



Orientação/Supervision:



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.

Joana Rita Simões Martins

**Otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e  
idadismo: Um estudo com jovens adultos**

Dissertação de Mestrado apresentada à Universidade  
Portugalense Infante D. Henrique para obtenção do grau de  
Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde, sob orientação  
científica da Professora Doutora Isabel Miguel.

Departamento de Psicologia e Educação

Julho 2025



### DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Nome (s): Jana Rita Simões Martins Estudante(s) n.º 33734 do curso de ~~Licenciatura /~~  
~~Mestrado / Doutoramento em~~ Biologia Clínica e Saúde declaro(am) que o ~~Trabalho / Projeto~~  
~~/Dissertação / Relatório~~ apresentado para avaliação na(s) Unidade(s) curricular(es)  
é da minha/nossa autoria e cumpre as normas de integridade académica.

Assim assume-se:

-Esclarecer explicitamente se partes do trabalho foram já apresentadas para avaliação de outras unidades curriculares ou provas de grau na Universidade Portucalense ou noutras instituições;

-Identificar corretamente as fontes utilizadas, de forma a que possam ser consultadas e atestada a autenticidade do trabalho que apresento;

-Assumir, sob compromisso de honra, a responsabilidade da autoria integral do trabalho, não tendo contratado serviços de terceiros para a sua realização;

-Indicar a supervisão recebida para elaboração do trabalho;

-Reconhecer como fraudulentas práticas que correspondem a formas de plágio, cópia servil, omissão ou citação deficiente de fontes, percebendo que tais práticas infringem direitos de autoria e são contrárias à integridade académica;

- Submeter, quando solicitado, à consideração do(s) docente(s), relatórios que tenham sido emitidos por equipamento especializado na deteção de plágio.

Data: 23/07/2025

Assinatura(s): Jana Rita Simões Martins



UNIVERSIDADE  
PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.

## Declaração sobre o uso de IA Generativa para a realização de trabalhos académicos

Curso/UC: Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde; Dissertação  
Ano letivo: 2024/2025

Trabalho: Otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadeismo:  
Um estudo com jovens adultos

### IDENTIFICAÇÃO DOS ESTUDANTES

Joana Rita Simões Martins n.º 33734

### DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

---

Neste trabalho usámos/ ~~não usámos~~ sistemas de Inteligência Artificial (IA) Generativa para melhorar a linguagem/estrutura do texto, e/ou ~~pesquisar informação e/ou indicar se outra utilização.~~

O(s) sistema(s) de IA Generativa utilizado(s) neste trabalho foi(foram) o(s) seguinte(s):  
ChatGPT/ Gemini/ Copilot/ ~~indicar se outro(s)~~

### ÂMBITO DE UTILIZAÇÃO

---

Caso tenha sido utilizada IA Generativa, descrever brevemente, e justificar, com que finalidade foi utilizada a IA generativa para elaborar o trabalho.

### PROMPTS UTILIZADOS

---

Caso tenha sido utilizada IA Generativa, identificar aqui os prompts que foram utilizados.

Joana Rita Simões Martins  
23/07/2025

## **Agradecimentos**

A realização desta dissertação representa o culminar de uma etapa desafiante, exigente e profundamente transformadora. Ao longo deste percurso, contei com o apoio de várias pessoas, às quais expresso o meu mais sincero agradecimento.

Em primeiro lugar, agradeço à Professora Doutora Isabel Miguel, minha orientadora, pela orientação rigorosa, pela disponibilidade constante, pelo incentivo e pelas sugestões sempre pertinentes, que contribuíram decisivamente para a concretização deste trabalho.

À minha mãe, ao meu pai, ao meu irmão e à minha madrinha, deixo uma palavra de gratidão profunda pelo amor incondicional, pela força nos momentos difíceis e por estarem sempre presentes, mesmo nos silêncios. Estendo este agradecimento a toda a minha família, que sempre acreditou em mim e no valor do conhecimento.

Ao meu namorado, agradeço o apoio constante, a paciência nos momentos de maior cansaço e o carinho que nunca me deixou desistir.

A todas as pessoas que participaram neste estudo, muito obrigada pela disponibilidade e pela generosidade com que contribuíram para a concretização desta investigação.

Por fim, a todos os que, de forma direta ou indireta, estiveram ao meu lado durante este percurso: o meu muito obrigado.

## Resumo

O presente estudo teve como objetivo investigar a relação entre otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e atitudes idadistas numa amostra de 369 jovens adultos, com idades entre os 18 e os 30 anos. Adicionalmente, pretende-se analisar as diferenças nas variáveis referidas (Otimismo, Ansiedade face ao Envelhecimento e Idadismo) em função do sexo biológico dos participantes. Utilizou-se um método quantitativo, com recolha de dados por questionário online. Os instrumentos incluíram a Escala de Otimismo (Barros, 1998), Escala de Ansiedade Face ao Envelhecimento (Lasher & Faulkender, 1993) e a Escala de Idadismo de Fraboni- Versão Reduzida Portuguesa (Neto & Neto, 2024). As análises foram realizadas no SPSS e incluíram estatísticas descritivas, testes t e análises correlacionais e de mediação. Verificaram-se diferenças significativas de género nas atitudes idadistas, com os homens a apresentarem níveis superiores em comparação às mulheres. As análises de mediação indicaram que o otimismo influencia o idadismo de forma indireta, através da ansiedade face ao envelhecimento, caracterizando um modelo de mediação total. Em suma, os dados sugerem que a ansiedade face ao envelhecimento desempenha um papel mediador fundamental na ligação entre otimismo e atitudes idadistas em jovens adultos.

Palavras-chave: *Otimismo, Ansiedade face ao envelhecimento, Idadismo, Jovens adultos*

## Abstract

This study aimed to examine the relationship between optimism, anxiety about aging, and ageist attitudes in a sample of 369 young adults aged between 18 and 30 years. Additionally, it sought to explore differences in optimism, anxiety about aging, and ageism based on participants' biological sex. A quantitative research design was employed, with data collected through an online questionnaire. The instruments used included the Optimism Scale (Barros, 1998), the Anxiety about Aging Scale (Lasher & Faulkender, 1993), and the Fraboni Scale of Ageism – Portuguese Short Version (Neto & Neto, 2024). Data were analyzed using SPSS, through descriptive statistics, group comparisons, correlational analyses, and mediation testing. Results revealed significant gender differences in ageist attitudes, with men presenting higher levels compared to women. Mediation analyses indicated that optimism indirectly influences ageism through anxiety about aging, supporting a full mediation model. Overall, the findings highlight the key mediating role of anxiety about aging in the relationship between optimism and ageist attitudes among young adults.

*Keywords: Optimism, Anxiety about aging, ageism, young adults*

# Índice

Agradecimentos.....	i
Resumo.....	ii
Abstract.....	iii
Índice.....	iv
Índice de Tabelas.....	v
Índice de Figuras.....	vi
1. Introdução.....	1
2. Otimismo.....	2
3. Otimismo e Ansiedade Face ao Envelhecimento.....	4
4. Ansiedade face ao Envelhecimento e Idadismo.....	7
5. Otimismo e Ansiedade Face ao Envelhecimento e Idadismo.....	12
6. O presente estudo.....	14
7. Método	
7.1 Participantes.....	16
7.2 Instrumentos	
7.2.1 Escala de Otimismo (Barros, 1998).....	17
7.2.2 Ansiedade Face ao Envelhecimento (AAS; Escala de Ansiedade Face ao Envelhecimento) Jiméñez et al, 2020).....	17
7.2.3 Escala de Idadismo Fraboni – Versão Reduzida (Neto & Neto, 2024).....	18
7.3 Procedimentos	
7.3.1 Procedimentos de Recolha de Dados.....	19
7.3.2 Procedimento de Análise de Dados.....	19
8. Resultados	
8.1 Análises preliminares: Estatística descritiva e correlacional .....	20
8.2 Otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo: diferenças de género.....	21
8.3 Otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo: efeitos diretos e indiretos.....	23
9. Discussão.....	27
9.1 Implicações teóricas e práticas.....	32
9.2 Limitações e estudo futuros.....	33
10. Conclusão.....	34
11. Referências.....	36

## Índice de Tabelas

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes.....	16
Tabela 2. Médias, desvio-padrão e correlações das variáveis de estudo.....	21
Tabela 3. Diferenças entre género Masculino e Feminino nas variáveis de estudo.....	22
Tabela 4. Efeito de mediação do Otimismo no Idadismo-Evitamento através do mediador Ansiedade face ao Envelhecimento.....	24
Tabela 5. Efeito de mediação do Otimismo no Idadismo- Estereótipo através do mediador Ansiedade face ao Envelhecimento.....	25
Tabela 6. Efeito de mediação do Otimismo no Idadismo-Discriminação através do mediador Ansiedade face ao Envelhecimento.....	26

## Índice de Figuras

Figura 1. Modelo teórico a testar.....	15
--	----

# 1. Introdução

O envelhecimento é um processo natural da vida, mas a forma como é percebido varia amplamente entre os indivíduos e as sociedades (Lasher e Faulkender 1993; Lynch, 2000., Sargent-Cox et al., 2014). No contexto atual, marcado pelo aumento da longevidade e pelas transformações demográficas, torna-se cada vez mais relevante compreender as atitudes dos jovens adultos em relação ao envelhecimento. Neste sentido, o otimismo e a ansiedade frente ao envelhecimento são fatores que podem influenciar a maneira como esta etapa da vida é encarada, afetando tanto o bem-estar psicológico quanto as experiências para o futuro (Chang et al., 2009).

Além disso, o idadismo é uma questão social significativa que pode impactar não apenas os idosos, mas também a forma como os jovens adultos projetam a sua própria velhice (World Health Organization., 2015). Estereótipos negativos sobre o envelhecimento podem gerar medo e ansiedade, enquanto percepções mais positivas podem promover um envelhecimento saudável e ativo (World Health Organization., 2015). Desta forma, investigar as relações entre otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo mostram-se essenciais para compreender como os jovens adultos lidam com esta temática e quais os fatores que podem contribuir para uma visão mais equilibrada e positiva sobre o envelhecimento. O presente projeto de investigação pretende fornecer um contributo nesse sentido.

## 2. Otimismo

O interesse em estudar o otimismo é antigo e esteve associado ao conhecimento das diferenças entre pessoas otimistas e pessoas pessimistas e o modo de se relacionarem com o mundo. Todavia, apesar de as questões acerca da existência humana serem aspetos bastante estudados, o foco particular da psicologia centra-se em estudar o seu efeito nas expectativas quanto ao futuro, sejam elas positivas ou negativas (Chang et al., 2009).

A definição de otimismo tem origem em estudos pioneiros, como os de Scheier e Carver (1985), e tem vindo a ser cada vez mais divulgada desde o ano 2000, estando associada ao campo da psicologia positiva (Bastianello, & Hutz, 2015).

O otimismo passou a ser estudado por diversos autores, com objetivos de testar a sua associação positiva com o processo de adaptação e qualidade de vida (Chang et al., 2009). Trata-se de uma predisposição de esperar coisas boas do futuro, de uma atitude que o sujeito possui perante os eventos e que influencia a sua saúde física e mental, bem como a forma de lidar com relações sociais e profissionais. Quando enfrentam situações adversas da vida, quando precisam de utilizar técnicas de confronto ou quando anseiam por alcançar objetivos pessoais, os indivíduos otimistas têm tendencialmente mais sucesso do que os indivíduos pessimista (Conversano et al., 2010). O otimismo influencia tanto a pessoa em si, como o seu comportamento frente a várias circunstâncias. As principais características de uma pessoa otimista são: bom humor, resiliência, popularidade, felicidade, esperança, perseverança e boas condições de saúde física. A pessoa otimista promove um clima leve e agradável (Oliveira, 2010).

Estudos revelaram que os homens apresentaram maior nível de otimismo que as mulheres (Schweizer & Schneider, 1997). Num estudo realizado com jovens-adultos, verificaram-se diferenças de género nos níveis de otimismo, sendo os estudantes do sexo masculino aqueles que apresentaram valores mais elevados comparativamente ao sexo feminino (Ribeiro & Veiga-Branco, 2014).

Alguns estudos têm mostrado importantes relações entre o otimismo e variáveis ligadas à saúde física e mental. Por exemplo, níveis mais elevados de otimismo associam-se a menores sintomas de depressão (Calandri et al., 2018), melhores níveis de resiliência e menores níveis de ansiedade (Presa, 2014), menores níveis de distress

face a eventos da vida e a melhores níveis de comportamentos saudáveis (Ruthig et al., 2011). A literatura também expressa o valor protetivo do otimismo em relação a aspetos cognitivos. Num estudo que tinha por objetivo examinar se o otimismo estava associado com o prejuízo cognitivo incidente em adultos idosos (Gawronski et al., 2016), verificou-se que, quando o nível de otimismo era moderado havia uma redução de possíveis prejuízos cognitivos, enquanto que em idosos com um nível de otimismo alto existia uma baixa probabilidade de ocorrer prejuízo cognitivo. Assim, os autores concluíram que o otimismo possuía um papel significativo na conservação da função cognitiva.

Perante as adversidades, os indivíduos otimistas tendem a ter mais comportamentos de confiança e persistência, mesmo confrontando-se com grandes dificuldades, enquanto os pessimistas tendem a duvidar mais e a serem menos persistentes (Carver et al., 2002). Assim, vê-se que indivíduos otimistas estão mais motivados para realizar as tarefas e despender de mais esforços do que os pessimistas para obter uma meta. Por outro lado, os indivíduos pessimistas podem, em alguns casos, antecipar um possível fracasso mesmo que este não seja passível de acontecer (Chang et al., 2009; Carver et al., 2014).

As expectativas sobre o futuro também parece influenciam o bem-estar. Indivíduos otimistas têm geralmente mais expectativas positivas do que negativas e que tendem a reportar menos distress no quotidiano, mesmo perante as adversidades (Nes et al., 2006). Assim o que se espera que aconteça no futuro parece afetar a forma como as pessoas vivenciam as situações no dia-a-dia, exercendo impacto sobre a saúde e a maneira como lidam com as emoções e com o stresse (Scheier et al., 1992). Uma possível explicação para as repercussões positivas do otimismo pode estar relacionada com a maior probabilidade de adoção de comportamentos de promoção de saúde e de estratégias de coping que viabilizam o melhor ajustamento psicológico (Carver et al., 2014; Carver et al., 2019).

Os sujeitos com uma visão positiva do futuro acreditam na viabilidade de metas a longo prazo. Pesquisas recentes sugerem que o otimismo e a felicidade estão intimamente interligados e podem atuar como um escudo para os idosos, protegendo-os dos efeitos negativos de situações de alto stresse (Boehm et al.2018; El-Sayed et al., 2024). Além disso, existe uma conexão entre otimismo, felicidade, esperança, autoeficácia e autoconfiança, que contribuem para melhorar o bem-estar físico e mental.

O otimismo também se mostra benéfico na promoção da saúde dos idosos (Boehm et al., 2018; El-Sayed et al., 2024).

### **3.Otimismo e ansiedade face ao envelhecimento**

A ansiedade face ao envelhecimento é definida como uma preocupação e antecipação de perdas físicas, mentais e pessoais que decorrem do processo de envelhecimento (Sargent-Cox et al., 2014). Embora as preocupações com as consequências físicas inerentes ao processo de envelhecimento possam estar relacionadas com preocupações somáticas, o medo da deterioração mental futura pode estar associado a manifestações de ansiedade, bem como preocupações com futuras perdas pessoais (e.g., pele enrugada) podendo originar um quadro depressivo (Bodner et al., 2015).

Segundo um estudo realizado por (Lasher e Faulkender 1993; Sargent-Cox et al., 2014), a ansiedade face ao envelhecimento pode ser analisada de acordo com quatro dimensões, sendo estas o medo de pessoas idosas (e.g., refere-se ao receio de estar com pessoas idosas e não a aspetos do envelhecimento pessoal), preocupações psicológicas (incorpora questões relacionadas com o sentido da vida, propósito e satisfação), aparência física (e.g., avalia a ansiedade sobre possíveis mudanças que ocorrem no corpo) e medo de perdas (associa-se às perdas das relações familiares, sociais e da saúde) (Brunton & Scott, 2015). Adicionalmente, outras pesquisas identificaram a existência de indicadores que refletem as principais preocupações face ao processo de envelhecimento, como preocupações com declínios na saúde e funcionamento físico, bem-estar financeiro, capacidade cognitiva, mudanças na aparência física e perdas sociais (Lynch, 2000).

Além disso, a ansiedade face ao envelhecimento deve ser distinguida de outras formas de ansiedade, por estas não representarem todas as preocupações das pessoas sobre o envelhecimento, como é o caso da ansiedade geral que se foca mais em preocupações atuais e não futuras e específicas do envelhecimento (Lynch, 2000; Sargent-Cox et al., 2014). De acordo com diversos estudos, existem vários fatores que parecem estar associados à ansiedade face ao envelhecimento, nomeadamente a idade, o sexo, o estatuto socioeconómico, a saúde, o conhecimento geral sobre o

envelhecimento e o contacto com as pessoas idosas. A literatura científica tem vindo a identificar diferenças relevantes entre homens e mulheres no que respeita à ansiedade perante o envelhecimento. De um modo geral, as mulheres tendem a manifestar níveis mais elevados de ansiedade relativamente às mudanças associadas ao envelhecer, em particular no que se refere à saúde, à perda de autonomia e à segurança financeira (Rodríguez et al., 2020; Wolitzky-Taylor et al., 2010).

Estudos apontam que as mulheres apresentam maior predisposição para relatar sintomas de natureza ansiosa e depressiva, sobretudo em fases mais avançadas da vida e em contextos de declínio cognitivo (Baxter et al., 2014). Esta tendência poderá estar associada a uma maior sensibilidade social às alterações físicas e emocionais associadas à idade, bem como a um padrão cultural mais enraizado de expressar sofrimento psicológico (Nolen-Hoeksema & Aldao, 2011).

Em contraste, embora os homens também experienciem preocupações relacionadas com o envelhecimento, tendem a revelar maiores dificuldades em expressar tais inquietações ou em procurar ajuda, o que poderá conduzir à minimização dos seus níveis reais de ansiedade (Wuthrich & Frei, 2015).

Segundo Sargent-Cox et al. (2014), a idade é possivelmente o fator mais importante que afeta a ansiedade face ao envelhecimento. Neste aspeto, os estudos de (Abramson & Silverstein 2006; Lynch 2000), verificaram que os jovens adultos eram mais propensos a expressar ansiedade face ao próprio envelhecimento quando comparados com diferentes grupos etários (e.g., 40 – 49 anos, 50 – 65 anos e mais de 65 anos).

A ansiedade do envelhecimento é distinta do idadismo, no entanto, estão positivamente associados (Allan et al., 2014; Bodner et al., 2015). A ansiedade do envelhecimento distingue-se do idadismo na medida em que tem sido associada ao bem-estar psicológico (Lasher & Faulkender, 1993). Enquanto o idadismo se refere a atitudes e discriminação contra membros de um grupo externo com base na idade, a ansiedade do envelhecimento representa os medos pessoais dos indivíduos sobre as mudanças associadas ao envelhecimento (Rittenour & Cohen, 2016).

A ansiedade do envelhecimento parece explorar as atitudes sobre o futuro pessoal dos indivíduos; No entanto, tal como acontece com o idadismo, essas mesmas atitudes podem ser informadas pelo conhecimento e contacto com os idosos.

O conhecimento sobre o processo de envelhecimento pode servir para trabalhar comportamentos idadistas (Stahl & Metzger, 2013). Um conjunto de pesquisa descobriu

que o conhecimento sobre o envelhecimento está associado a atitudes mais positivas do envelhecimento (Kotter-Grühn, 2015). Por outro lado, a investigação indicou que a falta de conhecimento está correlacionada com níveis mais elevados de comportamentos idadistas (Cherry et al., 2016; Stahl & Metzger, 2013).

A idade afeta a forma como cada pessoa percebe o tempo (Moeini et al., 2018). Quando as pessoas são mais jovens, tendem a ter uma atitude positiva e a ver o tempo como um continuum que pode ser usado para perseguir objetivos de longo prazo. No entanto, à medida que as pessoas envelhecem, os seus pontos de vista sobre o tempo mudam (El-Sayed et al. 2024). Durante a meia-idade, os indivíduos concentram-se mais nas oportunidades futuras, sendo que em indivíduos com 60 anos ou mais esta ênfase muda gradualmente para um foco maior nas restrições futuras (Strough et al. 2016).

Segundo (El-Sayed et al. 2024) idosos com uma perspetiva temporal equilibrada, marcada por visões positivas e negativas do passado e uma visão otimista do futuro, relataram felicidade e otimismo moderados. Adultos mais velhos com uma visão negativa do passado e uma visão fatalista do presente tendem a ter níveis mais baixos de felicidade e otimismo.

Várias pesquisas descobriram que as atitudes dos indivíduos em relação ao envelhecimento podem influenciar a sua saúde futura. A idade está associada a expectativas mais negativas em relação ao envelhecimento. No entanto, é possível que o otimismo ou as expectativas positivas generalizadas em relação aos resultados futuros possam desempenhar um papel nas expectativas em relação ao envelhecimento. O otimismo foi identificado como um componente-chave do envelhecimento bem-sucedido (Samuel et al. 2019).

A ansiedade em relação ao envelhecimento tem-se revelado um importante fator mediador nas atitudes e comportamentos em relação aos idosos. Os resultados desses estudos sugerem que a ansiedade em relação ao envelhecimento está relacionada à presença de estereótipos negativos sobre os idosos e o envelhecimento (Boswell et al., 2012; Serrani-Azcara et al., 2012; Ramirez et al., 2016; Wisdom et al., 2020).

O envelhecimento surge associado ao aumento de *deficits* físicos, psicológicos e sociais. O declínio das características físicas tende, pois, a associar a velhice à dependência, à fragilidade, à doença e a morte, sendo as duas últimas as características mais predominantes (Marques et al., 2006; Pérez-Rojo et al., 2017; Rigo et al., 2017). Em relação aos estereótipos negativos relacionados com as características psicológicas,

destacam-se níveis mais baixos de competência, inteligência e habilidades, sendo ainda percecionadas como mais apáticas, deprimidas e a experienciarem menores níveis de motivação (Fiske et al., 2002; Marques et al., 2006; Pérez-Rojo et al., 2017). Quanto aos estereótipos negativos relacionados com as características sociais, destaca-se a homogeneidade intergrupar, a falta de produtividade, o isolamento e a pobreza.

O otimismo de disposição, o idadismo e a ansiedade do envelhecimento estão relacionados às atitudes de um indivíduo em relação ao futuro. O idadismo e a ansiedade do envelhecimento podem estar relacionados com as atitudes que a pessoa tem em relação ao seu próprio eventual envelhecimento (Barnett & Adams, 2018).

O idadismo e a ansiedade do envelhecimento em jovens adultos está relacionado com as atitudes que a pessoa tem em relação ao seu próprio eventual envelhecimento, como o otimismo de disposição está ligado à capacidade de lidar de forma mais eficaz, postulamos que indivíduos otimistas estarão mais bem equipados para lidar com o stress do envelhecimento (ou potencialmente envelhecimento), (Barnett & Adams, 2018).

## **4. Ansiedade face ao envelhecimento e idadismo**

A ansiedade face ao envelhecimento é definida como a combinação de preocupações relacionadas à expectativa de perdas subjacentes ao processo de envelhecimento, como uma preocupação e antecipação de perdas físicas, mentais e pessoais que decorrem do processo de envelhecimento (Lasher & Faulkender, 1993; Sargent-Cox et al., 2014). Embora as preocupações com as consequências físicas inerentes ao processo de envelhecimento possam estar relacionadas com preocupações somáticas, o medo da deterioração mental futura pode estar associado a manifestações de ansiedade, bem como preocupações com futuras perdas pessoais (e.g., pele enrugada) podendo originar um quadro depressivo (Bodner et al., 2015).

A ansiedade face ao envelhecimento pode ser analisada de acordo com quatro dimensões, sendo estas o medo de pessoas idosas (refere-se ao receio de estar com pessoas idosas e não a aspetos do envelhecimento pessoal), preocupações psicológicas (incorpora questões relacionadas com o sentido da vida, propósito e satisfação), aparência física (e.g., avalia a ansiedade sobre possíveis mudanças que ocorrem no

corpo) e medo de perdas (associa-se às perdas das relações familiares, sociais e da saúde) (Brunton et al., 2015; Lasher & Faulkender 1993; Sargent-Cox et al., 2014). Adicionalmente, outras pesquisas identificaram a existência de indicadores que refletem as principais preocupações face ao processo de envelhecimento, como preocupações com declínios na saúde e funcionamento físico, bem-estar financeiro, capacidade cognitiva, mudanças na aparência física e perdas sociais (Lynch, 2000).

Uma das principais formas pelas quais os indivíduos sofrem discriminação é com base na sua idade, sendo esta uma prática ainda muito enraizada nas sociedades e que pode influenciar a forma como se interage e se comporta em situações diárias (Marques et al., 2012; Vicente & Afonso, 2012). A discriminação em relação à idade é considerada muito ou bastante grave em diversos países europeus (Abrams et al., 2011; Kahrel, 2016), ao qual Portugal não é exceção.

Sendo definido de forma mais abrangente como um conjunto de “atitudes e práticas negativas generalizadas em relação aos indivíduos baseadas somente numa particularidade, a sua idade” (Marques, 2011, p. 18), o termo idadismo aparece pela primeira vez em 1969 através do psicólogo americano Robert Butler, como um novo tipo de discriminação negativa baseada na idade das pessoas (Marques, 2011). A expressão destas atitudes e comportamentos preconceituosos (idadismo) parece conduzir à discriminação e à exclusão social (Ayalon et al., 2017), o que demonstrou afetar a saúde física e mental das pessoas idosas (Maisner, et al. 2011; World Health Organization., 2015). As manifestações de atitudes idadistas têm, normalmente, três componentes: estereótipo, preconceito e discriminação (Marques, 2011; Marques et al 2020). Em primeiro lugar, o idadismo está associado às crenças ou aos estereótipos que temos relativamente as pessoas idosas. Em segundo lugar, as atitudes idadistas estão relacionadas com o preconceito ou sentimentos que temos em relação a este grupo etário, que às vezes assumem formas disfarçadas como a piedade ou o paternalismo. Finalmente, a discriminação em relação às pessoas idosas. Nesta dimensão, destaca-se a discriminação manifestada em comportamentos e atos efetivos, podendo chegar à violência e aos maus tratos contra pessoas idosas. São muitos os exemplos na sociedade, mas talvez o mais exemplificativo seja o abuso e os maus tratos que têm como alvo os indivíduos deste grupo etário. A discriminação devido à idade parece ser um fenómeno que se aprende com a exposição a preconceitos sociais e culturais, e tem implicações para o funcionamento geral das pessoas.

O idadismo não pode ser apenas definido de modo individual, mas também a nível institucional e cultural, na medida em que o idadismo não é apenas uma atitude negativa individualizada em relação às pessoas idosas, mas sim o reflexo dos nossos valores culturais, práticas e políticas institucionais (Marques, 2011). Em sequência, este preconceito parece ainda adquirir um grande nível de aceitação por parte da sociedade (Marques et al., 2015). De acordo com um estudo sobre o idadismo em Portugal, no âmbito do European Social Survey de 2008/2009, verificou-se que Portugal é o 4º país da Europa a evidenciar a discriminação com base na idade como um problema social muito grave, dado que este tipo de discriminação é a mais sentida pelos portugueses (17%), apresentando valores superiores ao racismo e ao sexismo (Marques, 2011), e dirigindo-se essencialmente às pessoas idosas (Abrams et al., 2011; Coelho, 2013).

Anteriormente, envelhecer não era considerado um problema, pois era visto como um fenómeno normal, onde a pessoa idosa era vista como símbolo de sabedoria, conhecimento e respeito. No entanto, com o avançar dos anos, as pessoas idosas passaram a ser encaradas como frágeis, dependentes e vulneráveis, pelo facto de o conceito de envelhecimento remeter para um conjunto de perdas significativas e irreversíveis, tais como o declínio das forças físicas e possíveis alterações psíquicas (Amaro, 2012; Drago & Martins, 2012).

Ao considerar a velhice como uma condição desfavorável, a sociedade demonstra não estar preparada para encarar o seu próprio envelhecimento, mostrando assim atitudes negativas para com a população idosa. No entanto, estas atitudes podem advir da ausência de conhecimento que a sociedade tem acerca do processo de envelhecer (Pereira et al., 2018).

O facto de o envelhecimento transportar diversos desafios pode conduzir a ansiedade face ao seu próprio envelhecimento, o que por sua vez pode explicar os comentários negativos para com a população idosa, por perceberem esta etapa como uma fase negativa (Berger, 2017).

A ansiedade face ao próprio envelhecimento pode transportar consigo uma variedade de consequências que poderá afetar a maior parte dos indivíduos, (e.g., pode ter implicações na saúde, no bem-estar, e ainda pode incentivar cada vez mais o aumento da discriminação contra as pessoas idosas) (Bergman & Bodner, 2015).

A ansiedade face ao envelhecimento deve ser distinguida de outras formas de ansiedade, por estas não representarem todas as preocupações das pessoas sobre o

envelhecimento, como é o caso da ansiedade geral que se foca mais em preocupações atuais e não futuras e específicas do envelhecimento, e a ansiedade da morte, que se foca exclusivamente com as inquietações associadas à finitude da vida (Lynch, 2000; Sargent-Cox et al., 2014). A ansiedade em relação ao envelhecimento é um importante fator mediador nas atitudes e comportamentos em relação aos idosos, estando relacionada à presença de estereótipos negativos sobre os idosos e o envelhecimento. A expressão destas atitudes e comportamentos preconceituosos (idadismo) parece conduzir à discriminação e à exclusão social, o que demonstrou afetar a saúde física e mental das pessoas idosas (Jiménez et al., 2020).

Estudos sobre a ansiedade face ao envelhecimento mostraram que esse constructo está relacionado com diversos fatores, sendo a idade e o sexo os mais estudados. A idade é possivelmente o fator mais importante que afeta a ansiedade face ao envelhecimento (Sargent-Cox et al., 2014). Vários estudos têm mostrado que os jovens apresentam níveis mais elevados de ansiedade em relação ao envelhecimento (Abramson et al., 2020; Gao, et al., 2012). O género também demonstrou condicionar o medo e a preocupação com o envelhecimento: as mulheres e os homens vivenciam o envelhecimento de maneira diferente e, portanto, o seu medo de envelhecer também são diferentes dependendo do momento da vida (Lynch, 2000). No entanto, enquanto alguns estudos indicam que os homens estão mais ansiosos com o envelhecimento (Cheung et al., 2016; McConatha et al., 2004; Yan et al., 2011), outros trabalhos indicam o contrário, mostrando que as mulheres são mais receosas e preocupadas com o envelhecimento, principalmente em termos de aparência física (Barrett, et al, 2008; Bugental et al, 2007; Koukouli et al. 2013; Yun, et al. 2006). Estas disparidades são igualmente visíveis nas experiências de idadismo, sendo as mulheres mais velhas particularmente vulneráveis à dupla estigmatização associada à idade e ao género, com impacto na autoestima e no bem-estar (Hurd Clarke, 2011). Por contraste, o envelhecimento masculino é, em certas circunstâncias, socialmente interpretado como sinal de maturidade, poder ou prestígio (Calasanti et al., 2004). No que respeita ao otimismo, os dados disponíveis sugerem que os homens tendem a manter níveis mais estáveis ao longo da vida, sobretudo quando o envelhecimento é percebido como conquista de autonomia e sabedoria, enquanto as mulheres demonstram maior variabilidade, influenciada pelas suas vivências subjetivas e pela pressão social sobre o corpo envelhecido (Pinquart & Sörensen, 2001; Scheier & Carver, 1985).

Estas desigualdades mostram que o género tem um papel importante nas formas como as pessoas sentem e pensam sobre o envelhecimento.

Indivíduos que apresentam um maior conhecimento do envelhecimento tendem a ser menos ansiosos, o que indiretamente pode propiciar atitudes mais positivas em relação às pessoas idosas (Allan & Johnson, 2009). Pelo contrário, indivíduos que demonstrem ausência de conhecimento de como decorre o processo de envelhecer podem evidenciar perceções equivocadas sobre o grupo das pessoas idosas e conseqüentemente, podem expressar maior ansiedade face ao próprio envelhecimento por temer o que os aguarda no futuro, ignorando as oportunidades e benefícios do avanço da idade (Lynch, 2000). Assim, é essencial adquirir um conhecimento geral face a este processo, de forma a reduzir não só a ansiedade face ao próprio envelhecimento, como também diminuir as atitudes negativas face à população idosa (Allan & Johnson, 2009). Por outro lado, observa-se que o contacto intergeracional pode reduzir a ansiedade face ao envelhecimento, e indiretamente reduzir o preconceito etário, dado que quanto mais contacto os jovens têm com as pessoas idosas, menos ansiosos eles estão sobre o próprio envelhecimento (Allan & Johnson, 2009). Neste sentido, Brunton e Scott (2015) referem que um contacto positivo e atitudes positivas em relação às pessoas idosas estão associados a menores níveis de ansiedade face ao seu próprio envelhecimento. Para além disso, a convivência com as pessoas idosas permite obter mais conhecimento acerca do envelhecimento, podendo conduzir à eliminação de alguns preconceitos e estereótipos existentes (Chonody et al., 2014).

Sendo o envelhecimento inevitável, constata-se que muitos abordam este processo com uma grande angústia, medo e ansiedade, principalmente os jovens adultos para quem a ansiedade face ao próprio envelhecimento se reflete num medo do desconhecido, devido à falta de conhecimento desta temática, como também da falta de interação com pessoas idosas (Lynch, 2000). Neste seguimento, alguns estudos verificaram que jovens adultos com menos de 35 anos mostravam altos níveis de ansiedade face ao próprio envelhecimento (Abramson & Silverstein, 2006). Para este grupo etário, as pessoas idosas relembram-lhes a própria mortalidade, os declínios ao nível da saúde e envelhecimento do corpo, e ainda a diminuição nos padrões de beleza, produtividade e força (Grefe, 2011), o que pode explicar as reações negativas em relação às pessoas idosas, demonstrando assim mais preconceito face a esta população (Kite et al., 2005). O contacto com as pessoas idosas pode induzir a menores níveis de

ansiedade face ao envelhecimento. Por exemplo, participantes que interagem com pessoas idosas várias vezes ao dia, em contexto laboral, apresentavam níveis mais baixos de ansiedade face ao envelhecimento, o que indiretamente pode promover atitudes mais positivas em relação às pessoas idosas (Allan & Johnson, 2009).

## **5. Otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadeísmo**

O otimismo de disposição, o idadeísmo e a ansiedade do envelhecimento estão relacionados às atitudes de um indivíduo em relação ao futuro. O idadeísmo e a ansiedade do envelhecimento podem estar relacionados com as atitudes que a pessoa tem em relação ao seu próprio eventual envelhecimento (Barnett & Adams, 2018).

Ter uma visão positiva do envelhecimento e resistir às atitudes discriminatórias pode ser o resultado de ter tido associações positivas com o próprio envelhecimento e o dos outros. Por exemplo, uma pessoa pode estar em situações em que se sente valorizada e/ou ter modelos positivos de idosos envelhecendo bem. Essas associações podem incentivar uma visão positiva e menos ansiosa do processo de envelhecimento. Essas experiências positivas com o envelhecimento podem afirmar a autoestima, o que resulta em um melhor eu orientado para o futuro e menos preconceito de idade e ansiedade do envelhecimento. Além disso, pessoas mais velhas com menos preconceito de idade, menos ansiedade de envelhecimento e visões mais otimistas podem ser mais saudáveis fisicamente e podem ter mais apoio social do que pessoas mais velhas com visões menos otimistas. Por outro lado, as pessoas mais velhas com um melhor eu mais distante no passado provavelmente internalizaram o preconceito de idade e experimentaram medos relacionados à idade. Eles podem ter experiência direta com uma pessoa que experimentou perdas relacionadas à idade e, conseqüentemente, temem seu próprio envelhecimento (Allan & Johnson, 2009; Brunton & Scott, 2015).

O otimismo tem uma relação significativa com as atitudes em relação ao envelhecimento. Alguns estudos têm demonstrado que indivíduos com uma visão mais positiva sobre o seu futuro tendem a ter atitudes mais positivas em relação ao envelhecimento (Saleh Manige et al., 2020; Turner & Hooker, 2022) e que um maior

conhecimento sobre o envelhecimento está associado inversamente à ansiedade futura sobre o envelhecimento (Neikrug,1998). Essa relação pode ser porque indivíduos otimistas têm uma perspectiva mais positiva sobre o envelhecimento e o veem como um período de oportunidade e não como um período de declínio (Barnett & Adams, 2018). Indivíduos otimistas podem ser mais propensos a se envolverem em comportamentos que promovem o envelhecimento saudável, como exercícios e alimentação saudável, o que pode contribuir para as suas atitudes positivas (Löckenhoff & Carstensen, 2007).

Além disso, alguns estudos mostraram que o otimismo também pode influenciar as atitudes em relação ao envelhecimento nas gerações mais jovens. Indivíduos mais jovens que são otimistas em relação ao seu futuro tendem a ter atitudes mais positivas em relação ao envelhecimento e vê-lo como uma parte natural da vida (Durbin et al., 2019; Wise & Uzel, 2021). Esta visão positiva sobre o envelhecimento pode traduzir-se num maior respeito pelos idosos, na vontade de se envolver no contacto intergeracional e em comportamentos pró-sociais dirigidos à geração mais velha (Kwong & Yan, 2021). No entanto, indivíduos excessivamente otimistas podem ter expectativas irrealistas para o seu processo de envelhecimento ou podem ver o envelhecimento como algo que não os afetará pessoalmente (Sörensen et al., 2014).

## 6. O presente estudo

Otimismo é amplamente estudado pelo seu impacto no bem-estar e na resiliência (Nes et al., 2006), mas o seu efeito na formação de atitudes idadistas permanece pouco explorado. A hipótese de que jovens adultos mais otimistas apresentem menor preconceito contra pessoas idosas ainda carece de investigação mais robusta. Paralelamente, o papel da ansiedade face ao envelhecimento como variável mediadora na relação entre otimismo e idadismo têm recebido escassa atenção na literatura. Alguns estudos sugerem que a ansiedade perante o envelhecer pode influenciar atitudes negativas em relação à velhice; no entanto, não há ainda consenso sobre se essa ansiedade atua como mecanismo através do qual o otimismo impacta o idadismo. Neste sentido, a presente investigação propõe a análise de um modelo teórico que integra estas três variáveis, otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo, assumindo que o otimismo poderá influenciar o idadismo de forma indireta, através da ansiedade face ao envelhecimento. Esta abordagem permite uma compreensão mais aprofundada dos mecanismos psicológicos subjacentes ao preconceito etário entre jovens adultos. Compreender estas relações é essencial para o desenvolvimento de intervenções que visem mitigar o preconceito contra a população idosa. Em Portugal, o idadismo revela-se um problema crescente, impulsionado pelo rápido envelhecimento populacional (Marques, 2011). Contudo, são ainda escassas as investigações que exploram como os jovens portugueses percebem a velhice e que fatores psicológicos influenciam as suas atitudes face às pessoas idosas. Embora o interesse pelo fenómeno do idadismo tenha aumentado, a maioria dos estudos centra-se em populações mais velhas (Abrams et al., 2011; Coelho, 2013) negligenciando a forma como os jovens adultos percebem o envelhecimento e os idosos. Dado que os estereótipos negativos sobre a velhice adquiridos durante a juventude podem influenciar a forma como os indivíduos envelhecem, esta lacuna representa uma necessidade urgente de investigação. Além disso, persistem dúvidas quanto ao papel do sexo biológico, sendo escassos os estudos que analisam de que modo homens e mulheres diferem na forma como experienciam o envelhecimento e desenvolvem atitudes idadistas. A literatura aponta que mulheres tendem a apresentar maior ansiedade face à velhice, mas também menos atitudes idadistas do que os homens (Allan & Johnson, 2009; Bodner & Lazar, 2008). Explorar

estas diferenças poderá contribuir para uma compreensão mais abrangente dos fatores sociopsicológicos que influenciam o preconceito etário e, conseqüentemente para o desenvolvimento de estratégias de intervenção mais ajustadas e equitativas entre os géneros. Neste seguimento, a presente investigação tem como objetivos:

Objetivo 1 – Analisar as diferenças no otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo em função do sexo biológico dos jovens adultos

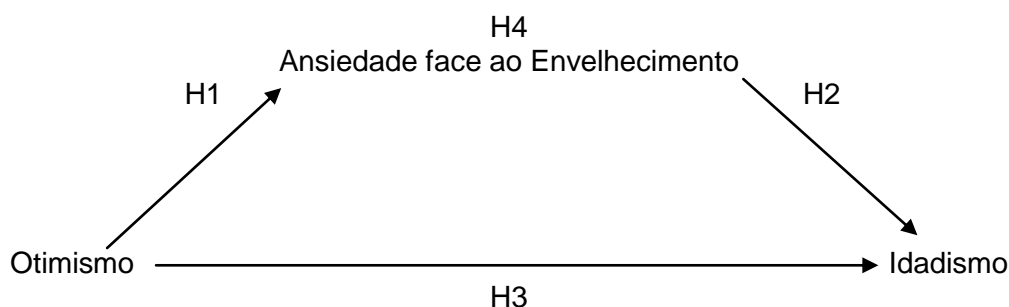
Objetivo 2 – Analisar um modelo teórico de relações entre otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo de jovens adultos. Mais concretamente, serão testadas as seguintes hipóteses (Figura 1):

**H1:** Maiores níveis de otimismo estarão negativamente relacionados com a ansiedade face ao envelhecimento em jovens adultos.

**H2:** A ansiedade face ao envelhecimento estará positivamente relacionada com o idadismo de jovens adultos.

**H3:** Maiores níveis de otimismo estarão negativamente relacionados com o idadismo em jovens adultos.

**H4:** A ansiedade face ao envelhecimento tem um papel mediador na relação entre otimismo e idadismo em jovens adultos.



**Figura 1.**  
Modelo teórico a testar

## 7. Método

### 7.1 Participantes

A amostra do estudo é composta por 369 participantes com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos ( $M = 23.78$ ;  $DP = 3.630$ ), com predominância do sexo feminino (62.3%), enquanto que (37.7%) são do sexo masculino. As características sociodemográficas dos participantes constam da Tabela 1.

**Tabela 1.** Características sociodemográficas dos participantes

	Frequência	Porcentagem (%)
<b>Género</b>		
Masculino	139	37.7
Feminino	230	62.3
<b>Estado civil</b>		
Solteiro/a	306	82.5
Casado/a em união de facto	49	13.2
Separado/a ou divorciado/a	6	1.6
Outro	8	2.2
<b>Habilitações Literárias</b>		
Ensino Básico	10	2.7
Ensino Secundário	179	48.2
Licenciatura	130	35.0
Pós-Graduação	9	2.4
Mestrado	35	9.4
Doutoramento	3	.8
Outro	5	1.3
<b>Área de Residência</b>		
Açores	1	.3
Aveiro	115	31.0
Braga	7	1.9
Bragança	80	21.6
Castelo Branco	2	.5
Coimbra	3	.8
Évora	2	.5
Lisboa	4	1.1
Madeira	1	.3
Porto	103	27.8

Santarém	3	.8
Vila Real	3	.8
Viseu	46	12.4
Outro	1	.3
<b>Profissão</b>		
Estudante	121	32.6
Trabalhador	191	51.5
Trabalhador-estudante	41	11.1
Desempregado	14	3.8
Outro	4	1.1

## 7.2 Instrumentos

### 7.2.1 Escala de Otimismo (Barros, 1998)

É um instrumento de autorrelato com 4 itens que avalia as atitudes do indivíduo face ao mundo (Barros, 1998). Os itens, (e.g., “*Faço projetos para o futuro e penso que os realizarei*”) são respondidos numa escala Likert de 5 pontos que varia de “*Discordo totalmente*” (1) até “*Concordo completamente*” (5). Todos os itens encontram-se formulados no sentido positivo, pelo que valores elevados na escala indicam a presença de um elevado otimismo. A consistência interna foi verificada através do alfa de Cronbach que apresentou o índice de .75 evidenciando razoáveis qualidades psicométricas (Inocêncio, 2013).

### 7.2.2 Ansiedade Face ao Envelhecimento (AAS; Lasher & Faulkender, 1993)

A Escala de Ansiedade Face ao Envelhecimento (Lasher & Faulkender, 1993) é composta por 20 itens que são agrupados em quatro dimensões de ansiedade em relação ao envelhecimento (cinco itens por dimensão): (1) Medo dos Idosos, que mede o contato com outras pessoas (e.g., “Gosto de estar com pessoas mais velhas que eu”); (2) Aparência Física, que contém elementos relacionados com a ansiedade face a mudanças na aparência física (e.g., “Menti sobre a minha idade para parecer mais

jovem”); (3) Medo da perda, que se relaciona com a perda de apoio social e autonomia (e.g., “Temo que quando eu for mais velho/a todos os meus amigos tenham morrido”); (4) Preocupações Psicológicas, que refletem problemas mais pessoais ou internos (e.g., “Acho que será muito difícil para mim sentir-me feliz quando for mais velho”). A resposta aos itens é feita através de uma escala do tipo Likert variando de 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo plenamente*).

O instrumento apresentou adequadas propriedades psicométricas, com valores de alfa de Cronbach a variar entre .69 e .78 para os diferentes fatores (Jiménez et al, 2020).

### **7.2.3 Escala de Idadismo Fraboni – Versão Reduzida (Neto & Neto, 2024)**

A versão reduzida Portuguesa da Escala de Idadismo de Fraboni (Neto & Neto, 2024) consiste em 9 itens estruturados em três subescalas: Evitamento, Estereótipos e Discriminação. O fator evitamento identifica a tendência de evitar o contato com idosos (e.g., “Preferia não ir a um convívio numa associação de pessoas idosas, no caso de ser convidado”) o fator de estereótipos descreve crenças estereotipadas negativas sobre os idosos (e.g., “Conversas complexas e interessantes é algo que não se pode esperar da maior parte das pessoas idosas”); os itens da escala de discriminação descrevem um olhar negativo sobre as contribuições esperadas dos idosos para a sociedade (e.g., “As pessoas idosas não necessitam de utilizar as instalações desportivas da nossa comunidade”).

As subescalas, Evitamento, Estereótipos e Discriminação, apresentaram valores de alfa de Cronbach de .75, .75 e .91. (Neto & Neto, 2024).

## 7.3 Procedimentos

### 7.3.1 Procedimentos de recolha de dados

A recolha de dados decorreu através do preenchimento de um questionário online, cujo acesso para resposta foi divulgado através de redes sociais.

A participação foi de carácter voluntário, sendo assegurada a possibilidade de desistências do estudo a qualquer momento, mesmo após a aceitação do consentimento informado, que foi recolhido de todos os participantes.

Os dados foram usados apenas para fins de investigação e foram assegurados todos os cuidados éticos de confidencialidade, privacidade e anonimato da identidade.

### 7.3.2 Procedimentos de análise de dados

Para a Análise dos dados utilizamos o programa estatístico SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*) para as análises descritivas e correlacionais das variáveis.

A apresentação dos resultados é efetuada em função das hipóteses enumeradas. Primeiramente iremos descrever as estatísticas descritivas das dimensões Otimismo, Ansiedade face ao Envelhecimento e Idadismo. No sentido de analisar se existem relações entre Otimismo, Ansiedade face ao Envelhecimento e Idadismo, utilizamos a correlação de Pearson.

De seguida, foram realizadas análises comparativas entre géneros relativamente às variáveis em estudo, recorrendo ao teste t de Student para amostras independentes. Esta análise permite verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre participantes do género masculino e feminino. Foi também avaliada a consistência interna das escalas utilizadas no estudo, através do coeficiente alfa de Cronbach. Por fim utilizamos também utilizado o PROCESS para SPSS (Modelo 4) para análise dos efeitos diretos e indiretos das variáveis de estudo e teste de H1, H2, H3 e H4.

## 8.Resultados

### 8.1 Análises preliminares: Estatísticas descritivas e correlacionais

Foram realizadas análises descritivas e correlacionais a fim de compreender a relação entre as variáveis Otimismo, Ansiedade face ao Envelhecimento e diferentes dimensões do Idadismo (Evitamento, Estereótipo e Discriminação) (Tabela 2). Observaram-se os valores médios de 3.94 ( $DP = 0.74$ ), para a escala de otimismo, indicando uma tendência moderadamente elevada entre os participantes. Já a Ansiedade face ao Envelhecimento tem uma média de 2.50 ( $DP = 0.46$ ), enquanto as médias das dimensões do Idadismo foram mais baixas: Idadismo ( $M = 2.72$ ;  $DP = 0.83$ ), Idadismo-Evitamento ( $M = 2.45$ ;  $DP = 0.81$ ), Idadismo-Estereótipo ( $M = 2.20$ ;  $DP = 0.41$ ) e Idadismo-Discriminação ( $M = 2.03$ ;  $DP = 0.49$ ).

Nas análises de correlação de Pearson, não foram encontradas correlações significativas entre Otimismo e as dimensões do Idadismo, o que sugere que o nível de Otimismo dos participantes não está diretamente relacionado às atitudes idadistas. Da mesma forma, existe uma correlação negativa entre Otimismo e Ansiedade face ao Envelhecimento ( $r = -0.326$ ).

Por outro lado, a Ansiedade face ao Envelhecimento demonstrou correlações positivas e estatisticamente significativas com todas as dimensões do Idadismo: Idadismo ( $r = .236$ ;  $p < .01$ ), Idadismo-Evitamento ( $r = .300$ ;  $p < .001$ ), Idadismo-Estereótipo ( $r = .182$ ;  $p < .001$ ) e Idadismo – Discriminação ( $r = .126$ ;  $p < .005$ ). Estes resultados indicam que indivíduos que apresentam maiores níveis de ansiedade em relação ao envelhecimento também tendem a expressar atitudes mais idadistas, especialmente na forma de evitamento.

Alem disso, as dimensões do Idadismo mostram-se fortemente correlacionadas entre si. A correlação mais elevada entre Idadismo-Estereótipo e Idadismo-Discriminação ( $r = .833$ ;  $p < .001$ ), seguida pelas correlações entre Idadismo Evitamento e Idadismo-Discriminação ( $r = .605$ ;  $p < .001$ ) e entre Idadismo-Evitamento e Idadismo- Estereótipo ( $r = .578$ ;  $p < .001$ ).

Em síntese, os dados que a ansiedade em relação ao envelhecimento está positivamente associada às atitudes idadistas, enquanto o otimismo não apresenta uma relação estatisticamente significativa com essas variáveis.

**Tabela 2.**

Análises preliminares: Estatísticas descritivas, Correlacionais e diferenciais

Variáveis	M	DP	Otimismo	Ansiedade face ao Envelhecimento	Idadismo	Idadismo-Evitamento	Idadismo-Estereótipo	Idadismo-Discriminação
Otimismo	3.94	.73	(.868)	-.326**	-.060	-.064	-.027	-.056
Ansiedade face ao Envelhecimento	2.49	.45		(.746)	.236**	.309**	.182**	.126*
Idadismo	2.22	1.32			(.946)	.848**	.942**	.918**
Idadismo-Evitamento	2.44	1.50				(.912)	.678**	.608**
Idadismo-Estereótipo	2.19	1.40					(.898)	.883**
Idadismo-Discriminação	2.02	1.48						(.946)

Nota. \*p <.01; \*\*p <.001. M= média; DP= desvio padrão; Na diagonal constam os valores de Consistência Interna dotado pelo Alfa de Cronbach

## 8.2 Otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo: Diferenças de género

Com o intuito de verificar a existência de diferenças entre os géneros masculino e feminino nas variáveis em estudo, foram realizados teste t para amostras independentes (Tabela 3). Os resultados revelam que, em relação ao Otimismo, não foi encontrada uma diferença estatisticamente significativa ( $t= 1.95$ ;  $p=.51$ ) entre homens ( $M=4.05$ ) e mulheres ( $M =3.89$ ), embora o valor de p ( $p =.05$ ), indicando uma tendência de que os homens apresentam níveis ligeiramente mais elevados de otimismo.

No que se refere à Ansiedade face ao Envelhecimento, também não houve diferenças significativas entre os sexos ( $t=0.60$ ;  $p=.54$ ), com médias semelhantes para homens ( $M=2.48$ ) e mulheres ( $M=2.51$ ).

Em contrapartida, foram observadas diferenças estatisticamente significativas em todas as variáveis relacionadas ao Idadismo, sendo que os participantes do sexo masculino apresentam médias superiores em comparação ao sexo feminino. No Idadismo, os homens obtiveram uma média de 2.58, enquanto as mulheres apresentaram uma média de 1.99 ( $t=4.04$ ;  $p<.001$ ). Diferenças semelhantes foram identificadas nas subdimensões de evitamento ( $t=2.27$ ;  $p=.024$ ; homens:  $M=2.67$ ; mulheres:  $M=2.30$ ), estereótipo ( $t=4.11$ ;  $p<.001$ ; homens:  $M=2.83$ ; mulheres:  $M=1.96$ ) e discriminação ( $t=4.33$ ;  $p<.001$ ; homens:  $M=2.46$ ; mulheres:  $M=1.91$ ), indicando que os homens demonstram atitudes idadistas mais acentuadas em comparação às mulheres, especialmente no que se refere à manifestação de estereótipos e comportamentos discriminatórios em relação à velhice.

**Tabela 3.**

Diferenças entre género Masculino e Feminino em todas as variáveis em estudo

	Género	N	M	t	p
Otimismo	Masculino	139	4.04	1.95	.051
	Feminino	230	3.89		
Ansiedade face ao Envelhecimento	Masculino	132	2.47	0.60	.549
	Feminino	220	2.50		
Idadismo (total)	Masculino	133	2.57	4.04	.000
	Feminino	213	1.99		
Evitamento	Masculino	135	2.67	2.27	.024
	Feminino	215	2.29		
Estereótipo	Masculino	134	2.58	4.11	.000
	Feminino	218	1.95		
Discriminação	Masculino	133	2.46	4.33	.000
	Feminino	218	1.76		

Nota: N= amostra. M= média. t= teste T-student. p= significância

## 8.3 Otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo: Efeito diretos e indiretos

Para analisar o papel mediador da ansiedade face ao envelhecimento na relação entre otimismo e idadismo, foram conduzidas três análises de mediação, tomando como variável independente o otimismo, como variável mediadora a ansiedade face ao envelhecimento, e individualmente cada um dos três fatores do idadismo (evitamento, estereótipo, discriminação) como variável dependente. A tabela 4 apresenta os resultados da análise de mediação que justifica se a ansiedade face ao envelhecimento medeia a relação entre otimismo e idadismo-evitamento. Os resultados demonstram que o Otimismo está negativamente associados a Ansiedade face ao Envelhecimento ( $b = 0.21; SE = .03; t = 6.46, p < .001$ ) demonstrando que níveis mais elevados de otimismo estão associados a níveis mais baixos de ansiedade face ao envelhecimento. A ansiedade face ao envelhecimento está positivamente associada ao idadismo-evitamento ( $b = 1.09; SE = .18; t = 5.89; p < .001$ ), com um intervalo de confiança entre .72 e 1.45.

Isto indica que quanto maior a ansiedade face ao envelhecimento, maior a tendência a atitudes idadistas de evitamento.

O efeito direto do otimismo sobre o idadismo/evitamento não foi significativo ( $b = -.09, SE = .12, t = .81, p = .42$ ). O efeito total também não foi significativo ( $b = -.13, p = .25$ ). Por outro lado, o efeito indireto, o caminho que vai do otimismo até ao idadismo/evitamento passando pela ansiedade face ao envelhecimento, foi estatisticamente significativo, ( $b = .23, IC 95\% [-0.34, -0.13]$ ).

Embora o otimismo não tenha efeito direto sobre o idadismo-evitamento, os dados mostram que o otimismo influencia indiretamente essas atitudes por meio da ansiedade face ao envelhecimento. Especificamente, quanto maior o otimismo, menor a ansiedade face ao envelhecimento, o que, por sua vez reduz o idadismo de evitamento.

**Tabela 4.**

Efeito de mediação do Otimismo no Idadismo-Evitamento através do mediador Ansiedade face ao Envelhecimento.

Relação entre variáveis	b	SE	t	p	LLCI	ULCI
Relação Otimismo (X) com Ansiedade face ao Envelhecimento (M)	-.21	.03	-6.46	.00	-.27	-.15
Relação Ansiedade face ao Envelhecimento (M) com Idadismo/ Evitamento (Y)	1.09	.18	5.89	.00	.72	1.45
Efeito Total com Otimismo (X) no Idadismo/ Evitamento (Y)	-.13	.11	-1.16	.25	-.36	.09
Efeito Direto com Otimismo (X) no Idadismo/ Evitamento (Y)	.09	.12	.81	.42	-.13	.32
Efeito Indireto	-.23	.05			-.34	-.13

Nota: b = Coeficiente de regressão. SE = Erro padrão. LLCI = Limite inferior do IC. ULCI = Limite superior do IC. A tabela apresenta a análise de mediação para a variável independente (Otimismo), a variável dependente (Idadismo/ Evitamento) e o mediador (Ansiedade face ao Envelhecimento).

Como podemos observar na tabela 5 em que o Idadismo é operacionalizado como Estereótipo, a análise confirmou que o Otimismo está significativamente associado à redução da Ansiedade face ao Envelhecimento ( $b = -.21$ ,  $p = <.001$ ), e que esta, por sua vez, está positivamente relacionada ao Idadismo-Estereótipo sobre o envelhecimento ( $b = .62$ ,  $p = <.001$ ).

Contudo, não foi observada uma relação direta significativa entre Otimismo e Estereótipo ( $b = .09$ ,  $p = .43$ ), rejeitando assim a hipótese de um efeito direto entre as variáveis. Apesar disso, a análise de mediação revelou um efeito indireto significativo do Otimismo sobre o Idadismo-Estereótipo, mediado pela Ansiedade face ao Envelhecimento ( $b = -.13$ , IC 95% [-.21,-.06]).

Estes resultados sugerem que o Otimismo influencia atitudes idadistas estereotipadas em relação ao envelhecimento apenas de maneira indireta, por meio da redução da ansiedade associada ao envelhecimento, confirmando a hipótese de mediação total.

**Tabela 5.**

Efeito de mediação do Otimismo no Idadismo-Estereótipo através do mediador Ansiedade face ao Envelhecimento.

Relação ente variáveis	b	SE	t	p	LLCI	ULCI
Relação Otimismo (X) com Ansiedade face ao Envelhecimento (M)	-.21	.03	-6.42	.00	-.27	-.14
Relação Ansiedade face ao Envelhecimento (M) com Idadismo/ Estereótipo (Y)	.62	.18	3.48	.00	.27	.97
Efeito Total com Otimismo (X) no Idadismo / Estereótipo (Y)	-.04	.11	-.37	.71	-.25	.17
Efeito Direto com Otimismo (X) no Idadismo / Estereótipo (Y)	.09	.11	.79	.43	-.13	.31
Efeito Indireto	-.13	.04			-.21	-.06

Nota: b = Coeficiente de regressão. SE = Erro padrão. LLCI = Limite inferior do IC. ULCI = Limite superior do IC. A tabela apresenta a análise de mediação para a variável independente (Otimismo), a variável dependente (Idadismo/ Estereótipo) e o mediador (Ansiedade face ao Envelhecimento).

Relativamente aos resultados obtidos na tabela 6, o Otimismo apresenta uma relação negativa significativa com a Ansiedade face ao Envelhecimento ( $b = .20$ ,  $p < .001$ ), que por sua vez, relaciona-se positivamente com percepções de Idadismo-Discriminação etária ( $b = .40$ ,  $p = .04$ ).

A relação direta entre Otimismo e Idadismo-Discriminação não foi estatisticamente significativa ( $b = -.03$ ,  $p = .80$ ), o que indica que o Otimismo não influencia diretamente percepções idadistas de discriminação. No entanto, foi identificado um efeito indireto significativo ( $b = -.08$ ; IC 95% [-.16, -.02]), caracterizando um modelo de mediação total.

**Tabela 6.**

Efeito de mediação do Otimismo no Idadismo-Discriminação através do mediador Ansiedade face ao Envelhecimento.

<b>Relação ente variáveis</b>	<b>b</b>	<b>SE</b>	<b>t</b>	<b>p</b>	<b>LLCI</b>	<b>ULCI</b>
Relação Otimismo (X) com Ansiedade face ao Envelhecimento (M)	-.20	.03	-6.31	.00	-.27	-.14
Relação Ansiedade face ao Envelhecimento (M) com Idadismo/ Discriminação (Y)	.40	.19	2.12	.04	.03	.78
Efeito Total com Otimismo (X) no Idadismo/ Discriminação (Y)	-.11	.11	-.99	.32	-.33	.11
Efeito Direto com Otimismo (X) no Idadismo/ Discriminação (Y)	-.03	.12	-.25	.80	-.26	.20
Efeito Indireto	-.08	.03			-.16	-.02

Nota: b = Coeficiente de regressão. SE = Erro padrão. LLCI = Limite inferior do IC. ULCI = Limite superior do IC. A tabela apresenta a análise de mediação para a variável independente (Otimismo), a variável dependente (Idadismo/Discriminação) e o mediador (Ansiedade face ao Envelhecimento).

Com base nos resultados obtidos podemos concluir que o Otimismo está significativamente relacionado à menor Ansiedade face ao Envelhecimento, indicando que à medida que aumentam os níveis de Otimismo, há uma redução nos níveis de Ansiedade relacionada ao processo de Envelhecimento, confirmando assim a nossa (H1). Além disso, verificou-se que maiores níveis de Ansiedade face ao Envelhecimento estão associados a maiores níveis de Idadismo, confirmando assim a nossa (H2), sugerindo que indivíduos com maior ansiedade em relação ao envelhecimento tendem a apresentar atitudes mais idadistas.

Segundo a nossa H3 níveis mais elevados de otimismo estariam negativamente relacionados com o idadismo. No entanto, os resultados não sustentam esta hipótese uma vez que a relação direta entre Otimismo e Idadismo não foi estatisticamente significativa. Assim não foi possível evidenciar um efeito direto do Otimismo sobre o Idadismo.

Por fim, podemos verificar que a nossa H4 foi confirmada por meio da análise de mediação, que demonstrou um efeito indireto significativo, indicando que o Otimismo influencia o Idadismo de forma indireta, por meio da diminuição da Ansiedade face ao Envelhecimento. A ausência de efeito direto e a presença de um efeito indireto significativo caracterizam um modelo de mediação total.

## 9. Discussão

Este estudo é pertinente por investigar como o otimismo e a ansiedade face ao envelhecimento influenciam atitudes idadistas em jovens adultos sendo este um grupo pouco explorado na literatura. Compreender esses fatores é essencial numa sociedade marcada pelo envelhecimento populacional, pois permite atuar preventivamente na formação de estereótipos etários (North & Fiske, 2015; Levy, 2022). Além disso, estas descobertas contribuem para o desenvolvimento de intervenções educativas que promovam o envelhecimento ativo e a redução do preconceito etário (World Health Organization, 2021).

Primeiramente, verificou-se que o Otimismo apresentou correlações negativas estatisticamente significativas com as dimensões do Idadismo e com a Ansiedade face ao Envelhecimento, verificando que o nível de otimismo dos participantes não está diretamente relacionado com atitudes relacionadas à velhice ou com a ansiedade face a esse processo. Este resultado é coerente com pesquisas que nos dizem que os otimistas podem ver o envelhecimento como vêm outros eventos, na medida em que têm uma perspectiva geralmente positiva sobre os acontecimentos nas suas vidas (Barnett & Adams, 2018). Outras pesquisas apontam o otimismo como uma característica disposicional relativamente estável (Scheier & Caver, 1985), que pode não afetar diretamente crenças ou comportamentos sociais aprendidos, como o preconceito etário.

Por outro lado, a Ansiedade face ao Envelhecimento apresentou correlações positivas e estatisticamente significativas com todas as dimensões do idadismo. Os dados indicam que indivíduos mais ansiosos em relação ao próprio envelhecimento tendem a manifestar atitudes mais idadistas, principalmente na forma de Evitamento. Estes resultados estão em consonância com estudos anteriores que apontam a ansiedade relacionada ao envelhecer como um dos principais preditores de atitudes negativas em relação aos idosos (Abdelkader et al., 2025; Allan & Johnson, 2009; Cary et al., 2017; Kwon et al., 2023; Poon & LiK., 2024). O Evitamento pode ser interpretado como um mecanismo de defesa, no qual o contacto com pessoas idosas evoca o medo do próprio envelhecimento e da perda de capacidades associadas à velhice (Levy, 2009).

As dimensões do idadismo também se mostram fortemente correlacionadas entre si, sendo a maior correlação entre Estereótipos e Discriminação, o que reforça a ideia de que crenças estereotipadas frequentemente se traduzem em atitudes discriminatórias.

Estes dados evidenciam a importância de intervenções educativas que visem à desconstrução de estereótipos negativos sobre o envelhecimento, já que tais crenças não apenas influenciam a percepção sobre os idosos, mas também legitimam comportamentos de exclusão e marginalização. Estudos demonstram que intervenções intergeracionais, ações de educação gerontológica e campanhas de sensibilização são eficazes tanto para desconstruir estereótipos como para diminuir a ansiedade relacionada ao envelhecer (Burnes et al., 2019; Lytle & Levy, 2019; Levy, 2003).

No que diz respeito às diferenças de género, não foram encontradas diferenças estatisticamente significativas nos níveis de otimismo entre homens e mulheres, embora se observe uma tendência para que os homens apresentem níveis ligeiramente superiores. Em contrapartida, podemos verificar diferenças significativas entre os sexos em relação aos níveis de idadismo, na medida em que os homens apresentam médias mais elevadas em todas as dimensões avaliadas (evitamento, estereótipo e discriminação). Estas descobertas corroboram estudos anteriores que identificaram uma maior tendência entre homens a adotar atitudes mais negativas em relação ao envelhecimento (Abdelkader, 2025; Bodner et al., 2012; Marques et al., 2020). Uma possível explicação para tal diferença reside nos papéis de género tradicionalmente associados à masculinidade, que valorizam atributos como a força, independência e produtividade, características ameaçadas pelo processo de envelhecimento. Particularmente, a subdimensão estereótipo apresentou uma diferença bastante expressiva, sugerindo que os homens mantêm concepções mais rígidas e negativas sobre a velhice. Isto pode-se refletir em comportamentos discriminatórios e atitudes de evitamento, indicando não apenas crenças internalizadas, mas também respostas comportamentais face ao envelhecimento, tanto em si quanto nos outros.

No que se refere às análises de mediação, os resultados indicaram que a ansiedade face ao envelhecimento desempenha um papel crucial na relação entre otimismo e idadismo. Especificamente, os resultados apontam para níveis mais elevados de otimismo estão associados a níveis mais baixos de ansiedade face ao envelhecimento, o que, por sua vez está relacionados a menores níveis de atitudes

idadistas e evitação. Este efeito indireto foi estatisticamente significativo, enquanto o efeito de otimismo sobre o idadismo-evitamento não foi significativo.

Os resultados do presente estudo indicaram ainda que a ansiedade face ao envelhecimento desempenha um papel mediador na relação entre otimismo e idadismo.

Especificamente os resultados apontam que níveis mais elevados de otimismo estão associados a níveis mais baixos de ansiedade face ao envelhecimento, o que por sua vez está relacionado com menores níveis de atitudes idadistas e evitamento. Tais resultados evidenciam que o otimismo atua indiretamente, por meio da redução da ansiedade e na diminuição das atitudes idadistas. Este dado reforça a literatura que associa o otimismo a melhores indicadores de saúde mental e bem-estar (Scheier & Caver, 1985; Uribe et al., 2021), além de sugerir que indivíduos otimistas estão menos propensos a reagir negativamente à perspectiva do envelhecimento, reduzindo assim as suas atitudes discriminatórias.

A ausência de um efeito direto significativo entre otimismo e idadismo-evitamento, sugere que o otimismo por si só não é suficiente para prevenir tais atitudes, sendo necessária a mediação da ansiedade frente ao envelhecimento. Desta forma, estratégias de intervenção que promovam o otimismo, aliadas a ações que ajudem a lidar com a velhice, podem ser eficazes na redução do idadismo.

Globalmente, os resultados obtidos corroboram a hipótese de que a ansiedade face ao envelhecimento atua como mediadora na relação entre otimismo e idadismo-estereótipo. Especificamente, verificou-se que indivíduos com níveis mais elevados de otimismo tendem a apresentar menor ansiedade em relação ao envelhecimento, o que por sua vez, está associado a atitudes menos idadistas. Estudos recentes reforçam essa associação, mostrando que o otimismo está inversamente relacionado à ansiedade face ao envelhecimento, e sugerindo que indivíduos otimistas percebem o envelhecimento de forma mais positiva, o que reduz a ansiedade associada a essa fase da vida (Kang & Kim, 2022). Além disso, a ansiedade face ao envelhecimento tem sido associada a consequências psicológicas negativas, como solidão e sintomas depressivos, especialmente em adultos de meia-idade. Um estudo demonstrou que a ansiedade relacionada ao envelhecimento está positivamente correlacionada com sentimentos de solidão e sintomas depressivos, indicando que a percepção negativa do envelhecimento pode causar impacto no bem-estar psicológico (Bergman & Sergel-Karpas, 2021).

A ausência de um efeito direto significativo entre otimismo e idadeísmo-estereótipo sugere que a ansiedade face ao envelhecimento desempenha um papel crucial como mediadora nessa relação. Essa mediação total indica que intervenções focadas na redução da ansiedade em relação ao envelhecimento podem ser eficazes na diminuição de atitudes idadeístas.

Intervenções recentes têm explorado estratégias para combater estereótipos negativos sobre o envelhecimento. Por exemplo, uma abordagem de psicoeducação positiva disseminada por meio de redes sociais mostrou-se eficaz na redução de estereótipos negativos sobre o envelhecimento, destacando o potencial das mídias sociais como ferramenta para promover percepções mais positivas do envelhecimento (Fuente-Hernández et al., 2025).

Além disso, a promoção de uma perspectiva positiva do futuro tem sido associada a melhores resultados de saúde mental. Indivíduos que percebem o futuro como cheio de oportunidades tendem a apresentar níveis mais baixos de stress, ansiedade e depressão, mesmo perante percepções de idadeísmo (Miguel et al., 2025). Estas descobertas têm implicações práticas significativas. Programas de intervenção que visam aumentar o otimismo e reduzir a ansiedade face ao envelhecimento podem ser eficazes na diminuição de atitudes idadeístas. Além disso, estratégias que promovam uma perspectiva positiva do futuro podem servir como fator de proteção contra efeitos negativos do idadeísmo.

Verificou-se que o otimismo apresenta uma relação negativa significativa com a ansiedade face ao envelhecimento, resultado que vai ao encontro de estudos anteriores que indicam que indivíduos mais otimistas tendem a experienciar menos preocupações e medo em relação ao envelhecimento (Kang & Kim, 2022). Isto confirma a Hipótese 1 e sugere que o otimismo pode atuar como um fator protetor face aos efeitos emocionais negativos que o envelhecimento suscita.

Adicionalmente, observou-se que a ansiedade face ao envelhecimento está positivamente associada a percepção de idadeísmo nas suas três dimensões (Evitamento, Estereótipo e Discriminação), o que valida a hipótese 2. Segundo estudos recentes, demonstram que pessoas com maiores níveis de ansiedade tendem a interpretar mais frequentemente situações ambíguas como discriminatórias com base na idade (Swift et al., 2021). A ansiedade, nesse contexto parece intensificar a sensibilidade às interações sociais e contextos nos quais a idade se torna um fator relevante.

No entanto, não foi encontrada uma relação direta significativa entre otimismo e idadismo nas suas três dimensões, que corresponde a nossa hipótese 3, o que indica que o otimismo, por si só, não influencia diretamente as percepções de discriminação etária. Tal resultado sugere que o impacto do otimismo sobre o idadismo se dá de forma indireta, sendo mediado pela ansiedade face ao envelhecimento. Isso é confirmado pela presença de um efeito indireto significativo, caracterizando um modelo de mediação total (Hipótese 4), o que reforça a ideia de que fatores emocionais (ansiedade) desempenham um papel central na forma como características disposicionais (otimismo) afetam atitudes e crenças sociais.

Estes resultados encontrados são consistentes com modelos recentes da psicologia do envelhecimento que destacam a interação entre fatores disposicionais e emocionais na construção de crenças e comportamentos idadistas (Levy, 2022).

Por fim, os resultados deste estudo contribuem para a literatura sobre idadismo, sugerindo que a redução da discriminação etária pode passar, não apenas por mudanças nas normas sociais, mas também por intervenções psicológicas individuais voltadas ao fortalecimento de traços positivos de personalidade, como o otimismo e a regulação emocional.

## 9.1 Implicações Teóricas e Práticas

Os resultados deste estudo apresentam implicações relevantes tanto para o campo teórico quanto para a prática em contextos sociais e institucionais.

Do ponto de vista teórico, os resultados corroboram a literatura que enfatiza o papel do otimismo como fator protetor face a variáveis psicossociais negativas, como a ansiedade face ao envelhecimento (Segerstrom et al., 2022). Ao demonstrar que essa relação se estende também à formação de atitudes idadistas, por meio de um processo mediado, o presente estudo contribui para o entendimento mais profundo das vias pelas quais crenças positivas (como o otimismo) moldam percepções sociais. Tal evidência apoia modelos teóricos que compreendem o envelhecimento não apenas como uma trajetória biológica, mas também como uma construção psicossocial influenciada por emoções e expectativas futuras (Levy, 2022).

Além disso, ao confirmar a mediação total da ansiedade face ao envelhecimento na relação entre otimismo e idadismo, o estudo reforça abordagens cognitivas que integram crenças centrais e emoções na explicação de atitudes sociais, conforme proposto por teorias da cognição social (Levy, 2009). Esta perspectiva abre espaço para novas investigações sobre outras variáveis mediadoras ou moderadoras nesse processo.

Em termos práticos, os resultados têm implicações importantes para o desenvolvimento de estratégias preventivas e interventivas. Programas educativos destinados a jovens adultos podem incluir componentes que promovam o otimismo e desconstruam estereótipos negativos sobre o envelhecimento. Tais intervenções são particularmente relevantes em contextos educacionais e profissionais, onde atitudes idadistas podem impactar a inclusão e o respeito intergeracional (Ng & Indran, 2023).

Os resultados sugerem que intervenções focadas na promoção do otimismo e na redução da ansiedade face ao envelhecimento podem ser eficazes na atenuação de percepções de discriminação etária.

Além disso, estratégias de intervenção de intervenção no âmbito da educação intergeracional e abordagens baseadas em mindfulness têm sido propostas como meio de fortalecer o otimismo e reduzir a ansiedade face à velhice, com impacto positivo na diminuição de estereótipos e discriminação (Fuente-Hernández et al., 2025; Ng & Indran, 2023).

Organizações e políticas públicas também podem beneficiar deste conhecimento, adotando práticas que visem reduzir a ansiedade face ao envelhecimento como forma indireta de combater o idadismo. Isso pode incluir campanhas de sensibilização e programas de contato intergeracional que desafiem crenças negativas e incentivem visões positivas do envelhecimento (Swift et al., 2021).

## 9.2 Limitações e Sugestões para Estudos Futuros

Embora os resultados do presente estudo ofereçam contribuições significativas para a compreensão das relações entre otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo em jovens adultos, devem considerar-se algumas limitações. Primeiramente, o delineamento transversal limita a possibilidade de inferir relações causais entre as variáveis. Estudos longitudinais poderão verificar se o otimismo influencia, de facto, a ansiedade face ao envelhecimento ao longo do tempo e como essas variáveis evoluem durante a trajetória para a meia-idade e a velhice (Levy, 2022; Segerstrom et al., 2022). Em segundo lugar, a amostra utilizada foi composta exclusivamente por jovens adultos, o que limita a generalização dos resultados para outras faixas etárias. Seria relevante que estudos futuros incluíssem adultos de meia-idade e idosos, possibilitando comparações intergeracionais quanto às percepções de envelhecimento, bem como à internalização de estereótipos negativos associados à idade (Bergman & Segel-Karpas, 2021; Ng & Indran, 2023).

Outra limitação reside no uso de instrumentos de autorrelato, que estão sujeitos a viés de desejabilidade social e à percepção subjetiva dos participantes. A utilização de métodos mistos, como entrevistas qualitativas ou medidas implícitas de atitudes idadistas, poderia enriquecer a compreensão do fenómeno de forma mais abrangente (Swift et al., 2021). Adicionalmente, o presente estudo não considerou variáveis contextuais ou sociodemográficas que poderiam moderar as relações estudadas, como experiências prévias com pessoas idosas, vivência familiar intergeracional ou nível socioeconómico. Estudos futuros poderiam incorporar essas variáveis para explorar possíveis efeitos moderadores. Por fim, as influências culturais também não foram exploradas em profundidade. Considerando que as atitudes em relação ao envelhecimento podem variar de forma significativa entre culturas coletivistas e individualistas, seria pertinente realizar pesquisas comparativas em diferentes contextos culturais (Miguel et al., 2025).

Portanto, apesar das contribuições do presente estudo, há espaço para investigações futuras que aprofundem e ampliem os resultados aqui apresentados, adotando metodologias mais robustas e amostras mais diversificadas.

## 10. Conclusão

O presente estudo teve como propósito examinar, de forma empírica, as inter-relações entre otimismo, ansiedade face ao envelhecimento e atitudes idadistas em jovens adultos. Com recurso a instrumentos validados e análise estatísticas, foi possível verificar dinâmicas psicossociais relevantes que contribuem para a compreensão da perceção do envelhecimento na sociedade.

Os resultados obtidos corroboram parcialmente a literatura existente, evidenciando que níveis mais elevados de otimismo se associam significativamente a níveis inferiores de ansiedade face ao envelhecimento. Esta descoberta confirma o papel protetor do otimismo enquanto variável promotora de bem-estar psicológico perante a inevitabilidade do envelhecimento. Adicionalmente, foi observada uma associação positiva estatisticamente significativa entre a ansiedade face ao envelhecimento e todas as dimensões do idadismo (estereótipos, evitamento e discriminação). Estes resultados sugerem que a ansiedade constitui um fator predisponente para atitudes negativas em relação à velhice, podendo alimentar estereótipos e comportamentos discriminatórios. Importa salientar que não foram identificadas correlações diretas estatisticamente significativas entre otimismo e idadismo. Todavia, as análises de mediação revelaram efeitos indiretos relevantes: o otimismo influencia negativamente o idadismo através da diminuição da ansiedade face ao envelhecimento, evidenciando um modelo de mediação total. Este resultado reforça a importância de intervenções preventivas que promovam recursos psicológicos positivos como estratégia para mitigar atitudes idadistas. Relativamente às diferenças de género, os dados indicaram ausência de diferenças significativas nos níveis de otimismo e ansiedade face ao envelhecimento. Contudo, verificaram-se diferenças estatisticamente significativas nas dimensões do idadismo, com os participantes do sexo masculino a apresentarem resultados superiores, sugerindo uma maior propensão para atitudes idadistas neste grupo.

Em síntese, os dados obtidos sublinham a relevância de fatores disposicionais na configuração de atitudes perante o envelhecimento e a velhice. A promoção de crenças positivas, como o otimismo, poderá constituir um importante contributo para a redução da ansiedade face ao envelhecimento e, indiretamente, para o combate ao idadismo. Torna-se, portanto, imperativo fomentar, desde a juventude, uma educação para o envelhecimento mais inclusiva e baseada na valorização da experiência e diversidade etária.

## 11.Referências

- Abdelkader, A. S., Elbayar, R., Ashour, A. A., Alwerdani, M. M., Elgabry, A., Hashish, S. A., & Ashour, A. (2025). Exploring ageism and ageing anxiety: A cross-sectional study in Egypt. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. Advance online publication. <https://doi.org/10.1007/s00127-025-02846-y>
- Abramson, A., & Silverstein, M. (2006). Images of aging in America 2004. Retirado de [https://assets.aarp.org/rgcenter/general/images\\_aging.pdf](https://assets.aarp.org/rgcenter/general/images_aging.pdf)
- Abramson, A., & Silverstein, M. (2020). Images of Aging in America. Washington, DC: AARP. Available online: [https://assets.aarp.org/rgcenter/general/images\\_aging](https://assets.aarp.org/rgcenter/general/images_aging)
- Abrams, D., Russel, P. S., Vauclair, C. M., & Swift, H. (Eds.) (2011). Ageism in Europe and the UK: Findings from the European Social Survey (1ª Ed.). Londres: Age UK
- Allan, L. J., & Johnson, J. A. (2009). Undergraduate attitudes toward the elderly: The role of knowledge, contact and aging anxiety. *Educational Gerontology*, 35, 1 – 14. <https://doi.org/10.1080/03601270802299780>
- Allan, L. J., Johnson, J. A., & Emerson, S. D. (2014). The role of individual difference variables in ageism. *Personality and Individual Differences*, 59, 32–37. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2013.10.027>
- Amaro, R. (2012). *Avaliação da discriminação social de pessoas idosas na sub-região Cova da Beira* (Dissertação de Mestrado). Universidade da beira interior, Covilhã, Portugal.
- Ayalon, L., Tesch-Römer, C. (2017). Taking a closer look at ageism: Self- and other-directed ageist attitudes and discrimination. *European Journal of Ageing*, 14, 1–4. <https://doi.org/10.1007/s10433-016-0409-9>
- Barnett, M. D., & Adams, C. M. (2018). Ageism and aging anxiety among young adults: Relationships with contact, knowledge, fear of death, and optimism. *Educational Gerontology*, 44 (11), 693 – 700. <https://doi.org/10.1080/03601277.2018.1537163>

- Barrett, A. E., & Robbins, C. (2008). The multiple sources of women's aging anxiety and their relationship with psychological distress. *Journal of Aging and Health, 20*(1), 32–65. <https://doi.org/10.1177/0898264307309932>
- Barros, J. (1998). Otimismo: Teoria e avaliação: Proposta de uma nova escala. *Psicologia, Educação e Cultura, 2*, 295-308.
- Bastianello, M. R., & Hutz, C. S. (2015). Do otimismo explicativo ao disposicional: A Perspectiva da Psicologia Positiva. *Psico-USF, 20* (2), 237-247. <https://doi.org/10.1590/1413-82712015200205>
- Baxter, A. J., Vos, T., Scott, K. M., Ferrari, A. J., & Whiteford, H. A. (2014). The global burden of anxiety disorders in 2010. *Psychological Medicine, 44*(11), 2363–2374. <https://doi.org/10.1017/S0033291713003243>
- Berger, R. (2017). Aging in America: Ageism and general attitudes toward growing old and the elderly. *Open Journal of Social Sciences, 5*, 183 – 198.
- Bergman, Y. S., & Bodner, E. (2015). Ageist attitudes block young adults' ability for compassion toward incapacitated older adults. *International Psychogeriatrics, 27*, 1541 – 1550. <https://doi.org/10.1017/S1041610215000198>
- Bergman, Y. S., & Segel-Karpas, D. (2021). The role of internalization of aging stereotypes in understanding pandemic-based anxiety and depression across three age groups. *Aging & Mental Health, 25*(5), 973–980. <https://doi.org/10.1080/13607863.2020.1758902>
- Bodner, E., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2012). Different dimensions of ageist attitudes among men and women: A multigenerational perspective. *International Psychogeriatrics, 24* (6), 895 – 901. <https://doi.org/10.1017/S1041610211002936>
- Bodner, E., Shrira, A., Bergman, Y. S., Cohen-Fridel, S., & Grossman, E. S. (2015). The interaction between aging and death anxieties predicts ageism. *Personality and Individual Differences, 86*, 15 – 19. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.05.022>
- Bodner, E., Shrira, A., Bergman, Y. S., & Cohen-Fridel, S. (2015). Anxieties about aging and death and psychological distress: *The protective role of emotional complexity. Personality and Individual Differences, 83*, 91-96. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2015.03.052>
- Bodner, E., & Lazar, A. (2008). Ageism among Israeli students: The role of personal and parental aging anxiety, and knowledge about aging. *Gerontology & Geriatrics Education, 29* (3), 352 – 370. <https://doi.org/10.1080/02701960802232228>

- Boehm, J.K., Chen, Y., Koga, H., Mathur, M.B., Vie, L.L. & Kubzansky, L.D. (2018). Is optimism associated with healthier cardiovascular-related behavior? Meta-Analyses of 3 Health Behaviors. *Circulation Research*, 122 (8):1119– 1134. <https://doi.org/10.1161/CIRCRESAHA.117.310828>
- Boswell, S.S. (2012). “Old people are cranky”: Helping professional trainees’ knowledge, attitudes, aging anxiety, and interest in working with older adults. *Educational Gerontology*, 38, 465 – 472. <https://doi.org/10.1177/0733464820967209>
- Bugental, D.B.; Hehman, J.A. (2007). Ageism: A review of research and policy implications. *Social Issues and Policy Review*, 1, 173 – 216. <https://doi.org/10.1111/j.1751-2409.2007.00007>
- Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R., Jr, Wassel, M., Cope, R., Barber, C., & Pillemer, K. (2019). Interventions to reduce ageism against older adults: A systematic review and meta-analysis. *American Journal of Public Health*, 109(8), e1–e9. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2019.305123>
- Brunton, R. & Scott, G. (2015). Do we fear ageing? A multidimensional approach to ageing anxiety. *Educational Gerontology*, 41, 786 – 799. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1050870>
- Calandri, E., Graziano, F., Borghi, M., & Bonino, S. (2018). Depression, positive and negative affect, optimism and health-related quality of life in recently diagnosed multiple sclerosis patients: The role of identity, sense of coherence, and Self-efficacy. *Journal of Happiness Studies*, 19 (1), 277-295. <https://doi.org/10.1007/s10902-016-9818-x>
- Calasanti, T. M., Slevin, K. F., & Chappell, N. L. (2004). Gender, social inequalities, and aging. *Canadian Journal of Sociology*, 29 (1), 147.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2019). Optimism. In Gallagher, M. W., & Lopez, S. J. (Eds.), *Positive psychological assessment: A handbook of models and measures* (pp. 61-76). Washington, DC, US: *American Psychological Association*. <http://dx.doi.org/10.1037/0000138-005>
- Carver, C. S. & Scheier, M. F. (2002). Optimism. In Snyder, C. R. & Lopez, S. J. (Eds.), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 231-243). Oxford University Press.
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2014). Dispositional optimism. *Trends in Cognitive Sciences*, 18(6), 293-299. <http://dx.doi.org/10.1016/j.tics.2014.02.003>

- Cary, L. A., Chasteen, A. L., & Remedios, J. (2017). The Ambivalent Ageism Scale: Developing and Validating a Scale to Measure Benevolent and Hostile Ageism. *The Gerontologist*, 57 (2), e27 – e36.  
<https://doi.org/10.1093/geront/gnw118>
- Coelho, C. (2013). Idades apartadas: Pensar o idadismo e a intergeracionalidade.  
[https://www.academia.edu/7884619/Idades\\_apartadas\\_pensar\\_o\\_idadismo\\_e\\_a\\_intergeracionalidade](https://www.academia.edu/7884619/Idades_apartadas_pensar_o_idadismo_e_a_intergeracionalidade)
- Chang, E. C., Chang, R., & Sanna, L. J. (2009). Optimism, pessimism, and motivation: Relations to adjustment. *Social and Personality Psychology Compass* 3 (4), 494-506. [Http:// dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00190](http://dx.doi.org/10.1111/j.1751-9004.2009.00190).
- Cherry, K. E., Brigman, S., Lyon, B. A., Blanchard, B., Walker, E. J., & Smitherman, E. A. (2016). Self-reported ageism across the lifespan: Role of aging knowledge. *The Gerontologist*, 56, 50. <http://dx.doi.org/10.1093/geront/gnw162.208>
- Cheung, T., Wong, S.Y., Wong, K.Y., Law, L.Y., Ng, K., Tong, M.T., Wong, K.Y., Ng, M.Y., Yip, P.S. (2016). Depression, Anxiety and Symptoms of Stress among Baccalaureate Nursing Students in Hong Kong: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(8), 779.  
<https://doi.org/10.3390/ijerph13080779>
- Chonody, J. M., Webb, S. N., Ranzijn, R., & Bryan, J. (2014). Working with older adults: Predictors of attitudes towards ageing in psychology and social work students, faculty, and practitioners. *Australian Psychologist*, 49,374-383.  
<https://doi.org/10.1111/ap.12056>
- Conversano, C., Rotondo, A., Lensi, E., Vista, O. D., Arpone, F., & Reda, M. A. (2010). Optimism and its impact on mental and physical well-being. *Clinical Practice & Epidemiology in Mental Health*, 6, 25-29.  
<https://doi.org/10.2174/1745017901006010025>
- Durbin, K. A., Barber, S. J., Brown, M., & Mather, M. (2019). Optimism for the future in younger and older adults. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74 (4), 565-574. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbx171>
- Drago, S., & Martins, R. (2012). A depressão no idoso. *Millenium*, 43, 79 – 94.
- El-Sayed, M. M., Hassen, H. A. M., Shoukr, E. M. M., Khedr, M. A., & El-Ashry, A. M. (2024). Deciphering temporal perspectives: A key to happiness and optimism for

- healthy aging in nursing practices. *Geriatric Nursing (New York, N.Y.)*, 59, 234 – 242. <https://doi.org/10.1016/j.gerinurse.2024.07.008>
- Fiske, S. T., Cuddy, A. J. C., Glick, P., & Xu, J. (2002). A model of (often mixed) stereotype content: competence and warmth respectively follow from perceived status and competition. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 878 – 902. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.82.6.878>
- Fuente-Hernández, L., de la Fuente-Ruiz, E., Gracia-García, P. *et al.* Using social media-based positive education to challenge negative stereotypes of aging: a quasi-experimental approach. *BMC Public Health* 25, 533 (2025). <https://doi.org/10.1186/s12889-025-21327-0>
- Gao, Y.J. (2012) Measurement of aging anxiety in Taiwan: An application of a multidimensional item response model. *Social Behavior and Personality* 40(4), 557 – 566. <https://doi.org/10.2224/sbp.2012.40.4.557>
- Gawronski, K. A., Kim, E. S., Langa, K. M., & Kubzansky, L. D. (2016). Dispositional optimism and incidence of cognitive impairment in older adults. *Psychosomatic Medicine*, 78 (7), 819-828. <https://doi.org/10.1097/PSY.0000000000000345>
- Grefe, D. (2011). Combating ageism with narrative and intergroup contact: Possibilities of intergenerational connections. *Pastoral Psychology*, 60, 99 – 105. <https://doi.org/10.1007/s11089-010-0280-0>
- Hurd Clarke, L. (2011). *Facing age: Women growing older in anti-aging culture*. Rowman & Littlefield.
- Inocência, P.I.F (2013). *O otimismo e as preocupações de carreira de adultos, desempregados ou empregados, em processo de formação*. Tese de Mestrado, Universidade do Algarve.
- Fernández-Jiménez, C., Álvarez-Hernández, J. F., Salguero-García, D., Aguilar-Parra, J. M., & Trigueros, R. (2020). Validation of the Lasher and Faulkender Anxiety about Aging Scale (AAS) for the Spanish Context. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12), 4231. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124231>
- Kahrel, L. D. (2016). *A idade importa? Perceções das crianças face a pessoas jovens e idosas* (Dissertação de Mestrado). Instituto Universitário de Lisboa (ISCTE – IUL), Lisboa, Portugal.

- Kang, H. & Kim, H. (2022). Ageism and psychological well-being among older adults: A systematic review. *Gerontology and Geriatric Medicine*, 8. <https://doi.org/10.1177/23337214221087023>
- Kite, M. E., Stockdale, G. D., Whitley, B. E., & Johnson, B. T. (2005). Attitudes toward younger and older adults: An updated meta-analytic review. *Journal of Social Issues*, 61, 241 – 266. <https://doi.org/10.1037//0882-7974.3.3.233>
- Kotter-Grühn, D. (2015). Changing negative views of aging: Implications for intervention and translational research. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 35, 167 – 186. <https://doi.org/10.1891/0198-8794.35.167>
- Koukoulis, S., Pattakou-Parasyri, V., Kalaitzaki, A.E. (2013). Self-reported aging anxiety in Greek students, health care professionals, and community residents: A comparative study. *Gerontologist*, 54, 201 – 210. <https://doi.org/10.1093/geront/gnt036>
- Kwon, J., Hughes, M., & Vo, A. (2023). Association between anxiety about aging and ageism toward older adults among Korean dental hygiene workforce. *Innovation in Aging*, 7 (Suppl. 1), 835 – 836. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.2694>
- Kwong, A. N., & Yan, E. (2021). How do face-to-face, extended and vicarious intergenerational contacts impact on young people's attitude and prosocial behaviour toward older people? *Ageing International*, 47, 724-742. <https://doi.org/10.1007/s12126-021-09437-7>
- Lasher, K. P., Faulkender, P. J. (1993). Measurement of aging anxiety: Development of the Anxiety About Aging Scale. *The International Journal of Aging and Human Development*, 37 (4), 247 – 259. <https://doi.org/10.2190/1U69-9AU2-V6LH-9Y1L>
- Levy, B. R. (2009). Stereotype embodiment: A psychosocial approach to aging. *Current Directions in Psychological Science*, 18 (6), 332 – 336. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8721.2009.01662.x>
- Levy, B.R. (2022). Breaking the Age Code: How Your Beliefs About Aging Determine How Long and Well You Live. *Ageing and Society*, 43 (10), 2474-2475. ISBN 10: 0063053195 / ISBN 13: 9780063053199
- Levy, B. R. (2003). Mind Matters: Cognitive and Physical Effects of Aging Self-Stereotypes. *The Journals of Gerontology: Series B*, 58 (4), P203-P211. <https://doi.org/10.1093/geronb/58.4.P203>

- Löckenhoff, C. E., & Carstensen, L. L. (2007). Aging, emotion, and health-related decision strategies: motivational manipulations can reduce age differences. *Psychology and Aging, 22* (1), 134 – 146. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.1.134>. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.22.1.134>
- Lynch, S. M. (2000). Measurement and prediction of aging anxiety. *Research on Aging, 22*, 533 – 558. <https://doi.org/10.1177/0164027500225004>
- Lytle, A., & Levy, S. R. (2019). Reducing ageism: Education about aging and extended contact with older adults. *The Gerontologist, 59*(3), 580–588. <https://doi.org/10.1093/geront/gnx177>
- Marques, S., Lima, M. L., & Novo, R. (2006). Traços estereotípicos associados a pessoas jovens e idosas em Portugal. *Laboratório de Psicologia, 4*, 91-108. <http://hdl.handle.net/10400.12/3515>
- Marques, S., Batista, M., & Silva, P. A. (2012). A promoção do envelhecimento ativo em Portugal: Preditores da aceitação de um chefe mais velho. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto, 2*, 53 – 73.
- Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Fundação Francisco Manuel dos Santos: Lisboa.
- Marques, S., Vauclair, C. M., Rodrigues, R., Mendonça, J., Gerardo, F., Cunha, F., Sena, C., & Leitão, E. (2015). ImAGES – Programa de intervenção de promoção de imagens positivas de envelhecimento em crianças e adolescentes. Lisboa: Santa Casa da Misericórdia de Lisboa & LEYA.
- Marques, S., Mariano, J., Mendonça, J., Tavernier, W., Hess, M., Naegele, L., Peixeira, F., & Martins, D. (2020). Determinants of ageism against older adults: A systematic review. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 17*, 25-60.
- McConatha, J.T., Hayta, V., Rieser-Danner, L., McConatha, D., Polat, T.S. (2004). Turkish and U.S. attitudes toward aging. *Educational Gerontology, 30*, 169 – 183. <https://doi.org/10.1080/03601270490272106>
- Meisner, B.A. (2011). A meta-analysis of positive and negative age stereotype priming effects on behavior among older adults. *The Journals of Gerontology. Series B, Psychological sciences and social sciences, 67*(1), 13–17. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbr062>

- Miguel, I., von Humboldt, S. & Leal, I. Does time matter? The role of time perspective and ageism in mental health along the lifespan. *Current Psychology*, 44, 6724–6735 (2025). <https://doi.org/10.1007/s12144-025-07657-7>
- Moeini, B., Barati, M., Farhadian, M., & Ara, M. H. (2018). The Association between Social Support and Happiness among Elderly in Iran. *Korean Journal of Family Medicine*, 39 (4), 260 – 265. <https://doi.org/10.4082/kjfm.17.0121>
- Neikrug, S. M. (1998). The value of gerontological knowledge for elders: A study of the relationship between knowledge on aging and worry about the future. *Educational Gerontology*, 24 (3), 287 – 296. <https://doi.org/10.1080/0360127980240308>
- Nes, L. S., & Segerstrom, S. C (2006). Dispositional optimism and coping: A meta-analytic review. *Personality and Social Psychology Review*, 10 (3), 235-251. [http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr1003\\_3](http://dx.doi.org/10.1207/s15327957pspr1003_3)
- Neto, J., & Neto, F. (2024). Measuring ageism: Psychometric analysis of the Portuguese short form of the Fraboni Scale (FSA-SF). *Measurement Instruments for the Social Sciences*, 6, Article e11993. <https://doi.org/10.5964/miss.11993>
- Ng, R., & Indran, P. (2023). Internalization of aging stereotypes and mental health across the life span: A review and future directions. *Gerontology*, 69 (3), 328 – 342. <https://doi.org/10.1159/000526389>
- Nolen-Hoeksema, S., & Aldao, A. (2011). Gender and age differences in emotion regulation strategies and their relationship to depressive symptoms. *Personality and Individual Differences*, 51 (6), 704 – 708. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2011.06.012>
- North, M. S., & Fiske, S. T. (2015). Modern attitudes toward older adults in the aging world: A cross-cultural meta-analysis. *Psychological Bulletin*, 141(5), 993–1021. <https://doi.org/10.1037/a0039469>
- Oliveira, J. H. B. (2010). Felicidade, optimismo, esperança e perdão em jovens, adultos e idosos. *Psicologica*, 1 (52), 123-148.
- Organização Mundial de Saúde (2015). Relatório mundial de envelhecimento e saúde. [https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO\\_FWC\\_ALC\\_15.01\\_por.pdf?sequence=6](https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf?sequence=6)

- Pereira, D., Ponte, F., & Costa, E. (2018). Preditores das atitudes negativas face ao envelhecimento e face à sexualidade na terceira idade. *Análise Psicológica*, 1, 31 – 46. <https://doi.org/10.14417/ap.1341>
- Pérez-Rojo, G., Chulián, A., López Martínez, J., Noriega, C., Velasco, C., & Carretero, I. (2017). Buen y mal trato hacia las personas mayores: Teorías explicativas y factores asociados. *Revista Clínica Contemporánea*, 8 (2), 1-14. <https://doi.org/10.5093/cc2017a3>
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: A meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(4), P195–P213. <https://doi.org/10.1093/geronb/56.4.P195>
- Presa, M. G. S. (2014). *Ansiedade, resiliência e otimismo em idosos*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia, Universidade Federal do Amazonas, Manaus).
- Poon, T. H., & Li, K. K. (2024). We fear so we judge: A mediation analysis on the relations among ageing anxiety, ageism, and ageist microaggressions. *The International Journal of Aging and Human Development*, 99 (3), 356 – 372. <https://doi.org/10.1177/00914150241235089>
- Ramírez, L., & Palacios-Espinosa, X. (2016). Stereotypes about Old Age, Social Support, Aging Anxiety and Evaluations of One's Own Health. *Journal of Social Issues*, 72 (1), 47-68. <https://doi.org/10.1111/josi.12155>
- Ribeiro, M.I., & Veiga-Branco, A. (2014). Autoperceção da vida e autoconfiança dos estudantes no envolvimento e realização de projetos pessoais e coletivos. In F. H. Veiga et al. (Eds.). *Atas do I Congresso Internacional Envolvimento dos Alunos na Escola: Perspetivas da Psicologia e Educação*, pp. 394-408. Lisboa: Instituto de Educação da Universidade de Lisboa. ISBN: 978-989-98314-7-6.
- Rigo, L., Garbin, R. R., Rodrigues, J. L. S. A., Menezes-Júnior, L. R., Paranhos, L. R., & Barelli, C. (2017). Self-perceived quality of health and satisfaction by elderly seen by the Family Health Strategy team. *Einstein (Sao Paulo, Brazil)*, 15(4), 428–434. <https://doi.org/10.1590/S1679-45082017AO3972>
- Rittenour, C. E., & Cohen, E. L. (2016). Viewing our aged selves. *The International Journal of Aging and Human Development*, 82, 271 – 289. <https://doi.org/10.1177/0091415016641690>

- Rodríguez, M., Aranda, C., & Salazar, I. C. (2020). Gender differences in the prevalence of anxiety and depression in older adults: A study based on the Spanish National Health Survey. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17 (15), 5346. <https://doi.org/10.3390/ijerph17155346>
- Ruthig, J. C., Hanson, B. L., Pedersen, H., Weber, A., & Chipperfield, J. G. (2011). Later life health optimism, pessimism and realism: psychosocial contributors and health correlates. *Psychology & Health*, 26 (7), 835-853. <https://doi.org/10.1080/08870446.2010.506574>
- Saleh Manige, H., Papi, S., Sahaf, R., Abbasi Asl, M., Ramshini, M., Rassa-fiani, M., & Bodaghi, A. M. (2020). Predicting the perception of aging based on optimism in the elderly people. *Iranian Journal of Ageing*, 14 (4), 450-461.
- Samuel, C., Van, Vleet., Jenna, M. M., Sarah, E., Leah, N. S. Jennifer, S., Allyson, M. C., Allie, M. S., Michael, D. B. (2019). Optimism and expectations Regarding aging among young adults and older adults, *Innovation in Aging*, 3. 3457, <https://doi.org/10.1093/geroni/igz038.1711>
- Sargent-Cox, K. A., Rippon, M., & Burns, R. A. (2014). Measuring anxiety about aging across the adult lifespan. *International Psychogeriatric*, 26,13-145. <https://doi.org/10.1017/S104161021300>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1985). Optimism, coping, and health: Assessment and implications of generalized outcome expectancies. *Health psychology: Official journal of the Division of Health Psychology, American Psychological Association*, 4(3), 219–247. <https://doi.org/10.1037//0278-6133.4.3.219>
- Scheier, M. F., & Carver, C. S. (1992). Effects of optimism on psychological and physical well-being: Theoretical overview and empirical update. *Cognitive Therapy and Research*, 16 (2), 201-228. <https://doi.org/10.1007/BF01173489>
- Schweizer, K. & Schneider, R. (1997). Social optimism as generalized expectancy of a positive outcome. *Personality and Individual Differences*, 22 (3): 317-325
- Serrani-Azcurra, D.J. (2012). La ansiedad ante el envejecimiento como mediador de actitudes ageístas en estudiantes de Psicología. *Rev. Educ. Desarro*, 22, 5–12.
- Seegerstrom, S. C., Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2022). Optimism and health: Updates from the field. In J. K. Boehm & L. D. Kubzansky (Eds.), *Handbook of Positive Psychology and Health* (2nd ed., pp. 137 – 152). Oxford University Press. <https://doi.org/10.1093/oso/9780197515702.003.0009>

- Sörensen, S., Hirsch, J. K., & Lyness, J. M. (2014). Optimism and planning for future care needs among older adults. *GeroPsych*. <https://doi.org/10.1024/1662-9647/a000099>
- Stahl, S. T., & Metzger, A. (2013). College students ageist behavior: The role of aging knowledge and perceived vulnerability to disease. *Gerontology & Geriatrics Education*, *34* (2), 197 – 211. <https://doi.org/10.1080/02701960.2012.718009>
- Strough, J., Bruine, B. W., Parker, A.M., Lemaster., Pichayayothin, N., Delaney, R. (2016). Hourglass half-full or half-empty? Future time perspective and preoccupation with negative events across the life span. *Psychology and Aging*, *31*(6):558–573. <https://doi.org/10.1037/pag0000097>
- Swift, H. J., Chasteen, A. L., & Abrams, D. (2021). Age-based stereotype threat and negative outcomes: Psychological mechanisms and interventions. In C. A. Palacios, H. J. Swift, & A. Ayalon (Eds.), *Contemporary Perspectives on Ageism* (pp. 137 – 154). Palgrave Macmillan. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-56367-5\\_9](https://doi.org/10.1007/978-3-030-56367-5_9)
- Turner, S. G., & Hooker, K. (2022). Are thoughts about the future associated with perceptions in the present?: Optimism, possible selves, and self-perceptions of aging. *The International Journal of Aging and Human Development*, *94* (2), 123-137. <https://doi.org/10.1177/0091415020981883>
- Uribe, F.A.R., de Oliveira, S.B., Junior, A.G., & Pedroso, J.S. (2021). Association between the dispositional optimism and depression in young people: A systematic review and meta-analysis. *Psicologia, Reflexão e Crítica*, *34*, 37. <https://doi.org/10.1186/s41155-021-00202-y>
- Vicente, F. P., & Afonso, R. M. L. B. M. (2012). Imagens do idoso e do envelhecimento em estudantes universitários. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, *1*, 87 – 94.
- Wisdom, N., Connor, D., Hogan, L., Callahan, J. (2020). Anxiety Beliefs and Ageism. *Journal of Scientific Psychology*, 10 – 21. [http://www.psyencelab.com/images/Anxiety\\_and\\_Ageism](http://www.psyencelab.com/images/Anxiety_and_Ageism).

- Wise, R., & Uzel, A. (2021). Intergenerational contact, aging anxiety and behavioral intentions toward older adults. *Educational Gerontology, 47* (10), 470-485. <https://doi.org/10.1080/03601277.2021.2002599>
- Wolitzky-Taylor, K., Castriotta, N., Lenze, E. J., Stanley, M. A., & Craske, M. G. (2010). Anxiety disorders in older adults: A comprehensive review. *Depression and Anxiety, 27*(2), 190–211. <https://doi.org/10.1002/da.20653>
- World Health Organization (WHO) (2015). *World Report on Ageing and Health*. World Health Organization: Geneva, Switzerland.
- World Health Organization. (2021). Global report on ageism. <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/campaigns-and-initiatives/global-campaign-to-combat-ageism/9789275724309-por.pdf>
- Wuthrich, V. M., & Frei, J. (2015). Barriers to treatment for older adults seeking psychological therapy. *International Psychogeriatrics, 27* (7), 1227 – 1236. <https://doi.org/10.1017/S1041610214002375>
- Yun, R. J., & Lachman, M. E. (2006). Perceptions of aging in two cultures: Korean and American views on old age. *Journal of Cross-Cultural Gerontology, 21*(1-2), 55–70. <https://doi.org/10.1007/s10823-006-9018-y>



UNIVERSIDADE  
PORTUCALENSE

[Upt.pt](http://Upt.pt)