

Atitudes face ao envelhecimento, ajustamento ao envelhecimento e satisfação com a vida: O papel mediador da espiritualidade numa amostra de adultos e idosos

Rita Castanheira Vilar

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde

Orientação: Prof. Doutora Isabel Miguel

Outubro, 2019



UNIVERSIDADE PORTUGALENSE

Do conhecimento à prática.

IMP.GE.73.1

Rita Castanheira Vilar

Atitudes face ao envelhecimento, ajustamento ao envelhecimento e satisfação com a vida: O papel mediador da espiritualidade numa amostra de adultos e idosos

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

Departamento de Psicologia e Educação

Outubro, 2019



UNIVERSIDADE PORTUCALENSE

Agradecimentos

Cinco anos separam a ansiedade do primeiro dia na Universidade Portucalense e o culminar desta experiência que foi o Mestrado. Este percurso de meia década acarretou desafios inicialmente impossíveis de alcançar. Foi uma aventura de momentos marcantes e de sentimentos contraditórios. Foi recheado de incertezas que se transformaram em convicções, de dificuldades que se transformaram em desafios. Este caminho só foi possível com a presença e apoio de algumas pessoas que me mostraram o quão resiliente posso ser. Pessoas que marcaram o meu percurso e o tornaram especial e mais bonito. Pessoas nas quais o agradecimento não cabe no peito.

Como não poderia deixar de ser, agradeço em primeiro lugar à Prof. Doutora Isabel Miguel, a minha orientadora da Dissertação. Por toda a motivação, inspiração e orientação. Por estar sempre à distância de um e-mail ou de uma mensagem. Pela responsividade e por me ter feito acreditar que este trabalho era possível.

Agradeço também à minha segunda casa dos últimos cinco anos, a Universidade Portucalense, por me ter proporcionado vivenciar o curso que tanto desejava e por me ter cruzado com um corpo docente incrível, presente e prestável, que nem todas as palavras bonitas farão jus ao que representaram e representam na minha vida.

Aos meus colegas de curso, pelos intervalos e horas de almoço. Pelas partilhas de vitórias e de estudos intensos. Em particular, à Bruna, à Sofia e à Marta, por estarem na minha vida e por terem feito desta experiência, uma experiência maravilhosa.

Às entidades, a todos aqueles que aceitaram e aos que me ajudaram a levar o desafio de participar neste estudo, por serem prestáveis desde o primeiro momento e por terem contribuído para a ciência neste ramo.

À minha afilhada, por tornar tão simples o que era complicado. Por colorir a minha vida com cores que eu não sabia existir. Por relativizar tudo o que eu tomava por

absoluto e por intensificar o amor que eu julgava não ter mais. Por ser um milagre em forma de gente e por me desafiar a ser melhor a cada dia.

Ao meu João, a minha calma no meio do caos. Por tudo o que foi e é na minha vida. Por ser o meu braço direito e ter nele vinte ombros nos quais me posso apoiar. Por ter acreditado em mim quando eu mesma duvidei. Por me ensinar a viver o amor de forma mais simples.

E por fim, mas aos do início. Aos meus pais, ao meu irmão e às minhas tias. Por serem a minha casa, a minha força e a minha motivação. Por terem a certeza, no meio das minhas dúvidas, de que eu era capaz. Por estarem sempre lá mesmo quando não precisava. Por respeitarem o meu espaço e aceitarem-no de bom grado.

A todos, o meu enorme agradecimento.

A gratidão é a memória do coração!

Resumo

O presente estudo propõe-se analisar o impacto das atitudes face ao envelhecimento no ajustamento ao envelhecimento e na satisfação com a vida, considerando, ainda, no conjunto destas relações, o efeito mediador da espiritualidade. Os efeitos diretos e indiretos do modelo teórico proposto foram testados numa amostra de 204 participantes adultos e idosos com 55 ou mais anos de idade. Os resultados confirmam que atitudes positivas face ao envelhecimento estão associadas a um maior nível de ajustamento ao envelhecimento, a um maior nível de espiritualidade e a um maior nível de satisfação com a vida. Do mesmo modo, confirma-se o papel mediador da espiritualidade na relação entre atitudes face ao envelhecimento e o ajustamento ao mesmo, assim como na relação entre atitudes face ao envelhecimento e satisfação com a vida. Os resultados são discutidos em termos das suas implicações, nomeadamente considerando a importância e necessidade de promoção de atitudes positivas face ao envelhecimento para um envelhecimento ajustado e para um maior nível de satisfação com a vida.

Palavras-chave: envelhecimento; atitudes face ao envelhecimento; ajustamento ao envelhecimento; satisfação com a vida; espiritualidade

Abstract

The present study proposes to analyze the impact of attitudes towards ageing in the adjustment to ageing and satisfaction with life, considering, still, in the whole of these relations, the mediator effect of spirituality. The direct and indirect effects of the proposed theoretical model were tested in a sample of 204 adult and elderly participants with 55 or more years of age. The results confirm that positive attitudes towards ageing are associated with higher level of adjustment to ageing, to a higher level of spirituality and a higher level of satisfaction with life. Likewise, the mediator role of spirituality in the relationship between attitudes towards ageing and adjustment to it, as well as the relationship between attitudes towards ageing and satisfaction with life. The results are discussed in terms of their implications, in particular considering the importance and need to promote positive attitudes towards ageing for an adjusted ageing and higher level of satisfaction with life.

Key-words: ageing; attitudes towards ageing; adjustment to ageing; satisfaction with life; spirituality

Índice

1. Introdução	8
2. Enquadramento Teórico	9
2.1. Atitudes Face ao Envelhecimento	9
2.2. Ajustamento ao Envelhecimento	10
2.3. Espiritualidade.....	11
2.4. Satisfação com a Vida	12
2.5. O Presente Estudo	12
3. Método	14
3.1. Amostra.....	14
3.2. Instrumentos.....	15
3.2.3. Ajustamento ao envelhecimento.	16
3.2.4. Espiritualidade.....	16
3.2.5. Satisfação com a vida.	17
3.3. Procedimento.....	17
3.3.1. Procedimentos de recolha de dados.....	17
3.3.2. Procedimentos de análise dos dados.....	18
4.1.2. Escala de Ajustamento ao Envelhecimento (AjustEnv).....	21
4.2. Análises Descritivas e Correlacionais	23
4.3. Relações Diretas e Indiretas entre Atitudes face ao Envelhecimento, Ajustamento ao Envelhecimento e Espiritualidade	26
4.4. Relações Diretas e Indiretas entre Atitudes face ao Envelhecimento, Ajustamento ao Envelhecimento e Satisfação com a Vida	28
5. Discussão	30
5.1. Limitações e propostas para estudos futuros	35
5.2. Implicações para a prática	36
6. Conclusão	37
7. Referências Bibliográficas	38

Índice de Tabelas

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica da amostra.....	14
Tabela 2. Atitudes face ao envelhecimento: Estatísticas descritivas, saturações fatoriais (S) e comunalidades (h ²) para a solução de três fatores após rotação varimax	20
Tabela 3. Ajustamento ao envelhecimento: Estatísticas descritivas, saturações fatoriais (S) e comunalidades (h ²) para a solução de três fatores após rotação varimax	22
Tabela 4. Estatísticas descritivas e correlações entre variáveis.....	23
Tabela 5. Efeito de mediação do otimismo / esperança na relação entre atitudes face ao envelhecimento e proatividade e prazer.....	26
Tabela 6. Efeito de mediação do otimismo / esperança na relação entre atitudes face ao envelhecimento e satisfação com a vida	28

Índice de Figuras

Figura 1. Modelo teórico de mediação	13
--	----

1. Introdução

A diminuição da natalidade e o aumento da esperança média de vida verificados nas últimas décadas do século XX contribuíram fortemente para o envelhecimento da sociedade (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo, & Marques, 2013), levando a que o envelhecimento se constitua como uma questão incontornável do século XXI. Em 2017 existiram 153 idosos por cada 100 jovens (153.2 %) em Portugal, sendo este o valor mais elevado dos últimos anos (PORDATA, s.d.). Em 2016, Portugal foi o 3º país da União Europeia com maior número de idosos por cada 100 jovens (148.7%) (PORDATA, s.d.b) e as projeções preveem a manutenção desta tendência (Cabral et al., 2013).

Segundo Sequeira (2010), o envelhecimento é um processo progressivo que ocorre ao longo do ciclo vital, sendo que, desta forma, é indispensável a compreensão do envelhecimento através deste ciclo. O envelhecimento é caracterizado por várias transformações biospsossociais, sendo este impacto condicionado, em grande parte, pelas trajetórias desenvolvimentais da idade adulta (Furstenberg, 2002)

Perspetivado como um processo contínuo desde o nascimento até à morte (Novo, 2003), o envelhecimento tem sido frequentemente relacionado com um balanço desfavorável entre perdas e ganhos (Fonseca, 2004), do qual resultam vários desafios biopsicossociais para o indivíduo. As perdas e desafios típicos desta fase desenvolvimental originaram, assim, estereótipos e pré-conceitos relativos ao declínio funcional e às alterações vivenciadas nesta etapa (Silva, Farias, Oliveira, & Rabelo, 2012), que muitas vezes colocam entraves à vivência positiva desta etapa do ciclo vital.

Contudo, a investigação tem vindo a reconhecer que a experiência da velhice se encontra relacionada com a perceção dos próprios idosos em relação às suas crenças, julgamentos e visões das várias dimensões deste processo desenvolvimental (Teixeira &

Neri, 2008). Considerando o impacto que as concepções negativas do envelhecimento poderão ter, efetivamente, no envelhecimento dos idosos, reveste-se de elevada importância o desenvolvimento de um estudo empírico que atende ao impacto que as atitudes face ao envelhecimento exercem no envelhecimento. Assim, o presente estudo tem como objetivo analisar o impacto das atitudes face ao envelhecimento no ajustamento ao envelhecimento e na satisfação com a vida em idosos, considerando, ainda, o efeito mediador da espiritualidade no conjunto destas relações.

Este estudo encontra-se dividido em duas grandes partes. Na primeira consta o enquadramento teórico que aborda as variáveis em estudo: (i) atitudes face ao envelhecimento; (ii) ajustamento ao envelhecimento; (iii) espiritualidade; (iv) satisfação com a vida. Na segunda parte, descreve-se o estudo empírico que inclui o método, os resultados e a sua discussão.

2. Enquadramento Teórico

2.1. Atitudes Face ao Envelhecimento

Sendo o envelhecimento um processo contínuo (Novo, 2003) que coloca vários desafios biopsicossociais ao indivíduo, este surge muitas vezes essencialmente descrito pelas perdas que o caracterizam, fruto de conceitos errados que são admitidos como verdades (Laidlaw, Power, Schmidt, & WHOQOL-OLD Group, 2007). As atitudes afetam o envelhecimento, sendo que se tratam de uma avaliação relativa a um pensamento e compreende respostas afetivas, cognitivas e comportamentais (Vogel & Wanke, 2016). As atitudes negativas face ao envelhecimento levam a que os idosos se sintam afastados da vida social (Guerra & Caldas, 2010), o que contribui para que estes não procurem soluções, descubram estratégias nem identifiquem as suas competências (Silva et al., 2012). Contrariamente, atitudes positivas colaboram para uma melhor

adaptação às dificuldades encontradas neste processo (Silva et al., 2012). A concepção da velhice como uma etapa negativa origina o idadismo, ou seja, um preconceito ou discriminação em relação à idade (Butler, 1969). Uma vez que a sociedade atual se foca na produtividade, juventude e energia física, é frequente a atitude idadista face às pessoas mais idosas (Marques, 2011). Uma das piores consequências deste construto prende-se no facto de ele inculcar atitudes negativas que influenciam o comportamento dos mais jovens face aos idosos contribuindo para que os próprios idosos interiorizem as crenças acerca do idadismo, vendo-se como incapazes, influenciando desta forma o seu olhar sobre a vida e o seu próprio processo de envelhecimento (Cavanaugh, 1997; Nelson, 2002). De acordo com Pinquart (2002), os estereótipos negativos face a idosos podem, inclusivamente, colocar em risco a sua autopercepção positiva.

2.2. Ajustamento ao Envelhecimento

O envelhecimento é um processo longo que exige que o indivíduo se ajuste de forma contínua (Birren & Schaie, 1996), sendo que quando as atitudes face ao envelhecimento e o seu ajustamento são positivos, potencia um envelhecimento bem-sucedido. As experiências que as pessoas adquirem ao longo da sua vida podem ter um impacto no envelhecimento e no bem-estar (Poon et al., 2010). Thomae (1992) sugere que o ajustamento ao envelhecimento é atingido quando o sistema cognitivo e o sistema motivacional da pessoa alcançam um equilíbrio. Os recursos básicos como a cognição e a saúde, as crenças de auto-eficácia e as atitudes em relação à vida são relevantes para o ajustamento ao envelhecimento em pessoas mais idosas (Jopp & Rott, 2006). O ajustamento ao envelhecimento é um construto que engloba várias dimensões e pode ser influenciado por variáveis sociodemográficas, de saúde e de estilo de vida (Jopp & Rott, 2006). A literatura refere que o ajustamento ao envelhecimento decorre da influência

dinâmica entre a autonomia, autoaceitação, rede de suporte social, controlo, crescimento pessoal e propósito da vida (Bauer & McAdams, 2004; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Slangen-Dekort, Midden, Aarts, & Wagenberg, 2001; Staudinger & Kunzmann, 2005).

De entre outras variáveis, Jopp e Rott (2006) consideram que as atitudes relacionadas com a vida são relevantes para o ajustamento ao envelhecimento em pessoas de maior idade.

2.3. Espiritualidade

A espiritualidade é vista como um processo pessoal, dinâmico e experiencial (Muller et al., 2001). Construída em ambientes socioculturais e históricos, confere significado a experiências humanas, comportamentos e valores, coincidindo ou não com a prática religiosa (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007). Considerada algo mais pessoal e que as pessoas definem para si, a espiritualidade é livre de regras e regulamentos associados à religião. Existem várias pessoas que se caracterizam como espirituais, mas não religiosas (Koenig, 2009). Este construto ganha mais relevância à medida que o indivíduo envelhece, sendo que possibilita a reflexão acerca dos acontecimentos da sua vida (Zenevicz, Moriguchi, & Madureira, 2013).

Segundo o estudo de Humboldt, Leal e Pimenta (2014), a espiritualidade é uma das variáveis preditoras do ajustamento ao envelhecimento. Assim, por exemplo, os idosos mais espirituais são mais resilientes, sendo a espiritualidade uma estratégia de adaptação em casos de perda (Simão & Saldanha, 2012). A convicção da presença de Deus auxilia os idosos a avançar com a sua vida com mais dedicação, e a caracterizarem-se como uma pessoa com possibilidade e em crescimento pessoal que, ao longo do tempo, se vai aperfeiçoando (Frumi & Celich, 2006).

2.4. Satisfação com a Vida

Considerada como um julgamento das pessoas face à sua vida (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985), a satisfação com a vida tem sido vista como um indicador do envelhecimento bem-sucedido (Gow, Pattie, Whiteman, Whalley, & Deary, 2007), sendo esta satisfação promovida por atitudes mais positivas face ao envelhecimento (Bryant et al., 2012). Segundo Schwingel, Niti, Tang e Ng (2009), os idosos que continuam ativos e ocupados depois da reforma possuem, entre outros aspetos, maior bem-estar e satisfação com a vida. Da mesma forma, mais estudos corroboram com a investigação anterior verificando que o voluntariado na velhice se associa a maior satisfação com a vida, autoestima elevada, avaliação positiva da sua saúde, melhor saúde física, entre outros ganhos (Wilson, 2000; Musick & Wilson, 2003; Wu, Tang, & Yan, 2005). Também Ferriss (2002) sugere uma correlação positiva entre aspetos da religião e da espiritualidade e a satisfação com a vida. De acordo com o estudo de Bowling et al. (2007), alguns dos fatores preditivos da autoavaliação positiva da saúde em idosos prendiam-se com a perceção de controlo da vida e maior envolvimento social.

2.5. O Presente Estudo

O presente estudo desenvolve-se em torno de dois grandes objetivos. Em primeiro lugar, pretende explorar o modo como as atitudes face ao envelhecimento (AfE) se relacionam com a espiritualidade (Esp) e o ajustamento ao envelhecimento (AjustEnv), numa amostra de participantes adultos e idosos. Em concreto, espera-se que as atitudes face ao envelhecimento estejam associadas à espiritualidade que, por sua vez, esteja relacionada com o ajustamento ao envelhecimento, como se segue: AfE → Esp → AjustEnv. Ao examinar as relações entre as atitudes face ao envelhecimento com

o ajustamento ao envelhecimento, por meio da espiritualidade, serão testadas as seguintes hipóteses: (H1) atitudes positivas face ao envelhecimento estão associadas a um melhor ajustamento ao envelhecimento; (H2) atitudes positivas face ao envelhecimento estão associadas a um maior nível de espiritualidade e (H3) a espiritualidade medeia as relações entre as atitudes face ao envelhecimento e o ajustamento ao envelhecimento dos adultos e idosos.

Como segundo grande objetivo, o presente estudo pretende analisar a relação entre as atitudes face ao envelhecimento (AfE), a espiritualidade (Esp) e a satisfação com a vida (SV) na mesma amostra de participantes adultos e idosos. Em concreto, espera-se que as atitudes face ao envelhecimento estejam associadas à espiritualidade que, por sua vez, esteja relacionada com a satisfação com a vida, como se segue: AfE → Esp → SV. Ao examinar as relações entre as atitudes face ao envelhecimento com a satisfação com a vida, por meio da espiritualidade, testaremos as seguintes hipóteses: (H4) atitudes positivas face ao envelhecimento estão associadas a um maior nível de satisfação com a vida; (H5) atitudes positivas face ao envelhecimento estão associadas a um maior nível de espiritualidade e (H6) a espiritualidade medeia as relações entre as atitudes face ao envelhecimento e a satisfação com a vida dos adultos e idosos. O modelo teórico a testar está graficamente representado na Figura 1.

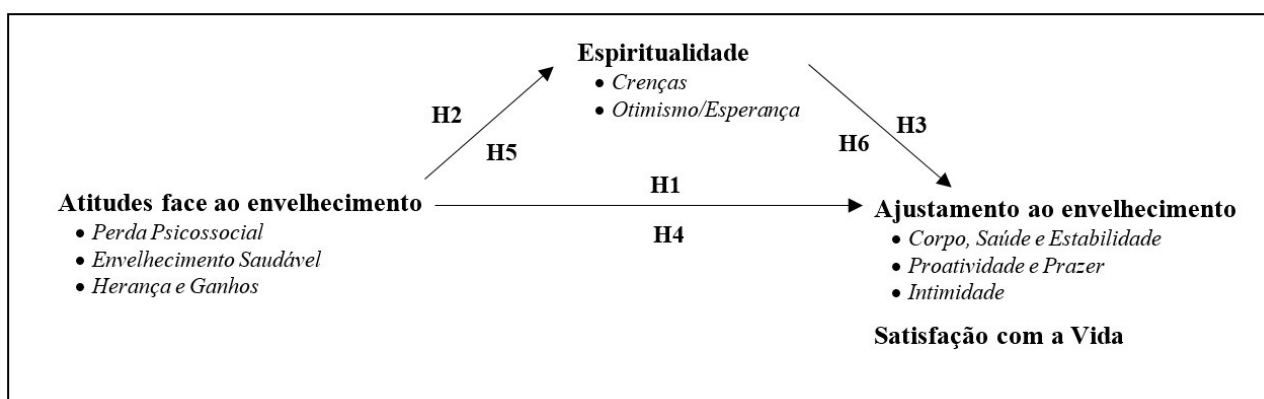


Figura 1. Modelo teórico de mediação

3. Método

3.1. Amostra

Obteve-se uma amostra de 204 participantes adultos e idosos com 55 ou mais anos, de ambos os sexos. Os critérios de inclusão foram: (i) ter pelo menos 55 anos; (ii) compreender as instruções; (iii) saber ler e escrever; (iv) consentir a participação. Foram excluídos os idosos com deficits elevados de audição ou visão que prejudicassem de forma acentuada a comunicação e/ou que possuíssem deficits cognitivos capazes de interferir nos resultados do estudo. As características sociodemográficas da amostra constam na Tabela 1.

Tabela 1. *Caracterização sociodemográfica da amostra*

		Frequência	Porcentagem
Género	Masculino	84	41.2
	Feminino	120	58.8
Nacionalidade	Brasileira	1	.5
	Portuguesa	203	99.5
Estado Civil	Solteiro/a	9	4.4
	Casado/a	143	70.1
	União de Facto	3	1.5
	Divorciado/a	22	10.8
	Viúvo/a	27	13.2
Número de Filhos	0	17	8.3
	1	42	20.6
	2	108	52.9
	3	22	10.8
	4 ou mais	15	7.4
Habilitações literárias	1º ciclo do ensino básico (1º-4º ano)	55	27
	2º ciclo do ensino básico (5º-6º ano)	19	9.3
	1º ciclo do ensino básico (7º-9º ano)	33	16.2
	Ensino secundário (10º-12º ano)	35	17.2
	Ensino superior	62	30.4
Situação Profissional	Empregado/a	25	12.3
	Desempregado/a	16	7.8
	Reformado/a	163	79.9

Contexto Social	Universidade Sénior	122	59.8
	Movimento recreativo	6	2.9
	Voluntariado	6	2.9
	Universidade Sénior, Movimento recreativo e Voluntariado	3	1.5
	Universidade Sénior e Voluntariado	22	10.8
	Universidade Sénior e Movimento recreativo	6	2.9
	Movimento recreativo e Voluntariado	4	2
	Nenhuma das anteriores	33	16.2

As idades dos 204 participantes variam entre 55 e 85 anos, sendo a sua média 65.31 anos de idade ($DP = 6.621$). Em relação ao sexo masculino, a média das idades é de 69 anos ($DP = 7$) e no sexo feminino é de 66 anos ($DP = 6$). A média do número de filhos dos participantes é de 2.88 ($DP = .97$).

3.2. Instrumentos

3.2.1. Questionário sociodemográfico. Foram recolhidas informações relativas às seguintes variáveis: género, idade, nacionalidade, estado civil, número de filhos, habilitações literárias, situação profissional e participação social.

3.2.2. Atitudes face ao envelhecimento. Com vista a avaliar as atitudes face ao envelhecimento dos participantes, foi utilizado o questionário “*Attitudes to Ageing Questionnaire (AAQ)*” desenvolvido por Laidlaw, Power, Schmidt e WHOQOL-OLD Group (2007). Foi traduzido e retrovertido para ser utilizado nesta investigação, de modo a ser posteriormente validado para o contexto português. Contém 24 itens respondidos através de uma escala Likert de 5 pontos (1 – discordo fortemente; 2 – discordo; 3 – nem concordo nem discordo; 4 – concordo; 5 – concordo fortemente) de acordo com a concordância a cada afirmação sobre o envelhecimento. A versão original do questionário afirma uma estrutura fatorial composta por três subescalas: (i) perda psicossocial (e.g., “Agora que sou mais velho/a, não me sinto envolvido/a na

sociedade”) ($\alpha = .81$), (ii) mudanças físicas (e.g., “Problemas com a minha saúde física não me impedem de fazer o que eu quero”) ($\alpha = .81$) e (iii) crescimento psicológico (e.g., “A sabedoria vem com a idade”) ($\alpha = .74$) (Laidlaw et al., 2007).

3.2.3. Ajustamento ao envelhecimento. Com vista a avaliar o ajustamento ao envelhecimento foi utilizada a escala “*Adjustment to Aging Scale*” (AtAS) desenvolvida e validada para contexto português por Humboldt, Leal e Pimenta (2014). É uma escala composta por 22 itens em que cada um representa uma afirmação acerca do ajustamento ao envelhecimento. São respondidos através de uma escala tipo Likert de 7 pontos que variam entre 1 – nada importante a 7 – absolutamente importante. Esta escala apresenta um Alpha de Cronbach (α) de .89, demonstrando uma elevada consistência interna. É constituída por cinco fatores: (i) sentido de propósito e ambição (e.g., “Estar ativo e trabalhar em algo que eu gosto”) ($\alpha = .87$); (ii) entusiasmo e espiritualidade (e.g., “Ter valores espirituais, religiosos e existenciais”) ($\alpha = .93$); (iii) corpo e saúde (e.g., “Estar saudável, sem dor ou doenças”) ($\alpha = .90$); (iv) envelhecimento no local e estabilidade (e.g., “Ter mobilidade e sair de casa”) ($\alpha = .86$); (v) suporte social (e.g., “Ser valorizado pela minha família”) ($\alpha = .93$).

3.2.4. Espiritualidade. A espiritualidade foi avaliada pela “Escala de Avaliação de Espiritualidade” desenvolvida por Pinto e Pais-Ribeiro (2007). É composta por 5 itens respondidos numa escala tipo Likert de 4 pontos (1 – não concordo; 2 – concordo um pouco; 3 – concordo bastante; 4 – plenamente de acordo), consoante a concordância a cada afirmação acerca da dimensão da espiritualidade. Valores mais elevados correspondem a maior espiritualidade. A versão original da escala afirma uma estrutura fatorial composta por duas subescalas: (i) crenças (e.g., “A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis”) ($\alpha = .92$), (ii) esperança/otimismo (e.g., “Vejo o futuro

com esperança”) ($\alpha = .69$). No seu global, a escala apresenta uma consistência interna de .74 (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007).

3.2.5. Satisfação com a vida. Para avaliar a satisfação global com a vida, foi utilizada a “Escala de Satisfação com a Vida – SWLS” (Diener et al., 1985). Neste estudo será usada a versão desenvolvida por Simões (1992), contendo 5 itens (e.g., “Estou satisfeito/a com a minha vida”) avaliados numa escala Likert de 5 pontos (1 – discordo muito; 2 – discordo um pouco; 3 – não concordo, nem discordo; 4 – concordo um pouco; 5 – concordo muito). O estudo de validação obteve um Alpha de Cronbach (α) = .87, demonstrando boa consistência interna.

3.3. Procedimento

3.3.1. Procedimentos de recolha de dados.

Os dados foram recolhidos presencialmente ou de forma ausente após a explicação do preenchimento do protocolo, onde apenas foram validados os que foram aceites de forma livre e esclarecida pelos participantes. A recolha de dados foi realizada também online, através da disposição de um link de acesso direto ao protocolo. Todos os instrumentos foram aplicados apenas uma vez a cada participante, seleccionados por conveniência e pelo método de bola de neve. Considerando os objetivos do estudo e a amostra que se pretendia recolher, as Universidades Sénior foram consideradas interlocutores privilegiados para a recolha da amostra, pelo que foi solicitada a sua colaboração. Em concreto, foi enviado um e-mail a todas as Universidades Sénior do país registadas na RUTIS e que houve acesso ao endereço de e-mail, perfazendo um total de 234 Universidades Sénior, a convidar para participarem no estudo. Deste convite, aceitaram 19 Universidades dos distritos de Braga, Viseu, Coimbra, Porto, Aveiro, Leiria, Lisboa, Santarém, Setúbal, Faro e Angra do Heroísmo. A resposta aos

instrumentos demorou cerca de 20 a 25 minutos. Os participantes foram informados sobre os objetivos do estudo, da natureza voluntária da sua participação, bem como do seu direito de retirar a participação a qualquer momento. O anonimato e a confidencialidade dos dados foram garantidos. Todos os participantes forneceram a devida autorização através do consentimento informado. Os participantes não receberam retribuição para a participação no estudo.

3.3.2. Procedimentos de análise dos dados.

Os dados foram analisados através do programa *Statistical Package for Social Sciences (SPSS)* na versão 22.0 para o Windows. Com vista à concretização dos objetivos do estudo e verificação empírica das hipóteses formuladas, foram realizadas análises de dados a nível descritivo, correlacional e de análise de efeitos de mediação, assim como o estudo fatorial e psicométrico de alguns instrumentos.

As hipóteses foram testadas através do PROCESS, uma macro do SPSS desenvolvida por Hayes (2013). O modelo 4 do PROCESS permite, através do *bootstrapping*, a construção de um intervalo de confiança de 95% para avaliar uma mediação simples. O efeito indireto da mediação simples será calculado através dos resultados dos coeficientes da variável independente no mediador e da variável independente na variável dependente através do efeito do mediador. O efeito será estatisticamente significativo se o zero não estiver incluído entre os limites máximo e mínimo do intervalo de confiança de 95% concebido pelo PROCESS.

4. Resultados

4.1. Validade de construto e fiabilidade

4.1.1. Questionário de Atitudes face ao Envelhecimento (QAE).

A avaliação da validade de construto foi efetuada por meio da Análise Fatorial Exploratória (AFE) em componentes principais, com rotação *varimax*. À semelhança de muitas outras técnicas estatísticas, também esta análise pressupõe o cumprimento de um conjunto de requisitos de aplicação. A aplicação dos testes de Kaiser-Mayer-Olkin (KMO = .81) e de Esfericidade de Bartlett [$\chi^2(45) = 1593.65, p < .000$] permitiu verificar que os dados são fatorizáveis e, portanto, viabilizou a condução da AFE.

Observados os requisitos fundamentais de aplicação, o conjunto dos 24 itens relativos às atitudes face ao envelhecimento foi, então, submetido a uma análise fatorial em componentes principais, com rotação ortogonal dos eixos (*varimax*). A sequência de fatorizações realizada permitiu eliminar itens com baixa saturação fatorial (< .40) ou itens que apresentavam saturações semelhantes em mais do que um fator. Na solução final foram obtidas comunalidades superiores a .20 em todos os itens (variando entre .36 e .68), o que mostra adequados níveis de relação entre os itens e os fatores.

A exploração livre com valor próprio superior a 1 apontou uma solução de seis fatores. Depois de apurar o *screeplot*, verificou-se que seria mais ajustado forçar uma solução a três fatores (Tabela 2) que explicam, no seu conjunto, 47.94% da variância total dos dados. O fator “Perda psicossocial” (F1) reporta-se ao afastamento do indivíduo em relação à sociedade devido à sua idade e à perda de condições físicas e psicológicas, explicando 24.23% da variância total dos dados e integrando oito itens (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8). As saturações fatoriais para este fator variam entre .38 (item 5) e .69 (item 2). O fator “Envelhecimento saudável” (F2) reporta-se à saúde física na velhice e à identidade em relação à idade do indivíduo. Este fator explica 15.36% da variância total dos dados, integra oito itens (10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17), e apresenta saturações fatoriais que variam entre .36 (item 12) e .55 (item 14). O último fator “Herança e ganhos” (F3) reporta-se aos ganhos do envelhecimento, como a sabedoria e a

autoaceitação, assim como o exemplo de vida que a pessoa mais velha é para os mais jovens, através das suas experiências, e explica 8.35% da variância total dos dados, integrando seis itens (19, 20, 21, 22, 23, 24). As saturações fatoriais para este fator variam entre .31 (item 19) e .68 (item 22).

O estudo da fiabilidade das dimensões do Questionário de Atitudes face ao Envelhecimento (QAE) recorreu à análise da consistência interna através do Alpha de Cronbach (α). O primeiro fator identificado (F1), denominado por “Perda psicossocial”, apresenta um $\alpha = .83$, o que indica uma boa consistência interna. Relativamente ao segundo fator (F2), denominado por “Envelhecimento saudável”, obteve-se um $\alpha = .81$, o que indica, à semelhança do primeiro fator, uma boa consistência interna. Em relação ao terceiro e último fator (F3), denominado por “Herança e ganhos”, este obteve um $\alpha = .79$, indicando uma fiabilidade razoável. A escala total apresenta um $\alpha = .76$, o que indica uma consistência interna razoável.

Tabela 2. *Atitudes face ao envelhecimento: Estatísticas descritivas, saturações fatoriais (S) e comunalidades (h²) para a solução de três fatores após rotação varimax*

	Fator					h ²
	M	DP	F1	F2	F3	
2 - A velhice é uma altura deprimente da vida	2.65	1.13	.816	-.135	.036	.685
4 - Vejo a velhice essencialmente como um tempo de perda	2.27	1.10	.709	-.050	.020	.505
1 - A velhice é uma altura de solidão	2.73	1.10	.698	-.148	-.024	.510
7 - Agora que sou mais velho/a, não me sinto envolvido/a na sociedade	2.15	.98	.658	.180	-.254	.530
6 - Acho mais difícil fazer novos amigos à medida que envelheço	2.43	1.19	.643	.019	-.114	.426
8 - Sinto-me excluído/a das coisas por causa da minha idade	2.12	.90	.641	.084	-.223	.467
3 - Acho que é mais difícil falar sobre os meus sentimentos à medida que envelheço	2.69	1.13	.637	.026	-.021	.407
5 - Estou a perder a minha independência física à medida que envelheço	3.06	1.10	.527	-.288	.132	.378
F1. Perda psicossocial	2.51	.73				
14 - Problemas com a minha saúde física não me impedem de fazer o que eu quero	3.42	1.10	.045	.737	-.007	.545
15 - A minha saúde é melhor do que eu esperava para a minha idade	3.38	1.12	-.032	.712	.037	.510
13 - Tenho mais energia agora do que aquela que esperava para a minha idade	3.26	1.03	.031	.696	.155	.509
16 - Mantenho-me tão em forma e ativo/a quanto possível fazendo exercício	3.70	1.05	-.029	.668	.204	.489
11 - Eu não me sinto velho/a	3.72	1.14	.009	.630	.254	.461

10 - Envelhecer tem sido mais fácil do que eu pensava	3.45	.96	-.151	.549	.210	.369
12 - A minha identidade não é definida pela minha idade	3.76	1.15	-.006	.483	.354	.359
17 - As pessoas são mais capazes de lidar com a vida à medida que envelhecem	3.53	1.00	-.137	.466	.387	.386
F2. Envelhecimento saudável	3.53	.71				
22 - É muito importante transmitir os benefícios das minhas experiências às pessoas mais jovens	4.07	.81	-.024	.175	.807	.683
24 - Quero ser um bom exemplo para os/as mais jovens	4.18	.87	.053	.098	.786	.630
23 - Acredito que a minha vida fez a diferença	3.65	.93	-.086	.145	.677	.487
21 - À medida que tenho vindo a envelhecer, tenho vindo a aceitar-me cada vez mais	3.72	.82	-.111	.165	.654	.467
20 - Há muitas coisas agradáveis com o envelhecimento	3.57	.98	-.194	.387	.500	.437
19 - A sabedoria vem com a idade	3.65	1.01	-.046	.346	.430	.307
F3. Herança e ganhos	3.81	.63				
Valor próprio			5.331	3.379	1.836	
% de Variância explicada			24.23	15.36	8.35	
Alpha de Cronbach α			.825	.814	.787	

4.1.2. Escala de Ajustamento ao Envelhecimento (AjustEnv).

Validados os pressupostos de utilização da AFE já anteriormente reportados, desta vez para a AjustEnv também se verificou que os dados são fatorizáveis (KMO = .89; Esfericidade de Bartlett [χ^2 (45) = 2149.88, $p < .000$]).

Os itens da AjustEnv foram submetidos a uma análise fatorial dos mesmos moldes do QAE. Na solução final foram obtidas comunalidades superiores a .20 em todos os itens (variando entre .34 e .84), o que mostra adequados níveis de relação entre os itens e os fatores.

A exploração livre com valor próprio superior a 1 apontou uma Análise Fatorial composta por cinco fatores. Após averiguar o *screeplot*, confirmou-se que seria mais ajustado forçar uma solução a três fatores (Tabela 3) que explicam, no seu conjunto, 55.79% da variância total dos dados. O fator “Corpo, saúde e estabilidade” (F1) reporta-se à dimensão física do envelhecimento e à importância das redes sociais e perceção de segurança para o envelhecimento, explica 38.56% da variância total dos dados e integra dez itens (10, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 19, 22). As saturações fatoriais para este fator variam entre .50 (item 14) e .79 (item 19). O fator “Proatividade e prazer” (F2) reporta-

se à atividade e criatividade, ao lazer, à curiosidade, aos valores e à vida com significado, explica 10.23% da variância total dos dados e integra nove itens (1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8, 9). As saturações fatoriais para este fator variam entre .55 (item 1) e .74 (item 7). O último fator “Intimidade” (F3) reporta-se à partilha de intimidade com o/a parceiro/a e companheiro/a na vida, explica 7.00% da variância total dos dados e integra dois itens (20, 21). As saturações fatoriais para este fator variam entre .87 (item 21) e .88 (item 20).

O estudo da fiabilidade das dimensões da Escala de Ajustamento ao Envelhecimento (AjustEnv) recorreu à análise da consistência interna através do Alpha de Cronbach (α). O primeiro fator identificado (F1), denominado por “Corpo, saúde e estabilidade”, apresenta um $\alpha = .89$, o que indica uma elevada consistência interna. Relativamente ao segundo fator (F2) denominado por “Proatividade e prazer”, obteve-se um $\alpha = .86$, o que indica, à semelhança do primeiro fator, uma boa consistência interna. Em relação ao terceiro e último fator (F3), denominado por “Intimidade”, este obteve um $\alpha = .87$, indicando, tal como os outros, uma fiabilidade muito satisfatória. A escala total apresenta um $\alpha = .91$, o que indica uma consistência interna muito satisfatória.

Tabela 3. *Ajustamento ao envelhecimento: Estatísticas descritivas, saturações fatoriais (S) e comunalidades (h²) para a solução de três fatores após rotação varimax*

				Fator			h ²
	M	DP		F1	F2	F3	
19 - Ter conforto e estabilidade económica	6.04	1.30	.787	.140	.216	.686	
18 - Ter segurança	6.25	1.14	.782	.166	.202	.679	
15 - Ter mobilidade e sair de casa	6.30	1.23	.727	.257	.272	.668	
17 - Viver em boas condições climáticas	5.94	1.33	.702	.089	.112	.513	
13 - Não depender de medicação ou tratamentos	5.45	1.76	.668	.171	-.078	.482	
12 - Viver autonomamente e ao meu ritmo	5.91	1.36	.651	.377	.157	.590	
10 - Estar saudável, sem dor ou doenças	6.08	1.40	.640	.209	.054	.455	
22 - Ser valorizado pela minha família	6.25	1.26	.621	.129	.397	.560	
16 - Ter vizinhos que dão apoio	5.35	1.58	.571	.232	-.018	.380	

14 - Apreciar o meu corpo e a minha aparência	5.28	1.52	.503	.424	.168	.461
F1. Corpo, saúde e estabilidade	5.89	.99				
7 - Aceitar as mudanças	5.41	1.40	.202	.744	.233	.648
3 - Criar e ser criativo	5.27	1.51	.150	.737	-.031	.566
2 - Ter curiosidade e interesse em aprender	5.93	1.32	.318	.722	.137	.642
8 - Tirar proveito da minha idade	5.64	1.37	.226	.721	.236	.627
4 - Deixar uma marca para o futuro	5.06	1.72	.168	.667	.059	.477
5 - Rir e divertir-me	5.76	1.40	.081	.605	.251	.435
6 - Ter valores espirituais, religiosos e existenciais	4.89	1.83	.053	.558	-.169	.343
9 - Sentir-me descansado em relação ao futuro	5.25	1.55	.267	.555	.043	.381
1 - Estar ativo e trabalhar em algo que eu gosto	5.82	1.44	.361	.554	.148	.459
F2. Proatividade e prazer	5.45	1.00				
20 - Partilhar intimidade com um parceiro	5.05	2.05	.186	.149	.883	.837
21 - Ter um bom companheiro na vida	5.66	1.90	.222	.128	.872	.826
F3. Intimidade	5.36	1.86				
Valor próprio			8.097	2.148	1.471	
% de Variância explicada			38.60	10.23	7.00	
Alpha de Cronbach α			.888	.856	.871	

4.2. Análises Descritivas e Correlacionais

A Tabela 4 apresenta a estatística descritiva e as análises correlacionais entre as variáveis das atitudes face ao envelhecimento (perda psicossocial, envelhecimento saudável, herança e ganhos), do ajustamento ao envelhecimento (corpo, saúde e estabilidade, proatividade e prazer, intimidade), da satisfação com a vida e da espiritualidade (crenças, esperança/otimismo).

Tabela 4. Estatísticas descritivas e correlações entre variáveis

	<i>M</i>	<i>DP</i>	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1. Perda Psicossocial	2.51	.73									
2. Envelhecimento Saudável	3.53	.71	-.13								
3. Herança e Ganhos	3.81	.63	-.19**	.53**							
4. Corpo, Saúde Estabilidade	5.89	.99	-.13	.17*	.28*						
5. Proatividade e Prazer	5.45	1.03	-.15*	.18*	.30**	.58**					
6. Intimidade	5.36	1.86	-.16*	.11	.16*	.43**	.31*				

7. Satisfação com a Vida	3.62	.96	-.35**	.39**	.36**	.06	.15*	.17*	
8. Crenças	2.82	.98	-.11	.12	.25**	-.02	.19**	-.02	.22**
9. Esperança / Otimismo	2.76	.69	-.26**	.36**	.46**	.03	.26**	.15*	.41**

Nota: * $p < .05$; ** $p < .01$.

As análises de correlação permitem verificar que a “Herança e ganhos” está negativamente associada à “Perda psicossocial” ($r = -.19$; $p < .01$) e positivamente associada ao “Envelhecimento saudável” ($r = .53$; $p < .01$). Assim sendo, quantos mais ganhos o indivíduo percebe em relação ao envelhecimento, menos se sente afastado da sociedade e mais saúde física sente na velhice.

O “Corpo, saúde e estabilidade” apresenta correlações positivas com o “Envelhecimento saudável” ($r = .17$; $p < .05$) e “Herança e ganhos” ($r = .28$; $p < .05$), significando que quanto mais o indivíduo se percebe como saudável em relação ao seu corpo e à sua rede de suporte social, mais saudável envelhece e mais ganhos percebe nesta fase de desenvolvimento.

A dimensão “Proatividade e prazer” correlaciona-se negativamente com a “Perda psicossocial” ($r = -.15$; $p < .05$) e positivamente com o “Envelhecimento saudável” ($r = .18$; $p < .05$), “Herança e Ganhos” ($r = .30$; $p < .01$) e “Corpo, saúde e estabilidade” ($r = .58$; $p < .01$). Estes resultados indicam que quanto mais o indivíduo está ativo, é criativo e se diverte, mais baixa é a sua percepção de afastamento à sociedade, mais saudavelmente envelhece e mais se percebe como sendo saudável e estável em relação ao seu corpo e à sua rede de suporte social.

A “Intimidade” está negativamente associada com a “Perda psicossocial” ($r = -.16$; $p < .05$) e positivamente associada com “Herança e ganhos” ($r = .16$; $p < .05$), “Corpo, saúde e estabilidade” ($r = .43$; $p < .01$) e “Proatividade e prazer” ($r = .31$; $p < .05$). Ou seja, quanta mais intimidade o indivíduo partilhar com o/a seu/sua parceiro/a,

menos se sente afastado da sociedade, tem mais noção dos seus ganhos no envelhecimento, percebe-se como mais saudável e estável em relação ao seu corpo e à sua rede de suporte social, e mais ativo, criativo e divertido é.

A “Satisfação com a vida” encontra-se correlacionada de forma negativa com a “Perda psicossocial” ($r = -.35; p < .01$) e de forma positiva com o “Envelhecimento saudável” ($r = .39; p < .01$), com a “Herança e ganhos” ($r = .36; p < .01$), com a “Proatividade e prazer” ($r = -.15; p < .05$) e com a “Intimidade” ($r = .17; p < .05$). Assim, quanto mais o indivíduo estiver satisfeito com a sua vida, menos se sente afastado da sociedade, mais percebe o seu envelhecimento como saudável, tem noção de mais ganhos nesta fase desenvolvimental, é mais ativo, criativo e divertido, e mais intimidade partilha com o/a seu/sua parceiro/a.

A dimensão “Crenças” apresenta uma correlação positiva com “Herança e ganhos” ($r = .25; p < .01$), “Proatividade e prazer” ($r = .19; p < .01$) e “Satisfação com a vida” ($r = .22; p < .01$). Deste modo, compreende-se que quanto mais crente é o indivíduo, mais ganhos percebe em relação à velhice, mais ativo, criativo e divertido é, e mais satisfeito está com a sua vida.

Por último, a “Esperança/otimismo” está associada negativamente à “Perda psicossocial” ($r = -.26; p < .01$) e positivamente ao “Envelhecimento saudável” ($r = .36; p < .01$), à “Herança e ganhos” ($r = .46; p < .01$), à “Proatividade e prazer” ($r = .26; p < .01$), “Intimidade” ($r = .15; p < .05$), “Satisfação com a vida” ($r = .41; p < .01$) e “Crenças” ($r = .52; p < .01$). Estes resultados indicam que quanto mais esperançoso e otimista o indivíduo é, menos se sente afastado da sociedade, envelhece de forma mais saudável, percebe mais ganhos no seu envelhecimento, é mais ativo, criativo e divertido, partilha mais intimidade com o/a seu/sua parceiro/a e está mais satisfeito com a sua vida.

4.3. Relações Diretas e Indiretas entre Atitudes face ao Envelhecimento,

Ajustamento ao Envelhecimento e Espiritualidade

As hipóteses H1, H2 e H3 foram testadas através do PROCESS, considerando um modelo de mediação simples (Modelo 4), tomando como variável independente as atitudes face ao envelhecimento (F1, F2 e F3), como variável dependente o ajustamento ao envelhecimento (F1, F2 e F3), e como variável mediadora a espiritualidade (F1 e F2). De todo o conjunto de análises efetuadas, apenas foram encontrados resultados estatisticamente significativos para o papel mediador da esperança/otimismo (um dos fatores da variável espiritualidade) na relação entre atitudes face ao envelhecimento (F1: perda psicossocial; F2: envelhecimento saudável; F3: herança e ganhos) e uma das medidas de ajustamento ao envelhecimento (proatividade e prazer). Os resultados que apresentam um efeito indireto estatisticamente significativo da variável “esperança/otimismo” constam da Tabela 5.

Tabela 5. Efeito de mediação do otimismo / esperança na relação entre atitudes face ao envelhecimento e proatividade e prazer

Atitudes face ao Envelhecimento	VD / Preditor	b	SE	95% IC		R ²
				LLCI	ULCI	
Perda Psicossocial	Otimismo/Esperança					.07**
	<i>Perda Psicossocial</i>	-.24**	.06	-.37	-.11	
	Proatividade e Prazer					.08**
	<i>Perda Psicossocial</i>	-.13	.10	-.33	.07	
	<i>Otimismo/Esperança</i>	.36**	.11	.15	.57	
	Efeito indireto	-.09	.04	-.17	-.03	
Envelhecimento Saudável	Otimismo/Esperança					.13**
	<i>Envelhecimento Saudável</i>	.35**	.06	.22	.47	
	Proatividade e Prazer					.08**
	<i>Envelhecimento Saudável</i>	.15	.11	-.06	.35	
	<i>Otimismo/Esperança</i>	.34**	.11	.12	.55	
	Efeito indireto	.12	.05	.04	.22	

	Otimismo/Esperança					.21**
Herança e Ganhos	<i>Herança e Ganhos</i>	.50**	.07	.36	.63	
	Proatividade e Prazer					.11**
	<i>Herança e Ganhos</i>	.37**	.12	.13	.61	
	<i>Otimismo/Esperança</i>	.24*	.11	.02	.46	
Efeito indireto		.12	.06	.01	.26	

Nota: VD = Variável Dependente. b = coeficiente de regressão não-estandardizado. SE = Standard error. IC = intervalo de confiança. LLCI = lower CI limit. ULCI = Upper CI limit. * $p < .05$ ** $p < .01$.

Os resultados apresentados na Tabela 6 indicam que existe efeito direto da herança e ganhos na proatividade e prazer ($b = .37$; $SE = .12$; $p < .01$). Os resultados empíricos obtidos suportam parcialmente H1 de que as atitudes face ao envelhecimento estão associadas ao ajustamento ao mesmo.

Através dos resultados da mesma tabela (Tabela 5), verifica-se que a perda psicossocial, o envelhecimento saudável e a herança e ganhos são preditores do otimismo/esperança (respetivamente, $b = -.24$, $SE = .06$, $p < .01$; $b = .35$, $SE = .06$, $p < .01$; $b = .50$, $SE = .07$, $p < .01$), corroborando a H2.

O efeito indireto do papel mediador da espiritualidade na relação entre as atitudes face ao envelhecimento e o ajustamento ao envelhecimento (H3) foi testado através da análise *bootstrap*. Os resultados indicam que o efeito indireto é significativo uma vez que o zero não se encontra incluído entre os limites mínimo e máximo do intervalo de confiança de 95% concebido pelo PROCESS. Assim sendo, verifica-se que a perda psicossocial prevê a proatividade e prazer através do otimismo/esperança ($b = .09$; $SE = .04$; $IC95\% = -.17$; $-.03$), o envelhecimento saudável prevê a proatividade e prazer através do otimismo/esperança ($b = .12$; $SE = .11$; $IC95\% = .04$; $.22$) e herança e ganhos prevê a proatividade e prazer através do otimismo/esperança ($b = .12$; $SE = .06$; $IC95\% = .01$; $.26$), corroborando H3 (Tabela 6).

4.4. Relações Diretas e Indiretas entre Atitudes face ao Envelhecimento,

Ajustamento ao Envelhecimento e Satisfação com a Vida

À semelhança das hipóteses anteriores, as hipóteses H4, H5 e H6 também foram testadas através do PROCESS, considerando um modelo de mediação simples (Modelo 4), tomando como variável independente as atitudes face ao envelhecimento (F1, F2 e F3), como variável dependente a satisfação com a vida e como variável mediadora a espiritualidade (F1 e F2). De todo o conjunto de análises efetuadas, apenas foram encontrados resultados estatisticamente significativos para o papel mediador da esperança/otimismo (um dos fatores da variável espiritualidade) na relação entre atitudes face ao envelhecimento (F1: perda psicossocial; F2: envelhecimento saudável; F3: herança e ganhos) e a satisfação com a vida. Os resultados que apresentam um efeito indireto estatisticamente significativo da variável “esperança/otimismo” constam da Tabela 6.

Tabela 6. Efeito de mediação do otimismo / esperança na relação entre atitudes face ao envelhecimento e satisfação com a vida

Atitudes face ao Envelhecimento	VD / Preditor	b	SE	95% IC		R ²
				LLCI	ULCI	
Perda Psicossocial	Otimismo/Esperança					.07**
	<i>Perda Psicossocial</i>	-.24**	.06	-.37	-.11	
	Satisfação com a Vida					.23**
	<i>Perda Psicossocial</i>	-.34**	.09	-.51	-.18	
	<i>Otimismo/Esperança</i>	-.49**	.09	.31	.66	
	Efeito indireto	-.12	.04	-.21	-.05	
Envelhecimento Saudável	Otimismo/Esperança					.13**
	<i>Envelhecimento Saudável</i>	.35**	.06	.22	.47	
	Satisfação com a Vida					.24**
	<i>Envelhecimento Saudável</i>	.38**	.09	.20	.55	
	<i>Otimismo/Esperança</i>	.44**	.09	.26	.63	
	Efeito indireto	.15	.04	.08	.24	

	Otimismo/Esperança					.21**
Herança e Ganhos	<i>Herança e Ganhos</i>	.50**	.07	.36	.63	
	Satisfação com a Vida					.21**
	<i>Herança e Ganhos</i>	.33**	.11	.12	.55	
	<i>Otimismo/Esperança</i>	.44**	.10	.25	.64	
Efeito indireto		.22	.05	.12	.34	

Nota: VD = Variável Dependente. b = coeficiente de regressão não-estandardizado. SE = Standard error. IC = intervalo de confiança. LLCI = lower CI limit. ULCI = Upper CI limit. * $p < .05$ ** $p < .01$.

Os resultados indicam que existe efeito direto da perda psicossocial, do envelhecimento saudável e da herança e ganhos na satisfação com a vida (respetivamente, $b = -.34$, $SE = .09$, $p < .01$; $b = .38$, $SE = .09$, $p < .01$; $b = .33$, $SE = .11$, $p < .01$). Estes dados corroboram a H4 de que atitudes positivas face ao envelhecimento estão associadas a um maior nível de satisfação com a vida, uma vez que níveis mais baixos de perda psicossocial estão associados a níveis mais altos de satisfação com a vida e níveis mais altos de envelhecimento saudável e herança e ganhos estão associados a maior satisfação com a vida.

Perante os resultados apresentados na Tabela 6, verifica-se que a perda psicossocial, o envelhecimento saudável e a herança e ganhos são preditores do otimismo/esperança (respetivamente, $b = -.24$, $SE = .06$, $p < .01$; $b = .35$, $SE = .06$, $p < .01$; $b = .50$, $SE = .07$, $p < .01$), corroborando a H5.

O efeito indireto da espiritualidade na relação entre as atitudes face ao envelhecimento e a satisfação com a vida (H6) foi testado através da análise *bootstrap*. Os resultados indicam que o efeito indireto é significativo se o zero não estiver incluído entre os limites mínimo e máximo do intervalo de confiança de 95% concebido pelo PROCESS. Assim sendo, verifica-se que a perda psicossocial prevê a satisfação com a vida através do otimismo/esperança ($b = -.12$; $SE = .04$; $IC95\% = -.21$; $-.05$), o envelhecimento saudável prevê a satisfação com a vida através do otimismo/esperança ($b = .15$; $SE = .04$; $IC95\% = .08$; $.24$) e herança e ganhos prevê a satisfação com a vida

através do otimismo/esperança ($b = .22$; $SE = .05$; $IC95\% = .12; .34$), corroborando assim H6.

5. Discussão

O envelhecimento é reconhecido como uma importante fase do ciclo vital. Dessa forma, foi objetivo deste estudo contribuir para a literatura do envelhecimento, nomeadamente em relação ao ajustamento ao envelhecimento, às atitudes face ao envelhecimento, à satisfação com a vida e à espiritualidade. Nesta dissertação foi explorado o papel mediador da espiritualidade (crenças; otimismo/esperança) na relação entre as atitudes face ao envelhecimento (perda psicossocial; envelhecimento saudável; herança e ganhos) e o ajustamento ao mesmo (corpo, saúde e estabilidade; proatividade e prazer; intimidade) assim como a satisfação com a vida.

Os resultados indicam que atitudes face ao envelhecimento estão associadas ao ajustamento ao envelhecimento, à espiritualidade e à satisfação com a vida. Mais especificamente, a “perda psicossocial” (atitudes face ao envelhecimento) está negativamente associada ao ajustamento ao envelhecimento nas dimensões “proatividade e prazer” e “intimidade”, negativamente associada à satisfação com a vida e negativamente associada à “esperança/otimismo”, uma das dimensões da espiritualidade. O “envelhecimento saudável” (atitudes face ao envelhecimento) está positivamente associado com o “corpo, saúde e estabilidade” e com “proatividade e prazer”, duas das dimensões do ajustamento ao envelhecimento, com a satisfação com a vida e com o fator 2 da espiritualidade, “esperança/otimismo”. O último fator das atitudes face ao envelhecimento, “herança e ganhos” encontra-se associado positivamente com todas as dimensões das restantes escalas (ajustamento ao envelhecimento, satisfação com a vida e espiritualidade). Do mesmo modo, corrobora-

se o papel mediador da espiritualidade na relação entre atitudes face ao envelhecimento e o ajustamento ao mesmo, assim como na relação entre atitudes face ao envelhecimento e satisfação com a vida. Particularmente e no que se refere ao ajustamento ao envelhecimento, a “perda psicossocial”, o “envelhecimento saudável” e a “herança e ganhos” preveem a “proatividade e prazer” através do “otimismo/esperança”. Em relação à satisfação com a vida, a “perda psicossocial”, o “envelhecimento saudável” e a “herança e ganhos” preveem a “satisfação com a vida” através do “otimismo/esperança”.

No geral, os participantes situam-se de forma tendencialmente negativa na perda psicossocial ($M = 2.51$, $DP = .73$) e positiva no envelhecimento saudável ($M = 3.53$, $DP = .71$), e na herança e ganhos ($M = 3.81$, $DP = .63$), no que respeita às atitudes face ao envelhecimento. Estes resultados revelam uma atitude positiva face à velhice caracterizada por um bom envolvimento social, uma boa saúde física na velhice onde os participantes não se percebem como idosos e em que a sua saúde se revela mais positiva do que o esperado. Conseguem ainda identificar a sabedoria, a autoaceitação e as experiências de vida como algo positivo trazido pelo envelhecimento. No conjunto destas atitudes, acreditam que a sua vida fez a diferença e que anseiam ser um exemplo para as pessoas mais jovens.

Em relação ao ajustamento ao envelhecimento, os indivíduos situam-se positivamente em todas as suas dimensões: corpo, saúde e estabilidade ($M = 5.89$, $DP = .99$), proatividade e prazer ($M = 5.45$, $DP = 1.03$) e intimidade ($M = 5.36$, $DP = 1.86$). Estes valores indicam que os idosos que participaram neste estudo consideram que é relevante manterem-se saudáveis, com boas condições de vida e com uma rede de suporte social sustentada para que haja um bom ajustamento ao envelhecimento. Da mesma forma, consideram que este ajustamento é facilitado por atividades que podem

desempenhar e que lhes traga prazer. Pela curiosidade, criatividade, interesse em aprender e em aceitar as mudanças que possam advir. Não menos importante, consideram que a intimidade com o/a parceiro/a também contribui para ajustamento saudável ao envelhecimento.

Os valores da satisfação com a vida apresentam-se também eles positivos ($M = 3.62$, $DP = .96$), significando que no geral os participantes estão satisfeitos com a sua vida e que a expectativa que tinham em relação a ela, veio ao encontro ao que é na realidade, sendo que não mudariam aspetos se a sua vida recomeçasse.

Por fim, a espiritualidade apresenta-se tendencialmente negativa nas suas duas dimensões: crenças ($M = 2.82$, $DP = .98$) e otimismo/esperança ($M = 2.76$, $DP = .69$). O resultado deste construto exprime que os adultos e idosos participantes, consideram no geral as suas crenças espirituais e religiosas não atribuem sentido às suas vidas. Equitativamente, não têm esperança em relação ao seu futuro e não são otimistas em relação à sua vida.

A expectativa de que as atitudes positivas face ao envelhecimento contribuiriam para um melhor ajustamento ao envelhecimento foi comprovada neste estudo em que se verificou que quanto mais os indivíduos enfrentam a velhice de forma positiva, colocando ênfase na sua rede de suporte social e nos ganhos que esta fase desenvolvimental acarreta, melhor vivem a velhice e apreciam o seu corpo, valorizam a sua saúde, estão proativos na sociedade e convictos que deixam uma boa marca para o futuro. Do mesmo modo, Jopp e Rott (2006), consideram que as atitudes em relação à vida são relevantes para o ajustamento ao envelhecimento no que respeita a pessoas mais velhas.

De acordo com a literatura, a espiritualidade representa um aspeto central na vida do idoso, permitindo-o refletir sobre os acontecimentos da sua vida (Zenevicz

Moriguchi, & Madureira, 2013). Assim, foi esperado com este estudo que quanto mais positivas fossem as atitudes dos indivíduos em relação ao envelhecimento, mais espirituais seriam eles. Tal veio a confirmar-se por esta investigação de que quanto mais os indivíduos se sentem incluídos na sociedade e reconhecem a sua velhice como uma fase de saúde, bem-estar e estabilidade social, física e psicológica, mais espirituais são. Os indivíduos espirituais reconhecem aspetos positivos do seu desenvolvimento da fase final da vida, cientes que a sua vida fez sentido. Este resultado vai ao encontro do que é confirmado por Pais-Ribeiro e Pombeiro (2004) em que verificaram no seu estudo que as atitudes face ao próprio envelhecimento estavam associadas positivamente com a espiritualidade.

Da mesma forma, acreditava-se que a espiritualidade fosse uma variável mediadora na relação entre as atitudes face ao envelhecimento e o ajustamento ao envelhecimento, algo que se confirmou neste estudo. Os resultados apontam que a relação entre a postura dos idosos face ao envelhecimento e o ajustamento a esta fase do ciclo vital, sofre interferência da espiritualidade, nomeadamente do otimismo e esperança. Ou seja, as atitudes face ao envelhecimento influenciam a espiritualidade, que por sua vez, na face do otimismo e esperança, influencia o ajustamento ao envelhecimento. Estes aspetos foram confirmados por Humboldt, Leal e Pimenta (2014) em que apresentam a espiritualidade como uma variável preditora do ajustamento ao envelhecimento. Relacionando os mesmos construtos, Moraes e Souza (2005) referem no seu estudo que os idosos mais crentes tinham dez vezes maior probabilidade de vivenciar um envelhecimento bem-sucedido, em comparação com os idosos que não possuíam essas crenças. Nomeadamente, Crowther, Parker, Achenbaum, Larimore e Koenig (2002) sugeriram a inclusão da espiritualidade no modelo do envelhecimento bem-sucedido de Rowe e Kahn (1997), constituindo-se desta forma com quatro fatores:

ausência de doenças e incapacidades; alto funcionamento físico e cognitivo; envolvimento na sociedade; espiritualidade.

Outro construto abordado nesta investigação consiste na satisfação com a vida, que é vista como um indicador do envelhecimento bem-sucedido (Gow et al., 2007), sendo promovida por atitudes positivas face ao envelhecimento (Bryant et al., 2012). Perante esta constatação, foi esperado neste estudo que quanto mais positivas forem as atitudes dos idosos perante o envelhecimento, mais satisfeitos eles estarão com a sua vida. Esta expectativa foi corroborada uma vez que se verificou que os indivíduos que percebem a sua velhice como uma etapa em que continuam a manter contacto e a alargar a sua rede de suporte social, em que se sentem incluídos na sociedade, que continuam saudáveis e ativos, e que reconhecem os ganhos advindos do envelhecimento, sentem-se mais satisfeitos com a sua vida no geral e não a mudariam em algum aspeto, caso ela recomeçasse.

De acordo com o estudo de Ferriss (2002), existe uma relação positiva entre a espiritualidade e a satisfação com a vida. Tendo em conta esta realidade, expectou-se que, nesta investigação, a espiritualidade constituísse uma variável mediadora entre as atitudes face ao envelhecimento e a satisfação com a vida. Algo que se confirmou através do modelo de mediação, que afirma que a relação entre a forma como o indivíduo percebe a velhice e a satisfação que este sente em relação à sua vida é mediada pela espiritualidade. Ou seja, as atitudes face ao envelhecimento influenciam a espiritualidade, que por sua vez, através do otimismo e esperança, influencia a satisfação com a vida.

5.1. Limitações e propostas para estudos futuros

Uma das limitações presentes neste estudo, consiste no desenho transversal do mesmo que não permite deduzir relações causais entre as variáveis investigadas, nem mesmo compreender as variáveis em tempos de vida diferentes nos mesmos indivíduos.

Outra limitação encontrada consiste na desejabilidade social que pode estar patente no preenchimento do protocolo. Não obstante, esta desejabilidade foi diminuída com o preenchimento do questionário online, anónimo e confidencial. Contudo, o preenchimento online do questionário, também constitui uma limitação ao estudo uma vez que dessa forma não foi possível a explicação nem o esclarecimento de dúvidas que pudessem existir em relação a algum item ou ao preenchimento do questionário. Mesmo assim, foi deixado um contacto de e-mail caso necessário.

Por último, assume-se como limitação a amostra ser maioritariamente de adultos e idosos que se encontram ativos na sociedade através do voluntariado e/ou da frequência em Universidades Sénior, uma vez que Schwingel, Niti, Tang e Ng (2009) afirmam que os idosos que se mantêm ativos e ocupados depois de se aposentarem possuem maior bem-estar e satisfação com a vida. Da mesma forma, Mosquera e Stobaus (2012) referem que a participação social é um dos componentes psicológicos que influenciam o envelhecimento. Contudo, assume-se igualmente como ponto positivo da amostra, uma vez que comprova a existência de idosos ativos na sociedade, o que pode incentivar outros a também o serem.

Neste âmbito, são sugeridas pesquisas futuras que incluam variáveis como a participação social na relação entre as atitudes face ao envelhecimento e o ajustamento ao envelhecimento, visto que interfere com esta fase desenvolvimental. É também sugerida a adoção de uma abordagem qualitativa que permite que os idosos se

expressem em relação às atitudes e ao ajustamento que experienciam em relação ao envelhecimento, assim como aos ganhos e às perdas que sentem face ao mesmo.

5.2. Implicações para a prática

Este estudo acarreta algumas implicações que devem ser tidas em conta na prática. Uma delas consiste na promoção de atitudes mais positivas em relação à velhice quer nos idosos, quer na sociedade, uma vez que estas estão associadas a um melhor ajustamento ao envelhecimento e a uma maior satisfação com a vida. Desta forma, sugere-se a aplicação de projetos intergeracionais com o objetivo de desmistificar os estereótipos e os preconceitos da sociedade em relação à velhice, uma vez que estes influenciam as atitudes dos idosos em relação à etapa do ciclo vital em questão e, conseqüentemente, o seu ajustamento ao envelhecimento. Outra sugestão consiste no desenvolvimento de mais pontos de participação social dos idosos através da criação de Universidades Sénior, associações recreativas e voluntariado destinado a pessoas idosas, uma vez que a dimensão da perda psicossocial foi a que obteve a média mais baixa de todas as dimensões avaliadas ($M = 2.51$, $DP = .73$) o que significa que a rede de suporte social pode ser um aspeto vulnerável do envelhecimento que requer alguma atenção.

Sugere-se a promoção da espiritualidade, nomeadamente da esperança e do otimismo, por forma a facilitar a mediação entre as atitudes positivas face ao envelhecimento e o ajustamento ao mesmo assim como a satisfação com a vida. A esperança e o otimismo podem ser promovidos através de dinâmicas como reconhecer momentos positivos do dia, identificar aspetos dos quais o indivíduo é grato, estabelecer objetivos alcançáveis assim como formas de os realizar.

6. Conclusão

O presente estudo contribui para o estado da arte alusivo ao envelhecimento, nomeadamente em relação ao papel mediador da espiritualidade na relação entre as atitudes face ao envelhecimento e o ajustamento ao mesmo, assim como a satisfação com a vida.

Constatou-se que as atitudes face ao envelhecimento influenciam de forma positiva o ajustamento ao envelhecimento e a satisfação com a vida e que a espiritualidade medeia esta relação. Os resultados expostos sugerem uma implicação prática no âmbito de promoção de atitudes positivas face ao envelhecimento, assim como da promoção da espiritualidade com o objetivo último de um ajustamento ao envelhecimento saudável e de satisfação com a vida nas pessoas mais idosas.

Tendo em conta os escassos estudos que relacionam estas variáveis, é esperado que esta investigação desperte o interesse de outros investigadores para continuar a estudar esta área de modo a identificar outras variáveis que interfiram com o ajustamento ao envelhecimento para que o possam proporcionar.

7. Referências Bibliográficas

- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004). Growth goals, maturity, and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114–127. doi:10.1037/0012-1649.40.1.114
- Birren, J. E., & Schaie, K. W. (1996). *Handbook of the psychology of aging*. San Diego: Academic Press.
- Bowling, A., Seetai, S., Morris, R., & Ebrahim, S. (2007). Quality of life among older people with poor functioning: The influence of perceived control over life. *Age Ageing*, 36(3), 310-315. doi: <https://doi.org/10.1093/ageing/afm023>
- Butler, R. N. (1969). Age-ism: Another form of bigotry. *The Gerontologist*, 9(4), 243-246. doi: 10.1093/geront/9.4_part_1.243
- Bryant, C., Bei, B., Gilson, K., Komiti, A., Jackson, H., & Judd, F. (2012). The relationship between attitudes to aging and physical and mental health in older adults. *International Psychogeriatrics*, 24(10), 1674-1683. doi: 10.1017/S1041610212000774
- Cabral, M. V., Ferreira, P. M., Silva, P. A. D., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cavanaugh, J. (1997). *Adult development and aging*. Pacific Grove: Brooks.
- Crowther, M. R., Parker, M. W., Achenbaum, W. A., Larimore, W. L., & Koenig, H. G. (2002). Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: Positive spirituality – The forgotten factor. *The Gerontologist*, 42(5), 613-620. doi: <https://doi.org/10.1093/geront/42.5.613>
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 45(1), 71-75. doi: https://doi.org/10.1207/s15327752jpa4901_13
- Ferriss, A. L. (2002). Religion and the quality of life. *Journal of Happiness Studies*, 3(3), 199–215.
- Fonseca, A. M. (2004). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Frumi, C., & Celich, K. (2006). O olhar do idoso frente ao envelhecimento e à morte. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 3(2), 92-100.
- Furstenberg, A. L. (2002). Trajectories of aging: Imagined pathways in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 55(1), 1-24.
- Gow, A. J., Pattie, A., Whiteman, M. C., Whalley, L. J., & Deary, I. J. (2007). Social support and successful aging: Investigating the relationships between lifetime cognitive change and life satisfaction. *Journal of Individual Differences*, 28(3), 103–115. doi: 10.1027/1614-0001.28.3.103
- Guerra, A. & Caldas, C. P. (2010). Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: A percepção do sujeito idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(6), 2931-2940. doi: 10.1590/s1413-81232010000600031.
- Hayes, A. (2013). *Introduction to mediation, moderation and conditional process analysis: A regression-based approach*. New York, NY: Guilford Press.
- Humboldt, V. S., Leal, I., & Pimenta, F. (2014). What predicts older adults' adjustment to aging in later life? The impact of sense of coherence, subjective well-being, and sociodemographic, lifestyle, and health-related factors. *Educational Gerontology*, 40(9), 641-654. doi: 10.1080/03601277.2013.860757

- Jopp, D., & Rott, C. (2006). Adaptation in very old age: Exploring the role of resources, beliefs, and attitudes for centenarians' happiness. *Psychology and Aging, 21*(2), 266–280. doi:10.1037/0882-7974.21.2.266
- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007–1022.
- Koenig, H. (2009). Research on religion, spirituality, and mental health: A review. *The Canadian Journal of Psychiatry, 54*(5), 283-291. doi: <https://doi.org/10.1177/070674370905400502>
- Laidlaw, K., Power, M. J., Schmidt, S., & WHOQOL-OLD Group (2007). The Attitudes to Ageing Questionnaire (AAQ): Development and psychometric properties. *International Journal of Geriatric Psychiatry, 22*(4), 367-379. doi: 10.1002/gps.1683
- Marques, S. (2011). *Discriminação da terceira idade*. Lisboa, Portugal: Relógio D'Água.
- Moraes, J. F. D., & Souza, V. B. A. (2005). Factors associated with the successful aging of the socially-active elderly in the metropolitan region of Porto Alegre. *Brazilian Journal of Psychiatry, 27*(4), 302-308.
- Mosquera, J., & Stobaus, C. D. (2012). O envelhecimento saudável: educação, saúde e psicologia positiva. In A. Ferreira, C. Stobaus, D. Goulart, & J. Mosquera (Eds.) *Educação e envelhecimento* (pp. 14-22). Porto Alegre: EDIPUCRS.
- Muller, S. P., Plevak, D. J., & Rummans, T. A. (2001). Religious involvement, spirituality, and medicine: Implications for clinical practice. *Mayo clinic proceedings, 76*(12), 1225-1235. doi: <https://doi.org/10.4065/76.12.1225>
- Musick, M. A., & Wilson, J. (2003). Volunteering and depression: The role of psychological and social resources in diferente age groups. *Social science & medicine, 56*(2), 259-269. doi: [https://doi.org/10.1016/S0277-9536\(02\)00025-4](https://doi.org/10.1016/S0277-9536(02)00025-4)
- Nelson, T. (2002). *Ageism, stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge: MIT Press.
- Novo, R. (2003). *Para Além da Eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Pais-Ribeiro, J. L., & Pombeiro, T. (2004). Relação entre espiritualidade, ânimo e qualidade de vida em pessoas idosas. In J. L. Pais-Ribeiro, & I. Leal (Eds) *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 757-769). Lisboa: ISPA
- Pinto, C., & Pais-Ribeiro, J. L. (2007). Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. *Arquivos de Medicina, 21*(2), 47-53.
- Pinquart, M. (2002). Good news about the effects of bad old-age stereotypes. *Experimental Aging Research, 28*(3), 317-336. doi: <https://doi.org/10.1080/03610730290080353>
- PORDATA (s.d.). Indicadores de envelhecimento. Obtido em 2 de janeiro de 2019, de <https://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>
- PORDATA (s.d.b). Índice de envelhecimento. Obtido em 2 de janeiro de 2019, de <https://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-1609>
- Poon, L. W., Martin, P., Bishop, A., Cho, J., Rosa, G., Deshpande, N., & Miller, L. S. (2010). Understanding centenarians' psychosocial dynamics and their contributions to health and quality

- of life. *Current Gerontology and Geriatrics Research*, 2010(1), 1-13. doi: <http://dx.doi.org/10.1155/2010/680657>
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37(4), 433-440.
- Schwingel, A., Niti, M. M., Tang, C., & Ng, T. P. (2009). Continued work employment and volunteerism and mental well-being of older adults: Singapore longitudinal ageing studies. *Age and Ageing*, 38(5), 531-537. doi: <https://doi.org/10.1093/ageing/afp089>
- Sequeira, C. (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.
- Simão, M., & Saldanha, V. (2012). Resiliência e psicologia transpessoal: Fortalecimento de valores, ações e espiritualidade. *O Mundo da Saúde*, 36(2), 291-302
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 26(3), 503-515
- Silva, L., Farias, L., Oliveira, T., & Rabelo, D. (2012). Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. *Revista Kairós Gerontologia*, 15(2), 119-140.
- Slangen-Dekort, Y. A. W., Midden, J. B. C., Aarts, B., & Wagenberg, F. V. (2001). Determinants of adaptive behavior among older persons: Self-efficacy, importance, and personal disposition as directive mechanisms. *International Journal of Aging and Human Development*, 53(4), 253-274
- Staudinger, U. M., & Kunzmann, U. (2005). Positive adult personality development: Adjustment and/or growth? *European Psychologist*, 10(4), 320-329. doi:10.1027/1016-9040.10.4.320
- Teixeira, I., & Neri, A. L. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: Uma meta no curso de vida. *Psicologia USP*, 19(1), 81-94. doi: <https://doi.org/10.1590/S0103-65642008000100010>
- Thomae, T. (1992). Contributions of longitudinal research to a cognitive theory of adjustment to aging. *Europea Journal of Personality*, 6(2), 157-175. doi: 10.1002/per.2410060207
- Vogel, T. & Wanke, M. (2016). What is an attitude and why is it important?. In T. Vogel & M. Wanke (Eds.), *Attitudes and attitude change* (pp. 1-12). London: Routledge.
- Wilson, J. (2000). Volunteering. *Annual Review of Sociology*, 26(1), 215-240. doi: <https://doi.org/10.1146/annurev.soc.26.1.215>
- Wu, A. M. S., Tang, C. S. K., & Yan, E. C. W. (2005). Post-retirement voluntary work and psychological functioning among older chinese in Hong Kong. *Journal of Cross-Cultural Gerontology*, 20(1), 27-45. doi: <https://doi.org/10.1007/s10823-005-3796-5>
- Zenevicz, L., Moriguchi, Y., & Madureira, V. S. F. (2013). A religiosidade no processo de viver envelhecendo. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*, 47(2), 433-439.