



Orientação/Supervision:



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Do conhecimento à prática.

Lara Santos Cardoso nº42457

**Contacto intergeracional e idadeismo: O papel mediador da
ansiedade face ao envelhecimento**

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

Departamento de Psicologia e Educação

Julho, 2025

DECLARAÇÃO DE AUTORIA

Nome(s) Lana Santos Caudoo Estudante(s) nº 42457 do curso de Licenciatura /
Mestrado/ Doutoramento em Psicologia Clínica e do Trabalho declaro(am) que o Trabalho/ Projeto/
Dissertação/ Relatório apresentado para avaliação na(s) Unidade(s) curricular(es) Desenvolvimento
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.. 26.10.2025

Assinatura(s) Lana Santos Caudoo.....
IMP.GE.179.0



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

Curso/UC: Psicologia clínica e da saúde/ Dissertação
Ano letivo: 2024/2025
Trabalho: Dissertação

IDENTIFICAÇÃO DOS ESTUDANTES

Lara Santos Cardoso (42457)

DECLARAÇÃO DE USO DE INTELIGÊNCIA ARTIFICIAL

Neste trabalho utilizei sistemas de Inteligência Artificial (IA) Generativa para melhorar a linguagem/estrutura do texto.

O sistema de IA Generativa utilizado neste trabalho foi o seguinte: ChatGPT.

ÂMBITO DE UTILIZAÇÃO

Foi utilizada IA Generativa para melhorar a linguagem de algumas frases.

PROMPTS UTILIZADOS

Os prompts utilizados foram "Corrige a gramática e a pontuação" e "Revê esta frase e melhora a estrutura".

31/07/2025

Lara Santos Cardoso

Agradecimentos

À minha *mãe*, agradeço por ser uma presença constante na minha vida. Por nunca me ter deixado desistir mesmo quando as forças faltaram. Sem o teu apoio, todo este percurso não teria sido possível. Esta conquista é nossa.

Ao meu *namorado*, obrigada por nunca deixares de acreditar em mim, por me lembrares constantemente que sou capaz e por ouvires vezes sem conta as mesmas ideias e angústias sobre esta dissertação. Mesmo sem compreenderes todos os detalhes, foste presença, apoio e carinho. Dizes muitas vezes que sou a melhor..., mas na verdade, o meu melhor és tu.

Ao meu companheiro de quatro patas, *Duke*, obrigada pela alegria simples e genuína, por me fazeres companhia nos dias longos de escrita, pelas brincadeiras nas pausas e por me arrancares sorrisos nos momentos de maior cansaço. A tua presença foi mais importante do que alguma vez possas imaginar!

Ao meu *pai*, agradeço a sua forma própria de estar presente e de contribuir para a concretização desta etapa.

À *Prof. Doutora Isabel Miguel*, orientadora desta dissertação, agradeço toda a disponibilidade e dedicação. A sua escuta atenta, os seus conselhos assertivos e o rigor com que acompanhou este trabalho foram fundamentais para o seu desenvolvimento.

No fim de tudo, fica a certeza de que este caminho não foi feito sozinha.

Obrigada!

Resumo

Num contexto de profundo envelhecimento demográfico e de aumento da esperança média de vida, as atitudes dos jovens face ao envelhecimento têm vindo a assumir um papel relevante, nomeadamente no que diz respeito ao idadismo e à forma como o contacto com pessoas mais velhas pode influenciar a percepções e emoções associadas ao envelhecimento. Assim, o presente estudo tem como objetivos, em primeiro lugar, analisar as diferenças no contacto intergeracional, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo em função do sexo biológico de jovens adultos e, em segundo lugar, analisar um modelo teórico de relações entre contacto intergeracional, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo em jovens adultos. Para concretizar estes objetivos foram utilizados os seguintes instrumentos: o *Questionário Sociodemográfico*, a *Escala de Contacto Intergeracional*, a *Escala de Ansiedade Face ao Envelhecimento* e a *Escala de Idadismo de Fraboni – Versão Reduzida Portuguesa*. Participaram neste estudo 369 jovens adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos. Relativamente aos resultados obtidos, apenas se observaram diferenças estatisticamente significativas no idadismo, onde as mulheres evidenciaram níveis inferiores. Verificou-se, ainda, que a frequência e qualidade do contacto intergeracional têm associações negativas com o idadismo e que a ansiedade face ao envelhecimento se associa positivamente ao idadismo. No que diz respeito ao efeito de mediação, os resultados mostraram que a qualidade do contacto intergeracional influencia negativamente o idadismo através da redução da ansiedade face ao envelhecimento, verificando-se, neste caso, uma mediação total. Em relação à frequência do contacto, foi identificado um efeito indireto significativo na predição do idadismo através da ansiedade face ao envelhecimento. As implicações destes resultados são discutidas na parte final do presente trabalho.

Palavras-chave: Idadismo; Contacto Intergeracional; Ansiedade Face ao Envelhecimento; Jovens-adultos

Abstract

Within a context of profound demographic aging and increasing life expectancy, young people's attitudes towards aging have taken on an important role, particularly with regard to ageism and how contact with older people can influence perceptions and emotions associated with aging. Thus, the present study aims to firstly analyze differences in intergenerational contact, anxiety about aging, and ageism according to the biological sex of young adults, and secondly to analyze a theoretical model of relationships between intergenerational contact, anxiety about aging and ageism in young adults. To achieve these objectives, the following instruments were used: the Sociodemographic Questionnaire, the Intergenerational Contact Scale, the Anxiety about Aging Scale, and the Fraboni Ageism Scale – Portuguese Short Version. A total of 369 young adults between the ages of 18 and 30 participated in the study. Regarding the results obtained, statistically significant differences were only observed in ageism, where women showed lower levels. Frequency and quality of intergenerational contact were found to have negative associations with ageism, and that anxiety about aging is positively associated with ageism. Regarding mediation, the results showed that the quality of intergenerational contact negatively influences ageism by reducing anxiety about aging, with total mediation observed in this case. About frequency of contact, a significant indirect effect was identified in predicting ageism through anxiety about aging. The implications of these results are discussed in the final part of the present work.

Keywords: Ageism; Intergenerational Contact; Anxiety About Aging; young adults

ÍNDICE

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract	v
ÍNDICE	vi
ÍNDICE DE TABELAS	vii
1. Introdução	8
2. Contacto intergeracional	8
3. Contacto intergeracional e ansiedade face ao envelhecimento	10
4. Ansiedade face ao envelhecimento e idadeismo	12
5. Contacto intergeracional, ansiedade face ao envelhecimento e idadeismo	15
6. O presente estudo	17
7. Método	19
7.1 Participantes	19
7.2 Instrumentos	20
7.3 Procedimentos	21
7.3.1 Procedimento de recolha de dados	21
7.3.2 Procedimentos de análise de dados	21
8. Resultados	22
8.1 Análises descritivas e preliminares	22
8.2 Diferenças de género	23
8.3 Relações entre contacto intergeracional e idadeismo: O papel mediador da ansiedade face ao envelhecimento	24
9. Discussão	26
9.1 Implicações teóricas	30
9.2 Implicações para a prática	31
9.3 Limitações e estudos futuros	32
10. Conclusão	33
11. Referências	35

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Características sociodemográficas dos participantes.....	19
Tabela 2. Análises descritivas e correlações entre a frequência do contacto intergeracional, a qualidade do contacto intergeracional, o idadismo e a ansiedade face ao envelhecimento.....	23
Tabela 3. Diferenças de género das variáveis em estudo.....	23
Tabela 4. Efeito da frequência do contacto intergeracional no idadismo, através do mediador ansiedade face ao envelhecimento.....	25
Tabela 5. Efeito da qualidade do contacto intergeracional no idadismo, através do mediador ansiedade face ao envelhecimento.....	25

1. Introdução

O presente estudo tem como objetivos, explorar as diferenças de género nas variáveis em estudo e compreender a relação entre o contacto intergeracional e o idadismo em jovens adultos, explorando também o papel mediador da ansiedade face ao envelhecimento. O envelhecimento populacional é um fenómeno global que se tem vindo a intensificar nas últimas décadas, trazendo consigo desafios sociais, económicos e psicológicos. Num contexto de envelhecimento demográfico acelerado, onde o número de pessoas idosas está em constante crescimento, o contacto intergeracional torna-se um tópico importante pois promove relações sociais mais inclusivas, reduz preconceitos e fortalece os laços entre diferentes gerações. Estudar o impacto deste contacto permite identificar as condições que maximizam os seus benefícios e criar estratégias eficazes para fomentar este tipo de interações em diversos contextos, como a família, a escola, os locais de trabalho e a comunidade. Neste contexto, compreender o papel do contacto intergeracional na ansiedade face ao envelhecimento torna-se essencial para identificar barreiras psicológicas que podem impedir uma perceção mais positiva da velhice.

2. Contacto intergeracional

Por contacto intergeracional entendem-se os vínculos que se estabelecem entre dois ou mais indivíduos com idades distintas e que se encontram em diferentes fases de desenvolvimento. É uma relação que permite o cruzamento de experiências e contribui para a unidade dentro da multiplicidade. O contacto intergeracional tende a ocorrer em ambientes familiares devido a fatores como a associação, a proximidade geográfica, a troca de apoio, o afeto e a obrigação (Cooney & Dykstra, 2014). Fora da família, pode ocorrer na escola e no local de trabalho (Burmeister et al., 2021). Este contacto pode dar-se de diferentes formas, através do fornecimento de apoio social a pais idosos, da colaboração com parceiros de diferentes faixas etárias, e até mesmo de ações de assistência a pessoas de uma faixa etária diferente (Zhang et al., 2023).

No que diz respeito às diferenças de género no contacto intergeracional, a literatura mostra que as mulheres, especialmente mães e filhas, tendem a estar mais envolvidas nas relações familiares, mantendo contactos mais frequentes, oferecendo mais apoio emocional e prático, e relacionando tanto mais aspetos positivos como negativos nessas relações, em comparação com homens (Fingerman et al., 2020). A literatura mostra ainda que as mulheres, especialmente filhas e esposas, são

geralmente as principais responsáveis pelo cuidado de familiares idosos. Elas tendem a responder com mais frequência às necessidades dos pais e a dedicar mais tempo a tarefas de apoio familiar, como cuidados informais e domésticos. Estas diferenças de género são influenciadas por fatores culturais e normas sociais, sobretudo em contextos onde há maior valorização das obrigações familiares e menor disponibilidade de serviços profissionais de cuidado (Haberkern et al., 2013; Zagheri et al., 2015).

Apesar do envelhecimento estar associado a mudanças positivas como o aumento da sabedoria e a melhoria de alguns aspetos do desenvolvimento (Ardelt, 2010), está principalmente associado a mudanças negativas como o aumento do risco de desenvolvimento de doenças, o declínio do funcionamento cognitivo e o aumento dos distúrbios neurológicos e mentais que provocam o aumento de demência, depressão e ansiedade (World Health Organization, 2017). As interações sociais tendem a diminuir com o envelhecimento dos indivíduos, o que torna a população idosa mais vulnerável à solidão e ao isolamento social. Estes são fatores de risco significativos para o desenvolvimento de problemas de saúde (Ong et al., 2016). Neste contexto de envelhecimento, o envolvimento intergeracional traz vários benefícios para os idosos, podendo ajudar a reduzir os sentimentos de solidão e stresse, proporcionando um maior sentido de propósito. Além destes benefícios, o contacto intergeracional pode promover uma maior apreciação das diferenças entre as gerações e criar conexões sociais mais fortes com pessoas de diferentes idades (Zhang et al., 2023), bem como aumentar a atividade social e intelectual e, assim, beneficiar a saúde e o bem-estar das gerações envolvidas. O envolvimento dos idosos com outras gerações encoraja os mesmos a serem cognitivamente e fisicamente mais ativos, facilitando a sua saúde e independência (Krzeczkowska et al., 2021). A teoria da revisão de vida reforça a importância do contacto intergeracional, referindo a necessidade de encorajar os idosos a partilharem a sua história de vida para promover uma conexão pessoal entre adultos mais velhos e mais jovens (Gaggioli et al., 2014).

Os benefícios do contacto intergeracional estendem-se também aos jovens adultos, num momento de desenvolvimento em que estão a construir a sua identidade e formas de pensamento mais complexas, objetivos, crenças e valores pessoais que lhes proporcionam orientação afetiva e cognitiva (Layland et al., 2018). Dependendo da frequência e qualidade, os contactos e os relacionamentos intergeracionais desempenham um papel fundamental na formação destas atitudes, valores e padrões de comunicação nos jovens adultos, contribuindo ainda para que os jovens

desenvolvam uma compreensão mais ampla do envelhecimento, das experiências de vida e das distinções geracionais (Bernhold & Giles, 2017).

Não obstante os seus consideráveis benefícios, o contacto intergeracional é dificultado por um conjunto de desafios e entraves, sendo o isolamento físico e social um deles. Por exemplo, a oportunidade de conexão social entre gerações é afetada à medida que os jovens migram para as cidades (Whear et al., 2023). Os estereótipos presentes nos jovens em relação aos idosos são uma outra barreira para o contacto intergeracional. Ao perceberem os mais velhos como incapazes ou inúteis, os mais jovens tendem a desenvolver atitudes preconceituosas que limitam o contacto intergeracional (Fowler & Gasiorek, 2022). Inversamente, os idosos também concebem estereótipos negativos sobre os mais jovens, tais como considerá-los desinteressados ou problemáticos, o que potencia o distanciamento social entre estas faixas etárias (Kranz et al., 2021). As diversidades culturais e tecnológicas são também um obstáculo para o contacto intergeracional, atendendo às distintas práticas de utilização tecnológica das diferentes gerações, que introduzem disparidades e entraves para a comunicação intergeracional (Pirei & Diamantinir, 2010).

3. Contacto intergeracional e ansiedade face ao envelhecimento

A ansiedade face ao envelhecimento refere-se à preocupação e antecipação de eventos adversos, refletindo os medos e os sentimentos negativos associados ao envelhecimento (Lasher & Faulkender, 1993).

A ansiedade dos jovens face ao envelhecimento tende a estar relacionada com perdas físicas, psicológicas, sociais e económicas. O medo das perdas físicas associadas ao envelhecimento tende a relacionar-se com as mudanças na saúde e nas capacidades funcionais, como o diagnóstico de doenças ou a dificuldade de realização de tarefas diárias (Brunton & Scott, 2015). Segundo Anderson e Gettings (2022), a ansiedade para com as transformações físicas inclui o receio de alterações na sexualidade e na aparência externa, como a perda de cabelo ou o surgimento de rugas. Estes receios podem afetar negativamente a autoestima e a percepção do próprio corpo, gerando desconforto em relação ao processo de envelhecimento e às suas implicações sociais e pessoais. As perdas psicológicas incluem o medo de perder a independência e o autocontrolo pessoal, do declínio cognitivo e da diminuição da satisfação com a vida. As perdas sociais centram-se nos relacionamentos interpessoais, particularmente no número e na qualidade das interações com os

outros. Lasher e Faulkender (1993) defendem que as perdas económicas, como a instabilidade financeira ou a falta de emprego, podem exercer um grande impacto sobre o envelhecimento e o bem-estar individual.

No que diz respeito às diferenças de género, constatou-se que as mulheres geralmente tendem a apresentar níveis mais elevados de ansiedade face ao envelhecimento, especialmente na juventude e na meia-idade (Saxena & Shukla, 2016). Esta ansiedade nas mulheres tende a estar associada a preocupações relacionadas com a aparência física e a saúde (Mackenstadt & Adams-Price, 2023; Robbins & Barret, 2008).

Segundo Barnett e Adams (2018), os jovens desenvolvem ansiedade face ao envelhecimento porque consideram que a velhice está simbolicamente ligada à morte. Com base neste princípio, a teoria da gestão do terror afirma que, para os adultos jovens, os adultos mais velhos podem simbolizar a sua própria mortalidade: os idosos representam uma ameaça existencial para os jovens adultos porque relembram que a morte é inevitável, que o corpo é falível, e que as bases pelas quais se pode garantir a autoestima e gerir a ansiedade da morte são transitórias (Martens et al., 2004).

A ansiedade dos jovens para com o envelhecimento pode manifestar-se de diversas formas, tanto a nível físico como comportamental. Os jovens adultos mais ansiosos para com o envelhecimento tendem a envolver-se em atividades de risco como o consumo de substâncias ou o aumento da atividade sexual para, assim, se distanciarem dos seus futuros “eus” e da ansiedade sentida perante o seu próprio envelhecimento (Popham et al., 2011). Um outro comportamento comum nos jovens é o evitamento das interações com os idosos. A ansiedade sentida pode dificultar as interações e provocar nos jovens comportamentos inadequados (Bousfield & Hutchison, 2010).

Allan e Johnson (2008) demonstraram que o contacto intergeracional contribui para a diminuição da ansiedade face ao envelhecimento. Segundo os mesmos autores, é o contacto gerado nas fases iniciais da vida que poderá definir o curso para a ansiedade do envelhecimento. Segundo McGuinn e Mosher-Ashley (2002), crianças pequenas que mantiveram um relacionamento próximo com um avô mostraram uma atitude mais positiva sobre o envelhecimento e menos ansiedade sobre as suas próprias experiências de envelhecimento. Os indivíduos que interagem com idosos de forma frequente no ambiente de trabalho possuíam, também, níveis mais baixos de ansiedade face ao envelhecimento. Segundo Davis e Graf (2022), o contato intergeracional familiar mais bem avaliado, abrangendo quantidade e proximidade

percebida, correspondeu a menor ansiedade de envelhecimento. Inversamente, a literatura tem igualmente evidenciado que a ansiedade face ao envelhecimento está associada a um menor contato com adultos mais velhos, maior medo da morte e menor otimismo (Barnett & Adams, 2018). Os jovens adultos tendem a evitar o contacto intergeracional pelo facto dos adultos mais velhos representarem uma ameaça de morte, deterioração corporal e eventual insignificância, conceitos associados à ansiedade face ao envelhecimento (Martens et al., 2005). Segundo Wise e Onol (2020), a frequência de contacto face a face não tem uma relação significativa com a ansiedade perante o envelhecimento, estando antes relacionada com a proximidade emocional entre avós e netos.

4. Ansiedade face ao envelhecimento e idadismo

O idadismo refere-se aos estereótipos, preconceito e ações ou atitudes discriminatórias inconscientes ou intencionais com base na idade cronológica (Iversen et al., 2009). Neste âmbito, enquanto os estereótipos remetem para as crenças fixas que generalizam as características, os atributos e os comportamentos comuns de um determinado grupo, o preconceito é uma reação emocional negativa ou positiva dirigida a uma pessoa com base na sua pertença a um determinado grupo (World Health Organization, 2021). Por fim, um ato discriminatório é um comportamento distorcido onde os indivíduos são tratados de forma não construtiva (Dovidio et al., 2011). Considerado em todas as suas dimensões, o idadismo associa-se ao medo da inutilidade, da impotência e da morte (Mustsant et al., 2021; Podhorecka et al., 2021). Martens e colaboradores (2004) sugeriram que o idadismo é um mecanismo utilizado para diminuir a ansiedade da morte: o indivíduo separa-se de quaisquer sinais de estímulo relacionados à morte, incluindo pessoas mais velhas.

De acordo com Ayalon e Tesch-Römer (2017), o idadismo pode ser entendido segundo três níveis distintos: (1) o nível micro, que se refere ao próprio indivíduo; (2) o nível meso, que envolve grupos, organizações e outras entidades; e (3) o nível macro, que está relacionado com os valores sociais ou culturais predominantes. O idadismo pode afetar vários domínios da vida do idoso como o contexto social/interpessoal, a saúde e o trabalho. Assim como qualquer tipo de discriminação, o idadismo gera divisões e hierarquias na sociedade e influencia a posição social com base na idade (CSDH, 2008; Solar & Irwin, 2010). O idadismo conduz ao aumento do isolamento social e à solidão dos idosos. As experiências quotidianas de idadismo estão ligadas ao medo da exclusão social e aos constrangimentos na participação social que impedem o envelhecimento bem-sucedido (Goll et al., 2015). A teoria da

corporificação do estereótipo defende que os indivíduos que enfrentam idadismo internalizam autopercepções negativas, o que, por sua vez, pode limitar as suas atividades e dificultar a participação social (Levy, 2009). O local de trabalho é o domínio em que os idosos relatam sofrer maior discriminação (Rothermund et al., 2021). Estes relatam ter menos acesso a aumentos salariais e ascensões, assim como um tratamento diferenciado na contratação e no pedido forçado da reforma antecipada (Duncan & Loretto, 2004; Levy & Macdonald, 2016). No que diz respeito à saúde, os idosos tendem a internalizar e fazer uma aceitação da imagem negativa e comportam-se de acordo com os estereótipos presentes na sociedade sobre o envelhecimento. Com isto, aumentam o isolamento e os sentimentos de solidão que, quando vivenciados durante períodos prolongados, podem ser devastadores para a sua saúde física e mental. Este isolamento e sentimentos de solidão estão associados também à depressão, declínio cognitivo e mortalidade (Shiovitz-Ezra et al., 2018). Ainda na área da saúde, o idadismo manifesta-se através de atitudes e práticas preconceituosas relacionadas com a idade. Estas favorecem os mais jovens em detrimento dos idosos no uso de recursos e serviços de saúde, como acesso a camas em unidades de cuidados intensivos, tratamentos de alto custo e intervenções cirúrgicas (Ayalon & Tesch-Römer, 2017).

O idadismo tende a variar segundo o género, a literatura diz que os homens tendem a demonstrar atitudes mais estereotipadas e idadistas em relação aos idosos do que as mulheres (Kalavar, 2001). Os homens tendem ainda a demonstrar maior propensão ao idadismo hostil e à evitação de pessoas idosas (Bodner et al., 2012; MacLean & Stong, 2022).

O idadismo impacta também os jovens adultos, considerando que as atitudes negativas e baixas expectativas sobre o envelhecimento estão relacionadas com piores resultados de saúde cognitiva, mental e física (Breda & Watts, 2017). O idadismo pode moldar a forma como os adultos mais jovens interagem e percebem os idosos, provocando um afastamento do jovem para com o idoso, principalmente se o mesmo demonstrar fragilidade (Bergman & Bodner, 2015). A falta de interesse e de entusiasmo para trabalhar com idosos é parcialmente impulsionada por expectativas negativas e estereótipos sobre o envelhecimento (Bardach & Rowles, 2012).

Níveis mais elevados de ansiedade face ao envelhecimento contribuem para o aumento das atitudes preconceituosas para com as pessoas mais velhas. Segundo Poon e Li (2024), a ansiedade face ao envelhecimento prediz as microagressões hostis de idade, mas não as microagressões de idade benevolentes. Por outro lado, o preconceito de idade hostil foi significativamente relacionado a microagressões

preconceituosas de idade hostis. Desta forma, a ansiedade face ao envelhecimento é preditiva do auto-idadismo, que leva ao idadeísmo e às microagressões etárias. Estes resultados estão alinhados com a teoria da personificação do estereótipo de Levy (2009), defendendo que os estereótipos sobre adultos mais velhos são internalizados durante a infância e, muitas vezes sem saber, produzem atitudes, expectativas e percepções sobre o processo de envelhecimento.

Harris e Dollinger (2001) realizaram um estudo, onde dividiram um grupo de 265 estudantes universitários em grupo experimental e grupo de controlo. No grupo experimental, os estudantes foram selecionados de um curso de psicologia sobre idade adulta e envelhecimento. No grupo de controlo, os estudantes universitários foram recrutados do curso de psicologia introdutória. Os autores constataram que os estudantes com maior conhecimento sobre a idade adulta e o envelhecimento relataram atitudes mais positivas em comparação com o grupo experimental. No que diz respeito à ansiedade e atitudes face ao envelhecimento, os grupos não mostraram diferenças estatisticamente significativas, com exceção da subescala medo de pessoas idosas, na qual os estudantes do grupo experimental relataram significativamente menos ansiedade do que aqueles no curso introdutório de psicologia. Aqueles com maior ansiedade face ao envelhecimento classificaram a média de idade de 70 anos e a si mesmos aos 70 anos de idade de forma mais negativa que os indivíduos com menos ansiedade.

Allan e Johnson (2008) realizaram um estudo com 108 estudantes, com idades compreendidas entre os 17 e os 49 anos, mais de metade dos estudantes tinham menos de 20 anos. A ansiedade face ao envelhecimento exerceu um efeito positivo direto significativo sobre o idadeísmo. Desta forma, o estudo concluiu que atitudes mais discriminatórias em relação à idade podem contribuir para o aumento da ansiedade em relação ao próprio envelhecimento futuro. Também Donizzetti (2019) verificou, junto de uma amostra de 886 participantes com idades compreendidas entre os 15 e os 65 anos, que a ansiedade em relação ao envelhecimento é um preditor das atitudes estereotipadas em relação aos idosos e que, por sua vez, essas atitudes predizem positivamente o idadeísmo, comprovando um efeito mediador das atitudes face ao envelhecimento na relação entre ansiedade face ao envelhecimento e idadeísmo. O estudo constatou, ainda, que os jovens mostram uma maior preocupação com as transformações que imaginam vir a ter com a idade avançada.

A ansiedade face ao envelhecimento foi positivamente associada à solidão e aos sintomas depressivos, mostrando-se esta relação mais forte quando os níveis de idadeísmo eram mais elevados (Bergman & Karpas, 2021).

5. Contacto intergeracional, ansiedade face ao envelhecimento e idadeismo

O contato com idosos foi associado tanto ao idadeismo quanto à ansiedade face ao envelhecimento. O aumento da interação com adultos mais velhos evidenciou benefícios significativos para reduzir o preconceito de idade e a ansiedade perante o envelhecimento (Barnett & Adams, 2018). Segundo Pettigrew e Tropp (2006), o tipo de contacto intergeracional tem influência na ansiedade do jovem perante o seu próprio envelhecimento e nas atitudes dos jovens para com os idosos. Mais concretamente, um contacto intergeracional frequente prevê atitudes mais positivas em relação ao envelhecimento e menos ansiedade perante o envelhecimento. Por outro lado, um contacto de baixa qualidade pode resultar em atitudes negativas e na projeção de estereótipos relacionados com a idade. Segundo Wise e Önlol (2021), a interação frequente e de alta qualidade com adultos mais velhos está geralmente associada a atitudes positivas, níveis mais baixos de preconceito baseado na idade, e a uma redução da ansiedade face ao envelhecimento.

O estudo de Liao e colaboradores (2023) explorou as associações entre as experiências de contacto dos jovens adultos com os seus avós, e as atitudes implícitas e explícitas em relação às pessoas mais velhas. Os resultados mostraram que a qualidade e quantidade de contacto intergeracional frequente foram positivamente associados a atitudes explícitas e implícitas em relação a pessoas mais velhas. Os efeitos positivos da quantidade e qualidade de contacto foram ainda parcialmente explicados pela ansiedade intergrupar: quanto maior o contacto dos jovens com os seus avós, menor a ansiedade sobre os encontros intergeracionais e mais atitudes explícitas em relação a pessoas mais velhas.

O estudo de Wise e Uzel (2021) analisou a interação de jovens adultos com pessoas mais velhas, quer de forma direta, quer através de contacto prolongado. Foram investigadas a ansiedade e as atitudes face ao envelhecimento, bem como a forma como estas variáveis se relacionavam com a predisposição autoavaliada dos participantes para se envolverem em comportamentos pró-sociais e específicos relacionados com a velhice. Os resultados mostraram a ausência de uma relação entre a ansiedade face ao envelhecimento e as variáveis de contacto e a atitude dos participantes em relação ao envelhecimento. Confirmou-se que contactos intergeracionais positivos, frequentes e de alta qualidade aumentam a predisposição para comportamentos pró-sociais direcionados a adultos mais velhos, em comparação com interações menos positivas ou frequentes. Em contrapartida, a ansiedade em

relação ao envelhecimento não mostrou qualquer relação com as intenções comportamentais.

O estudo de Flamion e colaboradores (2019) teve como objetivos avaliar as opiniões das crianças e adolescentes sobre os idosos e o envelhecimento para, assim, entender o nível de estereótipos etários. Além disso, procurou investigar a influência de fatores como a frequência e a qualidade dos contactos com os avós, e analisar de forma integrada as possíveis interações entre esses fatores e a discriminação relacionada com a idade. Os resultados mostraram que a frequência de contacto com os avós não teve influência significativa com nenhuma medida de preconceito em relação à idade. Todavia, a qualidade desses contactos mostrou que os jovens mais satisfeitos com o tipo de contacto que estabeleciam com os seus avós atribuíram mais palavras positivas sobre o envelhecimento, demonstrando assim menor preconceito em relação à idade.

Teater e Chonody (2016) exploraram os estereótipos e as crenças preconceituosas dos jovens que se encontravam na transição da infância para a adolescência. Conseguiram comprovar que os estereótipos positivos mais utilizados eram sábios, inteligentes, felizes, ricos, calorosos, saudáveis e seguros. Contrariamente, os estereótipos negativos mais utilizados foram fracos, não ativos e lentos. Os resultados do estudo confirmam a associação entre estereótipos e atitudes em relação ao envelhecimento, mostrando ainda que falsas crenças sobre os adultos mais velhos, geram o preconceito por parte dos jovens. A maioria dos participantes relatou ainda ter um contacto frequente ou muito frequente com adultos mais velhos e concordou que não se incomodava em pensar em si mesmo como idoso. Desta forma, a idade em que os participantes se consideravam velhos foi positivamente correlacionada com as atitudes em relação a pessoas mais velhas. O tempo gasto com um adulto mais velho também foi positivamente correlacionado com as atitudes em relação ao envelhecimento. Desta forma, os resultados indicam que quanto mais tempo gasto com um adulto mais velho e quanto maior a idade em que o participante se consideraria velho, mais atitudes positivas tem em relação aos idosos. Ao examinar as duas variáveis individualmente, o tempo gasto com um adulto mais velho teve mais influência nas atitudes do que o tempo que se acreditava precisar para atingir a velhice.

O estudo de Long e colaboradores (2022) teve como objetivo explorar o efeito do contacto intergeracional na tomada de perspetivas dos jovens sobre os mais velhos e analisar o papel dos estereótipos e da ansiedade intergrupala. Ao considerar a variável ansiedade intergrupala como mediador, o estudo concluiu que a interação entre o

contacto anterior com adultos mais velhos e a ansiedade intergrupar foi um preditor significativo de estereótipos negativos em relação aos adultos mais velhos; que os jovens adultos com níveis mais elevados de ansiedade intergrupar demonstraram maior dificuldade em assumir a perspetiva de adultos mais velhos, comparativamente aos que apresentavam níveis mais baixos de ansiedade. Contudo, o efeito mediador da ansiedade intergrupar na relação entre contacto prévio e a capacidade de tomar perspetivas de adultos mais velhos não foi significativo.

Bousfield e Hutchion (2010) examinaram dois tipos diferentes de ansiedade como potenciais mediadores entre o contato intergeracional e as atitudes e intenções comportamentais dos jovens em relação aos idosos. Os resultados mostraram que as variações na ansiedade intergrupar mediaram totalmente a relação positiva entre a qualidade do contato e as atitudes em relação aos idosos. Em contrapartida, não foi encontrado esse papel mediador para a ansiedade face ao envelhecimento, que não estava relacionada nem ao contacto nem às atitudes ou intenções comportamentais em relação aos idosos.

6. O presente estudo

A literatura tem evidenciado que a ansiedade face ao envelhecimento está relacionada com o preconceito da idade, ou seja, que níveis mais elevados de ansiedade face ao envelhecimento contribuem para o aumento das atitudes preconceituosas em relação aos idosos (Allan et al., 2014; Allan & Johnson, 2008; Donizzetti, 2019; Harris & Dollinger, 2001; Poon & Li, 2024). De igual modo, o contacto intergeracional tem sido negativamente associado ao preconceito em relação à idade e à ansiedade face ao envelhecimento (Bernett & Adams, 2018).

Apesar das contribuições existentes, a literatura tem apresentado resultados divergentes relativamente ao efeito do contacto intergeracional na ansiedade face ao envelhecimento. Alguns estudos mostraram que contacto intergeracional entre crianças e avós, entre familiares e entre colegas no ambiente de trabalho contribui para a diminuição da ansiedade face ao envelhecimento (Allan & Johnson, 2008; Davis & Graf, 2022; McGuinn & Mosher-Ashley, 2002). Em contrapartida, outros estudos (Bernett & Adams, 2018; Lion et al., 2023; Martens et al., 2004) mostram que a ansiedade face ao envelhecimento está associada a um menor contacto com adultos mais velhos.

A revisão da literatura revela que, ao estudar o contacto intergeracional, a ansiedade face ao envelhecimento e o idadismo, é mais comum encontrar

investigações que comparam diferentes grupos etários, como jovens adultos e idosos, ou crianças e adultos. No entanto, são ainda escassos os estudos que exploram estas variáveis em função do sexo biológico. Esta lacuna justifica a pertinência de analisar possíveis diferenças de género, contribuindo para um entendimento mais abrangente do fenómeno (Saxena & Shukla, 2016). Ainda, os poucos estudos que exploram as diferenças de género tendem a surgir em contextos de relação familiar direta, entre filhos, netos ou noras. O presente estudo, distingue-se por incluir jovens adultos com e sem grau de parentesco com os idosos, permitindo assim uma análise mais alargada e representativa das dinâmicas intergeracionais (Fingerman et al., 2023; Haberkern et al., 2013; Zagheri et al., 2015).

Alguma literatura tem salientado, ainda, a importância de considerar diferentes dimensões do contacto intergeracional. Segundo Pettigrew e Tropp (2006), o tipo de contacto intergeracional influencia a ansiedade face ao envelhecimento e as atitudes dos jovens para com os mais velhos. A frequência e quantidade são as variáveis que mais têm sido tidas em conta pelos diferentes autores (Flamion et al., 2019; Lion et al., 2023; Teater & Chonody, 2017; Wise & Önlol, 2021). Ainda assim, são necessários mais estudos que avaliem, em simultâneo, estas dimensões e as suas implicações, tanto na ansiedade face ao envelhecimento como no idadismo.

Finalmente, estudos recentes (Flamion et al., 2019; Teater & Chonody, 2017) têm-se centrado na avaliação do contacto intergeracional e os seus efeitos no idadismo junto de crianças e adolescentes. Todavia, permanecem por explorar os efeitos do contacto intergeracional na ansiedade e no idadismo de adultos, em particular nos adultos mais jovens.

Considerando estas lacunas na literatura, o presente estudo tem como objetivos específicos:

Objetivo 1 – Analisar as diferenças no contacto intergeracional, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo em função do sexo biológico de jovens adultos.

Objetivo2 – Analisar um modelo teórico de relações entre contacto intergeracional, ansiedade face ao envelhecimento e idadismo em jovens adultos.

Mais concretamente, serão testadas as seguintes hipóteses de estudo:

H1: Maior frequência e qualidade de contacto intergeracional 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: Maior frequência e qualidade de contacto intergeracional estarão negativamente relacionados com o idadismo em jovens adultos.

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

7. Método

7.1 Participantes

Participaram no presente estudo 369 jovens adultos com idades compreendidas entre os 18 e os 30 anos ($M = 23.78$, $DP = 3.630$). A descrição das características sociodemográficas dos participantes consta na Tabela 1.

Tabela 1.

Características sociodemográficas dos participantes

Variável	Categoria	Nº	Percentagem
Género	Feminino	230	62.3%
	Masculino	139	37.7%
Estado civil	Solteiro	306	82.9%
	Casado/União de facto	49	13.3%
	Divorciado/Separado	6	1.6%
	Outro	8	2.2%
Grau de ensino	Ensino básico	10	2.7%
	Ensino secundário	179	48.5%
	Ensino superior	175	47.4%
	Outro	5	1.4%
Situação profissional	Trabalhador	191	51.8%
	Estudante	120	32.5%
	Trabalhador-estudante	40	10.8%
	Desempregado	14	3.8%
	Outro	4	1.1%
Distrito de residência	Aveiro	115	31.2%
	Porto	101	27.4%
	Bragança	80	21.7%
	Viseu	46	12.5%
	Braga	7	1.9%
	Lisboa	4	1.1%
	Coimbra	3	0.8%
Santarém	3	0.8%	

Vila Real	3	0.8%
Castelo Branco	2	0.5%
Évora	2	0.5%
Madeira	1	0.3%
Açores	1	0.3%
Outro	1	0.3%

7.2 Instrumentos

Questionário sociodemográfico. Foram recolhidas informações relativas às variáveis género, nacionalidade, idade, estado civil, grau de escolaridade, área de formação, área de residência e distrito de residência.

Contacto intergeracional. Para avaliar o contacto entre jovens adultos e idosos, foi utilizada a *Escala de Contacto Intergeracional* (Hutchison et al., 2010). A escala é composta por seis itens, distribuídos em dois fatores: *frequência do contacto* (e.g., “No passado, raramente interagi com pessoas idosas”) e *qualidade do contacto* (e.g., “Tive muitas experiências positivas com pessoas idosas”). O formato de resposta é do tipo *Likert* de 7 pontos e os itens são pontuados de 1 (*discordo totalmente*) a 7 (*concordo totalmente*). O instrumento revelou adequadas propriedades psicométricas, nomeadamente apresentando um alfa de Cronbach de .62 para a subescala de *frequência do contacto*, e um alfa de Cronbach de .68 para a subescala de *qualidade do contacto* (Hutchison et al., 2010).

Ansiedade face ao envelhecimento. Para medir a ansiedade face ao envelhecimento foi utilizada a *Escala de Ansiedade Face ao Envelhecimento* (Anxiety About Aging Scale – AAS; Lasher & Faulkender, 1993), composta por 20 itens que avaliam a ansiedade geral em relação ao envelhecimento, subdividindo-se em quatro fatores, cada um com cinco itens: *medo de pessoas idosas* (e.g., “Aprecio estar com pessoas idosas”); *preocupações psicológicas* (e.g., “Receio que vá ser muito difícil para mim encontrar felicidade quando for idoso”); *aparência física* (e.g., “Nunca menti sobre a minha idade para parecer mais novo”); e *medo de perdas* (e.g., “Tenho medo que quando for idoso, todos os meus amigos tenham partido”). As respostas a estes itens são dadas segundo uma escala tipo *Likert* de 5 pontos e os itens são pontuados de 1 (*discordo totalmente*) a 5 (*concordo totalmente*). Pontuações elevadas indicam maior ansiedade face ao envelhecimento. Relativamente à adequação da escala, esta tem apresentado boas qualidades psicométricas. A medida total apresenta uma excelente consistência interna com um alfa de Cronbach de .82. Os fatores apresentam também adequadas qualidades psicométricas, verificando-se um alfa de

Cronbach de .78 para o fator *medo de pessoas idosas*, um alfa de Cronbach de .74 para o fator *preocupações psicológicas*, um alfa de Cronbach de .71 para o fator *aparência física* e um alfa de Cronbach de .69 para o fator *medo de perdas* (Lasher & Faulkender, 1993).

Idadismo. Para medir o idadismo, foi utilizada a *Escala de Idadismo de Fraboni – Versão Reduzida Portuguesa* (EIF-VRP; Neto & Neto, 2024), composta por 9 itens que se encontram divididos em 3 fatores: *Evitamento* (e.g., “Preferia não ir a um convívio numa associação de pessoas idosas, no caso de ser convidado”); *Estereótipos* (e.g., “A maior parte das pessoas idosas deveriam ser consideradas como tendo pouca higiene pessoal”); e *Discriminação* (e.g., “As pessoas idosas não necessitam de utilizar as instalações desportivas da nossa comunidade”). O formato de resposta é do tipo *Likert* de 7 pontos e os itens são pontuados de 1 (*discordo totalmente*) a 7 (*concordo totalmente*). A escala apresentou adequadas qualidades psicométricas, nomeadamente um alfa de Cronbach de .86 para o fator *Evitamento*, um alfa de Cronbach de .70 para o fator *Estereótipos* e um alfa de Cronbach de .66 para o fator *Discriminação* (Neto & Neto, 2024).

7.3 Procedimentos

7.3.1 Procedimento de recolha de dados

A recolha de dados foi realizada através de uma plataforma online. O link de acesso ao questionário foi divulgado através de redes sociais pessoais como o *Facebook* e o *Instagram*. A amostra foi de conveniência e recolhida através do processo de amostragem *snowball*. Os participantes foram devidamente esclarecidos sobre os objetivos do estudo, a natureza voluntária da sua participação e o seu direito de desistir a qualquer momento. A confidencialidade e o anonimato dos dados foram assegurados e o consentimento informado de todos os participantes foi obtido. Todos os procedimentos adotados neste estudo encontram-se em conformidade com a Declaração de Helsínquia e Código de Ética dos Psicólogos Portugueses (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2021).

7.3.2 Procedimentos de análise de dados

Os dados foram analisados através do software *Statistical Package for Social Sciences* (SPSS), versão 27 para Windows. Primeiramente, foram analisadas as distribuições univariadas das variáveis envolvidas. A normalidade univariada foi avaliada com base nos valores de assimetria e curtose das variáveis em estudo. Três

das quatro variáveis apresentaram valores de assimetria entre -0.453 e -0.159, e de curtose entre -0.567 e 0.274, indicando distribuições aproximadamente simétricas. Uma das variáveis (idadismo total) apresentou assimetria positiva moderada (1.629) e curtose elevada (2.647), sugerindo uma ligeira violação da normalidade. No entanto, considerando os critérios de George e Mallery (2010), que indicam como aceitáveis valores entre -2 e +2, os pressupostos de normalidade univariada foram globalmente considerados satisfatórios.

Posteriormente, para alcançar os objetivos do estudo, foram realizadas análises descritivas, que permitiram caracterizar a amostra e descrever as variáveis de investigação. Foram realizadas análises preliminares como as correlações e análises T-Student que também permitiram descrever e testar as variáveis de investigação. As hipóteses de estudo H1, H2, H3 e H4 foram testadas através do PROCESS, considerando um modelo de mediação simples (Modelo 4), tomando como variável independente (X) o contacto intergeracional nas suas duas vertentes (frequência e qualidade), como variável dependente (Y) o idadismo, e como variável mediadora (M) a ansiedade face ao envelhecimento.

8. Resultados

8.1 Análises descritivas e preliminares

A Tabela 2 apresenta as médias, desvios-padrão e intercorrelações para as variáveis em estudo. Foram realizadas correlações de Pearson para medir a força e a relação das variáveis em estudo. Através dos resultados, verificou-se que o contacto intergeracional, tanto na dimensão de frequência do contacto intergeracional ($r = -.308$, $p < .001$) como na qualidade do contacto intergeracional ($r = -.127$, $p = .018$), mostraram associações negativas com o idadismo, sugerindo que o contacto intergeracional se associa a menores níveis de idadismo. De igual modo, as correlações negativas e estatisticamente significativas entre as variáveis de contacto intergeracional (frequência: $r = -.379$, $p < .001$; qualidade: $r = -.450$, $p < .001$) e a ansiedade face ao envelhecimento sugerem que o contacto intergeracional contribui para a diminuição da ansiedade face ao envelhecimento. Os resultados evidenciam, ainda, que a ansiedade face ao envelhecimento se associa positivamente ao idadismo ($r = .236$, $p < .001$).

Tabela 2.

Análises descritivas e correlações entre a frequência do contacto intergeracional, a qualidade do contacto intergeracional, o idadismo e a ansiedade face ao envelhecimento

Variáveis	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3	4
1. Frequência do contacto intergeracional	3.67	.88	(.519)			
2. Qualidade do contacto intergeracional	3.73	.91	.653***	(.820)		
3. Ansiedade face ao envelhecimento	2.50	.45	-.379***	-.450***	(.744)	
4. Idadismo	2.22	1.33	-.308***	-.127*	.236***	(.947)

Nota: *** $p < .001$; * $p < .05$. *M* = Média. *DP* = Desvio padrão.

Valores de alpha de Cronbach na diagonal

8.2 Diferenças de género

Realizou-se um teste *t* para amostras independentes para testar se existem diferenças de género das variáveis em estudo (Tabela 3). Do conjunto de análises realizadas, apenas se observaram diferenças estatisticamente significativas no idadismo ($t_{(344)} = 4.047$, $p < .001$): em comparação com os homens ($M = 2.579$, $DP = 1.550$), as mulheres ($M = 1.998$, $DP = 1.113$) evidenciam níveis inferiores de idadismo.

Tabela 3.

Diferenças de género das variáveis em estudo

Variáveis	Masculino		Feminino		<i>t</i>
	<i>M</i>	<i>DP</i>	<i>M</i>	<i>DP</i>	
Frequência do contacto intergeracional	3.573	.869	3.730	.878	-1.674
Qualidade do contacto intergeracional	3.727	.907	3.738	.908	-.113
Ansiedade face ao envelhecimento	2.477	.485	2.508	.433	-.618
Idadismo	2.579	1.550	1.998	1.113	4.047***

Nota: *** $p < .001$. *M* = Média. *DP* = Desvio padrão.

8.3 Relações entre contacto intergeracional e idadismo: O papel mediador da ansiedade face ao envelhecimento

Os resultados (Tabela 4 e Tabela 5) indicaram que existe uma associação estatisticamente significativa entre o contacto intergeracional (frequência do contacto intergeracional: $b = -.20$, $p < .001$; qualidade do contacto intergeracional: $b = -.23$, $p < .001$) e a ansiedade face ao envelhecimento, indicando que quanto mais frequente e melhor o contacto intergeracional, menor é a ansiedade face ao envelhecimento. Os resultados mostraram, ainda, que existe uma associação estatisticamente significativa entre a ansiedade face ao envelhecimento e o idadismo ($b = .42$, $p = .02$; $b = .70$, $p < .001$), o que significa que quanto maior a ansiedade face ao envelhecimento, mais os participantes do estudo tendem a evidenciar atitudes idadistas. Ainda, o contacto intergeracional está negativamente e significativamente relacionado com o idadismo (frequência de contacto intergeracional: $b = -.47$, $p < .001$; qualidade do contacto intergeracional: $b = -.017$, $p = .02$), o que indica que mais frequência e qualidade do contacto intergeracional estão associados a menos atitudes idadistas. Foi também identificado um efeito indireto significativo da frequência do contacto intergeracional na predição do idadismo através da ansiedade face ao envelhecimento [$b = -.08$, $SE = .03$, IC 95% [-0.14, -0.03]]. Foi também encontrado um segundo efeito indireto significativo [$b = -.16$, $SE = .04$, IC 95%: -0.24, -0.09], indicando que a variável de qualidade do contacto intergeracional influencia negativamente o idadismo através da redução da ansiedade face ao envelhecimento, verificando-se, neste caso, uma mediação total. O efeito direto da qualidade do contacto intergeracional sobre o idadismo, controlando a ansiedade face ao envelhecimento, não foi significativo ($b = -0.01$, $SE = 0.09$, $t = -0.08$, $p = .94$, IC 95% [-0.18, 0.17]).

Tabela 4.

Efeito da frequência do contacto intergeracional no idadismo, através do mediador ansiedade face ao envelhecimento

Relação entre variáveis	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
Frequência do contacto intergeracional (X) para Ansiedade face ao envelhecimento (M)	-.20	.03	-7.78	.00	-.25	-.15
Ansiedade face ao envelhecimento (M) para Idadismo (Y)	.41	.17	2.43	.02	.08	.74
Efeito total da frequência do contacto intergeracional (X) no Idadismo (Y)	-.47	.08	-5.84	.00	-.63	-.31
Efeito direto da frequência do contacto intergeracional (X) no idadismo (Y)	-.39	.09	-4.46	.00	-.56	-.22
Efeito indireto	-.08	.03			-.14	-.03

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 dependente (idadismo), a variável independente (Contacto intergeracional frequência) e o mediador (Ansiedade face ao envelhecimento).

Tabela 5.

Efeito da qualidade do contacto intergeracional no idadismo, através do mediador ansiedade face ao envelhecimento

Relação entre variáveis	<i>b</i>	<i>SE</i>	<i>t</i>	<i>p</i>	LLCI	ULCI
Qualidade do contacto intergeracional (X) para Ansiedade face ao envelhecimento (M)	-.23	.02	-9.50	.00	-.28	-.18
Ansiedade face ao envelhecimento (M) para Idadismo (Y)	.70	.18	3.88	.00	.34	1.05
Efeito total da qualidade do contacto intergeracional (X) no Idadismo (Y)	-.17	.08	-2.07	.04	-.33	-.01
Efeito direto da qualidade do contacto intergeracional (X) no idadismo (Y)	-.01	.09	-.08	.94	-.18	.17
Efeito indireto	-.16	.04			-.24	-.09

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 dependente (idadismo), a variável independente (Contacto intergeracional qualidade) e o mediador (Ansiedade face ao envelhecimento).

Globalmente considerados, os resultados mostram que a frequência do contacto intergeracional tende a diminuir os níveis de idadismo de jovens adultos, embora a qualidade do contacto intergeracional não exerça o efeito. Foi, assim, encontrado suporte empírico parcial para H3. Adicionalmente, os resultados mostram, ainda, que a ansiedade face ao envelhecimento medeia a relação entre frequência do contacto intergeracional e idadismo e totalmente a relação entre qualidade do contacto intergeracional e idadismo, sugerindo que indivíduos com maior frequência e qualidade de contacto intergeracional tendem a apresentar menores níveis de ansiedade face ao envelhecimento, o que, por sua vez, contribui para níveis mais baixos de idadismo. Foi, assim, encontrado suporte empírico para H1, H2 e H4.

9. Discussão

Num contexto social profundamente marcado por um forte envelhecimento demográfico e pelo aumento da esperança média de vida, justifica-se a necessidade de compreender as atitudes dos jovens adultos face aos mais velhos e ao seu próprio envelhecimento. Assim, o presente estudo teve como objetivos explorar as diferenças de género nas variáveis em estudo e compreender a relação entre o contacto intergeracional e o idadismo em jovens adultos, explorando também o papel mediador da ansiedade face ao envelhecimento. Sendo ainda escassa a literatura no que diz respeito à análise conjunta das variáveis, este estudo contribui também para um melhor entendimento das dinâmicas psicossociais associadas ao envelhecimento, podendo oferecer conhecimento para a definição de estratégias de sensibilização e para a formulação de políticas públicas que favoreçam as relações intergeracionais positivas e inclusivas. Por outro lado, e considerando que a maioria dos estudos anteriores analisaram o impacto do contacto intergeracional no idadismo em crianças e adolescentes (Flamion et al., 2019; Teater & Chonody, 2016), o presente estudo aporta um contributo para a compreensão destas dinâmicas junto de jovens adultos. Os resultados obtidos, serão agora discutidos à luz da literatura existente.

Primeiramente foram realizadas análises para compreender as diferenças de género das variáveis em estudo, tendo sido constatado que apenas o idadismo apresenta diferenças sendo que os homens tendem a ter atitudes mais idadistas do que as mulheres. Segundo vários autores, os homens efetivamente tendem a exibir atitudes mais preconceituosas em relação à idade do que as mulheres (Roy et al., 2024; Kalavar, 2001). A literatura diz-nos também que em todas as faixas etárias,

enquanto os homens são mais propensos a ter atitudes idadistas para com os mais velhos, as mulheres têm mais autopercepções negativas do seu próprio envelhecimento e internalizam crenças negativas sobre o seu próprio envelhecimento (Bodner et al., 2012; Choi et al., 2020).

Os resultados obtidos no presente estudo revelaram-se consistentes com as hipóteses inicialmente formuladas, sugerindo assim a existência de relações significativas entre o contacto intergeracional, o idadismo e a ansiedade face ao envelhecimento em jovens adultos. Concretamente, o presente estudo explorou a hipótese de que maior frequência e qualidade de contacto intergeracional estarão negativamente relacionados com a ansiedade face ao envelhecimento em jovens adultos (H1). Esta hipótese foi confirmada, uma vez que os participantes demonstraram que quanto maior frequência e qualidade do contacto intergeracional, menor é a ansiedade face ao envelhecimento sentida pelos jovens adultos. Este resultado vai de encontro à literatura, uma vez que, segundo Allan e Johnson (2008), o contacto intergeracional contribui para a diminuição da ansiedade face ao envelhecimento. Ainda, a literatura diz que crianças que tenham experienciado um contacto próximo com o avô/avó e adultos que tenham interagido com idosos de forma frequente no ambiente de trabalho tendem a apresentar menos ansiedade face ao envelhecimento (Davis & Graf, 2022; McGuinn & Mosher-Ashley, 2002). Por outro lado, a literatura apresenta também alguns estudos que apresentam resultados contrários, mostrando que a ansiedade face ao envelhecimento se associa a um menor contacto com adultos mais velhos, maior medo da morte e menor otimismo, não sendo influenciada pela frequência do contacto, mas antes pela proximidade emocional entre avós e netos (Barnett & Adams, 2018; Costa, 2024; Wise & Onol, 2020).

A hipótese de que a ansiedade face ao envelhecimento está positivamente relacionada com o idadismo de jovens adultos (H2) também foi testada neste estudo. Os resultados revelaram que níveis mais elevados de ansiedade face ao envelhecimento estão associados a atitudes mais idadistas por parte dos jovens adultos em relação aos mais velhos, sendo os homens mais idadistas do que as mulheres. Efetivamente, vários estudos reportam o efeito positivo da ansiedade face ao envelhecimento no idadismo (Allan & Johnson, 2008; Bergman & Karpas, 2021). Para além do mais, os estudos têm também demonstrado que indivíduos com maior conhecimento sobre o envelhecimento demonstram atitudes mais positivas em relação à velhice, o que sugere que a educação sobre o envelhecimento pode melhorar atitudes e reduzir certos medos relacionados com o envelhecimento (Harris &

Dollinger, 2001). Estes mesmos autores constaram ainda que a ansiedade face ao envelhecimento pode distorcer a forma como os indivíduos percebem os idosos e a si mesmos quando envelhecerem. O estudo de Poon e Li (2024) vai de encontro aos resultados do presente estudo, pois refere que pessoas com maior ansiedade em relação ao envelhecimento tendem a exibir microagressões hostis de idade. Estes resultados podem dever-se ao facto de que os estereótipos em relação aos adultos mais velhos são absorvidos desde a infância e, muitas vezes de forma inconsciente, influenciam as atitudes, as expectativas e a forma como se percebe o envelhecimento (Levy, 2009).

Também foi explorada se maior frequência e qualidade de contacto intergeracional estarão negativamente relacionados com o idadismo em jovens adultos (H3). Esta hipótese foi confirmada uma vez que os resultados mostraram que a qualidade e a frequência do contacto intergeracional têm associações negativas com o idadismo, o que sugere que a convivência e a interação entre diferentes gerações estão associadas a níveis mais baixos de preconceito em relação à idade. Os resultados obtidos encontram-se em consonância com os estudos de Pettigrew e Tropp (2006) e de Wise e Önoel (2021), que também identificaram que a interação frequente e de qualidade com adultos mais velhos está associada a atitudes mais positivas face ao envelhecimento e a níveis mais baixos de preconceito étário. Ainda, estudos como os de Yanxi e colaboradores (2022) mostraram que a frequência do contacto intergeracional está negativamente relacionada com os estereótipos dos adultos mais velhos, ou seja, quanto menor o contacto intergeracional mais negativos são os estereótipos em relação ao envelhecimento. Abrams e colaboradores (2006) constaram também que o contacto intergeracional positivo está associado à redução do preconceito e da identificação intergrupala. No entanto, contactos intergeracionais pouco frequentes ou de baixa qualidade podem reforçar estereótipos e gerar atitudes negativas. Contrariamente aos resultados obtidos neste estudo, alguns autores identificaram que a frequência de contacto com os avós não teve influência significativa com nenhuma medida de preconceito em relação à idade. Todavia, a qualidade do contacto influenciou as atitudes, sendo que jovens mais satisfeitos com a relação com os avós usaram mais palavras positivas sobre o envelhecimento e revelaram menor preconceito étário.

A quarta hipótese deste estudo, procurou compreender se a ansiedade face ao envelhecimento tem um papel mediador na relação entre contacto intergeracional e idadismo em jovens adultos (H4). Os resultados obtidos revelaram padrões distintos no impacto da qualidade e da frequência do contacto intergeracional sobre o idadismo,

considerando o papel mediador da ansiedade face ao envelhecimento. No que diz respeito à qualidade do contacto intergeracional, observou-se que o efeito direto sobre o idadismo não foi significativo, ou seja, a qualidade do contacto intergeracional não exerce influência direta sobre o idadismo, contudo, o efeito indireto, mediado pela ansiedade face ao envelhecimento, revelou-se estatisticamente significativo, ou seja, quanto maior a qualidade do contacto intergeracional, menor é o idadismo sempre que a ansiedade face ao envelhecimento diminui. Este padrão sugere a existência de uma mediação total, o que indica que o impacto da qualidade do contacto sobre atitudes idadistas ocorre inteiramente por via da redução da ansiedade relacionada com o envelhecimento. Em termos práticos, parece ser a forma como o contacto intergeracional é experienciado e não apenas a sua existência, que influencia a perceção sobre a velhice e os mais velhos. Por outro lado, foi analisada também a frequência do contacto intergeracional, verificou-se que tanto o efeito direto como o efeito indireto sobre o idadismo foram estatisticamente significativos. Este padrão evidencia uma mediação parcial, sugerindo que a frequência de interações com pessoas idosas influencia diretamente atitudes menos idadistas, mas também o faz indiretamente, ao reduzir a ansiedade face ao envelhecimento.

Os resultados obtidos na hipótese 4 podem ser compreendidos à luz da natureza da ansiedade face ao envelhecimento, que consiste em preocupações relacionadas com os aspetos negativos do envelhecer (Lasher & Faulkender, 1993). De acordo com Greenberg e colaboradores (2002), ao tomarem consciência dessas perdas associadas ao envelhecimento como declínio físico, dependência ou morte. Os indivíduos tendem a recorrer a mecanismos de defesa simbólicos ou sociais, entre os quais se destacam o idadismo e o afastamento de pessoas idosas. Estes comportamentos funcionam como estratégias defensivas para evitar o confronto com a própria finitude e vulnerabilidade. A literatura existente apresenta resultados congruentes com os efeitos indiretos do presente estudo. Por exemplo, Pettigrew e Tropp (2006) demonstraram que o contacto intergeracional frequente está associado a atitudes mais positivas em relação ao envelhecimento e a níveis mais baixos de ansiedade face a esse processo. De forma complementar, o estudo de Wise e Önl (2021) concluiu que a interação frequente e de alta qualidade com adultos mais velhos se associa a atitudes mais favoráveis, a níveis reduzidos de preconceito etário e a uma diminuição da ansiedade face ao envelhecimento. O estudo de Bousfield e Hutchison (2010) também apontou para os benefícios do contacto intergeracional de qualidade na melhoria das atitudes e intenções comportamentais dos jovens em relação às pessoas idosas assim como confirmou o efeito indireto da ansiedade face ao

envelhecimento. No entanto, importa salientar que, nesse estudo, a variável mediadora considerada foi a ansiedade intergrupala, e não a ansiedade face ao envelhecimento, como na presente investigação. Os resultados do presente estudo alinham-se ainda, embora parcialmente, com os de Long e colaboradores (2022), que salientaram o papel do contacto intergeracional na redução de estereótipos negativos sobre os mais velhos. Ambos os estudos evidenciam que níveis mais elevados de ansiedade (seja intergrupala ou face ao envelhecimento) se associam a perceções mais negativas. Contudo, enquanto o presente trabalho identificou um efeito mediador da ansiedade face ao envelhecimento, Long e colaboradores (2022) exploraram a ansiedade intergrupala como variável mediadora, sem efeitos significativos. Esta discrepância sugere que diferentes formas de ansiedade podem ter papéis distintos no desenvolvimento de atitudes idadistas.

9.1 Implicações teóricas

Os resultados desta investigação encontram-se alinhados com a literatura. No entanto, a principal contribuição teórica deste estudo reside no facto de alargar o conhecimento existente para uma faixa etária até agora pouco explorada, os jovens-adultos. A maioria dos estudos anteriores focavam-se em crianças ou em adolescentes, deixando uma lacuna no que diz respeito ao período de transição posterior a estas fases.

Uma outra contribuição teórica, diz respeito ao aprofundamento do conhecimento sobre a redução de preconceitos. Este estudo, ao enfatizar não apenas a frequência, mas também a qualidade do contacto intergeracional como variável crucial. Ao considerar ambas as variáveis, é possível compreender melhor quando e como o contacto contribui para a redução de preconceitos, como o idadismo. Desta forma, o presente estudo permite distinguir entre dois tipos de contacto: o superficial, que pode ser ineficaz ou até reforçar estereótipos (Harris & Valentine, 2016) e o significativo, que promove empatia, compreensão e mudança de atitudes (Vezzali et al., 2017). Esta diferenciação é importante para ajustar modelos teóricos existentes e para orientar futuras intervenções que pretendam reduzir o preconceito entre grupos.

O presente estudo, contribui ainda teoricamente para a compreensão da ansiedade face ao envelhecimento como um mecanismo psicológico central que liga as experiências sociais às atitudes negativas em relação à velhice. Ao posicionar esta ansiedade como uma variável mediadora, o presente estudo ajuda a explicar como e

porquê certas experiências como o contacto de baixa qualidade ou a exposição a estereótipos podem levar ao desenvolvimento de preconceitos.

9.2 Implicações para a prática

Os resultados do presente estudo revelam que quanto maior for a frequência do contacto intergeracional, menores são os níveis de idadeísmo dos jovens adultos para com os idosos. Este estudo, acarreta implicações que devem ser tidas em conta na prática. Considerando os benefícios e os entraves ao contacto intergeracional, a Organização Mundial de Saúde (WHO, 2023) sugere várias iniciativas que fortalecem o contacto entre gerações, tais como atividades organizadas, o ajuste da tecnologia aos mais velhos, atividades educacionais colaborativas, espaços comunitários partilhados e projetos culturais que conectem as diferentes gerações. Estas atividades benéficas promovem a compreensão e o respeito tanto para os jovens como para os idosos, através de métodos variados de promoção da interação geracional através da música, da arte e da educação com resultados bem-sucedidos para ambas as gerações (Orte et al., 2018).

Os resultados mostraram, também, que a ansiedade face ao envelhecimento exerce uma influência sobre o idadeísmo, ou seja, níveis mais elevados de ansiedade face ao envelhecimento levam a maiores atitudes idadeístas para com os indivíduos mais velhos. Por este motivo, oferecer educação sobre o envelhecimento iria reduzir os estereótipos negativos existentes sobre os mais velhos que alimentam o idadeísmo (Burnes et al., 2019). Meta-análises e revisões sistemáticas constatarem consistentemente que intervenções que incluem conteúdo educacional e contacto direto ou prolongado com idosos produzem as melhorias mais significativas e duradouras nas atitudes e no conhecimento sobre o envelhecimento, com efeitos particularmente notáveis entre adolescentes e jovens adultos (Apriceno & Levy, 2023). Ainda, a desinformação sobre o envelhecimento e os idosos pode gerar, aos jovens, expectativas negativas, dissuadir ou limitar o contacto intergeracional (Drury et al., 2022).

Os resultados deste estudo, têm ainda utilidade prática em vários contextos. No âmbito da saúde mental, os dados do presente estudo apoiam o desenvolvimento de intervenções psicológicas dirigidas a jovens com elevada ansiedade face ao envelhecimento, ajudando a prevenir consequências como a fobia do envelhecimento ou a desvalorização do próprio futuro. Estas intervenções podem ser integradas em programas de promoção do bem-estar e da aceitação do ciclo de vida. Já em contextos

organizacionais, os resultados podem fundamentar práticas de gestão da diversidade etária, bem como ações de formação e sensibilização para a redução do idadismo entre jovens trabalhadores (Waligora, 2024). Revisões sistemáticas indicam que jovens trabalhadores tendem a apresentar atitudes mais idadistas, reforçando a necessidade de priorizar este grupo em ações educativas (Bae & Choi, 2023). Ao promover uma visão mais positiva e realista do envelhecimento, estas iniciativas podem contribuir para ambientes laborais mais inclusivos, colaborativos e sustentáveis a longo prazo (Suberry & Bodner, 2024).

Uma das implicações práticas deste estudo é a importância de intervir precocemente na redução da ansiedade face ao envelhecimento. Promover atitudes mais positivas desde a juventude pode ser uma estratégia eficaz para melhorar a perceção do próprio processo de envelhecimento ao longo da vida. Segundo Faudzi e colaboradores (2020), trabalhar esta ansiedade em jovens adultos tende a ter efeitos mais duradouros, precisamente por ocorrer numa fase precoce do desenvolvimento. Esta mudança de perceção contribui não só para a diminuição de preconceitos e medos associados à velhice, mas também para a adoção de comportamentos preventivos de saúde e para um planeamento mais consciente e realista do futuro (Brunton & Scott, 2015). Assim, intervenções precoces que abordem a ansiedade relacionada com o envelhecimento podem favorecer um envelhecimento mais saudável e satisfatório (Faudzi et al., 2020). O ideal será sempre promover a criação de programas que incluam tanto a educação positiva sobre o envelhecimento como a exposição positiva e presencial a adultos mais velhos (Lytle et al., 2020).

9.3 Limitações e estudos futuros

Não obstante os seus importantes contributos, o presente estudo apresenta algumas limitações, que importa considerar. Em primeiro lugar, a amostra é maioritariamente constituída por mulheres (209 mulheres e 109 homens). Esta discrepância na distribuição de género poderá ter influenciado os resultados obtidos e poderá, ainda, ter limitado a generalização dos mesmos para a população masculina. O facto do género feminino ser maioritário pode introduzir vieses específicos relacionados com características, comportamentos ou perceções que são mais comuns entre as mulheres. Futuras investigações poderão procurar uma amostra mais homogénea ou, em alternativa, considerar análises diferentes por género.

Ainda é possível referir como limitação o facto de todas as variáveis do estudo terem sido avaliadas através de instrumentos de autorrelato. Isto pode introduzir

vieses associados à deseabilidade social, memória ou interpretação subjetiva por parte dos participantes. Desta forma, os dados recolhidos poderão estar comprometidos, pelo que em futuras investigações seria fundamental completar dados com outras fontes de recolha de dados.

Uma limitação relevante prende-se, ainda, com a possibilidade de existirem variáveis que não foram controladas e que podem ter influenciado os resultados obtidos. Apesar de terem sido consideradas variáveis relevantes, é importante reconhecer que fatores externos como os traços de personalidade, o contexto familiar ou as experiências de vida anteriores podem ter interferido na relação entre as variáveis analisadas, o que pode comprometer a robustez do estudo. Estudos futuros devem integrar um maior número de variáveis de controlo como a idade, o estado de saúde percebido, histórico familiar de envelhecimento patológico, ansiedade geral ou traço ansioso. A integração destas variáveis permitirá uma compreensão mais abrangente e precisa dos mecanismos subjacentes à relação mediada entre o contacto intergeracional e o idadismo.

A qualidade do contacto é uma variável subjetiva e, por isso, difícil de medir de forma padronizada. As perceções individuais variam consoante fatores interpessoais, experiências prévias, estados emocionais e traços de personalidade, o que pode influenciar a forma como os participantes interpretaram e relataram a qualidade das suas interações. Esta variabilidade subjetiva poderá comprometer a consistência dos dados e poderá limitar a comparabilidade entre participantes, constituindo-se assim uma limitação do presente estudo.

10. Conclusão

O presente estudo, para além de explorar as diferenças de género nas variáveis em estudo, tem ainda como objetivo compreender a relação entre o contacto intergeracional e o idadismo em jovens adultos, explorando também o papel mediador da ansiedade face ao envelhecimento. Dada a falta de literatura relativamente a estas variáveis em simultâneo em jovens adultos, o presente estudo mostra-se um avanço empírico relevante no que diz respeito ao conhecimento sobre as relações entre diferentes gerações, a perceção e atitudes dos mais novos para com os mais velhos. Através desta investigação pode constatar-se que a qualidade e a frequência do contacto intergeracional conduz a menores níveis de idadismo e que a ansiedade face ao envelhecimento exerce um papel mediador na relação entre o contacto

intergeracional e o idadismo em jovens adultos. Os resultados sugerem uma implicação prática no âmbito de promover o conhecimento sobre o envelhecimento e de promover o contacto intergeracional entre indivíduos de diferentes fases do desenvolvimento.

Tendo em conta os escassos estudos que relacionam estas três variáveis para a população jovem-adulta, espera-se que esta investigação desperte o interesse de outros investigadores que promovam o conhecimento nesta área e que desperte também o interesse de qualquer indivíduo para aumentar o conhecimento sobre esta realidade.

11. Referências

- Abrams, D., Eller, A., & Bryant, J. (2006). An age apart: The effects of intergenerational contact and stereotype threat on performance and intergroup bias. *Psychology and Aging, 21*(4), 691–702. <https://doi.org/10.1037/0882-7974.21.4.691>
- Allan, L. J., & Johnson, J. A. (2008). Undergraduate attitudes toward the elderly: The role of knowledge, contact and aging anxiety. *Educational Gerontology, 35*(1), 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>.
- Anderson, L. B., & Gettings, P. E. (2022). "Old age scares me": Exploring young adults' feelings about aging before and during COVID-19. *Journal of Aging Studies, 60*, 100998. <https://doi.org/10.1016/j.jaging.2022.100998>
- Apriceno, M., & Levy, S. (2023). Systematic Review and Meta-Analyses of Effective Programs for Reducing Ageism Toward Older Adults. *Journal of Applied Gerontology, 42*, 1356 - 1375. <https://doi.org/10.1177/07334648231165266>
- Ardelt, M. (2010). Are older adults wiser than college students? A comparison of two age cohorts. *Journal of Adult Development, 17*, 193-207. <https://doi.org/10.1007/s10804-009-9088-5>
- 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>
- Bae, S., & Choi, M. (2023). Age and Workplace Ageism: A systematic review and meta-analysis. *Journal of Gerontological Social Work, 66*(6), 724–738. <https://doi.org/10.1080/01634372.2022.2161685>
- Bardach, S. H., & Rowles, G. D. (2012). Geriatric education in health professions: Are we making progress? *The Gerontologist, 52*(5), 607–618. <https://doi.org/10.1093/geront/gns006>
- 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>
- Bergman, Y. S., & Bodner, E. (2015). Ageist attitudes block young adults' ability for compassion toward incapacitated older adults. *International Psychogeriatrics*, 27(9), 1541–1550. <https://doi.org/10.1017/S1041610215000198>
- Bergman, Y. S., & Segel-Karpas, D. (2021). Aging anxiety, loneliness, and depressive symptoms among middle-aged adults: The moderating role of ageism. *Journal of Affective Disorders*, 290, 89–92. <https://doi.org/10.1016/j.jad.2021.04.077>
- Bernhold, Q., & Giles, H. (2017). Grandparent-grandchild communication: A review of theoretically informed research. *Journal of Intergenerational Relationships*, 15(4), 368-388. <https://doi.org/10.1080/15350770.2017.1368348>
- Bodner, E., Bergman, Y., & Cohen-Fridel, S. (2012). Different dimensions of ageist attitudes among men and women: A multigenerational perspective. *International Psychogeriatrics*, 24, 895 - 901. <https://doi.org/10.1017/S1041610211002936>
- Bousfield, C., & Hutchison, P. (2010). Contact, anxiety, and young people's attitudes and behavioral intentions towards the elderly. *Educational Gerontology*, 36(6), 451-466. <https://doi.org/10.1080/03601270903324362>
- Breda, A. I., & Watts, A. S. (2017). Expectations regarding aging, physical activity, and physical function in older adults. *Gerontology & Geriatric Medicine*, 3, 2333721417702350. <https://doi.org/10.1177/2333721417702350>
- Brunton, R. J., & Scott, G. (2015). Do we fear ageing? A multidimensional approach to ageing anxiety. *Educational Gerontology*, 41(11), 786–799. <https://doi.org/10.1080/03601277.2015.1050870>
- Burmeister, A., Hirschi, A., & Zacher, H. (2021). Explaining age differences in the motivating potential of intergenerational contact at work. *Work, Aging and Retirement*, 7(3), 197-213. <https://doi.org/10.1093/workar/waab002>
- Burnes, D., Sheppard, C., Henderson, C. R., 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>

- Choi, E. Y., Franco, Y., & Zelinski, E. (2020). Gender differences in attitudes toward aging and its longitudinal impact on psychological health. *Innovation in Aging*, 4(1), 324–325. <https://doi.org/10.1093/geroni/igaa057.1040>
- Cooney, T. M., & Dykstra, P. A. (2014). Theories and their empirical support in the study of intergenerational family relationships in adulthood. In Fine, M., Fincham, F. D. (Eds.), *Handbook of Family Theories*, pp. 356–378. <https://doi.org/10.4324/9780203075180.ch20>
- Costa, F. (2024). The fear of old age: A survey of adults in the UK. *Educational Gerontology*, 51(5), 532–549. <https://doi.org/10.1080/03601277.2024.2402056>
- CSDH (2008). Closing the gap in a generation: Health equity through action on the social determinants of health. Final Report of the Commission on Social Determinants of Health. Geneva, World Health Organization.
- Davis, E. C., & Graf, A. S. (2022). Intergenerational contact in young adults in relation to aging anxiety, attitudes, and future time perspective. *Journal of Intergenerational Relationships*, 22(1), 56–72. <https://doi.org/10.1080/15350770.2022.2139039>
- Donizzetti, A. R. (2019). Ageism in an aging society: The role of knowledge, anxiety about aging, and stereotypes in young people and adults. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 16(8), 1329. <https://doi.org/10.3390/ijerph16081329>
- Dovidio, J.F., Pagotto, L., Hebl, M.R. (2011). *Implicit attitudes and discrimination against people with physical disabilities*. Springer. https://doi.org/10.1007/978-1-4419-6293-5_9
- Drury, L., Abrams, D., & Swift, H. J. (2022). Intergenerational contact during and beyond COVID-19. *The Journal of Social Issues*, 78(4), 860–882. <https://doi.org/10.1111/josi.12551>
- Duncan, C., & Loretto, W. (2004). Never the right age? Gender and age-based discrimination in employment. *Gender, Work & Organization*, 11(1), 95-115. <https://doi.org/10.1111/j.1468-0432.2004.00222.x>
- Faudzi, F. N. M., Armitage, C. J., Bryant, C., & Brown, L. J. E. (2020). Moderating effects of age on relationships between attitudes to aging and well-being outcomes. *Aging & Mental Health*, 24(10), 1620–1626. <https://doi.org/10.1080/13607863.2019.1619167>

- Fingerman, K. L., Huo, M., & Birditt, K. S. (2020). Mothers, fathers, daughters, and sons: Gender differences in adults' intergenerational ties. *Journal of Family Issues*, 41(9), 1597–1625. <https://doi.org/10.1177/0192513x19894369>
- Flamion, A., Missotten, P., Marquet, M., & Adam, S. (2019). Impact of contact with grandparents on children's and adolescents' views on the elderly. *Child Development*, 90(4), 1155–1169. <https://doi.org/10.1111/cdev.12992>
- Fowler, C., & Gasiorek, J. (2022). Effects of stereotype-focused imagined contact on young adults' intentions for intergenerational interaction. *The Journals of Gerontology: Series B*, 77(12), 2223-2231. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbac119>
- Gaggioli, A., Morganti, L., Bonfiglio, S., Scaratti, C., Cipresso, P., Serino, S., & Riva, G. (2014). Intergenerational group reminiscence: A potentially effective intervention to enhance elderly psychosocial wellbeing and to improve children's perception of aging. *Educational Gerontology*, 40, 486–498. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.844042>
- Goll, J. C., Charlesworth, G., Scior, K., & Stott, J. (2015). Barriers to social participation among lonely older adults: The influence of social fears and identity. *PloS One*, 10(2), e0116664. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0116664>
- Greenberg, J., Schimel, J., & Martens, A. (2002). Ageism: Denying the face of the future. In T. D. Nelson (Ed.), *Ageism: Stereotyping and prejudice against older persons* (pp. 27–48). The MIT Press.
- Haberkern, K., Schmid, T., & Szydlik, M. (2015). Gender differences in intergenerational care in European welfare states. *Ageing and Society*, 35(2), 298–320. <https://doi.org/10.1017/S0144686X13000639>
- Harris, C., & Valentine, G. (2016). Encountering difference in the workplace: Superficial contact, underlying tensions and group rights. *Tijdschrift voor economische en sociale geografie*, 107, 582-595. <https://doi.org/10.1111/TESG.12197>
- Harris, L. A. & Dollinger, S. (2001). Participation in a course on aging: Knowledge, attitudes, and anxiety about aging in oneself and others. *Educational Gerontology*, 27, 657 – 667. <https://doi.org/10.1080/036012701317117893>
- Iversen T. N., Larsen L., & Solem P. E. (2009). A conceptual analysis of ageism. *Nordic Psychology*, 61(3), 4–22. <https://doi.org/10.1027/1901-2276.61.3.4>

- Kalavar, J. M. (2001). Examining ageism: Do male and female college students differ? *Educational Gerontology*, 27(6), 507–513. <https://doi.org/10.1080/036012701316894199>
- Kranz, D., Thomas, N. M., & Hofer, J. (2021). Changes in age stereotypes in adolescent and older participants of an intergenerational encounter program. *Frontiers in Psychology*, 12, 658797. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.658797>
- Krzeczkowska, A., Spalding, D. M., McGeown, W. J., Gow, A. J., Carlson, M. C., & Nicholls, L. A. B. (2021). A systematic review of the impacts of intergenerational engagement on older adults' cognitive, social, and health outcomes. *Ageing Research Reviews*, 71, 101400. <https://doi.org/10.1016/j.arr.2021.101400>
- 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>
- Layland, E. K., Hill, B. J., & Nelson, L. J. (2018). Freedom to explore the self: How emerging adults use leisure to develop identity. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 78-91. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374440>
- Levy, B. (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, S. R., & Macdonald, J. L. (2016). Progress on understanding ageism. *Journal of Social Issues*, 72(1), 5-25. <https://doi.org/10.1111/josi.12153>
- Liao, T., Zhuoga, C. & Chen, X. (2023). Contact with grandparents and young people's explicit and implicit attitudes toward older adults. *BMC Psychology*, 11, 289. <https://doi.org/10.1186/s40359-023-01344-7>
- Long, Y., Jiang, X., Wang, Y., Zhou, X., & You, X. (2022). You are old, but are you out? Intergenerational contact impacts on out-group perspective-taking and on the roles of stereotyping and intergroup anxiety. *Frontiers in Psychology*, 13, 781072. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.781072>
- Lytle, A., Nowacek, N., & Levy, S. R. (2020). Instapals: Reducing ageism by facilitating intergenerational contact and providing aging education. *Gerontology & Geriatrics Education*, 41(3), 308–319. <https://doi.org/10.1080/02701960.2020.1737047>
- Mackenstadt, D., & Adams-Price, C. (2025). Negative aging stereotypes: Fear of dependency impact on anxiety and depression in middle and older adults,

- examined by gender. *International Journal of Aging & Human Development*, 100(3), 293–317. <https://doi.org/10.1177/00914150241240125>
- MacLean, M., & Strong, J. (2022). The relationship of ageism, intention to work with older adults, and social desirability. *Innovation in Aging*, 6(1), 662. <https://doi.org/10.1093/geroni/igac059.2442>
- Martens, A., Goldenberg, J. L., & Greenberg, J. (2005). A terror management perspective on ageism. *Journal of Social Issues*, 61(2), 223-239. <https://doi.org/10.1111/j.1540-4560.2005.00403.x>
- McGuinn, K. K., & Mosher-Ashley, P. M. (2002). Children's fears about personal aging. *Educational Gerontology*, 28 (7), 561–575. <https://doi.org/10.1080/03601270290099769>
- Mustant, A., Ramirez-Boix, P., Leal-Campanario, R., Alcain, F., & Gimenez-Llort, L. (2021). The Spanish Intergenerational Study: Beliefs, stereotypes, and metacognition about older people and grandparents to tackle ageism. *Geriatrics*, 6(3), 87-90. <https://doi.org/10.3390/geriatrics6030087>
- 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>
- Ong, A. D., Uchino, B. N., & Wethington, E. (2016). Loneliness and health in older adults: A mini-review and synthesis. *Gerontology*, 62(4), 443-449. <https://doi.org/10.1159/000441651>
- Pettigrew, T. F., & Tropp, L. R. (2006). A meta-analytic test of intergroup contact theory. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(5), 751. [https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751\(open_in_a_new_window\)](https://doi.org/https://doi.org/10.1037/0022-3514.90.5.751(open_in_a_new_window))
- Podhorecka, M., Husejko, J., Pyszora, A., Woźniewicz, A., & Kędziora-Kornatowska, K. (2021). Attitudes towards the elderly in Polish society: Is knowledge about old age and personal experiences a predictor of ageism? *Psychology Research and Behavior Management*, 15(1), 95-102. <https://doi.org/10.2147/PRBM.S342800>
- 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. *International Journal of Aging & Human Development*, 99(3), 356–372. <https://doi.org/10.1177/00914150241235089>

- Popham, L. E., Kennison, S. M., & Bradley, K. I. (2011). Ageism and risk-taking in young adults: Evidence for a link between death anxiety and ageism. *Death Studies*, 35(8), 751-763. <https://doi.org/10.1080/07481187.2011.573176>
- Rothermund, K., Klusmann, V., & Zacher, H. (2021). Age discrimination in the context of motivation and healthy aging. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences*, 76(6), 167-180. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbab081>
- Roy, S., Ayalon, L., Veitch, G., & Stovell, J. (2024). 'Because I am a woman, an old woman, I have no voice': Gendered ageism and disempowerment of older women in three African countries. *Journal of Global Ageing*, 1(2), 238-256. <https://doi.org/10.1332/29767202Y2024D000000015>
- Shiovitz-Ezra, S., Shemesh, J., & McDonnell/Naughton, M. (2018). Pathways from ageism to loneliness. *Contemporary Perspectives on Ageism*, 131-147. https://doi.org/10.1007/978-3-319-73820-8_9
- Solar, O., & Irwin, A. (2010). *A conceptual framework for action on the social determinants of health*. WHO Document Production Services. <https://www.who.int/publications/i/item/9789241500852>
- Suberry, A., & Bodner, E. (2024). Psychological well-being and self-aging attitudes moderate the association between subjective age and age discrimination in the workplace. *Behavioral Sciences*, 14(9), 742. <https://doi.org/10.3390/bs14090742>
- Vezzali, L., Hewstone, M., Capozza, D., Trifiletti, E., & Bernardo, G. (2017). Improving intergroup relations with extended contact among young children: Mediation by intergroup empathy and moderation by direct intergroup contact. *Journal of Community and Applied Social Psychology*, 27, 35-49. <https://doi.org/10.1002/CASP.2292>
- Waligóra, Ł. (2024). Exploring the impact of age diversity on organizational identification: A study of HR practices and perceived age discrimination climate. *Administrative Sciences*, 14(10), 243. <https://doi.org/10.3390/admsci14100243>
- Whear, R., Campbell, F., Rogers, M., Sutton, A., Robinson-Carter, E., Sharpe, R., Cohen, S., Fergy, R., Garside, R., Kneale, D., Melendez-Torres, G. J., & Thompson-Coon, J. (2023). What is the effect of intergenerational activities on the wellbeing and mental health of older people? A systematic review. *Campbell Systematic Reviews*, 19(4), e1355. <https://doi.org/10.1002/cl2.1355>
- Wise, R. M., & 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>

- Wise, R. M., & 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>
- Wise, R., & Onol, A. (2020). Intergenerational relationships and aging anxiety among emerging adults in Turkey. *Journal of Intergenerational Relationships*, 19(2), 196–208. <https://doi.org/10.1080/15350770.2020.1730293>
- World Health Organisation, 2017. Mental Health of Older Adults. <https://www.who.int/>
- World Health Organization. (2021). *Global report on ageism*. Geneva. Retrieved from: <https://www.un.org/development/desa/dspd/wp-content/uploads/sites/22/2021/03/9789240016866-eng.pdf>
- Yanxi, L., Xinxin, J., Yuqing, W., Xiaoyu, Z., Xuqun, Y. (2022). You are old, but are you out? Intergenerational contact impacts on out-group perspective-taking and on the roles of stereotyping and intergroup anxiety. *Frontiers in Psychology*, 13, 781072. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.781072>
- Zagheni, E., Zannella, M., Movsesyan, G., Wagner, B., Zagheni, E., Zannella, M., ... & Wagner, B. (2015). Socio-demographic and economic factors affecting intergenerational and gender relationships in Europe. In *A Comparative Analysis of European Time Transfers between Generations and Genders*, 1-17. https://doi.org/10.1007/978-94-017-9591-3_1
- Zhang, X., Xi, W., & Weiss, D. (2023). Intergenerational contact and the benefits for older adults. *Innovation in Aging*, 7(1), 77. <https://doi.org/10.1093/geroni/igad104.0248>



UNIVERSIDADE
PORTUCALENSE

upt.pt