

Universidade do Minho
Escola de Psicologia

Maria José Pereira Ferreira

**A qualidade da experiência subjectiva e
o envelhecimento: Relações com o
bem-estar e solidão**

**A qualidade da experiência subjectiva e o envelhecimento:
Relações com o bem-estar e solidão**

Maria José Pereira Ferreira

UMinho | 2011

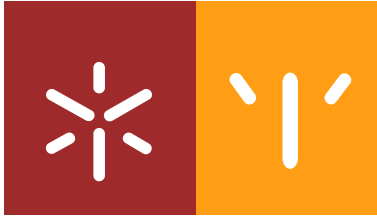
Dezembro de 2011

FCT

Fundação para a Ciência e a Tecnologia

MINISTÉRIO DA CIÊNCIA, TECNOLOGIA E ENSINO SUPERIOR





Universidade do Minho

Escola de Psicologia

Maria José Pereira Ferreira

**A qualidade da experiência subjectiva e
o envelhecimento: Relações com o
bem-estar e solidão**

Tese de Doutoramento em Psicologia
Especialização em Psicologia Social

Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Teresa Freire

Dezembro de 2011

É AUTORIZADA A REPRODUÇÃO INTEGRAL DESTA TESE/TRABALHO APENAS PARA EFEITOS DE INVESTIGAÇÃO, MEDIANTE DECLARAÇÃO ESCRITA DO INTERESSADO, QUE A TAL SE COMPROMETE

Universidade do Minho, ___/_____/_____

Assinatura: _____

A ELABORAÇÃO DESTA DISSERTAÇÃO DE DOUTORAMENTO FOI APOIADA PELA FUNDAÇÃO PARA A
CIÊNCIA E A TECNOLOGIA, ATRAVÉS DA BOLSA DE DOUTORAMENTO COM A REFERÊNCIA
SFRH/BD/38049/2007.

AGRADECIMENTOS

“O valor das coisas não está no tempo que elas duram, mas na intensidade com que acontecem. Por isso existem momentos inesquecíveis, coisas inexplicáveis e pessoas incomparáveis.

Fernando Pessoa

É precisamente a um conjunto de pessoas incomparáveis que quero, neste momento, agradecer fazerem parte da minha vida e terem sido essenciais, em diferentes momentos e de formas diversas, neste percurso, que foi muito mais que académico. As páginas que se seguem são parte de um processo que transcende o seu resultado. São parte da minha construção enquanto pessoa, do acumular de momentos de frustração, de cansaço, de ansiedade, mas também de descoberta, de entusiasmo, de partilha, de complexificação e sobretudo de crescimento.

À minha orientadora, Prof. Doutora Teresa Freire, agradeço, em primeiro, ter trilhado um caminho conceptual e metodológico ainda pouco explorado no nosso país e que possibilitou a concretização deste trabalho. Em segundo, todo o apoio, o encorajamento e a confiança que sempre depositou em mim e no meu trabalho, sabendo dar o incentivo mas também o “espaço” que muitas vezes é necessário.

Às minhas colegas e amigas de “funcionamento óptimo”, Carla, Gaby e Joana, a verdadeira partilha de conhecimentos, de angústias, de alegrias mas sobretudo de cumplicidades. Sem a vossa presença este teria sido, certamente, um percurso muito mais solitário. Em específico à Gaby por, apesar dos vários momentos em que fisicamente estive longe, manter sempre vivo o seu apoio e a sua disponibilidade. Agradeço ainda as várias conversas e discussões científicas e não só, que, muitas vezes, me ajudaram a pensar e a reflectir sobre os vários aspectos deste trabalho. Agradeço ainda à Ana Teixeira e à Joana Carvalho o auxílio prestado na codificação e introdução de dados.

A todos os participantes neste estudo, agradeço a sua imensa generosidade em partilhar comigo uma “parte das suas vidas”. Em terem-se disponibilizado em oferecer parte do seu tempo e das suas vivências a este projecto, o que, para alguns, foi bastante exigente e complexo. Queria, em especial, deixar aqui o meu agradecimento

e a minha homenagem ao Sr. Magalhães, por, numa fase em que a sua condição física era já bastante débil, ter colaborado neste trabalho com toda a sua dedicação.

À minha querida amiga Susy, que há pouco tempo me relembrou a citação com que inicio estes agradecimentos, obrigada por todos os momentos de partilha, de carinho e de amizade. À Dani, por além de ser amiga de “longa data”, ter sido no decorrer desta etapa uma “verdadeira” companheira. Agradeço ainda a atenta revisão final que fez a esta tese, num momento em que para mim já era difícil distinguir o feminino do masculino e o singular do plural.

À Ana e à Ermelinda, agradeço todo o apoio e a colaboração que me têm dado ao longo dos últimos anos, sem os quais teria sido quase impossível “aguentar tudo”. Obrigada ainda pela amizade que fomos construindo e que tem tornado mais “fácil” aquilo que muitas vezes é difícil.

À minha família, sem a qual, certamente, não seria quem sou. Ao meu pai e à minha mãe agradeço a sua dedicação constante, o apoio e compreensão ao longo deste processo. Em especial, ao meu pai pelo porto seguro que é com a sua infinita dedicação a todos nós. À minha madrinha, ao Manel e à Raquel agradeço todo o carinho e afecto, e ainda o facto de a minha madrinha ter sido, para mim, desde sempre um exemplo de generosidade. Ao meu irmão e à Brazelina agradeço serem uma parte tão importante da minha vida, em especial, terem-me dado os meus dois queridos sobrinhos e afilhados: Ana e José Maria, que, apesar de verem “poucas vezes” a madrinha, e de muitas vezes “ser a última a chegar e primeira a ir embora”, me recebem sempre com muitos abraço e sorrisos, perante os quais é impossível as preocupações e as inquietações não desvanecerem. Agradeço ainda ao meu Rafa a alegria e o afecto incondicionais.

Ao José, agradeço o apoio permanente, a presença constante ao longo deste trajecto, por me ter feito acreditar que “era capaz” com os seus os sucessivos encorajamentos. Agradeço ainda a sua imensa paciência perante as minhas inúmeras irritações e todos os *momentos inesquecíveis* que somente uma *pessoa incomparável* consegue proporcionar.

A qualidade da experiência subjectiva e o envelhecimento: Relações com o bem-estar e solidão

Resumo: Num período único da história da humanidade em que os adultos idosos representam uma tão elevada proporção da população mundial, o interesse pelo estudo dos factores potenciadores de um envelhecimento e de uma velhice bem sucedida, tem merecido um interesse renovado por parte da comunidade científica. A psicologia positiva veio reforçar a necessidade de alargar o âmbito da investigação científica às diferentes dimensões da vida dos indivíduos, realçando os aspectos positivos dos padrões de funcionamento e realização humana. Diversos autores têm vindo a reconhecer que o estudo das características psicológicas dos adultos idosos não tem enfatizado aspectos relacionados com as experiências particulares, individuais e únicas associadas ao processo de envelhecimento. Embora este processo seja descrito na literatura psicológica como um conjugação de condições ou factores pessoais e contextuais, são ainda escassos os estudos que analisam a interacção entre as dimensões internas e externas da experiência dos adultos idosos. Assumindo esta perspectiva de interacção dinâmica entre os indivíduos de idade avançada, agentes do seu percurso e da sua trajectória, e os seus próprios contextos de vida, no presente trabalho procurámos conhecer e compreender a qualidade da experiência subjectiva de um grupo de adultos idosos, explorando as relações e o impacto destas experiências na sua satisfação com a vida e no seu bem-estar psicológico, assim como nos sentimentos de solidão. Para o efeito, conduzimos uma investigação integrando três estudos, combinando medidas em tempo real e retrospectivas, assim como análises qualitativas e quantitativas. No primeiro estudo, utilizando um procedimento *experience sampling*, metodologia em tempo real, e partindo de um estudo de caso, explorámos a diversidade e a complexidade das vivências quotidianas de duas participantes adultas de idade avançada, com contextos de vida contrastantes. No segundo estudo, recorrendo a medidas retrospectivas, analisámos as relações entre a experiência de *flow*, a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico e os sentimentos de solidão, num grupo de 102 adultos com mais de 60 anos. No terceiro estudo, integrando medidas em tempo real e retrospectivas, procurámos conhecer e compreender a experiência quotidiana de 19 adultos idosos. Neste último estudo, explorámos as relações entre os contextos externos da sua experiência, e os estados internos, numa tentativa de perceber quais os factores potenciadores de uma experiência subjectiva mais positiva. Os resultados destes três estudos sublinharam o papel que os contextos de vida assumem, nomeadamente na representação de oportunidades para os indivíduos de idades mais avançadas se expressarem e agirem. Estes contextos de vida

tanto podem constituir factores potenciadores, como, pelo contrário, inibidores de estados experienciais positivos. Os resultados também sugeriram que as vivências diárias produzem um efeito significativo na qualidade da experiência subjectiva dos adultos idosos. Adicionalmente, permitiram-nos aprofundar a relação entre as experiências de *flow*/óptimas, o bem-estar e os sentimentos de solidão, enfatizando o efeito que a intensidade destas experiências de envolvimento intenso em actividades desafiantes provoca no bem-estar psicológico dos indivíduos de idades mais avançadas. Finalizámos com uma reflexão global em torno dos resultados, assinalando os principais contributos decorrentes deste trabalho, apontando sugestões para a investigação e prática futuras, dirigida para a promoção e desenvolvimento do bem-estar dos adultos de idades mais avançadas.

The quality of subjective experience and aging: Relationships with well-being and loneliness.

Abstract: In a unique period of the history of humankind, in which older adults are such a high proportion of the world's population, there has been a renewed interest from the scientific community to study which factors promote successful aging and positive advanced age. Positive psychology has strengthened the need to broaden the scope of scientific research to study individual's diverse life dimensions, highlighting the positive features/characteristics of human achievement and functioning. Several authors recognize that the study of psychological characteristics of older adults has not emphasized important dimensions associated with specific, personal and unique experiences related to the aging process. Although this process is described in the psychological literature as a combination of personal and contextual factors, the studies about the interactions between internal and external dimensions of older adults experience are still scarce. We adopted a perspective that assumes a dynamic interaction between older individuals, agents in the creation of their own paths and trajectories, and their life contexts. Our main aim was to broaden the knowledge and understanding of the quality of subjective experience in a group of older adults. We explored the associations and the impact of these experiences on life satisfaction, psychological well-being, and feelings of loneliness. To achieve this goal, the current research project included three studies, using real time and retrospective measures, and quantitative and qualitative methodologies. In the first study, we used the experience sampling procedure, a real time methodology. We used a case study to explore the diversity and complexity of the daily life experiences of two female older participants, with contrasting life contexts. In the second study, we used retrospective measures to analyze the associations between the flow experience, life satisfaction, psychological well-being and feelings of loneliness in a sample of 102 adults over 60 years of age. In the third study, we included real time and retrospective measures to investigate the daily experience of 19 older adults. In this study, we explored the associations between internal states and external contexts, in an attempt to more fully understand which factors promote a more positive subjective experience. Overall, the results from these three studies stress the significant role of life contexts, especially because they represent opportunities for older adults to act and express themselves. Therefore, these life contexts might facilitate or inhibit positive states. Data also suggested that daily experiences have significant effects on the quality of subjective life experience of older adults. Furthermore, results allowed us to broaden the relationships between flow/optimal experiences, well-being and feelings of loneliness.

Results emphasize the effect that the intensity of these experiences of deep involvement in challenging activities had on the psychological well-being of older individuals. Finally, we present a global and critical discussion of results, emphasizing the main contributions of the current work and advancing suggestions/clues for future research and practice, concerned with the promotion and development of well-being in older adults.

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO.....	1
-----------------	---

PARTE I: FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Capítulo I - Bem-estar, qualidade da experiência subjectiva e solidão: Relações com o envelhecimento humano	13
Envelhecimento Humano	13
Envelhecimento bem-sucedido.....	17
Teorias biológicas e psicossociais do envelhecimento.....	24
O papel da Psicologia Positiva nas perspectivas acerca da velhice.....	28
Bem-estar: do hedonismo à eudaimonia	31
Bem-estar subjectivo	32
Bem-estar psicológico	35
A qualidade da experiência subjectiva	39
A teoria do <i>flow</i>	39
“ <i>The Experience Fluctuation Model</i> ”: Modelo de flutuação da qualidade da experiência	44
Metodologia de estudo da qualidade da experiência subjectiva.....	48
Solidão.....	55
Sociabilidade, solidão, isolamento social e “ <i>solitude</i> ”	55
Os efeitos da solidão, do isolamento social e da “ <i>solitude</i> ” na experiência física e psicológica dos indivíduos	59
“ <i>Solitude</i> ” e solidão na idade adulta avançada	60
Síntese e objectivos da presente investigação	64

PARTE II: ESTUDOS EMPÍRICOS

Capítulo II - As vivências do quotidiano na idade adulta avançada: Um estudo de caso	71
Problemática.....	71
Método	78
Participantes	78
Procedimentos	79
Instrumentos	80
Análise dos dados.....	81

Resultados.....	82
Discussão	89
Capítulo III - Relações entre a experiência de <i>flow</i>, bem-estar e solidão	95
Problemática	95
Método	100
Participantes.....	100
Procedimentos.....	101
Instrumentos.....	102
Resultados.....	109
Discussão	117
Capítulo IV - O estudo da vida diária: Factores potenciadores de uma experiência subjectiva positiva e associações com medidas globais de bem-estar e de solidão	127
Problemática	127
Método.....	132
Participantes.....	132
Instrumentos.....	133
Procedimentos.....	133
Análise de dados	134
Resultados.....	138
Contextos da vida diária e a experiência subjectiva	138
O impacto das experiências da vida diária no bem-estar, satisfação com a vida e solidão.	155
Discussão	159
CONCLUSÃO GERAL	173
Principais contributos deste trabalho e sugestões para a investigação futura.....	179
Considerações finais e implicações para a prática e intervenção com adultos idosos.....	190
REFERÊNCIAS	195
ANEXOS	217
Anexo 1. Consentimento Informado.....	219
Anexo 2. Carta aos responsáveis das Instituições Seniores	221
Anexo 3. Psico-beeper.....	223

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Modelo de Selecção, Optimização e Compensação (SOC)	21
Figura 2. Modelo hierárquico da felicidade	33
Figura 3. Modelo original de <i>flow</i>	42
Figura 4. Modelo dos quatro canais de <i>flow</i>	43
Figura 5. <i>The experience fluctuation model</i>	44
Figura 6. Tipos de análise efectuadas a partir do <i>ESM</i> : análises “ <i>person level</i> ” e “ <i>beep level</i> ”	51
Figura 7. Esquema com as análises “ <i>beep level</i> ” realizadas neste estudo	137
Figura 8. Esquema com as análises “ <i>person level</i> ” realizadas neste estudo	137

ÍNDICE DE GRÁFICOS

Gráfico 1. Flutuações no humor positivo e negativo da participante M	88
Gráfico 2. Flutuações no humor positivo e negativo da participante R	88
Gráfico 3. Distribuição das frequências (%) das actividades diárias	138
Gráfico 4. Distribuição das frequências (%) dos locais	139
Gráfico 5. Distribuição das frequências (%) das interacções sociais	140
Gráfico 6. Distribuição das frequências (%) dos objectivos de vida associados às actividades	142
Gráfico 7. Distribuição das frequências (%) relativa aos oito canais experiênciais	143
Gráfico 8. Frequência (%) dos canais experiênciais em função das cinco principais actividades	144
Gráfico 9. Frequência dos canais experiênciais em função das cinco principais companhias	145

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Frequências e respectivas percentagens dos locais frequentados, das actividades realizadas e das interacções sociais ao longo de 1 semana das duas participantes	83
Tabela 2. Valores das médias e desvios padrões das respostas das participantes às questões “Preferia fazer outra coisa?; Queria estar com outras pessoas?; Queria estar noutro local?”.	85
Tabela 3. Frequências e respectivas percentagens dos locais, das actividades e das interacções sociais desejadas ao longo de 1 semana das duas participantes	86
Tabela 4. Características Sociodemográficas da amostra total	101
Tabela 5. Diferenças na satisfação com a vida, bem-estar psicológico, solidão e <i>flow</i> , em função do sexo.	109
Tabela 6. Diferenças na satisfação com a vida, bem-estar psicológico, solidão e <i>flow</i> , em função do local de residência	109

Tabela 7. Análises descritivas das escalas de satisfação com a vida, bem-estar psicológico, solidão e flow _____	111
Tabela 8. Associações entre as variáveis envolvidas no estudo _____	112
Tabela 9. Valores descritivos dos grupos de flow e não flow, e dos grupos de baixo flow e alto flow _____	114
Tabela 10. Diferenças na satisfação com a vida e no bem-estar psicológico em função da experiência ou não experiência de flow _____	114
Tabela 11. Diferenças na satisfação com a vida e no bem-estar psicológico em função da intensidade da experiência de flow _____	115
Tabela 12. Valor preditivo da satisfação com a vida, da solidão e da experiência de flow no bem-estar psicológico _____	117
Tabela 13. Valor preditivo da satisfação com a vida, da solidão e da intensidade da experiência de flow no bem-estar psicológico _____	117
Tabela 14. Diferenças na experiência subjectiva em função das actividades _____	146
Tabela 15. Diferenças na experiência subjectiva em função das companhias _____	148
Tabela 16. Diferenças na percepção de desafios e de competências em função das actividades _____	149
Tabela 17. Diferenças na percepção de desafios e de competências em função das companhias _____	149
Tabela 18. Diferenças na experiência subjectiva em função dos canais experiências _____	151
Tabela 19. Diferenças na percepção de desafios e de competências em função da importância dos objectivos de vida _____	152
Tabela 20. Diferenças na experiência subjectiva em função da importância dos objectivos de vida _____	153
Tabela 21. Valor preditivo dos desafios, competências e objectivos de vida na experiência subjectiva positiva _____	154
Tabela 22. Estatística descritiva da idade, de algumas variáveis do <i>ESM</i> e das medidas globais retrospectivas: satisfação com a vida, bem-estar psicológico e solidão _____	155
Tabela 23. Associações entre as variáveis avaliadas no momento, a idade, o bem-estar psicológico, a satisfação com a vida e a solidão _____	157
Tabela 24. Diferenças nos constructos psicológicos e na experiência subjectiva _____	158
Tabela 25. Diferenças na satisfação com a vida, bem-estar psicológico e solidão, em função da experiência quotidiana _____	160

Introdução

"Não mudamos com a idade na estrutura do que somos.

Apenas, como na música somo-lo noutra tom"

Vergílio Ferreira

O *puzzle* do funcionamento humano positivo sempre motivou os investigadores da ciência psicológica, interessados em explorar as características positivas dos indivíduos e da sociedade (Erikson, 1963; Kohlberg, 1984; Rogers, 1961). No entanto, durante muito tempo, a maioria dos investigadores dirigiram a sua acção e esforços para compreenderem e encontrarem as causas do comportamento patológico, motivados pela busca de programas de prevenção e de intervenção destinados a melhorar a vida dos indivíduos e a encontrar soluções para os problemas que apresentavam. Este foco na doença, nos défices e nas perturbações acabou, inevitavelmente, por influenciar o resultado de inúmeros estudos dando origem a teorias e modelos explicativos do funcionamento humano, frequentemente, centrados nos seus aspectos mais negativos e disfuncionais da experiência. Esta tendência é ainda mais manifesta quando nos centramos nos estudos acerca do envelhecimento humano, devido ao conjunto de perdas e de patologias que habitualmente se associam a esta fase da vida.

A Psicologia Positiva (Csikszentmihalyi, 2009, 2011; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006; Duckworth, Steen, & Seligman, 2005; Freire, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), enquanto domínio da ciência psicológica no qual enquadrámos esta tese, não teve o mérito por si só de despoletar o interesse pelas vertentes mais positivas da existência humana. Aliás, as variáveis chave em estudo neste trabalho começaram a ser exploradas pelos seus principais autores (e.g., Csikszentmihalyi, 1975; Diener, 1984; Massimini & Carli, 1988; Ryff, 1989), muito antes de um número temático da revista *American Psychologist* ser editado no ano de 2000, a partir do qual proliferou um vasto conjunto de trabalhos inscritos neste domínio. Esta nova estrutura paradigmática teve, no entanto, o mérito de chamar a atenção para a necessidade de estudar mais sistematicamente os aspectos positivos do funcionamento

humano, procurando reduzir a disparidade então expressa na pesquisa científica, entre os componentes negativos e positivos da experiência humana. Este alerta à comunidade científica resultou na emergência de um conjunto alargado e diversificado de estudos e de temas focados nas potencialidades, nos recursos, nas forças e nas virtudes humanas. Desde então, o crescimento de estudos neste domínio tem possibilitado avanços evidentes na compreensão do funcionamento positivo, criando simultaneamente perspectivas mais integradoras e abrangentes dos indivíduos. De acordo com esta perspectiva, a psicologia não se deve reservar ao estudo dos problemas dos indivíduos e das soluções para esses problemas mas deve, sobretudo, contribuir para o conhecimento e para a compreensão dos factores e das condições promotoras de um desenvolvimento humano, social e organizacional mais positivo (Csikszentmihalyi, 2009; 2011; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). Segundo Nakamura (2011), actualmente a psicologia positiva vai mais além, não se limitando a compartimentar os aspectos positivos e negativos da experiência humana, oferecendo antes uma compreensão mais diferenciada e integrada destes aspectos e das relações entre si. Assume que os indivíduos seguem, no seu percurso, diversas trajectórias desenvolvimentais, que muitas vezes não são lineares, nas quais a um conjunto de condições positivas pode seguir-se um funcionamento geral pobre ou negativo, e a um conjunto de condições negativas pode seguir-se um funcionamento positivo e adaptado. Esta perspectiva de interacção dinâmica com potencial para a mudança entre os indivíduos, agentes do seu percurso e da sua trajectória, e os contextos de vida, deixa em aberto o papel da psicologia positiva enquanto ferramenta de intervenção e de promoção do funcionamento óptimo. Como campo científico contribuirá seguramente para a compreensão dos fenómenos psicológicos e sociais, capturando a complexidade subjacente à interacção dos aspectos positivos e negativos do comportamento e funcionamento humano.

O trabalho que aqui apresentamos inscreve-se ainda no domínio da psicologia social, cujos estudos têm vindo a sugerir que a generalidade das experiências do quotidiano, nomeadamente os pensamentos, as emoções e os hábitos, são fortemente

moldados pelo contexto onde o indivíduo está inserido e com o qual interage, havendo uma interacção recíproca e dinâmica entre indivíduo e o seu meio (Bugental, 2006). Por outro lado, atendendo à sua população alvo, os adultos idosos, enquadra-se mais especificamente na gerontologia social, enquanto campo de estudo do envelhecimento humano que procura analisar o impacto das condições sociais na experiência dos adultos idosos, pretendendo igualmente não só compreender a realidade e o significado da velhice, mas também examinar os contextos e as representações sociais e pessoais nesta etapa desenvolvimental.

A realização deste trabalho surge ainda da motivação pessoal em compreender as experiências subjectivas de envelhecimento à luz de um conjunto de dimensões mais “positivas” do funcionamento humano. Este interesse pelo estudo do que caracteriza a experiência subjectiva de envelhecimento decorre de um conjunto de experiências profissionais com indivíduos de idades mais avançadas. Estas experiências possibilitaram o contacto com indivíduos muito diversos nos seus percursos de vida, plenos de características ímpares, exigindo como tal uma abordagem diferenciada “à medida de cada um”. Esta tomada de consciência acerca da singularidade que caracteriza os indivíduos de idades mais avançadas e dos seus percursos de vida, encontra eco na descrição de Paúl, Fonseca, Martín e Amado (2005) em que *“ser idoso é uma condição plural dos indivíduos que tem o privilégio de experimentar vidas longas. A condição de ser idoso compreende-se na sequência das histórias de vida e corresponde a padrões diversificados de comportamentos e contextos. As várias formas de envelhecer incluem idosos bem-sucedidos e activos, mas também idosos incapazes, com autonomia limitada pela doença e pelo contexto onde vivem”* (p. 75).

Ao enquadrarmos este trabalho no âmbito da psicologia positiva, não pretendemos ignorar, ou sequer desconsiderar, alguns dos problemas e limitações com que este grupo etário se confronta e tem que lidar. Com efeito, havendo já um conjunto diversificado de estudos nacionais e internacionais centrados nestas problemáticas, o interesse em estudar os indivíduos autónomos que interagem, sem constrangimentos físicos ou mentais, com os seus contextos de vida, constituiu o ponto de partida para

este trabalho. Decidimos, no entanto, a par do bem-estar e da qualidade da experiência subjectiva, incluir as percepções de solidão como alvo de atenção, uma vez que a ausência de sentimentos de solidão surge como um indicador de referência na literatura científica acerca do envelhecimento óptimo ou bem-sucedido (Freund & Baltes, 1998).

Deste modo, este trabalho pretende problematizar três constructos centrais - a qualidade da experiência subjectiva, o bem-estar e a solidão - tendo um objectivo principal e orientador: conhecer e compreender a qualidade da experiência subjectiva de um grupo de adultos idosos, explorando as relações e o impacto destas experiências na sua satisfação com a vida, no seu bem-estar psicológico e nos seus sentimentos de solidão. Pretendemos, por um lado, fundamentar teoricamente estas dimensões, articulando-as com o estudo do envelhecimento humano e assim contribuir para a sistematização de informação sobre o processo de envelhecimento positivo. Por outro lado, pretendemos contribuir para a divulgação das metodologias “*experience sampling*”, metodologias em tempo real, nunca antes utilizadas em estudos de âmbito nacional com adultos idosos e, internacionalmente, também ainda pouco utilizadas com este grupo etário. Por fim, ambicionamos contribuir para a construção de visões alternativas e mais alargadas acerca do processo de envelhecimento, diferentes daquelas que muitas vezes predominam nos discursos e nas representações sociais vigentes, onde continuam a prevalecer perspectivas predominantemente negativas e redutoras dos adultos idosos (Lupien & Wan, 2004). Com efeito, tal como salientam Ferreira-Alves e Novo (2006), há ainda que trilhar caminho no sentido de algumas culturas e sociedades integrarem de forma harmoniosa um número progressivamente crescente de indivíduos mais velhos nas suas estruturas sociais, valorizando e dignificando humanamente todas as pessoas, independentemente da idade que possuam.

Em termos de estrutura, organizamos esta tese em quatro capítulos. O primeiro é constituído pela fundamentação teórica e metodológica, onde sustentamos as variáveis em estudo e a metodologia utilizada na literatura científica actual. Começamos por enquadrar globalmente o envelhecimento humano, segundo alguns princípios e perspectivas que vão de encontro aos nossos pressupostos pessoais respeitantes a esta

etapa da vida (e.g., Baltes, 1987; Birren & Cunningham, 1985; Lazarus, 1998, Whitbourne, 2005). Fazemos referência a algumas das teorias que perspectivam o processo de envelhecimento numa lógica de desenvolvimento do potencial humano, que designamos de envelhecimento bem-sucedido, onde se enquadra o modelo psicossocial de Erik Eriksson (1963), o modelo de selecção, optimização e compensação de Paul Baltes e colaboradores (Baltes, 1997; Baltes & Baltes, 1990; Freund & Baltes, 1998, 2002) e a teoria da selectividade socioemocional (Carstensen 1987; 1992; 1995). Mencionamos ainda algumas das teorias psicossociais de envelhecimento mais referidas na literatura gerontológica, nomeadamente a teoria da actividade (Havighurst & Albrecht, 1953), a teoria do desinvestimento social (Cummings & Henry, 1961) e a teoria da continuidade (Neugarten, 1968), terminando com uma breve reflexão crítica acerca destas formulações teóricas. De seguida enquadrámos os temas em análise no âmbito da Psicologia Positiva (Freire 2006; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), enfatizando a importância da aplicação do estudo destas temáticas ao envelhecimento humano, salientando o interesse específico em explorar os contextos de vida e o quotidiano dos adultos idosos, articulando-os com as dimensões internas da sua experiência subjectiva. O bem-estar é apresentado com recurso a duas conceptualizações principais: o bem-estar subjectivo (Diener, 1984) e o bem-estar psicológico (Ryff, 1989). Encaradas por alguns autores como duas correntes distintas de investigação nesta área, outros têm vindo a defender um enquadramento conceptual comum e multidimensional (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002). Em relação à qualidade da experiência subjectiva, apresenta-se inicialmente um breve enquadramento da teoria do *flow* (Csikszentmihalyi, 1975), seguindo-se a evolução teórico-conceptual do modelo da flutuação da qualidade da experiência subjectiva, até ao actual modelo dos oito canais, que esteve subjacente a dois dos estudos empíricos realizados (Csikszentmihalyi, 1997; Delle Fave, Massimini, & Bassi, 2011; Massimini & Carli, 1988). Este modelo teórico enquadra ainda a experiência dos indivíduos em termos da relação entre a percepção que têm acerca dos desafios que o meio lhes proporciona e das competências pessoais para fazer face a esses mesmos desafios. É precisamente esta relação que moldará a experiência cognitiva, afectiva e motivacional imediata dos

indivíduos. O *Experience Sampling Method* (Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Hektner, Schmidt, & Csikszentmihalyi, 2007), enquanto medida de avaliação desenvolvida especificamente para analisar estas dimensões da experiência dos indivíduos, permite estudar a flutuação da qualidade da experiência subjectiva na vida diária, no momento em que ocorre. Como tal, é uma medida em tempo real com elevada validade ecológica, possibilitando estudar a interacção dos indivíduos com os seus contextos de vida, objecto de estudo por excelência da psicologia social. As medidas retrospectivas, por sua vez, complementam os dados obtidos através das medidas em tempo real, fornecendo avaliações e juízos mais globais e integrados na experiência passada dos indivíduos. Por último, apresentamos a solidão enquanto resultado desta interacção do indivíduo com o seu meio, especificamente com o seu meio social (Russell, Peplau, & Cutrona, 1980). Alguns estudos que documentam a influência da solidão na saúde física e psicológica dos adultos idosos são ainda apresentados. Finalizamos este primeiro capítulo com uma síntese integrativa destas dimensões em estudo, problematizando em seguida as principais questões de investigação e formulando os objectivos gerais e específicos orientadores dos estudos empíricos subsequentes.

Os capítulos II, III e IV correspondem à parte empírica deste trabalho e integram, cada um deles, uma problemática específica, os objectivos e/ou hipóteses formuladas, a metodologia seguida e os resultados obtidos, terminando com uma discussão dos resultados, sustentada na literatura científica acerca das temáticas em análise.

Desta forma, no capítulo II apresentamos um estudo de caso que analisa as vivências do quotidiano na idade adulta avançada e onde exploramos os contextos de vida e as experiências emocionais diárias de duas adultas idosas, utilizando para o efeito o *Experience Sampling Method*.

No capítulo III, recorrendo unicamente a medidas retrospectivas, analisamos as relações entre as experiências de *flow*, a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico

e os sentimentos de solidão de um grupo de 102 participantes. Incluímos ainda algumas medidas sócio demográficas e as percepções acerca do estado de saúde e financeiro dos participantes.

No capítulo IV, designado “O estudo da vida diária: Factores potenciadores de uma experiência subjectiva positiva e associações com medidas globais de bem-estar e de solidão”, é apresentado o estudo do quotidiano de 19 adultos idosos. Para o efeito, procuramos investigar as relações entre as dimensões internas e externas da experiência quotidiana dos participantes, explorando aquelas que potenciam uma experiência subjectiva mais positiva. Foi ainda analisado o impacto que essas experiências quotidianas têm nas avaliações globais de bem-estar psicológico, satisfação com a vida e solidão dos adultos idosos participantes no estudo, integrando para o efeito os dados obtidos com medidas em tempo real e medidas retrospectivas.

Por fim, terminamos esta tese com uma conclusão integradora dos principais resultados obtidos, discutindo-os à luz de algumas conceptualizações teóricas e dos resultados de estudos anteriores, destacando os principais contributos teóricos, metodológicos e empíricos deste trabalho e as suas limitações. Salientamos ainda as implicações para a prática e para a investigação futuras no domínio do envelhecimento, enquanto processo, e da velhice humana enquanto etapa desenvolvimental. Acreditamos que mediante um conhecimento mais aprofundado das dimensões que constituem a vida diária e a experiência subjectiva dos adultos idosos, será possível desenhar intervenções ou pensar em serviços e respostas que promovam o seu bem-estar e a sua qualidade de vida.

Parte I: Fundamentação Teórica

Capítulo I - Bem-estar, qualidade da experiência subjectiva e solidão: Relações com o envelhecimento humano

Envelhecimento Humano

“Aging is part of what makes us human. To live is to age. To live long is to age much.”

William Thomas, (2004, p.33)

Estima-se que o século XXI seja marcado pelo crescente envelhecimento humano, sobretudo no mundo ocidental. A longevidade pode estar relacionada com uma variedade de factores entre os quais se inclui a hereditariedade, o sexo, o estatuto socioeconómico, a nutrição, o apoio social, os cuidados médicos, e as características comportamentais e de personalidade (Robine, Vaupel, Jeune, & Allard, 1997). Mas tão importante como perceber quais são os factores responsáveis por este aumento da longevidade é perceber quem são os nossos adultos idosos, como vivem, que recursos e competências têm, como se caracterizam, com quem se relacionam, como lidam com os acontecimentos de vida e que significados dão à sua existência. Prevê-se que os adultos idosos deste século sejam qualitativamente diferentes, vivam durante mais tempo, com maiores e melhores rendimentos financeiros, com níveis de instrução e de saúde mais elevados, mais conscientes dos seus direitos, e mais propensos para actividades culturais e de lazer (Monteiro & Neto, 2008). Torna-se assim fundamental conhecer esta nova “geração” de adultos idosos, quantitativa e qualitativamente diferentes. O próprio conceito de envelhecimento tem sofrido alterações ao longo dos tempos evoluindo de acordo com o pensamento, as atitudes, os conhecimentos e as construções sociais vigentes. Com o aparecimento da gerontologia como domínio científico, o

envelhecimento surge como objecto de estudo de várias ciências, destacando-se uma visão multidisciplinar deste fenómeno.

Actualmente assume-se que o envelhecimento está associado a um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais que se processam ao longo da vida, sendo difícil encontrar uma idade a partir da qual uma pessoa se possa considerar velha. Nas sociedades contemporâneas, fruto das alterações sociais e progressos médicos, os limites cronológicos das diferentes fases da vida têm sido continuamente revistas. Birren e Cunningham (1985) defendem que cada indivíduo deve ser pensado como tendo diferentes idades: uma biológica, uma psíquica e uma social. A biológica, refere-se ao envelhecimento orgânico, ao processo natural de maturação, associada à passagem do tempo que modifica as funções e as estruturas do organismo. A idade social reflecte os contextos onde o indivíduo se movimenta, envolvendo os papéis, os estatutos e os hábitos pessoais, fortemente determinados pela cultura e história colectivas. A idade psicológica, por sua vez, engloba as competências cognitivas, comportamentais e emocionais, a personalidade e a capacidade do indivíduo em se adaptar e lidar com as exigências do meio onde está integrado (Fontaine, 2006). Paúl e Fonseca (2001) defendem mesmo que a idade cronológica não constitui um bom critério para se estudar o envelhecimento. Apesar disso, habitualmente considera-se a idade de 65 anos, legalmente a idade da reforma, como o marco cronológico para a entrada na velhice, uma separação claramente artificial, mas que para alguns autores facilita a sistematização da informação (Sequeira, 2007).

O envelhecimento, como tal, não é um estado, mas um processo dinâmico de diferenciação, de crescimento e de complexificação individual. Neste processo, o indivíduo, fruto das mudanças que se vão operando, começa progressivamente a construir uma imagem de si como idoso, o que envolve necessariamente um conjunto de ajustamentos pessoais (Fonseca, 2010). Whitbourne (2005) enumera quatro princípios fundamentais associados ao desenvolvimento adulto e ao envelhecimento. O primeiro refere-se à continuidade das mudanças ao longo da vida, realçando que as mudanças que se operam em idades avançadas estão alicerçadas em outras já ocorridas em fases

anteriores de vida. Parece assim haver um *continuum* desenvolvimental ao longo do ciclo de vida, onde a idade, por si só, não é responsável pela atribuição de características novas aos indivíduos. Por outras palavras, com a entrada na velhice, ninguém se transforma naquilo que nunca foi. Os estudos da personalidade de McCrae e Costa (1992) apontam para uma estabilidade e continuidade nos traços de personalidade ao longo da vida. De um modo geral, não parece haver declínio nem crescimento significativo dos diferentes traços de personalidade à medida que se envelhece. No entanto, alguns estudos, utilizando os cinco grandes factores da personalidade (neuroticismo, extroversão, amabilidade, conscienciosidade e abertura à experiência), têm revelado um aumento da amabilidade e da estabilidade emocional associados ao avançar da idade (Srivastava, Jonh, Gosling, & Potter, 2003; Lima & Albuquerque, 2006). Baltes (1987) contrapõe à noção de estabilidade a ideia de que há um potencial para a mudança e para a plasticidade ao longo de todo o ciclo de vida, inclusive nas idades mais avançadas. A plasticidade aqui refere-se à variabilidade intrapessoal e designa o potencial que o indivíduo tem para moldar o seu comportamento e o seu desenvolvimento. Como referem Lima e Albuquerque (2006), na actualidade, o estudo da personalidade ao longo da idade adulta caracteriza-se “por tendências integradoras, por um movimento interdisciplinar que inclui a mudança e a estabilidade, bem como a influência de diferentes contextos. (...) Os indivíduos deixaram de ser vistos como tendo uma mente/self/personalidade singular e coerente, mas passaram a ser vistos como entidades dinâmicas, que combinam em si as mesmas contradições e conflitos, os quais definem a individualidade única da pessoa” (pp. 246-247).

O segundo princípio do desenvolvimento adulto e do envelhecimento referido por Whitbourne (2005), apesar de parecer óbvio e trivial, raramente é referido na literatura científica: “apenas os sobreviventes envelhecem”. Os indivíduos de idades mais avançadas são aqueles que sobreviveram às várias ameaças a que outros não resistiram. Sobreviveram a acidentes, a desastres naturais, a doenças, a guerras, o que leva a autora a considerar que herdaram um conjunto de genes favoráveis, fizeram escolhas acertadas na sua vida e conseguiram evitar o infortúnio. Segundo a teoria da

selecção natural, os mais velhos seriam assim indivíduos altamente capazes e seleccionados, aqueles que melhor se adaptaram ao seu meio e, como tal, altamente diferenciados, com características únicas e especiais, o que remete para o terceiro princípio: à medida que se envelhece caminha-se no sentido da individualidade e da diferenciação.

Este terceiro princípio refere-se exactamente à necessidade de reconhecer as diferenças individuais no processo de envelhecimento. Ao contrário dos discursos de senso comum dominantes, que tendem a atribuir uma conjunto de características redutoras aos adultos idosos e a transformar os mais velhos num grupo com características homogéneas, os dados da investigação sugerem uma maior variabilidade na idade adulta avançada, que em idades mais jovens. Numa revisão de 185 estudos publicados, Nelson e Dannefer (1992) verificaram que a grande maioria destes estudos reportaram uma variabilidade muito superior nas medidas analisadas em idades avançadas que em idades jovens, especialmente nos estudos longitudinais. Weintraub, Powell e Whitla (1994) ao compararem os desempenhos cognitivos de um grupo de médicos de diferentes idades, verificaram que em idades acima dos 75 anos a variabilidade no desempenho é muito superior à de participantes com idades iguais ou inferiores a 35 anos. Spar e La Rue (2005), por sua vez, falam-nos de uma de uma vasta heterogeneidade dos padrões de envelhecimento na idade avançada, com os mais velhos a revelarem maior variabilidade nas medidas psicológicas e biológicas comparativamente aos mais jovens. Neste mesmo sentido, Fonseca (2010), defende que esta diversidade nas trajectórias desenvolvimentais ao longo da velhice tem origem quer nas modificações biológicas e psicológicas, quer na forma como o indivíduo se relaciona com os seus contextos sociais (família, comunidade, cultura, redes informais de relações, etc.). Anteriormente, Lazarus (1998), ao descrever a sua experiência pessoal de envelhecimento, tinha enfatizado a necessidade de se atender às diferenças individuais e diferenciadoras de cada indivíduo, evitando cair em catalogações normalizadoras de comportamentos em função da idade:

“Most of my elderly neighbor’s and I fell our age in many similar ways but in many different ways too. It is a grave mistake to speak glibly about who and what are old or the way people in general age. To do so implies that a norm exist that applies to everyone, or at least most of us, defining how we should be at a given age, as if what happens when we reach the 60’s, 70’s, and 80’s can be predicted with any precision from chronological age.” (p.112)

Por último, o quarto princípio referido por Whitbourne (2005) relaciona-se com a necessidade de distinguir envelhecimento normal, patológico e ótimo (Rowe & Kahn, 1997). Enquanto o envelhecimento patológico ou secundário implica a existência de mudanças resultantes de doenças, o envelhecimento normal ou primário refere-se a mudanças universais, intrínsecas e progressivas relacionadas com o avançar da idade. Quanto ao envelhecimento ótimo, também designado por envelhecimento bem-sucedido, envolve um conjunto de estratégias preventivas e compensatórias que procuram minimizar os efeitos do envelhecimento. De seguida abordaremos algumas formulações e conceptualizações teóricas acerca deste processo de envelhecimento em específico.

Envelhecimento bem-sucedido

“Somente os idiotas se lamentam de envelhecer”

Cícero (44 a.C.)

Desde a antiguidade clássica que o Homem pensa e reflecte acerca do envelhecimento. Cícero (106-43 a.C.) é provavelmente o primeiro grande pensador conhecido a abordar o envelhecimento humano segundo uma perspectiva positiva. Na sua obra *De senectute* que remonta ao ano 44 antes de Cristo (a. C.) examina e reflecte sobre os desafios da velhice, representando esta etapa da vida como um período de continuidade em relação às outras fases, rejeitando a ideia que se trata de um período de perdas e de declínios. Pelo contrário, exulta este período, apelando para as virtudes e

potencialidades dos adultos idosos capazes de compreender e apreciar a vida de uma forma mais profunda e inteira, comparativamente a outras fases da vida.

O conceito de envelhecimento bem-sucedido, “*successful aging*”, atribuído a Havighurst (1961), é utilizado por diversos autores e em diferentes modelos, não havendo uma definição consensual ou um modelo integrador das diversas conceptualizações. Tem-se, no entanto, vindo a acumular um corpo considerável de modelos e estudos que abordam e fundamentam o envelhecimento bem-sucedido. Todavia, designações como envelhecimento óptimo, activo ou bem-sucedido têm sido utilizadas indiscriminadamente para designar um conjunto de condições associadas ao processo de envelhecer “bem”.

Erik Eriksson (1963), no seu **modelo psicossocial de desenvolvimento humano**, teve o mérito de ser um dos primeiros autores da psicologia do desenvolvimento a incluir a velhice como uma das etapas normativas, perspectivando o ciclo desenvolvimental desde o nascimento até à morte. Naquela que é uma das mais reconhecidas e proeminentes teorias do ciclo de vida, a maior tarefa desenvolvimental da velhice é atingir a integridade do eu. Uma velhice bem-sucedida, à luz deste modelo, seria aquela que resolve com êxito a última grande tarefa do ciclo vital: a integridade do eu *versus* o desespero, caracterizada pela capacidade do adulto idoso em olhar e aceitar os aspectos positivos e negativos da sua existência. Pelo contrário, a ausência ou perda de integridade resulta em sentimentos de desespero caracterizados pela angústia e temor da morte. A aceitação do passado, do presente e do futuro, é o último dos estádios de desenvolvimento psicossociais sugeridos pelo autor e pressupõem uma resolução positiva dos sete estádios precedentes. Segundo a visão epigenética desta teoria, o desenvolvimento é fruto de uma multicausalidade e de uma reciprocidade entre os diferentes estádios. Não se trata de uma mera sequência de estádios, mas antes de uma complementaridade entre as diferentes fases do desenvolvimento humano, compondo um todo interligado. A integridade, construída fase a fase, é assim o culminar de toda uma existência que é sentida pelo indivíduo como tendo sido significativa, onde o indivíduo experienciou confiança nas relações, capacidade de iniciativa, construiu um

sentido de identidade, estabeleceu relações de intimidade com os outros, e alcançou um sentimento de generatividade para com as gerações futuras.

Mais tarde, começam a ser desenvolvidos estudos inseridos em projectos de investigação mais estruturados com o objectivo específico de explorar os processos de envelhecimento bem-sucedido. Nos Estados Unidos, por exemplo, muitos dos estudos neste âmbito são suportados por uma fundação criada para o efeito, a “*MacArthur Foundation Research Network on Successful Aging*”, cujas pesquisas identificaram três factores principais envolvidos neste processo: o funcionamento físico e cognitivo óptimo, a ausência de incapacidades e doenças, e o envolvimento na vida, incluindo relações próximas com os outros e participação em actividades produtivas (Rowe & Kahn, 1997). Este corresponde a um modelo de envelhecimento saudável hierárquico, onde a saúde física e cognitiva têm, em primeiro lugar, que estar presentes, de modo a permitir ao indivíduo o envolvimento num conjunto de actividades de vida diária que, por sua vez, conduzirão a níveis mais elevados de integração social e de actividades produtivas. Estes factores, utilizados em muitos estudos como preditores do envelhecimento bem-sucedido são, no entanto, para alguns investigadores, algo limitados, nomeadamente o pressuposto de ausência de doenças e incapacidades (Glass, 2003). Nesta perspectiva, num envelhecimento bem-sucedido estão envolvidas outras dimensões psicológicas e sociais relevantes, como o ajustamento pessoal à mudança, assim como a capacidade dos indivíduos em fazerem escolhas e manterem relações próximas com a família e com os amigos (Tan, Ward, & Ziaian, 2011).

Na Europa, no “*Max Planck Institute*” de Berlim, a equipa de investigadores liderada por Paul Baltes desenvolveu um dos mais conhecidos e referidos modelos de envelhecimento bem-sucedido: **o modelo de selecção, optimização e compensação (SOC)** (Baltes, 1997; Baltes & Baltes, 1990). Este é um meta-modelo de desenvolvimento bem-sucedido que explica as adaptações que os indivíduos produzem ao longo da sua vida em resposta às mudanças e alterações inerentes ao processo de envelhecimento. Como tal, é um modelo de desenvolvimento humano que integra todas as fases do ciclo de vida, não se circunscrevendo somente à idade adulta avançada.

Integra a visão de que os indivíduos procuram ser bem-sucedidos nas suas vidas utilizando para o efeito mecanismos de selecção, optimização e compensação (Freund & Baltes, 1998). Baltes e Baltes (1990) perspectivam o envelhecimento bem-sucedido como a capacidade do indivíduo em adaptar-se positivamente às mudanças relacionadas com o avançar da idade, mediante a utilização de mecanismos de adaptação e de estratégias de *coping* ajustadas.

Este modelo psicológico de desenvolvimento bem-sucedido conceptualiza assim três processos centrais mediante os quais os indivíduos procuram alcançar os seus objectivos no decorrer da vida (ver Figura 1). O primeiro processo, a *selecção*, destina-se a dar direcção ao comportamento e relaciona-se com o processo de selecção de objectivos. O modelo distingue duas formas de selecção que servem diferentes funções reguladoras: uma está presente na selecção de objectivos dirigidos para a aquisição de níveis mais elevados de funcionalidade e desempenho; a outra, pelo contrário, envolve mudar os objectivos ou o sistema de objectivos em resposta a perdas ou incapacidades (Riediger, Li, & Lindenberger, 2006). Por exemplo, o indivíduo pode ser forçado a mudar determinado objectivo, em função da perda de um recurso interno (ex.: audição) ou externo (ex.: capacidade económica).

A *optimização*, por sua vez, reflecte os ganhos alcançados com o desenvolvimento, sendo definida como a aquisição, o refinamento e a aplicação coordenada dos recursos no sentido do indivíduo alcançar níveis de funcionalidade mais elevados. A prática é considerada um factor chave neste processo de optimização: à medida que o indivíduo se torna mais familiar com uma determinada tarefa e com as competências que são necessárias para a executar, a sua mestria e eficácia na execução dessa tarefa também aumentam. Deste modo, ex-atletas e bailarinos podem, por exemplo, tornar-se treinadores e professores de dança, respectivamente.

Finalmente, a *compensação* refere-se à regulação das perdas ocorridas no desenvolvimento e envolve os esforços do indivíduo para manter um determinado nível de funcionalidade. Este processo de compensação envolve a modificação de algumas

Seleção	Optimização	Compensação
Seleção Electiva:	Foco atencional	Substituição dos meios
Especificação de objectivos	Procura do momento certo	Uso de ajudas externas e ajuda de outros
Hierarquização de objectivos	Persistência	Uso de intervenções terapêuticas
Contextualização de objectivos	Aquisição de novas competências e recursos	Aquisição de novas competências e recursos
Comprometimento com os objectivos	Prática das competências	Activação de competências e recursos não utilizados
Seleção baseada nas perdas:	Esforço e energia	Aumento do esforço e da energia
Foco no(s) objectivo(s) mais importantes	Alocação de tempo	Aumento da alocação do tempo
Reconstrução da hierarquia de objectivos	Modelagem de outros bem sucedidos	Modelagem de outros que compensam
Adaptação das exigências		Diminuir ou otimizar outros meios
Procura de novos objectivos		

Figura 1. Modelo de Seleção, Optimização e Compensação (SOC). Adaptado de Baltes, Baltes, Freund & Lang (1995).

das competências utilizadas no desempenho de algumas tarefas, a transferência de competências já exercitadas noutra domínio para a tarefa actual ou, ainda, o envolvimento de outros na execução da tarefa num esforço de equipa (Bieman-Copland, Ryan, & Cassano, 1998). A vantagem da utilização da estratégia de compensação é, por isso, permitir ao indivíduo continuar a envolver-se em actividades relevantes para si, que antes teria que abandonar. O uso de aparelhos auditivos, óculos, agendas e calendários, por exemplo, são vistos como estratégias de compensação. Do mesmo modo, na condução, os adultos idosos podem diminuir o número de quilómetros que percorrem, a velocidade ou a condução nocturna.

Estes processos de selecção, optimização e compensação são particularmente úteis e aplicam-se às diversas mudanças experienciadas pelos indivíduos idosos nas várias dimensões da sua vida (social, física e psicológica) (Bieman-Copland *et al.*, 1998). Ao possibilitarem ao adulto idoso manter um bom desempenho em actividades e tarefas da vida diária, que são importantes e relevantes para si, fazem com que este construa auto-percepções de eficácia e competência, que geram efeitos na sua auto-estima, controlo e independência.

Têm, no entanto, sido apontadas algumas limitações a este modelo, nomeadamente o facto de ser um modelo puramente psicológico e não incluir qualquer critério biológico ou cognitivo, em paralelo com a ênfase que é dada ao indivíduo como único instigador do seu envelhecimento bem-sucedido, não enfatizando a importância das interações sociais ou do apoio social (Lupien & Wan, 2004).

Este foco nas interações e no comportamento social, especificamente em relação à forma como as redes e as interações sociais servem objectivos de regulação emocional nos adultos idosos, constitui exactamente uma das principais premissas da **teoria da selectividade socioemocional** (Carstensen, 1987; 1992; Carstensen, Gross, & Fung, 1997). Esta teoria de desenvolvimento da motivação ao longo do ciclo de vida fundamenta-se na capacidade humana em monitorizar o tempo, ajustando os horizontes temporais à medida que a idade avança (ver Carstensen, Isaacowitz, & Charles, 1999). Os horizontes temporais desempenham nesta teoria um papel fundamental para os processos motivacionais. Os objectivos, as preferências e os processos cognitivos, como a atenção e a memória, mudam em consonância com o horizonte temporal do indivíduo, isto é, com a perspectiva de tempo que ainda resta a cada um (Carstensen, 2006). As duas grandes trajectórias motivacionais que orientam o comportamento social ao longo da vida, segundo os pressupostos desta teoria, são a trajectória da emoção, orientada para a obtenção de satisfação e significado emocional, e a trajectória do conhecimento, orientada para a aquisição de informação. Nos mais jovens, motivados pela obtenção de novos saberes, e perspectivando futuros longos, predomina a orientação para o conhecimento. Os mais velhos, pelo contrário, tendo já adquirido um entendimento considerável sobre os outros, e antecipando um horizonte temporal mais curto, dão prioridade aos objectivos emocionais (Carstensen, Mayr, Pasupathi, & Nesselroade, 2000). Questionados sobre com quem gostariam de passar o seu tempo, os jovens adultos mais provavelmente escolhem parceiros sociais que lhes fornecem informação nova, como o autor de um livro, por exemplo. Os adultos idosos, por sua vez, escolhem mais provavelmente um parceiro social que satisfaça objectivos emocionais, como um amigo íntimo ou um familiar próximo (Fredrickson & Carstensen, 1990).

A redução no número de interacções sociais que habitualmente acompanha o avançar da idade, neste contexto, é explicada pelas mudanças que se operam nos objectivos que indivíduos formulam nas diferentes etapas da sua vida. A teoria da selectividade socioemocional sustenta a noção de que, à medida que os indivíduos envelhecem, estratégica e adaptativamente seleccionam e cultivam as suas redes sociais no sentido de maximizar os ganhos, e minimizar os riscos sociais e emocionais (Carstensen, 1987, 1992). As interacções sociais, fundamentais para o auto-conceito e para a regulação das emoções, requerem um significativo dispêndio de tempo e de energia, além de, muitas vezes, potenciarem a exposição dos indivíduos a emoções negativas. Para Carstensen (1992), as reduções nos contactos sociais têm sido equivocadamente imputados exclusivamente à idade avançada, atribuindo-os a problemas de saúde, a um acesso mais restrito e dificultado a parceiros sociais, ou ainda, a mecanismos de distância intrapsíquicos ocasionados pela aproximação da morte.

Para esta autora, muito mais que por acção de mecanismos involuntários, ou pelo “*social disengagement*”, “desinvestimento social” (e.g., Cumming & Henry, 1961) do indivíduo, a redução nos contactos sociais em idades avançadas, deve-se a um processo voluntário e adaptativo. Os indivíduos, à medida que envelhecem, seleccionam e discriminam os seus parceiros sociais, com o objectivo de otimizar os ganhos provenientes dos contactos que estabelecem (Carstensen, 1992). Optam assim, por empregar o seu tempo e a sua energia em assegurar o equilíbrio emocional, procurando manter e usufruir das relações que são importantes e significativas para si, aceitando pequenos desentendimentos, e usando as competências que adquiriram com a sua experiência de vida, para gerir eficazmente as relações interpessoais (Charles & Carstensen, 2007).

Esta teoria, centrada no desenvolvimento emocional, pressupõem que, como a experiência e o conhecimento são essenciais para o processo de regulação emocional, a idade estaria associada a uma maior maturação emocional (Carstensen *et al.*, 2000). O aumento nos níveis de bem-estar associados com o avançar da idade são explicados, à

luz deste modelo, pela estratégia de regulação emocional relacionada com a selecção situacional, e por uma capacidade aperfeiçoada dos adultos idosos em evitarem “ambientes sociais tóxicos” (Charles & Carstensen, 2007).

Muito recentemente, Fernández-Ballesteros (2011) resumizou, de um modo que consideramos bastante integrador, as principais assumpções subjacentes a um envelhecimento bem-sucedido e positivo: 1) a de que o envelhecimento é um fenómeno complexo, sujeito ao longo da vida, a uma vasta variabilidade interindividual no seu nível, grau e direcção; 2) a que no decorrer da vida os indivíduos manifestam uma elevada capacidade de aprendizagem e mudança positiva, conseguindo otimizar os seus recursos biológicos, comportamentais e sociais, ao mesmo tempo que compensam muitos dos seus défices e perdas associadas com este avançar da idade; e, por último, 3) a de que o fim da vida ocorre quando o indivíduo deixa de conseguir equilibrar positivamente os défices e perdas através dos processos de compensação.

Muitas outras teorias e modelos associados a um envelhecimento bem-sucedido poderiam ser referidos dada a proliferação na literatura científica de textos e estudos neste âmbito. Todavia, não se tratando do tema central do presente trabalho, optámos por fazer uma referência àqueles que são habitualmente mais citados e que melhor fundamentam o trabalho empírico aqui desenvolvido. De seguida abordaremos as principais teorias gerais do envelhecimento, com uma breve referência às biológicas, descrevendo mais detalhadamente as psicossociais.

Teorias biológicas e psicossociais do envelhecimento

No decorrer do século passado surgiu um conjunto de teorias e modelos que procuraram explicar o fenómeno do envelhecimento humano. As teorias biológicas e psicossociais são as mais comumente descritas. As primeiras perspectivam o envelhecimento como um fenómeno universal, involuntário, que com o avançar do tempo, causa alterações e disfunções nas células e sistemas do organismo. A título

meramente ilustrativo enumeramos algumas das teorias biológicas mais referidas no âmbito dos estudos sobre o envelhecimento: a) a teoria imunitária, que defende que com o processo de envelhecimento há uma disfunção gradual do sistema imunitário, deixando o organismo à mercê das ameaças externas; b) a teoria genética, onde o envelhecimento seria um processo programado geneticamente, resultado de uma deterioração da informação genética necessária à formação de novas células; c) teoria do erro na síntese proteica, em que a ruptura na cadeia do ADN ou mudanças de posição dos compostos químicos alteram a informação genética, impedindo as células de produzir as proteínas essenciais à sua sobrevivência); d) a teoria do desgaste, segundo a qual o envelhecimento se deve ao desgaste resultante do uso prolongado; d) a teoria dos radicais livres, aqui o envelhecimento e a morte celular provêm dos efeitos nefastos dos radicais livres; e e) a teoria neuro-endócrina, onde a longevidade seria regulada pelo sistema endócrino, a diminuição e falhas na regulação deste sistema desencadeariam o envelhecimento humano (Hayflick, 1985; Rattan, 2006).

À semelhança do sucedido com as teorias do envelhecimento biológico, o envelhecimento psicossocial começou a suscitar a curiosidade e o interesse dos investigadores, especificamente daqueles que começaram a trabalhar no âmbito da gerontologia social. Este campo da gerontologia tem como objectivo estudar o impacto das condições socioculturais no envelhecimento humano, procurando compreender a realidade e o significado da velhice, examinando os contextos e as representações sociais e pessoais. Este interesse científico pelas questões sociais associadas ao envelhecimento, resultou num conjunto de teorias explicativas que começaram a surgir em meados do século passado. Estas teorias, muito diversas nos seus pressupostos, procuram explicar e compreender as dificuldades e as estratégias de adaptação a uma nova etapa de vida, as mudanças nas relações e papéis sociais, as perdas e ganhos associados ao avançar da idade, e ainda as relações do indivíduo consigo próprio, com os outros e com as estruturas sociais. De entre este conjunto de teorias explicativas três ganharam maior relevo: a teoria da actividade, a teoria do desinvestimento social, “*disengagement theory*”, e a teoria da continuidade.

Atribuída a Havighurst e Albrecht (1953), a **teoria da actividade** baseia-se na premissa de que os adultos idosos deveriam manter a actividade no sentido de continuarem saudáveis e satisfeitos com as suas vidas. Apesar dos indivíduos mais velhos desejarem o contacto social, enfrentam alguns impedimentos físicos e sociais, como por exemplo a entrada na idade da reforma e a consequente perda do seu papel profissional, ou a morte de alguns dos seus amigos e companheiros. Nesta teoria, uma velhice bem-sucedida envolve a descoberta de novos papéis sociais ou uma reformulação de papéis já desempenhados. Como estes constrangimentos à actividade social são considerados externos ao indivíduo, compete à sociedade valorizar a idade e facilitar este processo, implementando para o efeito as mudanças sociais necessárias, assim como programas públicos com o objectivo de promover a actividade dos mais velhos. A participação em actividades tem pois como objectivos centrais, o estímulo cognitivo e social e o evitamento de sentimentos de solidão e de aborrecimento. Muitos dos programas e políticas administrativas das actuais instituições de apoio a idosos baseiam-se precisamente nas premissas desta teoria (Paúl, 1996).

A **teoria do desinvestimento social**, proposta por Cummings e Henry (1961), apresenta a noção central de que há um desinvestimento recíproco entre o indivíduo e a sociedade a partir da entrada na idade da velhice. De acordo com esta teoria, a sociedade começa a demonstrar menos interesse e a fornecer menor apoio aos indivíduos mais velhos, mas estes também optam por se “desligar” do envolvimento social (Whitbourne, 2005). A diminuição das interacções sociais nesta fase da vida teria uma função adaptativa de afastamento do indivíduo à sociedade e da sociedade ao indivíduo, preparando assim, a separação inevitável que ocorrerá com a morte. Este afastamento social e psicológico durante a idade mais avançada é encarado como um processo normativo e uma etapa do desenvolvimento humano. Enquanto no desinvestimento social há uma redução objectiva do número e da duração dos contactos sociais, o desinvestimento psicológico envolve um afastamento e um embotamento afectivo e emocional (Simões, 1982).

Ao contrário das teorias anteriores que advogam uma ruptura com a entrada na idade avançada, **a teoria da continuidade** encara o envelhecimento como parte integrante do ciclo de vida (Neugarten, 1968). Esta teoria pressupõe uma continuidade nos hábitos e estilos de vida, preferências e interesses, adquiridos no decorrer da existência do indivíduo. Assim, quer os padrões comportamentais, quer a personalidade mantêm-se similares com a entrada na velhice. A implicação mais imediata desta teoria é a de que os adultos idosos não devem ser forçados, nem a desligarem-se da sociedade, nem a envolverem-se em actividades que não são, nem nunca foram, significativas e importantes para si. Muito mais pernicioso para a auto-estima e bem-estar dos mais velhos do que o envolvimento ou não envolvimento social, é não lhes ser permitido manter o nível desejado de envolvimento na sociedade (Atchley, 1989). Neste sentido, tal como vimos anteriormente, para Whitbourne (2005) este é o primeiro princípio fundamental do desenvolvimento adulto do envelhecimento: a continuidade das mudanças ao longo da vida, baseado na ideia de que a idade, por si mesma, não atribui características aos indivíduos e que dificilmente alguém se transforma em algo que jamais foi.

Quer a teoria da actividade, quer a do desinvestimento têm merecido diversas críticas por parte de muitos autores. Kalish (1975), por exemplo, defende que nenhuma destas teorias explica uma boa adaptação à velhice, pois nem o desinvestimento de alguns adultos idosos os leva a experienciar um sentimento de insatisfação, nem as interações e o envolvimento social ocasionam sempre satisfação. Lima (2004) acrescenta a este respeito que estas duas teorias partilham a perspectiva de que a velhice é um período de perdas, quer dos papéis sociais, quer da rede de apoio social. Qualquer uma destas teorias parece-nos algo limitada e/ou redutora enquanto modelo explicativo do envelhecimento psicossocial. A teoria da actividade coloca na sociedade a responsabilidade exclusiva de proporcionar aos mais velhos a oportunidade de desenvolverem actividades que lhes proporcionem contactos sociais, não privilegiando os recursos e as competências específicas do indivíduo. Apesar da importância do meio proporcionar ao indivíduo oportunidades para agir e se expressar, é fundamental

atender-se à singularidade individual e às características e preferências únicas da pessoa. Por sua vez, a teoria do desinvestimento ao sugerir que com a velhice há uma clara ruptura com o passado, está a homogeneizar todos os processos de envelhecimento e a cingi-los a uma única trajectória desenvolvimental. A teoria da continuidade parece-nos expressar melhor a realidade do envelhecimento para a maior parte dos indivíduos, ainda assim, acreditamos haver casos em que há rupturas neste processo, especialmente com a entrada na reforma, e outros casos em que há uma clara reformulação dos papéis sociais. Talvez a designação *envelhecimentos* exprima com maior exactidão este processo tão variável e pleno de singularidades e especificidades individuais, contrariamente à noção de um envelhecimento padronizado homogéneo.

O papel da Psicologia Positiva nas perspectivas acerca da velhice

Apesar da importância que a população idosa tem em termos demográficos, sociais e económicos, o estudo das características psicológicas do envelhecimento não tem enfatizado aspectos relacionados com as experiências particulares, individuais e únicas do envelhecimento (Lazarus, 1998). A investigação em torno do envelhecimento, à semelhança da investigação psicológica em geral centrou-se, durante muitos anos, no estudo da patologia, mais concretamente, nas perdas, nos danos e nos declínios a ele associados. Nos últimos anos, fruto de abordagens ainda relativamente recentes na psicologia tem-se assistido a um progressivo alargamento dos temas da investigação às qualidades humanas e ao funcionamento óptimo. Com o aparecimento da Psicologia Positiva (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000), teóricos e investigadores, instigados pela necessidade de alargar o foco da psicologia para além da patologia e do défice, começaram mais sistematicamente a estudar as qualidades positivas dos indivíduos e das sociedades. Seligman e Csikszentmihalyi (2000), no seu artigo “*Positive psychology: An introduction*”, publicado na revista *American Psychologist*, definem os grandes pilares da Psicologia Positiva: a) o estudo das experiências subjectivas positivas, por exemplo, bem-estar, contentamento, satisfação, optimismo, esperança,

crescimento e felicidade; b) o estudo das características individuais positivas, como a capacidade de amar, a vocação, a coragem, as competências interpessoais, a sensibilidade estética, a perseverança, o perdão, a originalidade, a consciência de futuro, a espiritualidade, as altas habilidades e a força de vontade; e c) o estudo das virtudes cívicas e das instituições que potenciam uma maior cidadania nos indivíduos, promovendo a responsabilidade, o altruísmo, o civismo, a moderação, a tolerância, e a ética de trabalho.

A Psicologia Positiva é assim definida como o estudo científico quer das experiências e das características pessoais positivas, quer das instituições que promovem o seu desenvolvimento (Duckworth *et al.*, 2005), assumindo o interesse pelo estudo das componentes individuais mas também sociais e comunitárias. Esta concepção é reforçada por Csikszentmihalyi (2006) na introdução ao seu livro “*A life worth living: contributions to positive Psychology*”, onde descreve a psicologia positiva como um esforço por salientar alguns dos temas que mobilizaram os investigadores e psicólogos humanistas de meados do século XX, como Maslow ou Rogers. No entanto, distingue-se ao alargar a investigação psicológica a aspectos da experiência humana ignorados por estes e outros autores, por não satisfazerem os pressupostos empiricistas de abstracção e quantificação. Para Csikszentmihalyi (2006), a emergência da psicologia positiva, nestes últimos anos, como uma alternativa tão “forte e vital”, deve-se ao facto de muitos psicólogos, ao seguirem o paradigma tradicional sentirem estar a perder a essência desta “grande história” que é uma vida “que merece ser bem vivida”. Estimulados por esta mudança de perspectiva, muitos investigadores começam a estudar mais profundamente temas relacionados com as experiências positivas e com o funcionamento óptimo, tais como: a experiência hedónica (Kahneman, 1999); o bem-estar (Diener, 1984, 2000; Diener & Tov, 2007; Ryff, 1989, 1995); as forças humanas (Carver & Scheier, 2003); a felicidade (Lyubomirsky, King, & Diener, 2005; Myers & Diener, 1997); a sabedoria (Baltes & Kunzmann, 2003; Baltes & Smith, 1990; Baltes & Staudinger, 2000); a excelência e rendimento superior (Ericsson, 2005; Ericsson, Nandagopal, & Roring, 2009), entre muitos outros. Neste sentido, diversos autores têm

defendido a importância e o interesse em aplicar o estudo destas temáticas ao envelhecimento (Carver & Scheier, 2003; Diener, Scollon, & Lucas, 2003; Ranzijn, 2002).

Ranzijn (2002) apontou três razões fundamentais para as vantagens da aplicação da Psicologia positiva ao estudo do envelhecimento: a) os raros trabalhos efectuados no sentido de identificar potenciais áreas de crescimento, numa faixa etária normalmente associada a “perdas e declínios”; b) os benefícios da psicologia positiva na melhoria da saúde mental e física (redução da dependência e dos custos da prestação de cuidados de saúde aos mais velhos); e c) a crescente necessidade de formação de profissionais da psicologia e da saúde neste domínio, em face do também crescente número de clientes de idade avançada. Este autor, de forma consistente com as novas políticas internacionais no domínio do envelhecimento, considera que a evidência científica actual “demonstra que o envelhecimento positivo não é uma fantasia desejável mas uma representação muito mais verdadeira da realidade do envelhecimento, do que a visão popular do envelhecimento como um período de declínio” (p.80).

À luz deste novo paradigma científico torna-se necessário estudar mais profundamente os aspectos positivos relacionados com o envelhecimento, no sentido de obter visões mais realistas e alargadas, assim como para reduzir algumas das representações negativas acerca do envelhecimento e as consequências que estas visões têm nos indivíduos, mas também nas sociedades (Fernández-Ballesteros & Pinguart, 2010).

Paralelamente, a literatura evidência que existem ainda muitos aspectos relacionados com os adultos idosos que não estão suficientemente estudados. Com efeito, existem já alguns estudos que identificam ganhos associados à idade avançada, sugerindo que uma das potencialidades dos indivíduos mais velhos consiste numa maior capacidade de regulação emocional, que os leva a um maior bem-estar, a menos experiências emocionais negativas e a uma melhor aceitação da vida (Carstensen *et al.*, 2011; Gross, Carstensen, Pasupathi, Tsai, Gottestam, & Hsu, 1997; Strongman &

Overton, 1999; Mather & Carstensen, 2005). Recentemente, Urry e Gross (2011), numa revisão teórica acerca da regulação emocional na idade adulta avançada, questionam porque é que, apesar do conjunto de perdas cognitivas, físicas e sociais associadas e este período, os adultos idosos revelam maior bem-estar, níveis mais elevados de afecto positivo e mais baixos de afecto negativo que os indivíduos mais jovens. Estes autores explicam esta tendência encontrada na investigação científica, pela capacidade aperfeiçoada dos mais velhos em regular as suas emoções. Esta capacidade traduz-se numa melhor capacidade dos adultos idosos em seleccionarem os seus contextos sociais, preferindo redes sociais mais pequenas, mas mais próximas e menos propensas ao conflito; por uma propensão em dirigirem selectivamente a sua atenção para informações positivas ao invés de negativas; e por, apesar de usarem menos frequentemente estratégias de reavaliação cognitiva, que os mais jovens, para diminuir as emoções negativas, são mais eficazes no uso dessas estratégias. Sugerindo a aplicação do modelo de selecção, optimização e compensação de Baltes e Baltes (1990), aqueles autores propõem que os adultos idosos alcançam níveis mais elevados de bem-estar seleccionando e optimizando processos específicos de regulação emocional, para compensarem as mudanças nos seus recursos internos e externos (Urry & Gross. 2011).

Bem-estar: do hedonismo à eudaimonia

Com este interesse crescente da Psicologia pelos aspectos positivos da existência humana, o bem-estar surge naturalmente como um conceito chave de investigação neste domínio. Inicialmente relacionado com o rendimento financeiro (Van Praag & Frijters, 1999, citado por Galinha & Pais Ribeiro, 2005), a partir da década de 60, o bem-estar transcende esta dimensão, tornando-se mais global, valorizando outras áreas da vida dos indivíduos (Novo, 2003). Mais tarde, por volta da década de 80, a quantidade de investigação neste domínio resultou numa crise na definição do conceito (Galinha &

Pais Ribeiro, 2005). Várias conceptualizações acerca da natureza do bem-estar foram formuladas, com diferentes nomenclaturas, desde o bem-estar subjectivo (Diener, 1984), ao bem-estar psicológico (Ryff, 1989) e à felicidade (Myers, 2000). Na investigação psicológica consolidaram-se, entretanto, duas correntes distintas de investigação nesta área, ambas enraizadas na filosofia clássica grega (Ryan & Deci, 2001). Por um lado, dos trabalhos de Ryff (1989), baseados na tradição eudaimónica (centrada na realização do nosso verdadeiro “*daimon*”, da nossa autêntica natureza), surgiu o modelo de bem-estar psicológico, onde são enfatizadas dimensões como as de crescimento pessoal, autonomia e propósito. Por outro lado, seguindo uma tradição mais hedónica (centrada no prazer e no evitamento da dor), Diener e colaboradores, formularam o modelo de bem-estar subjectivo (BES), que adopta o afecto positivo como traço central do bem-estar (Ryan & Deci, 2001).

Bem-estar subjectivo

O BES, enquanto campo de estudo das ciências do comportamento, remonta aos anos 80, quando Ed Diener começou a formular uma teoria cuja preocupação central era a avaliação subjectiva que os indivíduos fazem das suas vidas. Esta teoria, designada de modelo de bem-estar subjectivo “*subjective well-being*” (SWB), integra duas componentes: uma componente cognitiva que envolve as avaliações acerca da satisfação com a vida, e uma componente afectiva, dividida em afecto positivo e afecto negativo (Diener, 1984). Estas avaliações, cognitivas e afectivas, incluem assim, quer as reacções emocionais a acontecimentos, quer os juízos cognitivos acerca da satisfação com a vida (Diener, 2009; Diener *et al.*, 2003).

O bem-estar subjectivo é formulado como uma dimensão abrangente que inclui a experiência de emoções positivas, baixos níveis de estados de humor negativos e elevada satisfação com a vida (Diener, Lucas, & Oishi, 2002). Esta formulação tripartida foi globalmente adoptada, dando origem a diversos estudos e intervenções.

Assim, segundo Diener (2009) o bem-estar subjectivo integra três características centrais: 1) é inerentemente subjectivo, isto é, as condições objectivas como a saúde, o conforto, ou o rendimento financeiro podem influenciar o BES, mas não são parte integrante deste constructo; 2) o BES tem necessariamente que incluir um afecto positivo (a mera ausência de afecto negativo não é suficiente), tendo que existir um índice elevado de medidas positivas; e 3) o BES abrange uma avaliação global de todos os aspectos da vida do indivíduo. Apesar de podermos avaliar a satisfação com um domínio específico, a ênfase deve ser colocada nos julgamentos integrados dos vários domínios que constituem a existência. O bem-estar subjectivo é, deste modo, um termo aglutinador que procura “capturar” um conjunto diverso de avaliações que os indivíduos fazem acerca dos acontecimentos da sua vida, do seu corpo, da sua mente e das circunstâncias em que vivem (Diener & Ryan, 2011). Estes autores não fazem distinção conceptual entre bem-estar e felicidade, referindo que os dois termos são usados por diversos investigadores como sinónimos. Neste sentido, apresentaram recentemente um modelo hierárquico da felicidade, com as componentes que integram o modelo do BES. As diversas componentes que integram este modelo, que tem subjacente uma conceptualização com diversos níveis de especificidade, são apresentadas na Figura 2.

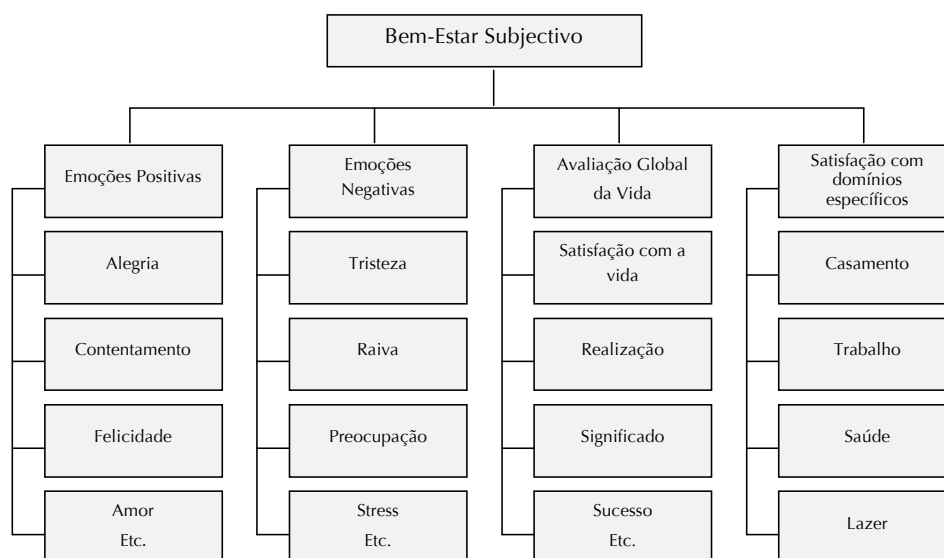


Figura 2. Modelo hierárquico da felicidade (Adaptado de E. Diener *et al.*, 2003)

O nível hierarquicamente mais elevado é ocupado pelo próprio conceito de bem-estar subjectivo. Neste nível, o BES reflecte uma avaliação geral da vida da pessoa. As várias componentes que se encontram no nível hierarquicamente mais baixo devem ser medidas de forma a conseguir obter-se um quadro abrangente do bem-estar do indivíduo. Num nível intermédio encontram-se as quatro componentes específicas que proporcionam uma compreensão mais precisa do BES. Estas componentes (afecto positivo, afecto negativo, satisfação com a vida e satisfação com domínios específicos), estão moderadamente relacionadas entre si, apesar de conceptualmente relacionadas. Cada uma delas fornece informações únicas acerca da qualidade de vida subjectiva de cada pessoa (Diener *et al.*, 2003).

Muito recentemente, Diener e Ryan (2011) enumeraram um conjunto de benefícios do bem-estar subjectivo baseados nos resultados de pesquisas empíricas que utilizaram esta formulação de bem-estar. Assim, sublinham o impacto dos laços e da qualidade das relações sociais para o bem-estar e para a felicidade dos indivíduos, mas também dos níveis prévios de satisfação com a vida para o estabelecimento, manutenção e felicidade nos relacionamentos. Parece assim aqui haver uma “dupla causalidade”: por um lado, as relações sociais a influenciarem os níveis de bem-estar mas, por outro lado, os níveis de felicidade individuais a influenciarem proactivamente os sistemas de apoio social. A mesma “dupla causalidade” foi encontrada no trabalho e no rendimento financeiro, com níveis mais elevados de rendimento a gerarem percepções mais elevadas de felicidade, havendo já uma diversidade de evidência a indicar que os indivíduos mais felizes são também aqueles que apresentam carreiras melhor sucedidas e com salários mais elevados. São também referidos um conjunto de trabalhos que relacionam níveis mais elevados de bem-estar subjectivo a melhores níveis de saúde, nomeadamente a sistemas imunitários mais resistentes e a uma melhor saúde cardiovascular, cujo efeitos, a longo prazo, poderão levar a uma maior longevidade dos indivíduos mais felizes. Os autores explicam estes dados pelo estilo de vida destes indivíduos, mais propensos a envolverem-se em comportamentos saudáveis e a evitarem comportamentos de risco (e.g., consumo de álcool e drogas).

Outros autores distinguem a felicidade do bem-estar, descrevendo a primeira como um estado emocional positivo que é definida subjectivamente por cada indivíduo (Snyder & Lopez, 2007). Dado que o modelo de BES de Diener e colaboradores (2003) integra a avaliação de dimensões emocionais positivas, mas também negativas e de satisfação com a vida, aliado à falta de consenso que existe na literatura em relação ao termos e conceitos, optamos, no presente trabalho, por nos referir apenas ao bem-estar subjectivo, não usando o termo felicidade como seu sinónimo.

Embora na investigação psicológica se observe uma maior prevalência de estudos que usam a conceptualização de bem-estar formulada por Diener e colaboradores, o modelo de bem-estar psicológico (BEP) desenvolvido por Carol Ryff (1989) avalia, na nossa opinião, dimensões da experiência dos indivíduos essenciais para a caracterização do seu funcionamento positivo (e.g., a auto-aceitação, as relações com os outros, a autonomia, os objectivos de vida, o domínio do meio e o crescimento pessoal). Como podemos observar, enquanto o modelo de BES formula o bem-estar segundo uma tradição hedónica, equacionando-o em termos de satisfação com a vida, afecto positivo felicidade, prazer e conforto, o modelo de bem-estar psicológico assenta as suas formulações no desenvolvimento e cultivação do potencial humano.

Bem-estar psicológico

Ryff (1989) define bem-estar psicológico como a percepção pessoal acerca do ajustamento emocional e social em relação aos desafios da vida. Tendo por base a investigação empírica, uma extensa revisão da literatura e a integração de teorias de saúde mental com a perspectiva *life-span* do desenvolvimento humano, a autora propôs um modelo de bem-estar psicológico composto por seis dimensões: 1) a auto-aceitação, o principal traço da saúde mental que se relaciona com a auto-actualização, com o funcionamento óptimo e com a maturidade; 2) a relação positiva com outros, caracterizada pelo interesse e preocupação com a esfera interpessoal, percepção pessoal da capacidade para estabelecer laços interpessoais significativos; 3) a autonomia, que

engloba a autodeterminação, a independência e a capacidade para resistir às pressões sociais; 4) o domínio do meio, na perspectiva de domínio e de competência na forma de lidar com as condições ambientais, assim como a capacidade para escolher e criar contextos adequados aos valores e condições pessoais; 5) os objectivos de vida, incluindo o sentido de direcção e intencionalidade, capacidade para reconhecer objectivos e metas a atingir; e 6) o crescimento pessoal, entendido como o movimento contínuo do indivíduo no sentido de desenvolver o seu potencial, crescer e desenvolver-se como pessoa. Ryff (1995) fundamentou o seu modelo em abordagens conceptuais e perspectivas do desenvolvimento humano, concebendo o bem-estar numa lógica de crescimento contínuo pelo curso de vida. Estas perspectivas incluem, entre outras, o modelo de estádios de desenvolvimento psicossocial de Erikson, os conceitos de auto-actualização de Maslow, de funcionamento integral de Rogers, ou ainda as concepções de Birren acerca do funcionamento positivo na idade adulta avançada.

De acordo com Keyes e colaboradores (2002), cada uma das dimensões do BEP articula diferentes desafios com que os indivíduos lidam no decorrer das suas vidas, no sentido de um funcionamento positivo. Por exemplo, procuram sentir-se bem consigo próprios apesar das suas limitações, buscam a auto-aceitação, desenvolvem e mantêm com os outros relações próximas e baseadas na confiança, e agem proactivamente sobre os contextos nos quais se movimentam, no sentido da satisfação das suas necessidades e propósitos pessoais.

Novo (2003) sublinha que este modelo tem estado na origem de estudos essencialmente orientados para a compreensão dos processos subjacentes ao bem-estar psicológico na idade adulta, em domínios tão variados como o da psicologia clínica, ou a psicologia aplicada a contextos sociais, sobretudo na gerontologia social. Para esta autora, o modelo de Ryff pode ser considerado como uma alternativa integradora da definição e avaliação do bem-estar psicológico. Com efeito, conceptualiza o bem-estar numa perspectiva psicológica abrangente, como o resultado de um conjunto de processos cognitivos, afectivos e emocionais, permitindo abarcar uma ampla diversidade das dimensões que constituem a vivência psicológica subjectiva.

Com o objectivo de compreender a natureza do bem-estar, alguns estudos de cariz descritivo, compararam diferentes grupos de idades nas várias dimensões do bem-estar psicológico. Os valores de domínio do meio e a autonomia parecem aumentar com o avançar da idade, especialmente entre os grupos de idades entre os 18-29 anos, e os 30-64 anos. Os objectivos de vida e o crescimento pessoal, pelo contrário, tendem a diminuir com a idade, com os indivíduos com idades compreendidas entre os 30-64 anos a apresentarem valores superiores que os indivíduos acima de 65 anos. Nos domínios de auto-aceitação e relações positivas com os outros, não foram encontradas diferenças entre os grupos etários considerados (Ryff, 1989; Ryff, 1991). Contudo, num estudo posterior, foram encontradas diferenças nas relações positivas com os outros, com os participantes mais velhos a apresentarem níveis mais elevados nesta dimensão, comparativamente aos mais jovens (Ryff & Keyes, 1995).

Apesar da subdivisão encontrada na literatura entre bem-estar subjectivo e bem-estar psicológico, alguns autores têm conduzido as suas investigações no sentido de compreenderem o fenómeno do bem-estar segundo um enquadramento conceptual comum e multidimensional, que incluiria o bem-estar subjectivo e o bem-estar psicológico (Keyes *et al.*, 2002). Sublinhando ainda que os indivíduos motivados quer hedónica, quer eudaimonicamente experienciam um bem-estar geral maior que aqueles cuja acção é somente orientada por uma destas tradições, contribuindo assim para uma vida mais preenchida (Seligman, 2002). Aliás, tendências mais recentes na psicologia positiva têm vindo a reclamar por uma integração das visões hedónicas e eudaimónicas numa teoria global do bem-estar humano (Delle Fave *et al.*, 2011). É na senda desta perspectiva integradora que pretendemos abordar o tema do bem-estar aplicado ao estudo do envelhecimento humano dado que, têm surgido na literatura dados muito interessantes acerca desta relação. Seria de esperar que, com o declínio de algumas das condições (físicas, mentais, económicas, apoio social) associadas ao avançar da idade, também se observasse uma diminuição dos níveis de bem-estar. Para Diener e colaboradores (2003) os estudos do envelhecimento podem proporcionar um bom teste às teorias do bem-estar subjectivo, já que alguns dados da evidência empírica que

relacionam o bem-estar subjectivo com o avançar da idade, parecem algo paradoxais e/ou mesmo contraditórios (Kunzmann, Little, & Smith, 2000). Apesar de, objectivamente, com o avançar da idade, o desempenho de algumas actividades cognitivas e motoras tender a piorar, comparativamente com o de indivíduos mais jovens, ou em relação ao que o próprio já conseguiu em determinada altura da sua vida, alguma investigação demonstra que os níveis de bem-estar subjectivo se mantêm estáveis ao longo do tempo e, por vezes, até podem melhorar com a idade (Carstensen, Skorpen, Tsui, & Hsu, 1997; Diener & Suh, 1998; Mroczek & Kolarz, 1998; Myers & Diener, 1995). Com efeito, também certos aspectos do bem-estar psicológico, como o domínio do meio e a autonomia, parecem aumentar com a idade. No entanto, outros aspectos como o crescimento pessoal e os objectivos de vida parecem diminuir, especialmente a partir da meia-idade (Ryff, 1995). Daí que, para esta autora, sejam necessários estudos longitudinais que permitam clarificar melhor se estes padrões relacionados com a idade reflectem mudanças desenvolvimentais ou meras diferenças etárias.

Mas, além destes dois principais modelos de conceptualização do bem-estar, Peterson, Ruch, Beermann, Park e Seligman (2007) destacam ainda uma “terceira via” subjacente ao bem-estar e à felicidade: o envolvimento, conceptualizado como a absorção completa numa actividade, por si só recompensadora, ao ponto do indivíduo “esquecer tudo o resto”. Trata-se assim do que Csikszentmihalyi (1975) denominou de *flow*, ou experiência óptima, um dos canais do actual “Modelo de Flutuação da Qualidade da Experiência” (Csikszentmihalyi, 1997), que abordaremos em seguida.

A qualidade da experiência subjectiva

A teoria do *flow*

A teoria do *flow* teve origem nos estudos pioneiros de Mihaly Csikszentmihalyi, na década de 70, quando tentou perceber quais os factores que estavam associados ao comportamento intrinsecamente motivado. Ao estudar as motivações de pessoas criativas, artistas, desportistas e jogadores de xadrez em diferentes áreas, identificou uma experiência comum, descrita pelos indivíduos como uma experiência de *flow* (Csikszentmihalyi, 1975). Este termo, desde então adoptado pelo autor, foi usado por diversas vezes pelos participantes nos seus estudos para explicarem como esta experiência era sentida no decorrer da actividade. O *flow*, ou experiência óptima, corresponderia assim a um estado de consciência caracterizado por uma concentração profunda, onde a atenção está focalizada, a noção de tempo alterada, onde as distrações são minimizadas e a pessoa sente uma agradável interacção com a actividade, proporcionado um profundo bem-estar. Um alpinista que participou num dos estudos iniciais de Csikszentmihalyi, descreveu da seguinte forma a sua experiência de envolvimento tão intenso da actividade que deixa de se ver separado dela:

You're so involved in what you're doing you aren't thinking about yourself as separate from the immediate activity. You're no longer a participant observer, only a participant. You're moving in harmony with something else you're part of. (Csikszentmihalyi, 1975, p. 86)

Segundo Csikszentmihalyi (1990), as experiências de *flow*, posteriormente também designadas por experiências óptimas, têm um fim em si mesmas, isto é, apesar de inicialmente poderem ser começadas por motivos extrínsecos, transformam-se em algo intrinsecamente gratificante. Tornam-se numa experiência autotélica, palavra que deriva do grego, *auto*, que significa em si mesmo, e *telos*, finalidade. Segundo os pressupostos desta teoria o indivíduo integra três sistemas motivacionais: a) o genético, responsável pela busca de objectivos geneticamente programados, como a alimentação

ou a sexualidade; b) o cultural, que orienta o comportamento social e a procura do sucesso económico; e c) o eu, que conduz ao crescimento e à reorganização no sentido da complexidade individual (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). As experiências óptimas ou de *flow* ocorrem quando o comportamento do indivíduo é orientado pelo sistema motivacional do eu, mais que pelo genético ou cultural.

Além da qualidade da experiência associada a uma experiência óptima, em estudos posteriores, Csikszentmihalyi (1988) analisou também as características das actividades que proporcionam estados de *flow*. Nos seus estudos, Csikszentmihalyi e colaboradores, (1988, 1990, 1997) constataram que há um vasto conjunto de actividades onde as pessoas os podem experienciar, não sendo estados exclusivos de actividades criativas e de lazer. Identificaram assim um conjunto de características comuns às experiências óptimas ou de *flow*:

1. *Objectivos claros e feedback imediato.* Para as experiências óptimas ocorrerem, os objectivos das actividades devem estar claramente definidos, e o *feedback* acerca do desempenho do indivíduo, deverá ser o mais imediato possível. A clareza dos objectivos permite estruturar a actividade, e o *feedback* possibilita ao indivíduo perceber se obteve sucesso na sua acção, ajudando-o a orientar o seu comportamento futuro.

2. *Concentração na tarefa.* A concentração profunda e intensa nas actividades permite ao indivíduo abstrair-se do mundo e de si mesmo, colocando toda a sua energia no que está a fazer. A atenção focaliza-se exclusivamente no momento e na acção presente, não sendo desviada por distrações.

3. *Distorção da experiência temporal.* A concentração e o envolvimento intenso na actividade levam a que o indivíduo tenha uma percepção distorcida da noção de tempo. Habitualmente, os indivíduos perdem a consciência de tempo, criando a noção de que o tempo passa muito rápido.

4. *Sensação de controlo sob a situação.* Uma das condições fundamentais para que o indivíduo atinja um estado de *flow*, é a sua percepção de que controla os

processos e os resultados da acção. As experiências ótimas ou de *flow*, ao serem altamente estruturadas e dependerem da percepção de competências elevadas, resultam numa sensação de que a actividade está sob o controlo do indivíduo.

5. *Envolvimento profundo na actividade.* O completo envolvimento e absorção na actividade é outra das características centrais das experiências ótimas ou de *flow*. A actividade ao ser intrinsecamente motivada leva a que o indivíduo se envolva profundamente na sua execução, não tendo que fazer um esforço por se concentrar ou manter focalizado na acção.

6. *Perda de autoconsciência.* O envolvimento e a concentração profundos característicos das experiências ótimas/*flow* levam a que o indivíduo perca a consciência de si próprio, não sentindo fome, cansaço, ou mesmo, tenha consciência das suas emoções no decorrer da actividade.

7. *Equilíbrio entre percepção de desafios elevados e de competências elevadas.* Finalmente, para a emergência das experiências ótimas, é necessário que o indivíduo seja capaz de perceber uma oportunidade de acção que o motive e sinta que a pode concretizar de forma competente. É fundamental que haja um equilíbrio entre os desafios proporcionados pelo meio, e as competências percebidas para fazer face a esses desafios.

O equilíbrio entre desafios e competências é deste modo, um dos elementos centrais do modelo conceptual inicial desenvolvido por Csikszentmihalyi (1975), apresentado na Figura 3. Quando os desafios percebidos estão em equilíbrio com as competências percebidas, então o indivíduo experiencia um estado de *flow*. Mas, se o indivíduo percebe que não tem as competências necessárias para lidar eficazmente com os desafios que lhe são colocados, experiencia um estado de ansiedade. No polo oposto, está o aborrecimento, caracterizado pela percepção de que as competências pessoais são muito mais elevadas que os desafios que o meio proporciona naquele momento.

Nos seus estudos iniciais, Csikszentmihalyi, recorreu principalmente a entrevistas em profundidade para estudar as experiências de *flow*. Mais tarde, recorrendo sobretudo ao *Experience Sampling Method (ESM)*, metodologia que desenvolveremos posteriormente neste trabalho, foram realizados vários estudos com o objectivo de testar o modelo inicial do *flow*. Estes estudos têm vindo a confirmar que os indivíduos reportam estados subjectivos mais positivos quando percebem elevados desafios e elevadas competências no seu quotidiano. Relatam sentirem-se mais activos, alerta, concentrados, em controlo, felizes e satisfeitos, mas não necessariamente alegres ou sociáveis (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). As pessoas descrevem assim a experiência de *flow* como uma experiência de envolvimento intenso e intrinsecamente agradável. Esta é, porém, uma descrição “retrospectiva”, feita após uma avaliação sumária do acontecimento. Alguma da emocionalidade positiva pode não estar necessariamente presente durante a actividade (Peterson *et al.*, 2007).

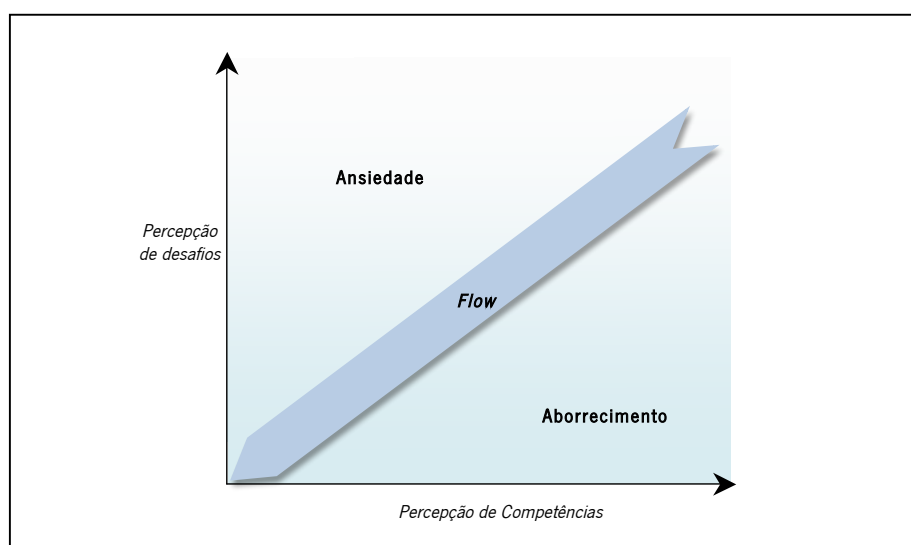


Figura 3. Modelo original de *flow* (Adaptado de M. Csikszentmihalyi, 1975, p. 49)

Os estudos sucessivos utilizando o *ESM* permitiram explorar e aprofundar muitas das concepções teóricas iniciais, dando origem a dados novos que conduziram ao desenvolvimento de modelos mais complexos, baseados nas percepções de desafios e de

competências dos indivíduos. O aparecimento destes novos modelos contou com os contributos de Massimini e da sua equipa da Universidade de Milão, que se têm dedicado a estudar a qualidade da experiência na vida diária. Surgiu assim o modelo dos quatro canais, que integra os canais experienciais, ansiedade, apatia, aborrecimento e *flow*, apresentado na Figura 4, tendo acrescentado ao anterior o canal de apatia, caracterizado por uma percepção tanto de desafios como de competências baixas. Este modelo distingue-se ainda do anterior ao formular os canais não apenas através do equilíbrio entre desafios e competências, mas também pelo seu nível. Enquanto no modelo anterior, a experiência de *flow* era determinada somente pelo equilíbrio entre desafios e competências, neste, para que o indivíduo atinja um estado de *flow*, tanto o seu nível de desafios como de competências têm que estar acima da sua média habitual. A este modelo seguiu-se um modelo de oito canais, designado “Modelo de flutuação da qualidade da experiência” que abordaremos de seguida.

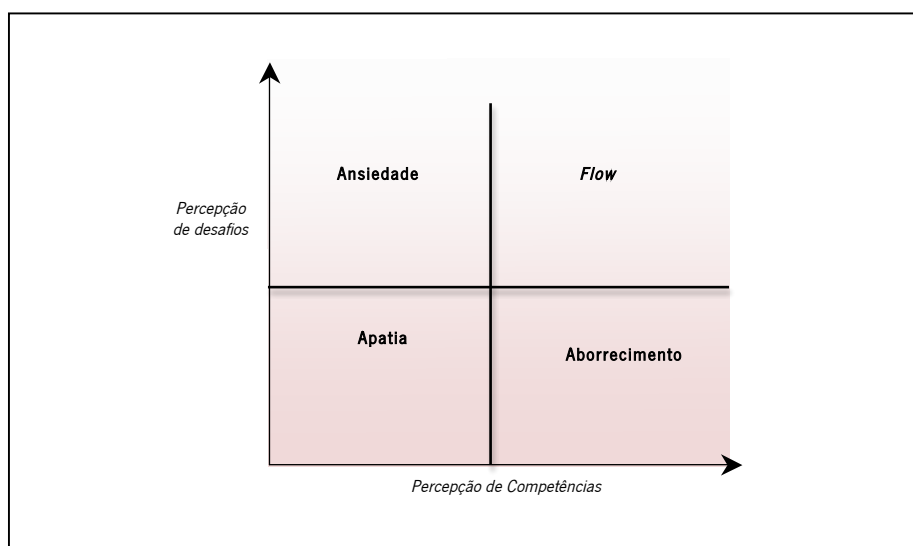


Figura 4. Modelo dos quatro canais de *flow* (Adaptado de M. Csikszentmihalyi, 1988, p. 261)

“*The Experience Fluctuation Model*”: Modelo de flutuação da qualidade da experiência

O actual “*Experience Fluctuation Model*” (*EFM*), modelo de flutuação da qualidade da experiência, à semelhança dos modelos anteriores, conceptualiza a experiência subjectiva dos indivíduos em termos de uma relação entre os desafios e as competências percebidas no seu quotidiano (Massimini & Carli, 1988; Massimini, Csikszentmihalyi & Carli, 1987). Este modelo foi construído segundo um plano cartesiano dividido em oito sectores de 45°, designados canais, usando uma função trigonométrica para o seu cálculo. Cada canal, obtido sempre mediante a razão entre desafios e competências percebidas, representa um intervalo específico, com as competências no eixo X e os desafios no eixo Y. Para o seu cálculo recorre-se a valores estandardizados onde o centro do modelo, o valor zero, corresponde à média do indivíduo (Moneta & Csikszentmihalyi, 1999; Bassi & Delle Fave, 2011) (ver Figura 5).



Figura 5. The experience fluctuation model (Adaptado de M. Csikszentmihalyi, 1997, p. 31)

Assim, de acordo com o canal experiencial vivenciado, a qualidade da experiência subjectiva do indivíduo flutuará ao longo do dia, alterando entre diferentes estados emocionais, cognitivos e motivacionais, permitindo identificar perfis experienciais específicos para cada canal (Csikszentmihalyi, 1997; Delle Fave & Bassi, 2000; Delle Fave & Massimini, 2005; Delle Fave *et al.*, 2011). Os quatro primeiros canais (activação, experiência óptima, controlo e relaxamento) são geralmente associados a estados mais positivos, enquanto os restantes quatro canais (aborrecimento, apatia, preocupação e ansiedade) são associados a estados mais negativos (Massimini & Carli, 1988).

Numerosas investigações baseadas neste modelo (e.g., Delle Fave & Massimini, 1988, 1990, 2005; Freire, 2006; Freire, Fonte, & Lima, 2007; Massimini, Csikszentmihalyi, & Delle Fave, 1988) permitiram verificar que o canal 2, correspondente à experiência óptima/*flow*, caracterizado por um equilíbrio entre a percepção de desafios e de competências elevadas, está habitualmente associado a estados de consciência mais positivos e ainda a uma trajectória desenvolvimental no sentido da complexificação. No pólo oposto encontra-se o canal 6, a apatia, onde quer a percepção de competências, quer a de desafios se encontram abaixo da média do próprio indivíduo. O canal 4, de relaxamento, por sua vez, corresponde a um estado onde a percepção de competências é mais elevada e a percepção de desafios mais baixa comparativamente à média individual. Pelo contrário, se as percepções de competência são mais baixas e a de desafios mais elevadas, o indivíduo situar-se-á no canal experiencial de ansiedade. Por último, os restantes canais experienciais, designados de canais de transição, correspondem a estados experienciais de activação (canal 1), de controlo (canal 3), de aborrecimento (canal 5) e de preocupação (canal 7) (Delle Fave *et al.*, 2011).

Subjacente a este modelo está, como referimos, uma perspectiva desenvolvimental de complexificação do indivíduo e das sociedades. Para que o indivíduo possa continuar a ter experiências óptimas, a complexidade da tarefa tem que ser crescente, o que implica o desenvolvimento de novas competências no indivíduo

para responder à tarefa, o que, por sua vez, conduz a uma nova complexificação da tarefa e assim sucessivamente. Este modelo baseia-se, desta forma, em dois processos de optimização básicos: a) se num determinado momento, as competências percebidas são inferiores aos desafios percebidos, os indivíduos procurarão modificar a actividade tornando-a menos desafiante, trocando-a por uma menos exigente, ou então investindo os seus esforços na aquisição de novas competências que lhes permitam, mais tarde, chegar a um equilíbrio; b) se, pelo contrário, as competências individuais percebidas excedem as exigências do meio, então o indivíduo procurará agir sobre as actividades, quer modificando-as no sentido de as tornar mais desafiantes, quer procurando actividades alternativas (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996, 1999). Assim, mediante este processo dinâmico de interacção entre complexificação de competências e aumento dos desafios, a experiência óptima modela a *selecção psicológica* (Massimini & Delle Fave, 2000).

“The experience fluctuation model” e o processo de selecção psicológica

A *selecção psicológica* (Massimini & Delle Fave, 2000) fundamenta-se na incapacidade humana para apreender todos os elementos e estímulos do ambiente. Devido a esta limitação, os indivíduos seleccionam constantemente partes do vasto conjunto de estímulos que lhes são proporcionados. Assim, ao longo das suas vidas, vão preferencialmente cultivando um conjunto limitado de actividades, valores e interesses pessoais. Este processo, definido como *selecção psicológica*, está intimamente relacionado com a qualidade da experiência (Massimini, Delle Fave, & Csikszentmihalyi, 1988). Os indivíduos investem a sua atenção e os seus recursos em actividades e oportunidades de acção, às quais associem estados de consciência positivos e gratificantes: experiências que lhes proporcionaram estados óptimos ou de *flow* (Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988). A *selecção psicológica* acaba assim por influenciar proeminentemente o desenvolvimento do indivíduo mediante a construção do seu tema de vida, isto é, do conjunto de objectivos e interesses que o indivíduo preferencialmente perseguiu e cultivou ao longo da sua vida (Csikszentmihalyi & Beattie, 1979). Deste modo, a *selecção psicológica* representa a

interacção dos indivíduos com o seu ambiente físico, social e cultural, mas também um processo segundo o qual os indivíduos seleccionam e replicam apenas parte das informações provenientes dessa interacção, moldando as trajectórias de vida e contribuindo activamente para a tendência cultural e biológica da sua espécie. Aqui os indivíduos não são apenas um mero recipiente das heranças sociais e culturais, mas antes um “sistema auto-organizado”, que troca constantemente informações com o seu ambiente, alcançando assim progressivamente níveis mais elevados de complexidade (Delle Fave *et al.*, 2011).

Este modelo tem demonstrado ser uma ferramenta muito útil no estudo da qualidade da experiência associada às actividades e aos contextos do quotidiano, assim como para a análise do modo como a experiência flutua nas, e entre as situações, e ainda para a detecção de padrões típicos de flutuação da experiência característicos dos indivíduos (Gaggioli, Bassi, & Delle Fave, 2003). Apesar da maior parte da investigação se ter dedicado ao estudo dos canais de ansiedade, experiência óptima, apatia e relaxamento, torna-se relevante continuar a investigação analisando os oito canais, no sentido de estudar a experiência diária de acordo com a diversidade e complexidade que caracterizam a vida quotidiana (Freire, 2006). Esta perspectiva também tem vindo a ser utilizada, quer com o objectivo de analisar a qualidade da experiência em diferentes contextos (e.g., desporto, escola, trabalho, lazer), ou em actividades específicas (e.g., actividades artísticas, experiências radicais, ouvir musica, ver televisão), quer com o objectivo de estudar a flutuação da experiência na vida diária de populações específicas (e.g., grupos estigmatizados, idosos, adolescentes). No entanto, os adolescentes continuam a ser o grupo etário mais intensamente estudado à luz deste modelo. Em idades mais avançadas, especificamente na velhice, alguns estudos, apesar de escassos, têm vindo a explorar as experiências de *flow* quer através de medidas retrospectivas (e.g., Collins, Sarkisian, & Winner, 2009; Han, 1988), quer recorrendo a medidas em tempo real (e.g., Heo, Lee, McCormick, & Pedersen, 2010; Larson, Mannell, & Zuzanek 1986; Larson, Zuzanek, & Mannell, 1985; Mannell,

Zuzanek, & Larson, 1988; Myllykangas, Foose, Gosselink, & Gaede, 2002; Voelkl, 1990).

Já em relação à flutuação da qualidade da experiência, utilizando o *EFM*, não encontramos na literatura qualquer estudo que analise a experiência quotidiana dos adultos idosos a partir dos diferentes canais experienciais. O estudo da vida diária dos mais velhos, em termos da flutuação da qualidade da experiência, dar-nos-á certamente dados novos e muito relevantes acerca da forma como estes indivíduos vivenciam o seu quotidiano. Em concreto, permitir-nos-á explorar de forma inovadora a interacção entre as suas percepções de desafios e de competências e a experiência subjectiva (afectiva, motivacional e cognitiva), em articulação com os seus contextos de vida (locais, actividades e interacções sociais). De seguida, faremos referência a alguns dos métodos mais utilizados no estudo destas dimensões da experiência humana.

Metodologia de estudo da qualidade da experiência subjectiva

A experiência humana tem sido estudada de variadíssimas formas, desde a observação directa, ao uso de questionários, entrevistas, técnicas laboratoriais, métodos narrativos, e auto-registos como diários, entre outros (Breakwell, Hammond, Fife-Schaw, & Smith, 2006). Concretamente, a experiência de *flow*/experiência óptima tem sido medida com recurso a diferentes métodos, a maior parte dos quais focados em auto-relatos individuais, retrospectivos e em tempo real, acerca da experiência subjectiva do indivíduo nos seus contextos de vida (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Os estudos pioneiros com recurso a medidas retrospectivas

Os estudos de Csikszentmihalyi (1975/2000), orientados para a compreensão da experiência subjectiva associada ao comportamento intrinsecamente motivado, iniciaram-se com entrevistas semiestruturadas a indivíduos que habitualmente se

envolviam em actividades altamente desafiantes, como por exemplo, artistas, atletas e bailarinos, entre outros. A partir das descrições destes indivíduos, relacionadas com as suas experiências de envolvimento intenso e intrínseco com uma actividade específica, Csikszentmihalyi isolou algumas características fenomenológicas dessa experiência, a partir das quais desenvolveu uma medida em formato de questionário de auto-relato. A aplicação e codificação deste questionário, designado *Flow Questionnaire* (Questionário de *Flow*), comparativamente às entrevistas, simplificaria o processo de recolha e análise de dados. Inicialmente, esta medida retrospectiva baseava-se num conjunto de frases ilustrativas da experiência de *flow*, escolhidas pelo autor, com o objectivo de elicitare nos participantes o reconhecimento de experiências semelhantes na sua vivência diária. Esta versão original foi expandida por Delle Fave e Massimini (1988), à qual adicionaram um conjunto de questões em formato tipo *Likert*, de modo a avaliar quantitativamente a intensidade da experiência motivacional, afectiva e cognitiva associada à experiência de *flow*, bem como a percepção dos indivíduos acerca dos desafios e das competências individuais que a actividade lhes proporciona. Quer o *Flow Questionnaire*, quer as entrevistas, todavia, baseiam-se exclusivamente nos relatos dos indivíduos em função das recordações que têm das experiências de *flow* anteriores. Estas recordações estão, no entanto, sujeitas a um conjunto de distorções múltiplas e sistemáticas, inerentes ao próprio processo de recordação de eventos passados. Os indivíduos recordam mais frequentemente eventos pessoalmente relevantes, que ocorreram mais recentemente, pouco habituais e, por isso, mais salientes, e ainda consistentes com os seus afectos momentâneos (Bradburn, Rips, & Shevell, 1987; Ebner-Priemer & Trull, 2009).

O Experience Sampling Method enquanto medida em tempo real da qualidade da experiência subjectiva

Para aprofundarem e compreenderem a qualidade da experiência subjectiva dos indivíduos, os investigadores começaram a sentir a necessidade de usarem outras ferramentas de avaliação que lhes permitissem aceder melhor às suas experiências de vida, ultrapassando as limitações das medidas retrospectivas. Csikszentmihalyi, Larson e Prescott (1977) foram dos primeiros autores a desenvolverem esforços no sentido de

conceber um procedimento que permitisse solucionar este problema. Com o objectivo de estudar a experiência subjectiva diária dos indivíduos em contexto natural, sem contudo comprometer os significados pessoais dessas experiências, Csikszentmihalyi e colaboradores (Csikszentmihalyi *et al.*, 1977; Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Larson & Csikszentmihalyi, 1983) desenvolveram uma metodologia específica: o “*Experience Sampling Method*” (*ESM*). O *ESM*, considerado precursor na avaliação em tempo real, permite-nos recolher informação tanto acerca dos contextos de vida dos indivíduos, como sobre os conteúdos internos da sua consciência. Permite-nos assim, “capturar” os momentos do quotidiano, tal como são percebidos pelo indivíduo, possibilitando examinar as flutuações que ocorrem na experiência, assim como as relações entre os contextos externos e internos da experiência.

Mais especificamente, o *ESM* é um método de recolha de dados contingente ao sinal, mediante o qual os participantes fornecem diversos relatos acerca das suas actividades, pensamentos, companhias e emoções, durante um determinado período de tempo. É uma metodologia *em tempo real*, baseada em amostras repetidas da experiência subjectiva ao longo do dia, onde os participantes devem responder a cada “chamada” (mediante agenda electrónica, bip, ou similar) a questionários curtos, *Experience Sampling Form (ESF)*. Os dispositivos electrónicos de chamada são activados um determinado número de vezes por dia, usualmente de acordo com uma escala aleatória, ao longo de um período de tempo. O número de toques diários, assim como o período de avaliação, depende dos objectivos do estudo e das características dos participantes. As questões introduzidas no *ESF* também variam em função dos objectivos específicos de cada estudo. Geralmente inclui questões abertas acerca do conteúdo do pensamento, das actividades, dos locais, e das companhias dos participantes, e respostas em escalas tipo *Likert* que permitem explorar a intensidade de um conjunto de variáveis cognitivas, motivacionais e afectivas.

Estas amostras repetidas da experiência permitem aos investigadores calcular uma “média subjectiva” de cada componente emocional, motivacional e cognitiva da experiência do indivíduo, análises denominadas de “*person level*”, por se situarem ao

nível do indivíduo. Este procedimento permite ainda analisar o modo como a experiência da pessoa varia de acordo com a companhia, com o conteúdo dos pensamentos ou outros factores contextuais. Outro procedimento de análise dos dados situa-se ao nível do relato, “*beep-level*” ou “*report level*”. Neste caso, cada questionário *ESF* é analisado como uma observação, e cada participante contribui com um número variável de observações para a amostra total (ver Figura 6). Os dados obtidos podem assim ser tratados de duas formas, considerando cada questionário *ESF* como uma observação (*beep-level*), ou agregando os valores de cada variável por indivíduo (*person-level*). No primeiro caso, o *n* representa o número total de auto-relatos obtidos, enquanto no segundo refere-se ao número total de participantes (Larson & Delespaul, 1992).

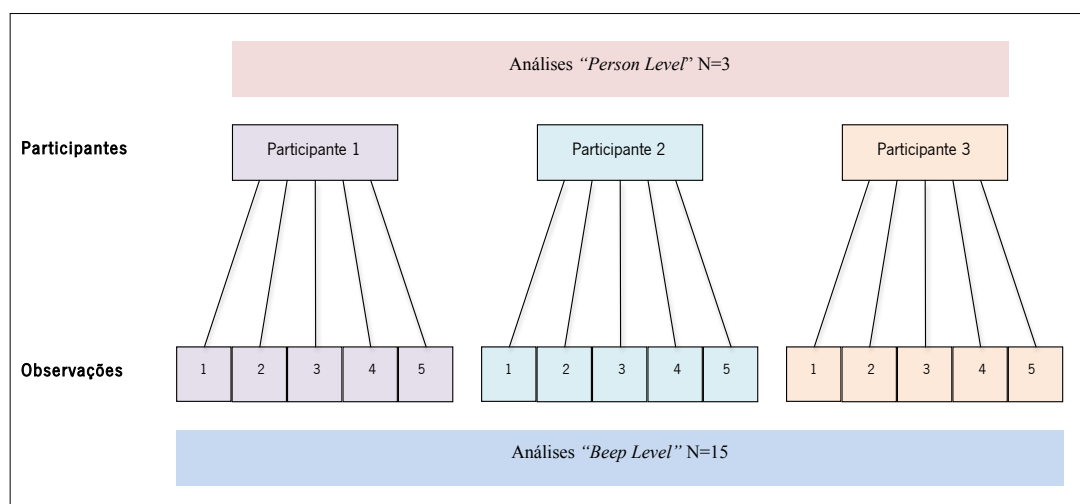


Figura 6. Tipos de análise efectuadas a partir do *ESM*: análises “*person level*” e “*beep level*”

O *ESM* assume-se assim, como um método particularmente útil para a investigação em psicologia social, ao facultar aos investigadores, o acesso a fenómenos psicológicos e sociais no exacto momento em que ocorrem na vida dos indivíduos. Este método, apesar de ser mais utilizado na investigação quantitativa, constitui também uma valiosa ferramenta de investigação qualitativa ao permitir aceder ao que os indivíduos estão a fazer, a pensar, a sentir, assim como ao modo como percebem o seu

ambiente social e físico. Apesar de escassos, os estudos que tratam qualitativamente os dados recolhidos através deste método, recordam os leitores e os investigadores que “a vida por detrás dos dados” é muito mais complexa, confusa e com “*nuances*” que nem as análises estatísticas mais sofisticadas conseguem demonstrar (Hektner *et al.*, 2007). Mediante o processo de análise qualitativa, o investigador poderá ainda descobrir padrões e tendências que não havia considerado. As vantagens e limitações destes instrumentos têm sido amplamente discutidas, assim como as questões metodológicas relacionadas com a sua validade e fidelidade (ver Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Scollon, Kim-Prieto, & Diener, 2003).

Entre as diversas vantagens associadas à utilização desta metodologia, Scollon e colaboradores (2003) destacam as seguintes: a) o facto de possibilitarem um melhor conhecimento e compreensão das contingências do comportamento humano; b) o facto de levarem a psicologia para fora do laboratório e integrá-la nas situações de vida real, contribuindo para aumentar a sua validade ecológica; c) contribuírem para a investigação dos processos intraindividuais, ao permitir estudar as variações e as flutuações na experiência subjectiva de cada indivíduo; d) o facto de evitarem algumas das limitações associadas às metodologias de auto-relato tradicionais, como as decorrentes dos enviesamentos da memória; e e) permitirem responder à necessidade de recorrer a métodos múltiplos no estudo dos fenómenos psicológicos.

Como principais limitações, estes autores apontam, por exemplo, o seu uso limitado em populações específicas, decorrentes das próprias características e exigências desta metodologia. É o caso de alguns grupos de participantes que ficam à partida impossibilitados de participarem, por exemplo, indivíduos iletrados, com dificuldades físicas, ou ainda pessoas cujas principais tarefas diárias não possam ser facilmente interrompidas (e.g., cirurgiões, padres, desportistas, entre outros). Apontam ainda a dificuldade em motivar os indivíduos para participarem num processo de avaliação que exige uma participação prolongada no tempo, onde aqueles que aceitam participar num estudo com este âmbito têm, provavelmente e à partida, características particulares, sendo indivíduos altamente motivados. No caso específico dos adultos

idosos, as dificuldades de leitura, escrita, visão e audição podem comprometer a sua participação neste processo, assim como a intrusividade da própria medida, passível de interromper actividades frequentes no seu quotidiano, como é o caso de rituais religiosos ou o descanso diurno.

Mas Scollon e colaboradores (2003) a par de algumas vantagens das medidas em tempo real sobre as retrospectivas, simultaneamente sublinham alguns aspectos favoráveis destas últimas. Referem mesmo que as retrospectivas permitem complementar os dados obtidos através do *ESM*, ao possibilitarem, não só, avaliar um período de tempo muito superior ao que os estudos *ESM* abarcam, mas também ao permitirem obter indicadores tipo traço e avaliações globais acerca de dimensões e da experiência dos indivíduos, a que as medidas momentâneas não acedem. Estes autores fazem ainda referência a estudos empíricos que têm vindo a sugerir que as avaliações globais permitem prever melhor as escolhas comportamentais futuras dos indivíduos, que as obtidas em tempo real. Parece assim, ser amplamente recomendado o uso combinado de medidas em tempo real e retrospectivas, no sentido de se conseguir obter uma compreensão mais profunda e integrada da qualidade da experiência subjectiva dos indivíduos. Foi seguindo esta lógica que, nos estudos empíricos deste trabalho, optámos por utilizar quer medidas em tempo real, com recurso ao *ESM*, quer medidas globais retrospectivas, associando e integrando os resultados obtidos a partir destes dois tipos de avaliação na experiência dos adultos idosos.

Pela especificidade e pelo carácter inovador no contexto nacional da utilização de metodologias em tempo real com adultos idosos, de seguida faremos uma descrição de alguns estudos ilustrativos que recorreram a esta metodologia para estudar o quotidiano destes indivíduos, salientando o tipo de variáveis estudadas e alguns dos principais resultados obtidos.

A utilização do “Experience Sampling Method” em estudos com adultos idosos

Utilizar um procedimento, como o *ESM*, com pessoas idosas pode representar um desafio único, mas possivelmente recompensador dado o conjunto vasto e ecologicamente válido de dados que é possível obter (Ferreira & Freire, 2010a). Por exemplo, Bouisson e Swendsen (2003), utilizando esta metodologia, examinaram as rotinas diárias e o bem-estar num grupo de idosos franceses institucionalizados. Através de análises intraindividuais, verificaram que as rotinas estavam associadas a uma diminuição no afecto positivo, mas não apresentavam qualquer associação com estados de ansiedade ou depressão. Paralelamente, os resultados de outros estudos (Voelkl & Mathieu, 1993; Voelkl & Nicholson, 1992), também com idosos institucionalizados, mostraram que os participantes passavam cerca de 30% do seu tempo inactivos ou a descansar, 20% em actividades de autocuidado e 20% do tempo envolvidos noutras actividades. As actividades avaliadas como mais agradáveis foram as relacionadas com actos de socialização, comer e outras actividades não estruturadas escolhidas pelos utentes. Verificaram ainda que os mais deprimidos, quando comparados com os não deprimidos, passavam o dobro do tempo a ver televisão.

Além destes aspectos relacionados com as actividades de vida diária dos adultos idosos, outros estudos que utilizaram o *ESM* focaram-se nos contextos sociais associados a circunstâncias de vida específicas, nomeadamente na presença ou ausência, de companhia e nos sentimentos de solidão. É o caso de um estudo com idosos canadianos, onde Larson e colaboradores (1986) verificaram que os adultos idosos não casados passavam 66% do seu tempo sozinhos, enquanto os casados passavam apenas 39%. Constataram ainda que os mais velhos apesar de passarem mais tempo sozinhos de manhã do que de tarde e à noite, sentiam-se pior quando estavam sozinhos à tarde e à noite, do que durante a manhã. Os autores verificaram ainda que os participantes não casados experienciavam uma menor activação quando estão sozinhos, ao contrário dos casados que, quando sozinhos, sentiam-se mais activados e desafiados. Quer os casados, quer os não casados, avaliavam o tempo passado na companhia dos amigos como mais agradável, conduzindo a experiências internas mais positivas. Com os amigos, os

adultos idosos envolviam-se com maior frequência em actividades predominantemente de lazer activo, enquanto na companhia da família ou esposa se envolviam predominantemente em actividades de lazer passivo.

Apesar destes dados iniciais que parecem relacionar sentimentos de solidão com contextos específicos, dada a importância que esta dimensão parece ter para o bem-estar dos indivíduos, seria útil aprofundar melhor a relação da solidão com bem-estar e qualidade da experiência. Na literatura têm sido referidas como medidas de envelhecimento bem-sucedido, não só o bem-estar subjectivo e as emoções positivas, mas também a ausência de sentimentos de solidão (Freund & Baltes, 1998). A solidão, ou a sua ausência, surge assim como uma dimensão de relevo no estudo do funcionamento humano positivo, dado que somos seres inerentemente sociais.

Solidão

Sociabilidade, solidão, isolamento social e “solitude”

“Humans are posited to have evolved a brain and biology whose functioning benefits from the formation and maintenance of social bonds, human/social virtues, and organizational life narratives. The deprivation of any of these ingredients—such as ruptures of social connectedness that result from relocation distant from friends and family—produces feelings of isolation and dysphoria, physiological alterations, and a motivation to reinstate connections.”

(Cacioppo, Hawkey, Rickett, & Masi, 2005, p.145).

Para Cacioppo e colaboradores (2005), o ser humano está geneticamente programado para estabelecer e lutar pela manutenção das suas relações sociais, reagindo

de forma patológica quando estas ligações são quebradas. Definem assim sociabilidade como a necessidade da companhia dos outros, mensurável como uma tendência para formar laços sociais, para reagir ao isolamento social percebido e para manifestar os efeitos a longo-prazo dos laços sociais na saúde, no envelhecimento bem-sucedido e no bem-estar. Esta necessidade de relacionamento, a par com as necessidades de competência e de autonomia, constitui uma das motivações inatas que segundo a teoria da auto-determinação (Deci & Ryan, 1985), dirigem e orientam o comportamento dos indivíduos desde que nascem, acompanhando-os em todas as fases das suas vidas. A satisfação destas necessidades básicas tem vindo a ser associada a um afecto e a um bem-estar global mais positivos (Sheldon, Ryan, & Reis, 1996; Ryan & Deci, 2001).

A solidão, o isolamento social e a “solitude”, por sua vez, têm sido, em vários estudos, associados com o bem-estar e com a qualidade da experiência subjectiva. Importa, no entanto, primeiro estabelecer os limites conceptuais e clarificar a terminologia de cada um destes “fenómenos”, por vezes ainda pouco claros em algumas publicações.

Para alguns autores, o **isolamento social** é uma medida concreta relacionada com a quantidade, com a diversidade e com a frequência dos contactos interpessoais (de Jong Gierveld & Havens, 2004), referindo-se assim à ausência objectiva de relacionamentos com outros (medido pelo número de laços significativos que a pessoa mantém). O conceito de “**solitude**”, embora também corresponda a um estado objectivo, refere-se especificamente à condição de “**estar só**” ou “encontrar-se só” num determinado momento (Larson, 1990). A **solidão**, “*loneliness*”, por sua vez, distingue-se destas duas condições logo à partida por corresponder a uma experiência subjectiva e não a uma experiência objectiva e observável. De acordo com as formulações encontradas na literatura, representa uma experiência desagradável que ocorre quando a rede de relações sociais do indivíduo é deficitária em algum dos aspectos que este privilegia (de Jong Gierveld 1987), expressando uma necessidade de pertença e de relacionamento com os outros (Peplau & Perlman 1982). Habitualmente é definida como o resultado negativo de uma avaliação cognitiva da discrepância entre a

quantidade e a qualidade das relações existentes, e, por outro lado, das relações padrão, isto é, das relações e contactos desejados (Russell *et al.*, 1980; Perlman & Peplau, 1981). Deriva assim de uma avaliação subjectiva e qualitativa acerca das expectativas pessoais e da satisfação com a frequência e com a natureza dos contactos sociais (de Jong Gierveld & Havens, 2004).

Na década de 70, Weiss (1973), propôs uma separação entre as dimensões mais sociais e pessoais envolvidas na solidão, ao distinguir conceptualmente solidão emocional de solidão social. A solidão emocional relaciona-se com a ausência de uma figura íntima ou de um vínculo emocional próximo, que pode ser um companheiro ou um melhor amigo ou confidente. A solidão social, por sua vez, está relacionada com a ausência de um grupo mais alargado de contactos sociais, e com o não envolvimento numa rede social de amigos, colegas ou vizinhos. Dados de estudos recentes com homens e mulheres casados e divorciados (e.g., Dykstra & Fokkema, 2007) indicam igualmente que faz todo o sentido distinguir solidão emocional, de solidão social. A ausência de tipos específicos de relacionamentos conduz a formas específicas de solidão. Subjacente a esta relação está a importância que os indivíduos atribuem a ter um parceiro. Adicionalmente, os dados mostram que para melhor se compreender a solidão deverá atender-se, não só às características das relações, mas também às preferências relacionais dos indivíduos.

Apesar desta variabilidade relativa às várias definições da solidão, há pontos nos quais todas convergem, nomeadamente a ideia de que a solidão: a) é um fenómeno psicológico subjectivo e, por isso, não é sinónimo de isolamento social ou de “solitude”, b) deriva de falhas nas relações sociais do indivíduo e c) representa uma insatisfação com o número ou, mais importante, com a qualidade dos contactos que o indivíduo consegue estabelecer (Neto & Barros, 2001).

Com efeito, embora muitas vezes apareçam relacionadas, a solidão, a condição de “estar só” e o isolamento social, são conceitos distintos. Partindo do pressuposto de que não há uma relação de causalidade directa entre estes conceitos, a solidão poderá

resultar do isolamento social e da experiência objectiva de estar só. No entanto, pessoas socialmente isoladas podem ou não sentir-se sozinhas, uma vez que a dimensão da solidão resulta de uma avaliação subjectiva do próprio (de Jong Gierveld, Tilburg, & Dykstra, 2006). A solidão está ainda mais fortemente relacionada com a qualidade do que com a quantidade das relações sociais (e.g., Cutrona, 1982; de Jong Gierveld 1998; Hughes, Waite; Hawkley, & Cacioppo 2004; Larson, 1990; Peplau & Pearlman, 1982). Mais importante do que simplesmente estar com outros, parece ser estar com outros que nos valorizem, em quem possamos confiar e com quem comunicar (Masi, Chen, Hawkley & Cacioppo, 2011). A este respeito, Baumeister e Leary (1995) propuseram a “*belongingness hypothesis*”, isto é, a hipótese da necessidade de pertença que sugere que “*os seres humanos têm uma necessidade básica de formar e manter pelo menos uma quantidade mínima de relações interpessoais positivas, significativas e duradouras*” (p. 497). Segundo esta formulação, os indivíduos estão motivados para formar relações que conduzam à aquisição de uma identidade social e à incorporação de outros próximos na construção do seu *self*.

A solidão pode ainda ser um estado transitório para alguns indivíduos ou, pelo contrário, uma experiência persistente para outros. Cacioppo e colaboradores (2006), no seu recente modelo de solidão, perspectivam o isolamento social percebido como equivalente a sentimentos de insegurança, que levam a que os indivíduos estejam implicitamente hipervigilantes em relação às potenciais ameaças do meio envolvente. Este processo inconsciente de hipervigilância para com as ameaças sociais percebidas produz um conjunto de distorções cognitivas, levando a que estes indivíduos olhem para o mundo como um local socialmente ameaçador. Os indivíduos com níveis elevados e crónicos de solidão antecipam e recordam-se preferencialmente de interações sociais mais negativas. Estas recordações e expectativas sociais negativas tendem a elicitar um evitamento em relacionarem-se com os outros, levando a que os indivíduos mais solitários se distanciem activamente dos potenciais parceiros sociais. Tal distanciamento vem a confirmar as suas expectativas prévias, perpetuando este ciclo de profecias que se auto-confirmam. Para os autores desta perspectiva, este ciclo auto-reforçador da solidão

representa por isso uma tendência disposicional que activa mecanismos neurobiológicos e comportamentais que resultam em condições de saúde física e mentais adversas (e.g., Cacioppo *et al.*, 2006; Cacioppo & Hawkley, 2009; Hawkley, Thisted, Masi, & Cacioppo, 2010; Masi *et al.*, 2011).

Os efeitos da solidão, do isolamento social e da “solitude” na experiência física e psicológica dos indivíduos

A literatura científica tem vindo a associar quer o isolamento social, quer a solidão, a um risco “aumentado” de problemas de saúde física e psicológica na generalidade dos indivíduos. A solidão, de acordo com dados obtidos longitudinalmente, parece predizer a morbilidade e a mortalidade, estando associada a uma diversidade de condições físicas adversas como riscos cardiovasculares, pressão arterial e níveis de colesterol mais elevados, entre outros (Hawkley & Cacioppo, 2010; Hawkley *et al.*, 2010). Parece estar igualmente associada a um funcionamento cognitivo mais pobre e a perturbações psicológicas várias, como desordens de personalidade, perturbações psicóticas e sintomatologia depressiva (Cacioppo, Hughes, Waite, Hawkley, & Thisted, 2006). Quer o isolamento social, quer a solidão, especificamente na idade adulta avançada, têm sido relacionados com um risco superior de permanecer inactivo, fumar, e com o envolvimento em múltiplos comportamentos de risco para a saúde (Shankar, McMunn, Banks, & Steptoe, 2011). Níveis mais elevados de solidão parecem ainda associar-se a uma maior timidez, ansiedade, raiva, e a um menor número de competências sociais, de optimismo, auto-estima e apoio social (Cacioppo *et al.*, 2006).

A condição objectiva de estar só, “*solitude*”, por sua vez, geralmente é reconhecida como tendo uma relação bidireccional na experiência emocional dos indivíduos (Larson & Lee, 1996). Aquela que resulta numa experiência afectiva e cognitiva negativa corresponde a uma experiência de solidão (Long & Averill, 2003).

No entanto, resultados de estudos utilizando metodologias em tempo real que, como vimos, permitem associar condições objectivas relacionadas com os contextos externos à experiência subjectiva dos indivíduos, indicam que a experiência objectiva de estar só pode ter efeitos positivos e promotores de desenvolvimento nos indivíduos. Quando a experiência de estar só é percebida pelos indivíduos como uma condição escolhida por si, os seus níveis de afecto positivo são muito mais elevados, que quando comparados com os participantes cuja condição de estar só é imposta por condicionalismos externos (Hawkey, Preacher, & Cacioppo, 2007). Paralelamente apresentam níveis superiores de bem-estar e de satisfação com as suas vidas, e níveis de depressão mais baixos (Larson, 1990, 1997; Larson & Lee, 1996).

Larson (1990) explica este potencial positivo da experiência de estar só, sugerindo que a experiência de “solitude” corresponde a um “nicho experiencial”, que pode ser encarado como um momento em que o indivíduo está a salvo do escrutínio dos outros e das exigências das normas sociais. Enquanto a ausência completa e persistente de contactos sociais, que caracteriza o isolamento social, provavelmente leva a que os indivíduos se sintam profundamente sós, a condição de “solitude”, de estar só em determinados momentos, pode resultar em oportunidades desenvolvimentais para o indivíduo. A título de exemplo, pode permitir-lhe aceder a um estado de privacidade, liberto do desempenho de papéis sociais, constituindo assim uma oportunidade para que se envolva em processos mais reflexivos e criativos. Nesta perspectiva, o “estar só” é caracterizado por um estado de menor inibição social e de uma maior liberdade para o indivíduo seleccionar autonomamente, sem estar sujeito a constrangimentos sociais, as actividades em que pretende envolver-se (Long & Averill, 2003), e nas quais possa exercitar as suas competências e recursos pessoais.

“Solitude” e solidão na idade adulta avançada

Uma das questões mais comuns a que os estudos acerca da solidão procuram dar resposta, relaciona-se com a forma como esta experiência se associa com o avançar da

idade. O desinvestimento nas relações sociais é considerado por alguns autores como sendo parte integrante do processo normativo de envelhecimento (Cumming & Henry, 1961). Subjacente a esta perspectiva está a noção de que os adultos idosos deixam de atribuir tanta importância aos laços sociais, encontrando maiores ganhos na experiência de estarem sós. A teoria da selectividade emocional introduz uma explicação alternativa para esta redução nos contactos sociais, segundo a qual, à medida que os indivíduos envelhecem, de forma voluntária e estratégica, seleccionam e reduzem os seus parceiros sociais. Mediante este processo selectivo pretendem otimizar os ganhos e minimizar os riscos que derivam dos contactos que estabelecem (Carstensen, 1987, 1992).

Além desta capacidade adaptativa em seleccionarem os seus parceiros sociais, os adultos idosos também parecem vivenciar de forma mais positiva que os mais jovens os momentos de “solidão”. Atendendo à revisão de Larson (1990), a experiência de estar só adquire significados diferentes em cada fase da vida, de acordo com as questões desenvolvimentais associadas às exigências daquela etapa, em particular com o tipo de relações que os indivíduos estabelecem com os outros. Comparações efectuadas com diferentes grupos etários sugerem que os mais jovens sentem-se mais sozinhos quando estão efectivamente sozinhos, enquanto os adultos idosos são aqueles que se sentem menos sozinhos nesses momentos. Com o avançar da idade, a condição objectiva de estar só, parece não induzir sentimentos tão dolorosos de separação dos outros como noutras faixas etárias. Os indivíduos de idades mais avançadas reportam ainda um maior prazer e um maior controlo nas actividades solitárias que os jovens adultos (Larson *et al.*, 1985). A “solidão” é ainda encarada como uma estratégia para lidar de forma eficaz com os sentimentos de solidão, ao constituir uma oportunidade para a auto-exploração, promovendo a individualidade, a criatividade e o auto-conhecimento (Rokach, Tricia, & Neto, 2004).

Já a solidão e o isolamento social, pelo contrário, parecem influenciar negativamente o bem-estar dos indivíduos, de modo geral, e na idade adulta avançada, em particular. A investigação até ao momento sugere haver uma relação importante

entre solidão e bem-estar nos idosos, particularmente no que concerne à presença de sintomatologia depressiva. Exemplo disso são os resultados de dois estudos recentes, um transversal e outro longitudinal, com uma amostra de adultos idosos e indivíduos de meia-idade, que demonstraram que a solidão é um importante factor de risco, para o desenvolvimento de sintomatologia depressiva, mesmo após os investigadores controlarem variáveis demográficas, como o estado civil, o baixo apoio social, o *stress* percebido e a hostilidade (Cacioppo *et al.*, 2006). À semelhança destes dados, Alpass e Neville (2003), num estudo com 217 homens adultos idosos, tinham já identificado relações entre a saúde, solidão e depressão, com especial relevância para as relações entre estas duas últimas. Variáveis de apoio social também não apareceram relacionadas com sintomatologia depressiva. Estes autores sugeriram ainda que a depressão é, muitas vezes, uma resposta ao declínio na saúde e à diminuição funcional. As perdas relacionadas com a idade (perda da identidade profissional, mobilidade física, perda de familiares e amigos) podem afectar a capacidade dos indivíduos mais velhos manterem, quer relações sociais quer a sua independência. Este aspecto, por sua vez, pode conduzir a uma maior incidência de sintomatologia depressiva.

Não especificamente relacionado com a depressão, mas com um indicador mais geral, a perturbação psicológica, os resultados de um outro estudo recente de Paúl, Ayis e Ebrahim (2006), efectuado junto de 999 idosos a viver na comunidade, indicaram que a prevalência de perturbação psicológica na amostra avaliada era de 20%. Quer a doença, quer a incapacidade relacionaram-se positivamente com indicadores de perturbação psicológica. No entanto, o sentimento de solidão foi o único preditor significativo encontrado.

No que concerne à relação entre a solidão e algumas variáveis mais sociodemográficas, refira-se aqui o estudo de Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg e Pitkälä (2005) com 6786 adultos idosos finlandeses, onde se verificou que, associados a maiores níveis de solidão, estavam indicadores como a idade avançada, viver sozinho ou em lares de idosos, viuvez, baixo nível educacional e baixos rendimentos. Problemas de saúde, problemas funcionais e de visão e a perda de audição também aumentavam a

prevalência de solidão. As causas mais comuns encontradas para a solidão foram a doença, a morte de um cônjuge e a falta de amigos. Num outro país, resultados de estudos longitudinais realizados por Dykstra, Tilburg e de Jong Gierveld (2005), envolvendo holandeses de idades avançadas não mostraram a relação encontrada pelos colegas finlandeses em relação à associação entre solidão e internamento em lares. Todavia, verificaram que os indivíduos geralmente experienciam maiores índices de solidão à medida que ficam mais velhos e quando perdem o parceiro por falecimento. Melhorias na capacidade funcional e o alargamento da rede de apoio social parecem, no entanto, constituir factores protectores. Já Pinquart e Sorensen (2001), numa meta-análise sobre a influência da solidão na idade avançada, constataram que apenas 5 a 15 % dos adultos idosos referem solidão frequente. Todavia, encontraram associações entre idade e solidão. Na sequência do que já referimos, verificaram que a qualidade da rede de apoio social correlaciona-se mais fortemente com a solidão do que a sua quantidade. Encontraram ainda associações significativas entre solidão e o género feminino, baixo estatuto socioeconómico, baixa competência, e o internamento em lares ou unidades residenciais.

Um outro factor a ter em conta neste domínio de investigação refere-se às diferenças de sexo. No estudo de Dykstra e Fokkema (2007) verificou-se que os homens tendiam a dar mais importância a “ter um parceiro” que as mulheres, evidenciando ainda redes de apoio social mais pequenas e maiores níveis de solidão. De entre os divorciados, os homens apresentavam maior solidão emocional que as mulheres. Resultados semelhantes foram encontrados por Cacioppo e colaboradores (2006), mas em relação à associação entre solidão, sintomatologia depressiva e sexo. Os homens apresentavam uma associação mais forte entre solidão e sintomatologia depressiva do que as mulheres. A educação e o rendimento, por sua vez, estavam associados a um menor risco de sintomatologia depressiva. Adicionalmente, tanto os homens como as mulheres apresentavam maiores índices de depressão após um divórcio ou viuvez, ainda que os homens apresentassem efeitos mais perniciosos a estas perdas, comparativamente às mulheres.

Em resumo, são vários os estudos que se focalizam na solidão, especificamente, em populações mais idosas. Muitos destes estudos procuraram descrever a frequência de sentimentos de solidão em diferentes estados civis, em diferentes idades, ou estatutos socioeconómicos. Procuram ainda encontrar factores preditores e causas para a solidão, assim como factores de risco ou protectores. Porém, os resultados são, ainda por vezes, contraditórios, especialmente no que diz respeito às relações encontradas entre solidão e variáveis mais sociodemográficas, como o estatuto conjugal, o sexo ou o nível de educação.

Síntese e objectivos da presente investigação

Verificamos que a investigação de aspectos positivos da experiência humana tem merecido a atenção recente de investigadores de diversas áreas da psicologia, cujos estudos se têm agrupado mais no âmbito da Psicologia Positiva e das forças humanas.

Neste trabalho optámos por focar domínios de investigação da psicologia social e da psicologia positiva, cuja aplicação ao estudo dos adultos idosos e do envelhecimento humano, parecem revestir-se de um maior interesse. Procurámos articular aspectos relacionados com o bem-estar e a satisfação com a vida, a qualidade da experiência subjectiva e a solidão, indicadores que consideramos de referência para o estudo do envelhecimento, e que acreditamos contribuir para uma compreensão mais alargada das dimensões sócio, cognitivo e afectivas, inerentes e implicadas neste processo. Devido à natureza subjectiva dos fenómenos descritos, muitas vezes, as definições e os limites conceptuais destas dimensões não são universais, sendo difícil encontrar na literatura definições abrangentes e relações claras. Verificámos que, apesar de a literatura sugerir a existência de uma relação importante entre solidão e bem-estar nos idosos, a maior parte dos estudos relacionam solidão com sintomatologia depressiva e sintomatologia psiquiátrica, mais do que com medidas globais de bem-estar. Estas medidas mais globais de bem-estar também aparecem muito raramente relacionadas

com a qualidade da experiência, existindo apenas, como vimos, estudos que relacionam a emocionalidade, positiva ou negativa, com o envolvimento em actividades ocupacionais estruturadas e não estruturadas e com a percepção de desafios. As relações entre a solidão e a qualidade da experiência, apesar de eventualmente relevantes, são também ainda muito incipientes.

Neste sentido, impulsionados pelo interesse mais generalizado em estudar os aspectos positivos da experiência humana e social, os investigadores no domínio da psicologia social têm privilegiado, nas últimas décadas, o estudo da vida diária dos indivíduos, traduzida nas suas experiências de interacção com os outros e com os vários contextos de vida do quotidiano. Pretende-se aqui conhecer o comportamento humano, nas suas múltiplas vertentes para compreender a sua variabilidade e diversidade, quer numa perspectiva geracional e cultural, quer mesmo individual. Esta incursão pelo estudo da vida diária, do comportamento em situação, e pela tentativa de conhecer os parâmetros e factores potenciadores de maior bem-estar individual e social, promotores de funcionamento óptimo, tem caracterizado o domínio da Psicologia Social Positiva (Freire, 2006).

É neste “pano de fundo”, que se enquadra o presente trabalho. Procuraremos assim, explorar as associações entre o bem-estar psicológico, a satisfação com a vida, a solidão, a experiência de *flow* e a qualidade da experiência subjectiva, obtida através de medidas em tempo real. Actualmente, os modelos teóricos e a evidência empírica sugerem a necessidade de aprofundar o estudo do envelhecimento, quer do ponto de vista individual, quer numa perspectiva mais social. Esperamos com este trabalho contribuir para o conhecimento neste domínio, uma vez que a forma como pensamos acerca da velhice terá consequências, não só ao nível das nossas atitudes, preconceitos, comportamentos e emoções, mas também poderá condicionar a forma como vamos viver o nosso próprio processo de envelhecimento. Parafraseando Lazarus (1998), temos ainda que aperfeiçoar as nossas acções no sentido de melhor representar o envelhecimento. Poderemos assim esperar que, ao descrevermos bem o fenómeno e ao

compreendermos o fenómeno descrito, consigamos melhorar substancialmente os serviços que fornecemos aos adultos idosos.

Deste modo, com a finalidade de aprofundar o conhecimento científico e a compreensão das relações entre o bem-estar, a qualidade da experiência subjectiva e a solidão, concebemos uma investigação orientada pelos seguintes objectivos gerais:

1. Conhecer a estrutura da vida diária dos adultos idosos, concretamente os contextos externos da sua experiência, explorando os lugares que frequentam, as actividades em que se envolvem e as interacções sociais que estabelecem.

2. Analisar as relações entre as experiências de flow/experiências óptimas, o bem-estar e os sentimentos de solidão nos adultos idosos.

3. Explorar os factores potenciadores de uma experiência subjectiva positiva no quotidiano dos adultos idosos.

4. Analisar o impacto das experiências subjectivas diárias no bem-estar, satisfação com a vida e solidão dos adultos idosos.

Para a responder a estas questões, conduzimos três estudos empíricos, com os seguintes objectivos específicos:

Estudo 1: As vivências do quotidiano na idade avançada: Um estudo de caso

Recorrendo a uma metodologia de estudo de caso, pretendemos explorar a diversidade e a complexidade das experiências quotidianas de duas participantes adultas de idade avançada, contrastantes em termos dos seus contextos de vida, analisando os contextos externos da sua experiência em articulação com os seus contextos desejados, objectivos de vida e estados afectivos.

Estudo 2: Relações entre a experiência de flow, bem-estar e sentimentos de solidão

Com recurso a medidas retrospectivas, neste estudo pretende-se explorar as relações entre a experiência de *flow*, a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico e os sentimentos de solidão num grupo de adultos com idades acima dos 60 anos, analisando o efeito das experiências de *flow* e da sua intensidade no bem-estar destes participantes.

Estudo 3: O estudo da vida diária: Factores potenciadores de uma experiência subjectiva positiva e associações com medidas globais de bem-estar e de solidão

Integrando medidas em tempo real e medidas retrospectivas, pretendemos conhecer e compreender a experiência quotidiana dos adultos idosos, explorando as relações entre os contextos externos da sua experiência, e os estados internos, no sentido de perceber quais são os factores potenciadores de uma experiência subjectiva mais positiva. Pretende-se ainda analisar as relações e o impacto que as experiências da vida diária têm nas avaliações globais que os participantes fazem do seu bem-estar, satisfação com a vida e solidão.

Parte II: Estudios Empíricos

Capítulo II - As vivências do quotidiano na adulta idade avançada:

Um estudo de caso

Whatever we think, feel, and do is based on how we, as distinct individuals, facing our own versions of life construe and evaluate our ongoing and changing relationships with the physical and social environment.

Lazarus, 1998

Problemática

Desde que a psicologia se afirmou como um domínio científico, que a maioria dos seus estudos e intervenções se centraram no comportamento patológico e na busca de intervenções remediativas ou preventivas. Quando nos focamos nos estudos com adultos idosos, esta tendência é ainda mais marcante. Todavia, nas últimas duas décadas, surgiu um conjunto mais vasto e diversificado de estudos centrados nos aspectos mais positivos da experiência humana.

Esta mudança de perspectiva tem e terá implicações não só ao nível da investigação e da intervenção psicológica e social, como nas representações sociais vigentes e no conhecimento acerca destes fenómenos. Apesar dos adultos de idades mais avançadas serem encarados por muitos autores e investigadores: como indivíduos altamente diferenciados (Spar & La Rue, 2005); com um nível de complexificação elevado (Whitbourne, 2005); capazes de utilizar eficazmente um conjunto de estratégias de coping, que lhes permitem lidar com algumas das perdas e declínios inerentes ao avançar da idade (Baltes & Baltes, 1990); capazes ainda de regular eficazmente as suas emoções (Strongman & Overton, 1999; Mather & Carstensen, 2005; Urry & Gross, 2011); e de atingir um sentido de integridade que lhes permite dar significado à sua existência (Erikson, 1963, 1982), existe ainda um conjunto de estereótipos e representações sociais negativas associadas a este grupo etário, que influenciam comportamentos e atitudes. Hess (2006) efectuou uma vasta revisão teórica com o objectivo de compreender a natureza das atitudes acerca do envelhecimento e dos

mecanismos através dos quais essas atitudes influenciam o comportamento dos indivíduos de idades mais avançadas. Ao analisar os resultados obtidos na globalidade dos estudos concluiu que as atitudes negativas acerca do envelhecimento são prevalentes nas culturas americana e europeia, reflectindo-se nas respostas afectivas, cognitivas e comportamentais dos indivíduos de todas as idades. Estas atitudes têm impacto nas estruturas sociais e no modo como os adultos idosos são perspectivados, influenciando, por sua vez, os comportamentos destes últimos. Os indivíduos mais velhos, ao agirem em consonância com muitas das atitudes e representações sociais dominantes, acabam assim por alimentar este ciclo, perpetuando-o (Hess, 2006).

Muitas destas atitudes negativas e estereótipos acerca da idade, especificamente acerca da velhice, são adquiridos no decorrer da vida, muitos anos antes do próprio indivíduo se tornar velho. Estes estereótipos assumem uma maior relevância ao serem internalizados pelo indivíduo sob a forma de auto-percepções. Os indivíduos idosos, cujas auto-percepções da idade são mais positivas, apresentam níveis mais elevados de saúde funcional (Levy, Slade, & Kasl, 2002) e têm uma maior longevidade (Levy, Kunkel, & Kasl, 2002). Estes dados obtidos em estudos longitudinais sugerem-nos que, a forma como pensamos e encaramos a velhice, pode ter consequências não só nas relações que estabelecemos com os mais velhos, mas na forma como vamos viver e “sobreviver” à nossa própria velhice.

A investigação, ao privilegiar temas de estudo centrados no comportamento patológico, nos défices e nas fraquezas dos indivíduos mais velhos, também tem contribuído para a construção de algumas das representações sociais relacionadas com a idade avançada. Algumas das representações negativas sobre o envelhecimento estão na origem de comportamentos discriminatórios, e assumpções acerca de supostas incapacidades e fragilidades dos indivíduos mais velhos. Com o objectivo de explorar as percepções que os adultos idosos portugueses têm da ocorrência de episódios de discriminação, Ferreira-Alves e Novo (2006), conduziram um estudo com 324 adultos com mais de 60 anos. Mais de metade dos participantes no estudo referiu terem sido alvo de um, ou mais tipos de discriminação, sendo em contextos de saúde,

nomeadamente em interacção com médicos ou enfermeiros, onde frequentemente se sentem mais discriminados. Estes resultados são congruentes com os encontrados no estudo de Palmore (2001), cujos participantes também haviam reportado sentirem ser alvo de discriminação e de desrespeito frequentes.

Alguns investigadores salientam assim, a importância de estudar a velhice, abarcando a multiplicidade de formas de envelhecer, privilegiando o olhar do próprio sob as categorias estereotipadas (Lima, 2004), e procurando descrever as experiências particulares e únicas de envelhecimento dos indivíduos (Lazarus, 1998). Com o objectivo de explorar as experiências pessoais de envelhecimento, dando voz aos próprios participantes, Keller, Leventhal e Larson (1989), num estudo de cariz qualitativo, efectuaram entrevistas em profundidade a 32 adultos idosos a viver na comunidade. Identificaram cinco categorias relacionadas com a experiência pessoal de envelhecimento: a) o envelhecimento como um processo natural e gradual; b) a velhice como um período de avaliação da vida, de reflexão, sabedoria e maturidade; c) a velhice como um período de maior liberdade, novos interesses e menores exigências, d) o envelhecimento como um período associado a dificuldade físicas e preocupações com a saúde, e por último e) o envelhecimento como um período de perdas interpessoais e pessoais. Mais recentemente, um estudo quantitativo com 4034 participantes, confirmou os resultados do estudo de Keller e colaboradores (1989), mas foram identificadas apenas três dimensões relacionadas com o processo de envelhecimento: a primeira relaciona-se com o declínio físico, a segunda com o crescimento contínuo e com o desenvolvimento pessoal, e a terceira relaciona a idade avançada com um conjunto de perdas em domínios sociais (Steverink, Westerhof, Bode, & Dittmann-Kohli, 2001). Estes autores discutem o interesse em integrar nas investigações futuras outros recursos e dimensões da experiência, uma vez que, grande parte da variância nas suas análises, não ficou explicada pelas dimensões encontradas.

Começa assim, a ser mais sistematicamente discutida a importância de estudar os mais velhos numa perspectiva para além das perdas e dos défices comumente associados a este grupo. A articulação de aspectos como o bem-estar, a satisfação com a

vida e as experiências do quotidiano (Ferreira & Freire, 2010b), contribuem, deste modo, para uma compreensão mais alargada das dimensões sócio, cognitivas e afectivas, inerentes e implicadas no processo de envelhecimento. No entanto e, apesar do processo de envelhecimento ser muitas vezes descrito como um processo interactivo de condições pessoais e ambientais, existem ainda poucos estudos focalizados na vida diária dos mais velhos, quer nas dimensões externas e contextuais da sua experiência, quer nas dimensões internas da experiência subjectiva.

Os modelos de *flow*, e em concreto, o modelo da flutuação da qualidade da experiência (Csikszentmihalyi, 1997), perspectivam os indivíduos como sistemas abertos, caracterizados por uma troca constante de informações com o seu meio. Este é constituído por um conjunto indeterminado e infindável de estímulos e informações. Os recursos humanos, quer físicos, quer psicológicos são, no entanto, limitados na sua capacidade de apreensão deste universo de informação. Assim, através do processo de selecção psicológica os indivíduos elegem, replicam e transmitem apenas parte da informação disponível no meio. A evidência empírica tem demonstrado que esta selecção é realizada em função da qualidade da experiência, ou seja, os indivíduos preferencialmente seleccionam e reproduzem actividades associadas a estados positivos e gratificantes (Massimini & Delle Fave, 2000; Massimini *et al.*, 1988).

A qualidade da experiência, por sua vez, tem sido conceptualizada como um constructo multidimensional que engloba as dimensões cognitivas, motivacionais e afectivas da experiência (Csikszentmihalyi, 1988, 1990, 1997). Mediante o investimento diferencial da atenção e dos recursos, o indivíduo selecciona e organiza a informação do contexto, de acordo com critérios autónomos relacionados com a qualidade da sua experiência subjectiva. Especificamente vai envolver-se em oportunidades de acção associadas com as experiências óptimas ou de *flow*. Estas experiências são caracterizadas por um intenso envolvimento e por elevados níveis de satisfação em actividades onde o indivíduo percepção um equilíbrio entre os elevados desafios proporcionados pelo meio e as suas competências para lhes fazer face (Csikszentmihalyi, 1988). As características globalmente positivas e recompensadoras

das experiências ótimas ou de *flow* vão levar a que o indivíduo procure oportunidades de acção que lhe permita aceder a este estado. De acordo com este quadro conceptual, os indivíduos procuram estas experiências através de dois processos dinâmicos (Csikszentmihalyi & Massimini, 1985): a) se numa actividade as competências percebidas são inferiores aos desafios percebidos, o indivíduo procurará o equilíbrio aprendendo novas competências; b) se, pelo contrário, as competências percebidas são maiores que os desafios percebidos, então o indivíduo buscará actividades mais desafiantes. Através deste processo dinâmico de aprendizagem de novas competências e busca de actividades mais desafiantes o indivíduo complexifica-se e influencia o seu percurso mediante a construção do seu tema de vida (Csikszentmihalyi & Beattie, 1979), isto é, o conjunto de objectivos e interesses que, preferencialmente, persegue e cultiva ao longo da sua vida e do seu trajecto individual.

Na velhice humana, numa altura em que o indivíduo construiu já um longo percurso de vida, pleno de individualidade e de experiências únicas e particulares, o estudo destas dimensões reveste-se de especial interesse para a compreensão de alguns dos fenómenos psicológicos implicados no envelhecimento. Todavia, o envolvimento de populações idosas em estudos centrados na vida diária e na qualidade da experiência subjectiva é ainda muito escasso. Na literatura são encontrados alguns exemplos de estudos que analisaram o quotidiano e as rotinas de adultos idosos residentes em unidades residenciais (e.g., Bouisson & Swendsen, 2003; Voelkl, 1990; Voelkl & Mathieu, 1993; Voelkl & Nicholson, 1992). Outros estudos com indivíduos a viver na comunidade centraram-se nas actividades diárias e nas crenças de auto-eficácia dos adultos idosos (Klum, 2001), nas suas experiências subjectivas associadas aos estados de “solitude” (Larson *et al.*, 1985), e ainda na importância das interacções sociais para o seu bem-estar (Larson *et al.*, 1986).

Alguns estudos, usando medidas retrospectivas, também salientam o impacto positivo das actividades ocupacionais e do envolvimento social nas percepções de bem-estar dos indivíduos mais velhos. Por exemplo, a ocupação em actividades revela-se central para que os mais velhos sintam a sua vida como saudável e satisfatória (Svidén

& Borell, 1998). Este impacto na experiência afectiva decorre de três formas: a) criando um sentimento de balanço na vida, funcionando como um organizador diário; b) proporcionando ao indivíduo experiências de mestria e controlo através da relação dinâmica entre competência individuais e desafios do meio; e c) facilitando as relações sociais, contribuindo assim para que o indivíduo se sinta mais vinculado com a família e com a sociedade (Piskur, Kinebanian, & Josephsson, 2002). Se, pelo contrário, os indivíduos não têm oportunidades para participar em actividades ocupacionais, nem para se envolverem em relações sociais estimulantes, podem desenvolver posteriormente pensamentos depressivos e sentimentos de caos (Csikszentmihalyi, 1990).

Além da escassez de estudos centrados na qualidade da experiência subjectiva na idade adulta avançada, a generalidade da investigação prévia tem recorrido sobretudo a medidas retrospectivas, impossibilitando um estudo efectivo da estrutura e da dinâmica do quotidiano desta população.

Com efeito, grande parte daquilo que sabemos actualmente em psicologia sobre o comportamento, as emoções e as cognições humanas, é baseado no que os indivíduos nos dizem. Frequentemente, solicita-se que as pessoas façam avaliações globais da sua experiência passada, agregando-as num conjunto de respostas coerentes, através de questionários de auto-relato retrospectivos. Todavia, a investigação no âmbito da cognição social está repleta de evidências que nos sugerem que, quando os indivíduos fazem avaliações globais retrospectivas, incorrem em vários enviesamentos cognitivos (ver Bradburn *et al.*, 1987; Ebner-Priemer & Trull, 2009). Os procedimentos *experience sampling*, como vimos anteriormente, apesar de também serem em forma de auto-relato, têm a vantagem de consistirem em medidas em tempo real, permitindo aceder ao quotidiano dos indivíduos, no momento em que o vivem, aumentando a sua validade ecológica (Scollon, *et al.*, 2003).

O acesso a metodologias que permitem conhecer a vida diária dos indivíduos, aquilo a que Csikszentmihalyi e Larson (1984) chamaram a “floresta externa da vida”,

veio contribuir para o crescimento exponencial de estudos centrados na experiência quotidiana, permitindo articular, em vários níveis de análise, as experiências emocionais, cognitivas e motivacionais imediatas, quer entre si, quer com os contextos de vida. Deste modo, muitos autores têm vindo a reconhecer a importância e o interesse em investigar as flutuações na experiência diária, explorando as relações entre as experiências de vida e a vivência subjectiva dessas experiências, no sentido de descobrirem os ingredientes que constituem uma vida “*worth lived*” Csikszentmihalyi (2006).

Utilizando um procedimento *experience sampling*, metodologia em tempo real, e partindo de uma análise de estudo de caso, estratégia de investigação centrada em compreender as dinâmicas envolvidas em casos específicos (Eisenhardt, 1989), pretendemos com este estudo explorar as vivências quotidianas de duas adultas idosas. Os estudos de caso podem envolver casos únicos ou múltiplos, assim como diferentes níveis de análise (Yin, 1984). Neste em concreto, decidimos estudar duas participantes contrastantes em termos dos seus contextos de vida, no sentido de ilustrarmos a diversidade das experiências diárias na idade adulta avançada. Especificamente, este estudo orienta-se pelos seguintes objectivos:

- Explorar a diversidade e a complexidade das experiências quotidianas de duas participantes adultas de idade avançada, contrastantes em termos dos seus contextos de vida, analisando os locais que frequentam, as actividades em que se envolvem e as interacções sociais que estabelecem (companhias).

- Avaliar a satisfação no momento das participantes com os contextos da sua vida através da vontade manifestada em realizar actividades diferentes daquelas em que estão envolvidas, em estarem com companhias e em locais diversos daqueles em que efectivamente estão, analisando ainda quais são os seus contextos desejados.

- Explorar se as actividades em que as participantes estão envolvidas se relacionam com os seus objectivos de vida, e quais são esses objectivos.

- Relacionar os acontecimentos do dia-a-dia com os estados de humor, positivos e negativos.

Método

Participantes

As duas participantes neste estudo são do sexo feminino e habitam na periferia de duas cidades da região norte do Portugal.

M tem a idade de 81 anos, é viúva e vive sozinha integrada na sua comunidade. Tem uma filha com quem comunica frequentemente por telefone, mas cujos encontros físicos são muito esporádicos devido à distância geográfica que as separa. Tem um círculo familiar que reside na proximidade da sua casa, constituído por irmãos, sobrinhos e netos, mas com quem os contactos presenciais, de acordo com a avaliação da própria, são igualmente escassos e por vezes conflituosos. M já está aposentada há vários anos, mas sempre se dedicou ao cuidado da casa e da família, e mesmo a sua actividade profissional de costureira era exercida em casa. Durante toda a sua vida colaborou em várias actividades paroquiais e comunitárias, como o ensino de catequese, visitas aos doentes, ministério da comunhão, entre outros. Nos dois encontros para a realização do estudo, M apresentou-se vestida de modo cuidado mas conservador, calçado raso, roupas escuras, cabelo apanhado e sem maquilhagem. Revelou um discurso espontâneo e fluente e demonstrou uma atitude muito colaborante com o estudo. Apresentou, no entanto, um humor bastante lábil, com oscilações entre momentos de alegria e outros de tristeza.

R tem 84 anos, é divorciada e vive numa unidade sénior residencial. Foi casada por duas vezes, tendo ficado viúva do primeiro marido aos 50 anos, e casado novamente com o segundo marido, de quem se divorciou posteriormente. Tem sete filhos e catorze netos, com quem convive com bastante frequência, e por quem se sente muito acarinhada. Tem alguns familiares, sobrinhos e primos, que vivem ou trabalham nas

proximidades da sua unidade residencial, e com quem mantém contactos próximos. Antes de se aposentar exercia a profissão de professora. Dedicou a sua vida ao cuidado dos filhos e à sua profissão. Apresenta-se de modo muito cuidado, maquilhada, com o cabelo e unhas pintados e arranjados, vestida com roupas de cores vistosas, e calçado de tacão alto. O seu discurso é espontâneo, fluente e também apresenta uma atitude muito colaborante com o estudo. Apresenta um humor eutímico, adequado à situação.

Procedimentos

Os dados foram recolhidos através do *ESM* (Csikszentmihalyi & Larson, 1987). Cada participante recebeu um *beeper* electrónico que emitia 5 sinais acústicos aleatórios desde as 09.00 até às 22:00 durante uma semana. Os *beepers* (Psycho-Beeper) foram construídos de raiz para os projectos de investigação no âmbito do funcionamento óptimo (Freire, 2011), em parceria com a equipa de engenharia da Universidade do Minho (sob a coordenação de Machado; Gomes & Freire, 2009). De acordo com a literatura acerca da validade e fidelidade do *ESM* (Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Larson & Delespaul, 1992), o número de chamadas realizadas permite aceder às experiências quotidianas destes participantes. Nos estudos com populações de adolescentes e adultos o número de sinais diários varia normalmente entre os 6/8 por dia (Csikszentmihalyi & Lefevre, 1989; Larson & Csikszentmihalyi, 1983) No entanto, com populações e em contextos mais específicos (ex. idosos, atletas) este número tem sido reduzido no sentido de diminuir a intrusividade da medida e de garantir a participação dos indivíduos no estudo.

Foi dado a cada participante um bloco com questionários de auto-relato, que deveriam responder logo após receberem cada sinal acústico. O formato e o conteúdo destes questionários, designados de *ESF* (*Experience Sampling Form*) foram alterados em relação aos questionários estandardizados (ver Hektner *et al.*, 2007) de forma a ajustarem-se às necessidades destes participantes. Assim, o tamanho da letra foi aumentado, a disposição gráfica alterada, e o número de itens reduzido.

De acordo com as recomendações metodológicas sugeridas na literatura (Hektner, *et al.*, 2007), as respostas dadas após 20 minutos do sinal foram retiradas da análise dos dados de forma a evitar as distorções associadas com a recordação. No final da semana, foi realizado um *debriefing* no sentido de recolher informações acerca da forma como decorreu o processo de recolha de dados, nomeadamente, a forma como as participantes “sentiram” a metodologia, bem como as dificuldades encontradas.

Instrumentos

Experience Sampling Form (Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Hektner et al., 2007)

O bloco com os questionários “*experience sampling form*” integra diversos auto-relatos de 1 folha, e contém questões abertas e *itens* com resposta em escala tipo *Likert*. Cada *ESF* explora quer as dimensões externas da experiência, como a data, a hora, o local, as actividades e as companhias, quer as internas, como os pensamentos, sentimentos, motivações e cognições.

As questões abertas investigam o conteúdo dos pensamentos, as actividades, os locais, as companhias, assim como a relevância da actividade para os objectivos de vida dos participantes: “Em que é que estava a pensar?; Onde estava?; Qual era a coisa principal que estava a fazer?; Que outra coisa estava a fazer?; Com quem estava?; A actividade que estava a realizar era importante para algum dos seus objectivos de vida? Qual?”. Outras questões adicionais exploram se o participante gostaria de estar noutros locais, com outras pessoas ou a fazer coisas diferentes: “Queria estar com outra pessoa? Com quem?”; “Queria estar noutro lugar? Onde?”; “Preferia fazer outra coisa? O quê?”. As escalas tipo *Likert* (0-12) variam desde o “absolutamente nada” ao “máximo”, e incluem variáveis afectivas, motivacionais e cognitivas (triste, aborrecido, feliz, envolvido, concentrado, criativo, cansado, apático, sociável, sozinho, ansioso, zangado e relaxado).

Para além destas dimensões externas e internas da experiência, estes questionários analisam ainda a experiência *óptima/flow* através da resposta a questões sobre a percepção que o indivíduo tem, quer do nível de desafio presente na actividade que estava a realizar, quer das respectivas competências, para lidar com a tarefa e responder aos desafios; “a actividade que estava a realizar era desafiante e representava uma oportunidade para se exprimir e agir?; considerando as suas capacidades e competências pessoais, estava a fazer frente à situação?”.

Análise dos dados

Atendendo aos objectivos do presente estudo, nem todos os itens e questões dos questionários *ESF* foram alvo de análise. Os itens representativos de estados de humor dos questionários *ESF* foram agrupados em dois compósitos, um de humor positivo, onde foram incluídas os itens feliz, sociável, envolvido, criativo e seguro, e um de humor negativo, onde constam os itens triste, sozinho, apático, aborrecido e zangado (Larson, Csikszentmihalyi, & Freeman, 1984). No presente estudo foram obtidos coeficientes “*alpha*” de Cronbach de .79 e de .86, respectivamente para as medidas de humor positivo e de humor negativo.

A análise de conteúdo foi usada para examinar as questões abertas dos questionários *ESF* (Bardin, 1997; Cote, Salmela, Baria, & Russell, 1993). Neste estudo usamos quer uma análise indutiva, onde as novas categorias emergem do processo de análise das questões em estudo, quer a dedutiva, onde já existe um conjunto pré-existente de categorias baseadas na teoria e investigação do domínio em estudo (Hektner, *et al.*, 2007). Esta estratégia de codificação é defendida por investigadores de metodologias qualitativas (Patton, 2002) como sendo a forma mais pragmática de conduzir a análise de conteúdo, dado que nenhum investigador implementa um estudo desprovido de concepções teóricas prévias. O processo de codificação das questões abertas seguiu assim um conjunto de passos. A primeira fase consistiu na preparação e estruturação dos dados obtidos a partir das respostas dos participantes às questões

abertas do *ESF*. De seguida, formulamos dedutivamente um sistema preliminar de codificação, de acordo com os dados de estudos prévios. Após a leitura de parte das respostas dos participantes procedemos à sua codificação tendo por base a unidade de registo semântica, ou seja, a sua ideia/tema. O sistema de codificação foi sendo sujeito a sucessivas alterações, fruto do processo indutivo de criação de novas categorias emergentes dos dados em análise, até chegarmos ao ponto em que os novos dados “encaixaram” nas categorias existentes, não sendo necessária a criação de novas categorias. Por último, procedemos à codificação final agrupando as respostas dos participantes em categorias mutuamente exclusivas. As categorizações foram feitas separadamente para cada questão aberta. Este processo de categorização final foi efectuado por dois codificadores independentes de modo a permitir avaliar o acordo inter-observadores nas categorias utilizadas, reforçando assim a confiança na credibilidade dos resultados obtidos (Almeida & Freire, 2010; Hurlburt & Heavey, 2002). Para a análise do acordo entre codificadores utilizamos o teste Kappa (K), que é interpretado como a proporção de acordo não casual entre diferentes observadores (Cohen, 1960). Para o conjunto das questões abertas codificadas (actividades, locais, companhias, locais desejados, actividades desejadas e companhias desejadas), obtivemos um coeficiente Kappa de .97, valor considerado óptimo (Landis & Roch, 1977).

Resultados

Nas tabelas seguintes descrevemos as dimensões externas da experiência das duas participantes obtidas no decorrer de uma semana das suas vidas. Na Tabela 1 apresentamos os locais efectivamente frequentados, as actividades realizadas e as interacções sociais. Os valores de *n* apresentados correspondem ao número de questionários *ESF* respondidos por cada participante no decorrer da semana em estudo.

Como podemos verificar na Tabela 1, no decorrer de uma semana M, responde apenas por 15 vezes aos questionários *ESF*, enquanto R responde por 34

Tabela 1. Frequências e respectivas percentagens dos locais frequentados, das actividades realizadas e das interacções sociais ao longo de 1 semana das duas participantes

Locais frequentados					
Participante M (n=15)			Participante R (n=34)		
Descrição	Fre.	%	Descrição	Fre.	%
Casa do Próprio	15	100%	Apoio social – uni. residencial	19	55.9%
			Religiosos e de culto	5	14.7%
			Saúde	3	8.8%
			Locais públicos em geral	2	5.9%
			Restauração e hotelaria	2	5.9%
			Casa de outros	1	2.9%
			Cuidado pessoal	1	2.9%
			Locais específicos	1	2.9%
Actividades realizadas					
Tarefas domésticas, organização, arrumação	5	33.3%	Actividades de cuidado e manutenção pessoal	10	29.4%
Actividades de cuidado e manutenção pessoal	4	26.7%	<i>Hobbies</i> , tempo livre e lazer	9	26.5%
<i>Hobbies</i> , tempo livre e lazer	3	20.0%	Religiosas e espirituais	5	14.7%
Interacção com outros à distância	2	13.3%	Interacção com outros presencial	4	11.8%
Compras	1	6.7%	Tarefas domésticas, organização, arrumação	3	8.8%
			Médicas e de reabilitação	1	2.9%
			Introspectivas	1	2.9%
			Outras	1	2.9%
Interacções/ Companhias					
Sozinha	14	93.3%	Sozinha	12	35.3%
Com um conhecido	1	6.7%	Família	7	20.6%
			Colegas/utentes do lar	6	17.6%
			Deus	2	5.9%
			Não especificado	2	5.9%
			Profissionais afectos a serviços de cuidados pessoais	1	2.9%
			Profissionais afectos a comércio e serviços	1	2.9%
			Religiosos e espirituais	1	2.9%
			Desconhecidos	1	2.9%
			Não respondeu	1	2.9%

vezes, num total de 35 possíveis. Verificamos ainda que, quer os locais, quer as actividades ou as companhias de R são muito mais diversificadas do que as de M.

Considerando a totalidade das respostas dadas, M refere estar em casa todas as vezes em que responde aos questionários, 93.3% das quais está sozinha, enquanto R está 55.5% das vezes no lar residencial, 14.7% em locais religiosos e de culto, 8.8% em locais de saúde e ainda, em percentagens mais baixas, em locais públicos, restaurantes, casa de outros, locais de cuidado pessoal e em locais específicos. R encontra-se sozinha 35.3% das vezes, 20.6% com familiares e 17.6% com utentes da unidade residencial onde reside.

Em relação às actividades verificamos que M ocupa 33.3% do seu tempo em tarefas domésticas, de seguida em actividades de cuidado e manutenção pessoal (26.7%), *hobbies*, tempo livre e lazer (20%), em interacção com outros à distância, a falar ao telefone (13.3%) e a fazer compras (6.7%). Já a participante R está mais frequentemente envolvida em actividades de cuidado e manutenção pessoal (29.4%), em *hobbies*, tempo livre e lazer (26.5%), actividades de índole religiosa e espiritual (14.7%), em interacção presencial com outros (11.8%), e, menos frequentemente, em actividades domésticas (8.8%).

Na Tabela 2, apresentamos a análise das respostas às questões “*Preferia fazer outra coisa?*”; *Queria estar com outra pessoas?*; *Queria estar noutro local?*”, respondidas pelas participantes, numa escala de 0 a 12. Na Tabela 3, mostramos as respostas às questões abertas “onde gostaria de estar, o que é que gostaria de fazer, e com quem desejaria estar”, cujo conjunto de respostas designamos como locais, actividades e companhias desejadas, respectivamente.

Da análise das Tabelas 2 e 3, verificámos que R não deseja estar noutros locais ($M = .94$; $DP = 2.62$), com outras companhias ($M = .88$; $DP = 2.47$) e ocupada com actividades ($M = .73$; $DP = 2.34$) diferentes daqueles em que efectivamente está ou tem. Quando o deseja, refere por 3 vezes (8.8%) querer estar em locais específicos, 1 vez

(2.9%) em locais públicos e em locais que não especifica. Somente por 3 vezes, menciona querer fazer outras actividades, e estar com outras pessoas, e aqui refere a sua família. Já M deseja muito envolver-se em actividades diferentes no seu quotidiano ($M = 7.47$; $DP = 2.39$), estar noutros locais ($M = 8.33$; $DP = 2.38$), e ainda, muitíssimo, estar acompanhada ($M = 9.60$; $DP = 1.72$). Em relação aos locais, refere por 6 vezes (40%) desejar estar em casa. Isto pode parecer incongruente, uma vez que nas respostas em relação aos locais em que efectivamente está, refere sempre em casa. No entanto, nas respostas dadas, especifica sempre os vários locais da casa (cozinha, jardim, quarto, varanda), que foram codificados na categoria casa. Dai que quando está num local específico da casa, como por exemplo na cozinha, por vezes deseje estar noutro local como no quarto ou no jardim. Refere ainda querer estar em locais de culto (26.7%), na casa de outros (13.3%), e em locais que não especifica (20%). Em relação às actividades desejadas, menciona as actividades domésticas (26.7%), a interacção com outros (20%), as actividades de cuidado e manutenção pessoal (20%), nomeadamente descansar mais, os *hobbies*, tempo livre e lazer (13,3%). No que concerne às companhias desejadas, refere querer estar com a sua família, com o falecido marido (parceiro), com amigos e outras pessoas específicas, que designa pelo nome.

Tabela 2. Valores das médias e desvios padrões das respostas das participantes às questões “*Preferia fazer outra coisa?*; *Queria estar com outra pessoas?*; *Queria estar noutro local?*”.

	Participante M n=34 <i>Média (DP)</i>	Participante R n=15 <i>Média (DP)</i>
Preferia fazer outra coisa	7.47 (2.39)	.73 (2.34)
Preferia estar com outra pessoa	9.60 (1.72)	.88 (2.47)
Preferia estar noutro local	8.33 (2.38)	.94 (2.62)

Nota: A escala de resposta às questões varia entre 0 e 12, absolutamente nada até máximo.

Tabela 3. Frequências e respectivas percentagens dos locais, das actividades e das interacções sociais desejadas ao longo de 1 semana das duas participantes

Locais desejados					
Descrição	Participante M (n=15)		Descrição	Participante R (n=34)	
	Fre.	%		Fre.	%
Casa do próprio	6	40%	Locais específicos	3	8.8%
Religiosos e de Culto	4	26.7%	Locais públicos em geral	1	2.9%
Casa de outros	2	13.3%	Não especificado	1	2.9%
Não especificado	3	20.0%	Não respondeu	29	85.3%

Actividades desejadas					
Tarefas domésticas, organização, arrumação	4	26.7%	<i>Hobbies</i> , tempo livre e lazer	1	2.9%
Interacção com outros	3	20.0%	Actividades de cuidado e manutenção pessoal	1	2.9%
Actividades de cuidado e manutenção pessoal	3	20.0%	Religiosas e Espirituais	1	2.9%
<i>Hobbies</i> , tempo livre e lazer	2	13.3%	Não respondeu	31	91.2%
Trabalho	1	6.7%			
Não especificado	1	6.7%			
Não respondeu	1	6.7%			

Interacções Sociais desejadas					
Família	6	40.0%	Família	3	8.8%
Parceiro	5	33.3%	Não respondeu	31	91.2%
Amigos	3	20.0%			
Outros	1	6.7%			

Ainda relativamente às questões abertas, quando questionadas para que objectivo de vida é que a actividade que estavam a realizar era importante, ambas referem objectivos de realização que envolvem os outros (e.g., ajudar os outros, conviver, dar conselhos, amizade), objectivos que envolvem cuidados pessoais (e.g., saúde, alimentação, aparência, descanso), objectivos de desenvolvimento pessoal (e.g., fazer algo de útil, expressar-se, ser feliz) e objectivos relacionados com o trabalho. R, além destes, refere ainda objectivos de formação, conhecimento e actualização, assim

como objectivos religiosos, espirituais e existenciais. M, apesar de estar na quase totalidade dos momentos sozinha, referiu que a actividade em que estava envolvida cumpre objectivos de realização que envolvem os outros, assim como objectivos de desenvolvimento pessoal. Na análise a estas respostas, verificámos que a resposta aos objectivos é muitas vezes congruente com as actividades e com as interacções desejadas, isto é, a participante enumerou frequentemente os objectivos de vida que a actividade que gostaria de fazer cumpriria na sua vida, e não os objectivos que a actividade em que efectivamente está envolvida cumpre.

Em relação à análise dos estados de humor, positivo e negativo, apresentamos graficamente a descrição da semana das duas participantes. Os Gráficos 1 e 2 ilustram a forma como o humor ao longo da semana vai flutuando de momento para momento, permitindo-nos conhecer e explorar melhor as relações entre as experiências emocionais e os acontecimentos do quotidiano. Quando procedemos à análise das flutuações no humor das duas participantes no decorrer da semana, verificámos que R apresenta um humor predominantemente mais positivo ($M = 7.68$), que negativo ($M = .93$). Já M, pelo contrário, na maioria dos momentos analisados, manifesta um humor negativo mais elevado ($M = 6.04$), quando comparado com o humor positivo ($M = 5.32$). Há, no entanto, momentos em que os valores se aproximam, e outros nos quais o humor positivo é mais elevado, como por exemplo quando está a “pagar à vendedora de fruta”, a “preparar a sopa”, ou “a telefonar”. R, por sua vez, apresenta um humor mais positivo quando está em interacção com a sua família, a “cumprimentar o neto” e a “ajudar a filha a pôr a mesa”. As situações em que o seu humor é mais negativo são quando, pelas festividades da semana santa, vai “visitar o Senhor exposto na cruz”, e quando está a “assistir à missa do funeral”.

Em relação às flutuações no humor, verificámos que nos diversos relatos avaliados, em ambas as participantes, quer o humor positivo, quer o negativo oscilam de

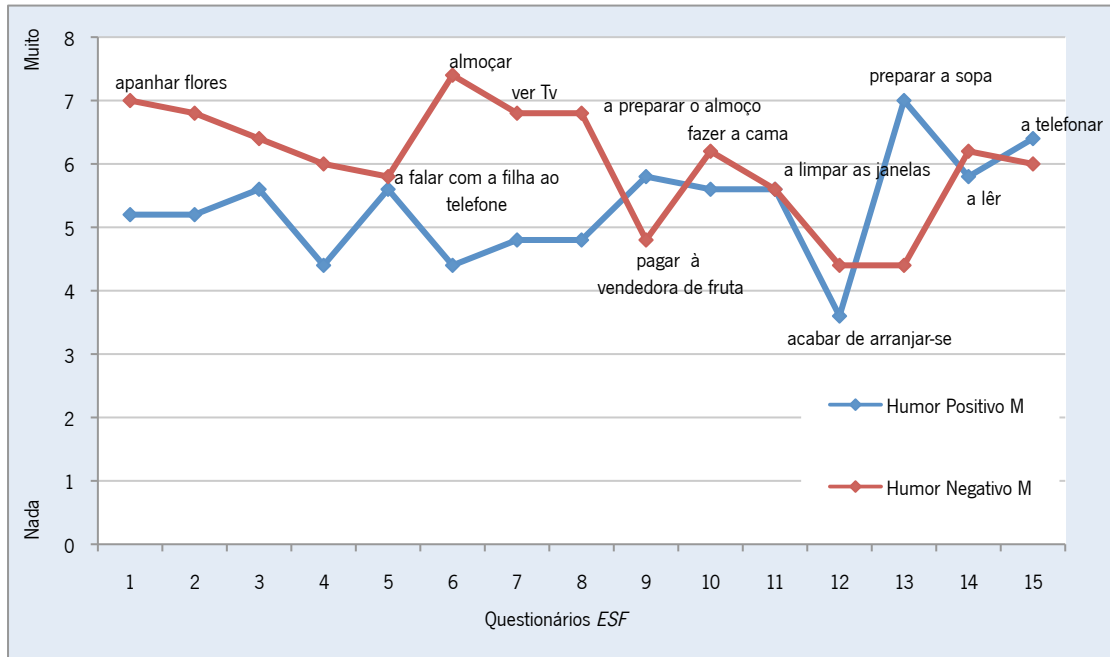


Gráfico 1. Flutuações no humor positivo e negativo da participante M no decorrer de 1 semana.

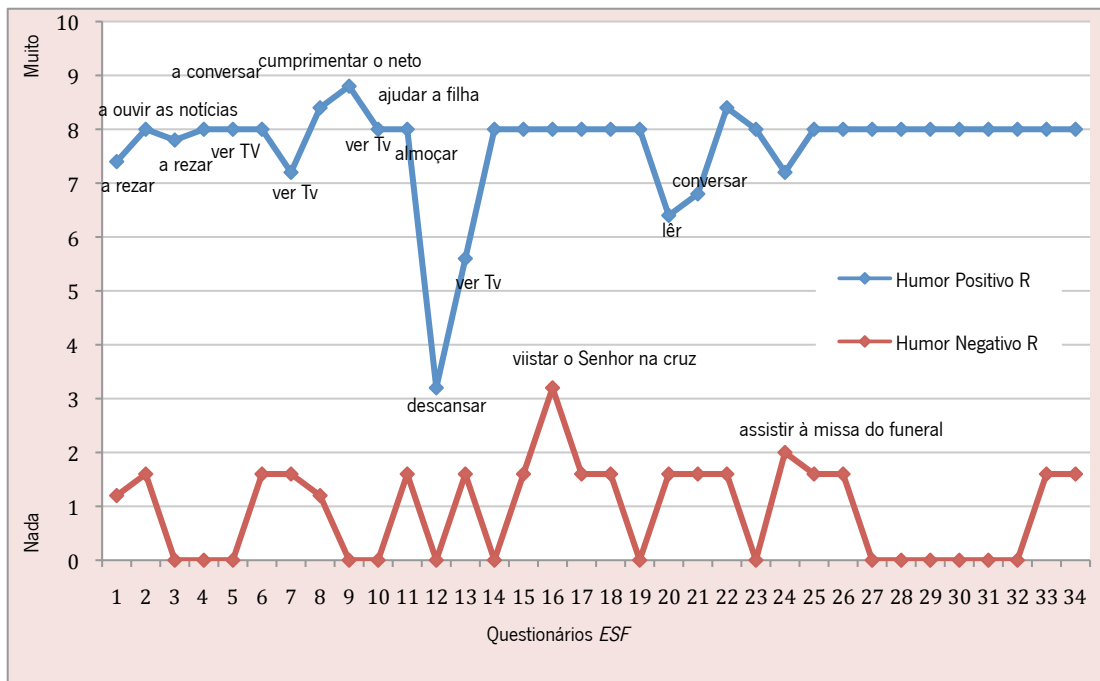


Gráfico 2. Flutuações no humor positivo e negativo da participante R no decorrer de 1 semana.

momento para momento. No entanto, o de M apresenta uma maior flutuação, com situações em que os valores de humor positivo e de humor negativo são idênticos, como por exemplo quando “*está a falar com a filha ao telefone*” ou a “*limpar as janelas*”. R, apesar de manter o humor mais estável, e menos sujeito a variações momentâneas, apresenta picos de maior intensidade.

Por último, apresentamos os resultados do *debriefing* realizado no final da recolha de dados. Ambas as participantes consideraram que os momentos “capturados” ilustram bem a sua vivência quotidiana. R considerou a medida pouca intrusiva, não referindo qualquer dificuldade em transportar o bloco com os questionários e o *beeper*. M, por sua vez, referiu uma maior dificuldade em não se esquecer de transportar o *beeper* e o bloco, levando a que respondesse a menos chamadas. Metodologicamente surgiu uma questão pertinente que nos levou a não analisar um item relativo aos estados de humor. Com efeito, uma das participantes conotou o item relaxamento com desleixo e desmazelo, e não com tranquilidade ou descontração, alertando-nos para a necessidade e importância de analisarmos todos os itens do questionário com os nossos participantes, no sentido de “debater” possíveis dúvidas e interpretações dos vários itens do questionário.

Discussão

Com este estudo de caso pretendíamos aceder ao quotidiano de duas adultas idosas, analisando quer os conteúdos mais externos da sua experiência, como locais, actividades e interações sociais (companhias), quer os conteúdos mais internos, como os estados de humor, os contextos desejados e os objectivos de vida. Pretendíamos ainda analisar algumas questões decorrentes da metodologia e da medida utilizada, dado tratar-se de uma metodologia bastante exigente para esta população, e por isso pouco utilizada com o grupo etário em estudo.

De uma forma muito global, os dados apresentados e analisados, permitem-nos perceber de que modo é que a interacção do indivíduo com o seu meio pode ser um factor potenciador ou, pelo contrário, inibidor de estados afectivos mais positivos. Possibilita-nos, nomeadamente, sublinhar o papel que os contextos assumem, representando oportunidades para os indivíduos se expressarem, permitindo-lhes, ou não, manter as suas trajectórias e temas de vida (Csikszentmihalyi & Beattie, 1979), isto é, o conjunto de objectivos, actividades, relações, interesses que o indivíduo, preferencialmente, perseguiu e cultivou ao longo do seu percurso de vida. Estes temas de vida, tão importantes para a construção da história individual, só exercerão a sua influência positiva se o indivíduo tiver oportunidades para os continuar a cultivar. Os resultados das duas participantes ilustram bem esta (in)disponibilidade do meio para a persecução dos temas de vida. Enquanto uma participante mantém as interacções e as actividades que privilegia e se movimenta em contextos gratificantes, a outra, na quase totalidade dos momentos avaliados, gostaria de estar a fazer outras coisas, de estar com outra companhia e num local diferente daquele em que está, revelando uma vontade manifesta em estar noutros locais, com outras companhias. Aliás, alguns dos objectivos de vida enunciados por esta participante são mais consonantes com as actividades em que se deseja envolver, do que com as actividades em que está efectivamente envolvida. A título ilustrativo, num momento específico em que está em casa sozinha, na cama a descansar, refere desejar intensamente estar com o marido (12, numa escala de 0-12), mas simultaneamente refere que a actividade que estava a realizar era “muitíssimo” importante para o seu objectivo de vida de “sentir-se acompanhada”. Este exemplo, à semelhança de outros, parece indicar uma tentativa desta participante atribuir um objectivo de vida às suas actividades, não às reais, mas às desejadas, sugerindo uma vontade em manter o sentido e o significado das suas experiências quotidianas. Com efeito, vimos que a idade adulta avançada é vista pelos próprios adultos idosos como um período de perdas interpessoais e sociais (Keller *et al.*, 1989; Steverink *et al.*, 2001). Os modelos centrados no desenvolvimento motivacional e social têm vindo a sublinhar a importância que os relacionamentos sociais e as interacções mais próximas e íntimas assumem para a obtenção de satisfação e significado emocional na idade adulta

avançada (Carstensen, 1987, 1992; Carstensen *et al.*, 1997; 2000; Fredrickson & Carstensen, 1990). Esta participante, apesar do seu quotidiano não lhe proporcionar os contactos que parece desejar, assim como a proximidade emocional que resultaria desses contactos, deixa evidente que esse continua a ser um objectivo que orienta a sua vida.

Os estados de humor “no momento” das duas participantes, à semelhança dos seus contextos de vida, são também bastante contrastantes. Desta análise do quotidiano e das experiências de cada participante verificámos diferenças evidentes nos seus padrões de flutuação afectiva. Apesar do humor de ambas flutuar de momento para momento, R apresenta um humor predominantemente mais positivo do que negativo, enquanto que em M sucede o inverso. Uma das diferenças mais salientes no quotidiano destas adultas idosas relaciona-se com a diversidade dos seus contextos de vida e das interacções sociais que estabelecem. A condição objectiva de estar só, de acordo com a investigação prévia, parece ter consequências diversas, dependendo se é uma condição escolhida pelo próprio ou, pelo contrário, imposta pelas circunstâncias e pelo contexto (Hawkley *et al.*, 2007; Larson & Lee, 1996; Larson, 1990, 1997). Estes resultados, em conjunto com os das actividades realizadas e locais frequentados, sugerem-nos que o envolvimento em actividades ocupacionais desejadas e a interacção social com outros indivíduos tem implicações positivas na experiência emocional dos indivíduos adultos de idade avançada. Apesar de com estes dados não ser possível inferir relações de causalidade, nem esse constituir um dos objectivos deste estudo, o padrão encontrado, abre pistas de investigação para estudos futuros. Aliás, quer as interacções sociais, quer o envolvimento em actividades estimulantes e desafiadoras, têm sido descritas na literatura como assumindo um papel predominante para a experiência dos indivíduos, fornecendo as condições que estes necessitam para desenvolverem competências pessoais e sociais, assim como oportunidades para que consigam alcançar estados de consciência recompensadores e positivos (Delle Fave *et al.*, 2011; Ferreira & Freire, 2011; Diskur *et al.*, 2002; Sviden & Borell, 1998). Quando, pelo contrário, o indivíduo não tem oportunidade para se envolver em actividades significativas e importantes para

si, a sua experiência emocional quotidiana é afectada negativamente (Csikszentmihalyi, 1990).

Nos resultados deste estudo a família surge ainda como o contexto social mais desejado e mais importante para a regulação do afecto destas participantes, nomeadamente no sentido de maximizar as emoções positivas e minimizar as negativas. A interacção com a família aparece associada aos momentos cujo humor é mais positivo, sendo ainda com a família que desejam estar preferencialmente. Apesar de se tratar aqui de um estudo de caso, e como tal, não generalizável, sugere a possibilidade desta ser uma tendência deste grupo etário, em específico das idades mais avançadas. Os indivíduos bem-sucedidos em construir relações sólidas e harmoniosas parecem beneficiar da proximidade emocional, companhia e identidade social (Sherman, Langsford & Volling, 2006). Os indivíduos, à medida que envelhecem vão reduzindo os seus contactos sociais. Apesar da proximidade emocional com um conjunto mais diversificado de indivíduos diminuir, a família e os amigos íntimos continuam a desempenhar um papel fundamental para a manutenção dessas relações de proximidade (Lang, 2000). Estudos anteriores quer com adolescentes (Delle Fave, Bassi, & Massimini, 2002; Freire, *et al.*, 2007), quer com idosos, (Larson, *et al.*, 1986) salientam a importância dos amigos para a experiência subjectiva, associando-os a estados experienciais mais positivos. Os autores deste último estudo verificaram que as experiências mais gratificantes dos seus participantes eram na companhia de amigos, realçando a importância destes para o bem-estar imediato dos adultos idosos. Todavia, este estudo foi conduzido com participantes reformados, cuja média de idades era de 68 anos, e uma das hipóteses que os autores levantaram para os resultados obtidos tem a ver com um maior envolvimento em actividades de lazer com os amigos do que com a família. Estes resultados parecem assim dever-se mais ao tipo de actividade que as interacções sociais proporcionam do que à companhia social em si mesma.

Relativamente às questões decorrentes da metodologia utilizada, este estudo demonstra que é viável o seu uso com grupos de participantes mais velhos, podendo constituir uma forma valiosa de conseguirmos aceder às suas experiências subjectivas

quotidianas. O recurso a duas participantes “contrastantes” realçou a variabilidade que existe nos dados obtidos, desde a quantidade de momentos a que cada participante nos permite aceder (pelo número de questionários *ESF* respondidos), até à especificidade das respostas obtidas. Através das análises efectuadas, é igualmente possível perceber a necessidade de complementarmos e cruzarmos a informação obtida em diferentes respostas. Nomeadamente entre aquelas que nos permitem obter informações acerca dos contextos de vida reais, como os lugares efectivamente frequentados, as interacções sociais estabelecidas e as actividades efectuadas, e entre as que questionam os participantes acerca da sua vontade em envolver-se em actividades diferentes, estar com outras pessoas, ou ainda em locais alternativos. O acesso a estas informações permite-nos obter uma descrição da composição dos contextos de vida dos participantes, mas vai mais além, possibilitando-nos aceder aos seus contextos desejados. Esta metodologia dá-nos informações relevantes acerca da satisfação actual do indivíduo com as oportunidades imediatas que o meio lhe proporciona, ao mesmo tempo que possibilita aceder aos seus contextos desejados, fornecendo pistas importantes para a investigação futura mas, principalmente, para a intervenção com este grupo etário. Só mediante uma análise cruzada e profunda das questões, é possível desenhar a constelação de processos e dinâmicas que compõem a vida diária. As informações obtidas no *debriefing* foram também fundamentais para percebermos que os participantes consideram que os momentos “capturados” ilustraram bem a sua experiência quotidiana, dando-nos ainda outras informações relevantes para a análise dos dados.

Na literatura, tem sido largamente documentada a importância das experiências óptimas (experiências em que há uma elevada percepção de desafio e uma elevada percepção de competência) e de estados de envolvimento e concentração profundos nas actividades do quotidiano, para o desenvolvimento e para a complexificação do indivíduo (Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi, Rathunde, & Whalen, 1993; Delle Fave, *et al.*, 2002; Delle Fave & Massimini, 2005; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996), assim como para a felicidade e satisfação com a vida (Collins *et al.*, 2009). Constitui assim um dos objectivos dos estudos seguintes deste trabalho, identificar as

actividades que proporcionam maior desafio aos indivíduos mais velhos, e como é que estes percebem as suas competências e capacidades para lidar com esses desafios, explorando ainda o impacto destas experiências na sua vivência subjectiva. Com recurso a um número mais alargado de participantes será possível analisar as suas vivências quotidianas, identificando os contextos e as actividades potenciadoras de estados de humor imediatos mais positivos, mas também analisando o seu impacto em medidas mais globais de bem-estar e de satisfação com a vida.

Esperamos que o conhecimento e a compreensão das vivências dos indivíduos mais velhos contribua para desconstruir alguns dos estereótipos e das representações sociais negativos (Hess, 2006; Palmore, 2001) acerca do envelhecimento e da velhice, alargando as visões acerca daqueles que, pelos anos que percorreram e pelas experiências que acumularam, construíram um percurso pleno de individualidade e singularidade.

Capítulo III - Relações entre a experiência de *flow*, bem-estar e solidão

Pleasure is an important component of the quality of life, but by itself it does not bring happiness. Pleasure helps to maintain order, but by itself cannot create a new order in consciousness.

Mihaly Csikszentmihalyi, Flow: The psychology of optimal experience (1990)

Problemática

A importância das experiências positivas, especificamente a análise dos componentes e determinantes do bem-estar individual, tem suscitado o interesse e o reconhecimento de investigadores e psicólogos em geral. De acordo com os dados da investigação empírica actual, o bem-estar está relacionado com o uso de estratégias de *coping* mais eficazes e ainda com menores níveis, quer de morbilidade, quer de mortalidade (Fredrickson, 2001). Níveis mais elevados de bem-estar têm ainda sido considerados como indicadores de um funcionamento humano óptimo (Keyes, 2005; Ryan & Deci, 2001), além de ser um dos mais importantes objectivos individuais e sociais a atingir pelos indivíduos (Diener, 2000; Seligman & Csikszentmihalyi, 2000). O bem-estar na idade adulta avançada assume assim uma importância crescente e determinante da longevidade e qualidade de vida dos indivíduos idosos.

Nos últimos anos, o bem-estar tem sido conceptualizado por alguns autores como um constructo multifacetado composto por uma dimensão eudaimónica, centrada no significado individual que as experiências de vida evocam, numa lógica de auto-realização e actualização do potencial humano e, por outro lado, por uma dimensão hedónica, focalizada na felicidade e na busca do prazer e evitamento da dor (Ryan & Deci, 2001). A teoria do *flow*, por sua vez, postula que “uma vida feliz é caracterizada pela absorção completa naquilo que se faz” (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002, p.

89). Na literatura psicológica acerca do bem-estar, o *flow* ou experiência ótima tem sido muitas vezes definido de forma incompleta apenas como uma emoção, como um constructo puramente cognitivo ou, ainda, como uma componente do sistema motivacional (Delle Fave, 2009). O *flow*, corresponde antes, a um estado psicológico onde o indivíduo se sente cognitivamente competente e capaz, motivado e feliz, integrando assim as três dimensões: afectiva, cognitiva e motivacional (Moneta & Csikszentmihalyi, 1996), contribuindo de forma crucial para a felicidade dos indivíduos (Della Fave *et al.*, 2011). As actividades que desencadeiam um estado de *flow* envolvem uma concentração intensa, um profundo envolvimento, sentimentos de controlo, satisfação e interesse na realização da actividade, distorção do tempo, um equilíbrio entre as percepções de que a tarefa é altamente desafiante, e ainda, que se possuem as competências necessárias para lhe fazer face com sucesso (Schmidt, Shernoff, & Csikszentmihalyi, 2006).

Em idades adultas avançadas, permanecer activo e fisicamente capaz, a par do envolvimento e participação em actividades recreativas e de lazer, tem sido associado a níveis mais elevados de bem-estar (Rowe & Kahn, 1997). No entanto, são ainda raros os estudos que analisam os estados de *flow* nestas faixas etárias. Por exemplo, Mannell e colaboradores (1988), num estudo com canadianos reformados, verificaram que o envolvimento em actividades escolhidas pelos próprios resultava em níveis mais elevados de *flow*, de afecto positivo e concentração, e em níveis mais baixos de afecto negativo e tensão. Csikszentmihalyi (1997), ao comparar os estados de *flow* em três gerações de uma família, verificou que as gerações mais velhas reportaram mais experiências de *flow*, usualmente vivenciadas durante actividades laborais. Mais recentemente, a relação entre estabelecer mais objectivos de vida e o aumento da participação em actividades escolhidas pelos próprios, e os estados de *flow*, foi novamente evidenciada (Myllykangas *et al.*, 2002).

Os estudos que procuram explorar mais consistentemente as associações entre os estados de *flow* e o bem-estar nos adultos idosos têm, todavia, centrado maioritariamente a sua atenção nas perspectivas hedónicas do bem-estar (Han, 1988;

Collins *et al.*, 2009), habitualmente avaliadas através do modelo de bem-estar subjectivo de Ed Diener (1984). Como vimos anteriormente, este modelo integra duas componentes distintas: uma afectiva, usualmente dividida em afecto positivo e afecto negativo, e uma componente cognitiva, que corresponde à avaliação da satisfação com a vida (Pavot & Diener, 1993). Por sua vez, os estudos que assumem uma perspectiva eudaimónica da felicidade usam frequentemente o modelo de bem-estar psicológico (Ryff, 1989). Este modelo, de cariz multidimensional, integra seis aspectos distintos da actualização humana: autonomia, crescimento pessoal, auto-aceitação, objectivos de vida, domínio do meio, e relações positivas com os outros. Associa assim o bem-estar com a busca de desafios elevados e com a complexificação das competências, onde os indivíduos constroem e cultivam relações significativas com os outros. Neste processo, simultaneamente, diferenciam-se e autonomizam-se enquanto indivíduos, promovendo a sua identidade e o seu crescimento pessoal.

A solidão, assim como a sua ausência, é outro conceito que surge na literatura científica como indicador fundamental para o bem-estar nos indivíduos de idades mais avançadas (Holmén & Furukawa, 2002). Dados de estudos longitudinais indicam que a qualidade das interacções sociais predizem o afecto positivo e negativo e, de um modo causal recíproco, o afecto positivo e negativo predizem a qualidade das interacções sociais subsequentes (Masi *et al.*, 2011). É ainda um dos preditores negativos mais robustos de felicidade e de bem-estar (Cacioppo, Hawkley *et al.*, 2006), e um factor de risco para a depressão (Cacioppo, Hughes *et al.*, 2006). O isolamento social, em concreto, prediz a morbilidade e a mortalidade associadas a um conjunto de doenças (Cacioppo, Hawkley & Berntson, 2003; Hawkley & Cacioppo, 2003). Com efeito, a solidão, encarada como a experiência subjectiva ao isolamento social, parece contribuir e acelerar a diminuição da resiliência fisiológica associada ao avançar da idade, mediante a influência que produz, quer nos comportamentos de saúde, quer nas respostas psicológicas e físicas ao *stress* (Hawkley & Cacioppo, 2007). A solidão parece ainda ter efeitos nefastos na saúde física e psicológica dos indivíduos, especificamente através do seu impacto no sistema imunitário (Russel, Cutrona, de La

Mora & Wallace, 1997). Já os indivíduos idosos que percebem níveis elevados de apoio social apresentam níveis mais elevados de bem-estar. Mais concretamente relatam sentirem-se menos deprimidos, menos sozinhos e mais satisfeitos com as suas vidas (Kahn, Hessling, & Russell, 2003).

À semelhança do que sucede nos estudos que exploram as relações entre estados de *flow* e bem-estar, as investigações que relacionam solidão com medidas de bem-estar também têm privilegiado a dimensão mais hedónica da experiência, relacionando habitualmente, os sentimentos de solidão com a satisfação com a vida, e com o afecto positivo e negativo. Os estudos acerca das relações e dos efeitos da solidão, ou da sua ausência, no bem-estar psicológico são bastante mais raros.

Nas idades mais avançadas, além da importância que as relações sociais parecem adquirir para o bem-estar dos indivíduos, a saúde também assume um maior relevo, surgindo como um preditor de felicidade (Myers, 2000). A saúde subjectiva, isto é a percepção que o indivíduo tem acerca do seu estado de saúde, surge no estudo de Berlim, com adultos idosos acima dos 70 anos, como o mais forte preditor de bem-estar subjectivo, seguido pela satisfação com o estado financeiro (Smith, Fleeson, Geiselman, Settersten, & Kunzmann, 1999).

Em relação à associação entre rendimento financeiro e bem-estar ou felicidade, apesar de não haver grande consenso na literatura científica a este respeito, resolvemos incluir este indicador pela importância atribuída a esta dimensão na qualidade de vida dos adultos idosos. Numa fase da vida assinalada pela entrada na reforma e saída da vida activa remunerada, esta é, usualmente, uma etapa marcada por maiores dificuldades financeiras. “*O dinheiro traz felicidade?*” (Ryan & Deci, 2001), ou “*se somos ricos, porque é que não somos felizes?*” (Csikszentmihalyi, 1999), são questões que têm motivado e suscitado o interesse de diversos investigadores, que procuram perceber as relações entre rendimento, bem-estar e felicidade. Csikszentmihalyi (1999) apresenta dados de diversos estudos, além de exemplos de países e sociedades, que sugerem que associado a um rendimento mais elevado e a condições materiais e sociais

mais vantajosas, não correspondem níveis igualmente elevados de felicidade e de bem-estar. Ryan e Deci (2001), por sua vez, verificaram que, tanto nos estudos baseados nas tradições hedônicas, como nas eudaimônicas, o rendimento também não aparenta ser uma fonte confiável de felicidade ou bem-estar. Estes autores, não excluem, no entanto, a importância que a capacidade financeira pode desempenhar na facilitação ao acesso a recursos que são importantes, quer para a obtenção da felicidade, quer para a auto-realização. No entanto, outros factores, como ter uma vida familiar satisfatória, amigos íntimos e tempo para o envolvimento em diversos *hobbies* e ocupações, têm demonstrado relacionar-se positivamente com o bem-estar e com a felicidade (Csikszentmihalyi, 1999).

Este estudo tem assim, como objectivo central a análise das relações entre a experiência de *flow*, a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico e as percepções de solidão num grupo de adultos com 60 ou mais anos. Partindo das concepções acerca do envelhecimento bem-sucedido que postulam que associado ao envelhecer com qualidade está o bem-estar e a ausência de sentimentos de solidão (Freund & Baltes, 1998), pretende-se com este estudo, em primeiro, explorar as relações entre as concepções hedônicas e eudaimônicas do bem-estar, a solidão e a experiência de *flow*, introduzindo este último estado psicológico no estudo das componentes associadas ao “envelhecer bem”. Dada a importância que é atribuída às percepções acerca do estado de saúde e estado financeiro para o bem-estar dos indivíduos mais velhos, foram incluídos estes dois indicadores e exploradas as suas relações com as outras variáveis em estudo. Em segundo lugar, pretende-se analisar os efeitos da presença e da intensidade da experiência de *flow* na satisfação com a vida e no bem-estar psicológico. Por último, procura-se perceber se o *flow*, em conjunto com a satisfação com a vida e com a ausência de sentimentos de solidão, são preditores significativos dos níveis de bem-estar psicológico.

Baseados em alguns resultados de estudos anteriores e na estrutura conceptual das dimensões em análise, testámos as seguintes hipóteses:

a) os adultos idosos que relatam níveis mais elevados de bem-estar psicológico apresentam níveis mais elevados de satisfação com a vida, percepções mais positivas acerca da sua saúde e do seu estado financeiro, menores níveis de solidão e experiências de *flow* mais intensas;

b) os adultos idosos que relatam ter experiências de *flow*, e estados de *flow* mais intensos, apresentam níveis significativamente mais elevados de bem-estar psicológico;
e

c) a experiência de *flow*, a satisfação com a vida e a ausência de sentimentos de solidão são preditores significativos de bem-estar psicológico nos adultos idosos.

Método

Participantes

Integraram este estudo 102 participantes, residentes no distrito de Braga, com idades compreendidas entre os 60 e os 86 anos, sendo a média de idades de 67.5 ($DP = 8.62$). Destes participantes, 71.6 % são do sexo feminino e 28.4% do sexo masculino, 83.3% dos quais habitam em suas casas e 16,6% em estruturas seniores residenciais. Quanto ao estado civil, a maioria dos participantes encontra-se casado (59.8%), 17.6% viúvo, 14.7% solteiro, 5.9% divorciado e 1% vive em união de facto. Os dados relativos às características sociodemográficas dos participantes encontram-se detalhados na Tabela 4.

Tabela 4. Características Sociodemográficas da amostra total (n=102)

	<i>n</i>	<i>%</i>	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
Idade	102	100.00	67.49	8.62	55-86
Sexo					
Feminino	73	71.6			
Masculino	29	28.4			
Estado Civil					
Solteiro	15	14.7			
Casado	61	59.8			
Viúvo	18	17.6			
Divorciado	6	5.9			
União de Facto	1	1.0			
Local de residência					
Casa	85	83.3			
Residência sénior	17	16.7			
Percepção do estado de saúde			2.49	.67	1-4
Percepção da situação financeira			2.38	.62	1-3

Procedimentos

Os participantes deste estudo foram recrutados em duas universidades seniores, e em três estruturas residenciais. As Direcções de cada uma das instituições onde decorreu o estudo foram contactadas formalmente no sentido de explicitar os objectivos da investigação e obter a autorização para proceder ao recrutamento de participantes nas suas instalações. Os objectivos gerais do estudo foram apresentados aos participantes e solicitada a sua participação. Após a obtenção do consentimento informado e asseguradas as condições de confidencialidade dos resultados, procedeu-se à administração dos questionários em blocos, com a disposição dos diversos instrumentos balanceados, no sentido de controlar o efeito de ordem nas respostas. Cada bloco de questionários continha cinco instrumentos descritos de seguida: um Questionário Sociodemográfico, a Escala de Satisfação com a Vida, a Escala de Solidão da UCLA, a Escala de Bem-Estar Psicológico e o Questionário de *Flow*.

Instrumentos

Questionário Sociodemográfico

Neste questionário foram formuladas algumas questões no sentido de permitir a caracterização dos participantes no que diz respeito à idade, sexo, estado civil, escolaridade, condições de residência (com quem habitam e o onde), descendência, envolvimento em actividades como voluntariado, associações, grupos desportivos ou sociais, entre outros. Também foram formuladas duas questões com o objectivo de avaliar as percepções dos participantes em relação ao seu estado de saúde e situação financeira, respondidas numa escala de 1 a 4 (1 = muito mau; 4 = muito bom).

Escala de Satisfação com a Vida “Satisfaction with Life Scale” (SWLS)

A Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) foi desenvolvida por Diener, Emmons, Larsen e Griffins (1985) para avaliar a satisfação dos indivíduos com a sua vida como um todo, de acordo com critérios estabelecidos por si, e não em função de padrões impostos externamente, pelo investigador ou por outrem. Esta escala não avalia a satisfação com domínios específicos, tal como a saúde, finanças ou vida afectiva, mas permite ao indivíduo integrar e ponderar os domínios da sua existência num juízo global (Pavot & Diener, 1993). A satisfação com a vida corresponde à componente cognitiva do constructo mais geral que é o bem-estar subjectivo, que integra além desta dimensão cognitiva, uma componente afectiva, habitualmente “dividida” em afecto positivo e afecto negativo.

A escala original é constituída por cinco itens, todos formulados no sentido positivo, avaliados numa escala de tipo *Likert* de 7 pontos, cujas pontuações poderiam variar entre um mínimo de 5 (baixa satisfação com a vida) e um máximo de 35 pontos (alta satisfação com a vida). Da análise factorial original conduzida por Diener e colaboradores (1985) emergiu um único factor que explicava 66% da variância da escala. Esta estrutura unifactorial foi corroborada em estudos posteriores de Arrindell,

Heesink e Feij (1999); Blais, Vallerand, Pelletier e Briere (1989) e Pavot, Diener, Colvin e Sandvik (1991). O estudo da consistência interna do instrumento obteve um valor de *alfa* de Cronbach de .87, numa amostra de 176 estudantes universitários e a validade do constructo foi comprovada pela existência de correlações positivas e significativas com outras escalas de bem-estar (Diener *et. al.*, 1985; Pavot *et. al.*, 1991) e com algumas medidas de personalidade (Pavot & Diener, 1993). Verificou-se, ainda, que a SWLS se correlacionava negativamente com medidas clínicas de depressão e neuroticismo e positivamente com a extroversão. Pavot e Diener (1993) num artigo de revisão em que analisam diversos estudos efectuados com a SWLS verificaram que, apesar de relacionadas, as medidas afectivas de bem-estar e as de satisfação com a vida são relativamente independentes, havendo, portanto, um conjunto de dados que suporta a validade discriminante da SWLS.

Validação da SWLS em amostras portuguesas

A SWLS foi validada pela primeira vez em Portugal por Neto, Barros e Barros (1990) num estudo com professores do ensino básico e secundário. À semelhança dos estudos efectuados com a escala original, os autores portugueses na análise factorial desenvolvida encontram um único factor que explicou 53.1% da variância, bem como um valor de consistência interna de .78. Mais tarde, Simões (1992) conduziu outro estudo de validação da escala, reduzindo a escala tipo Likert de 7 para 5 pontos e modificando alguns aspectos da tradução no sentido de tornar a escala mais simples de preencher e mais compreensível. Nesta versão, a pontuação obtida pelo indivíduo na SWLS poderia variar entre um mínimo de 5 pontos e um máximo de 25, valor que traduziria uma elevada satisfação com a vida. Esta amostra utilizada por Simões (1992) era constituída por 204 participantes, jovens adultos universitários e adultos de diversas idades e categorias profissionais, com predominância de indivíduos da classe média ou média superior. O estudo das propriedades psicométricas do instrumento obteve resultados muito semelhantes aos encontrados por Neto e colaboradores (1990), emergindo também um único factor explicativo de 53.1% da variância. Quanto à consistência interna foi obtido um *alpha* de Cronbach de .77.

No presente estudo optámos por utilizar esta versão de Simões (1992) que, além de evidenciar índices de fidelidade e validade adequados, constitui uma versão de mais fácil compreensão e preenchimento, o que, em estudo com adultos idosos, é de importância fundamental.

Escala da Solidão da UCLA “The UCLA Loneliness Scale”

A Escala de Solidão da UCLA foi desenvolvida por Russell, Peplau e Ferguson em 1978. Esta versão original consiste em 20 afirmações que reflectem a forma como indivíduos “sozinhos” descrevem a sua experiência. Os estudos de validação foram efectuados com 239 jovens adultos e obtiveram um índice de consistência interna de .96 (*alpha* de Cronbach). A escala apresenta ainda correlações altamente significativas com relatos subjectivos de solidão, assim como com outros estados emocionais de depressão, ansiedade, ou sentimentos de aborrecimento e vazio (Russell *et al.*, 1978).

Apesar dos bons índices de fidelidade e validade apresentados por esta versão original da escala, todos os seus itens estavam formulados na mesma direcção, podendo conduzir a um *viés* na resposta. Para colmatar esta limitação, Russell, Peplau e Cutrona (1980) desenvolveram uma versão revista que inclui 10 itens formulados de modo positivo e 10 de forma negativa. Uma terceira versão, apresentada em 1996, viria a simplificar o conteúdo dos itens e o formato de resposta, tornando-a ainda de mais fácil compreensão, especialmente para os participantes de idades mais avançadas. A validação desta versão foi conduzida com amostras de 489 alunos, 310 enfermeiros, 316 professores e 301 idosos. Esta terceira versão mostrou-se altamente fidedigna com os coeficientes de *alpha* a variar entre os .89 e os .94. Estudos de teste-reteste (12 meses) obtiveram correlações de .79. A estrutura unidimensional da escala foi verificada com análises factoriais confirmatórias que corroboraram o modelo de um único factor (Russell, 1996).

Validação da Escala de Solidão da UCLA em amostras portuguesas

A adaptação portuguesa da Escala de Solidão da UCLA foi efectuada por Neto (1989, 1992). Esta escala, na sua versão final, engloba um total de 18 itens, avaliados no formato de escolha múltipla e respondida em escalas do tipo *Likert* de 4 pontos (1 =nunca, 2=raramente, 3= algumas vezes e 4 = muitas vezes). A pontuação varia entre um mínimo de 18 e um máximo de 72 pontos. Quanto mais elevado o *score* final, maior o nível de solidão. Metade dos itens da escala, para efeitos de cálculo do valor total, são cotadas de forma inversa (os itens, 1, 4, 5, 8, 9, 13, 14, 17 e 18). A escala definitiva mostrou possuir uma elevada consistência interna (coeficiente *alpha* =0.96) traduzindo uma excelente fidelidade (Neto, 1992). A validade da versão portuguesa da escala da solidão foi examinada relativamente a vários critérios. A correlação entre uma questão de autoavaliação acerca da solidão e a nota global obtida para a solidão foi altamente significativa ($r = 0.46$; $p < .000$). Os sujeitos com valores mais altos na escala da solidão descrevem-se como sentindo-se mais sós do que as outras pessoas. Foram ainda obtidas correlações significativas entre o *score* obtido na escala e outros estados emocionais como sentir-se abandonado, aborrecido, angustiado, ansioso, culpabilizado, deprimido, desvalorizado, incompreendido, entre outros (Neto, 1992, 2000).

Escalas de Bem-Estar Psicológico “Scales of Psychological Well-Being”

De forma a operacionalizar as seis dimensões do modelo de bem-estar psicológico, Carol Ryff (1989) construiu um instrumento multidimensional, cuja forma original integra 120 itens com 20 itens para cada dimensão, distribuídos em 10 itens positivos e 10 itens negativos. A amostra utilizada na validação do instrumento foi constituída por 321 jovens, indivíduos de meia-idade e adultos idosos que responderam a cada item numa escala de 6 pontos que varia desde o “discordo completamente” até ao “concordo completamente”. Os valores de consistência interna obtidos para cada subescala foram os seguintes: .93 aceitação de si; .91 relações positivas com os outros, .86 autonomia, .90 domínio do meio; .90 objectivos de vida; e .87 crescimento pessoal.

Foram ainda analisados os coeficientes de fidelidade teste-reteste, cujos valores garantiram a fidelidade da escala (Ryff, 1989).

Posteriormente, foram desenvolvidas formas reduzidas das escalas originais, uma com 14 dos 20 itens (instrumento único de 84 itens) por escala (Ryff & Essex, 1992) e, mais tarde, uma versão ainda mais reduzida com apenas 3 itens representativos de cada subescala (instrumento com 18 itens) (Ryff & Keyes, 1995). Os coeficientes *alpha* obtidos para esta versão de 18 itens foram, no entanto, bastante modestos, variando de .33 para a subescala “objectivos de vida”, a .56 para as “relações positivas com os outros”. Os autores atribuem estes indicadores de fidelidade modestos ao baixo número de itens por dimensão e ao facto de esses itens terem sido escolhidos por representarem o conteúdo conceptual de cada dimensão.

Validação das escalas de Bem-Estar Psicológico em Portugal

Num primeiro estudo, Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997) adaptaram à população portuguesa a versão de 84 itens formulada por Ryff e Essex (1992). Esta versão validada numa amostra de 346 indivíduos (138 jovens, 104 adultos e 104 idosos) apresentou valores adequados de fidelidade (valores de consistência interna entre os .74 e os .86.) A estabilidade temporal da escala avaliada por teste-reteste com um intervalo de 3 meses obteve igualmente coeficientes de correlação significativos. Ferreira e Simões (1999) também conduziram um estudo que visava a adaptação da mesma versão de 84 itens da escala à população portuguesa. A amostra deste estudo integrou 356 adultos com idades entre os 18 e os 90 anos. Os coeficientes de correlação item/total da escala e de consistência interna revelaram valores bastante satisfatórios, com os valores de consistência interna a variarem entre .69 para a subescala “crescimento pessoal” e .88 “aceitação de si”. O total da escala obteve um valor de *alpha* de Chronbach de .94. Além disso, observaram-se ainda correlações significativas e positivas com as escalas de auto-estima, afectividade positiva e satisfação com a vida, e correlações significativas e negativas com as escalas de afectividade negativa e ansiedade. Neste

estudo utilizamos a versão reduzida de 18 itens (Novo, Duarte Silva, & Peralta, 2004) contruída a partir da versão reduzida de Ryff e Essex (1992).

Questionário de Flow “Flow Questionnaire”

Questionário em forma de auto-relato que reúne questões abertas e fechadas, no sentido de investigar a experiência de *flow* e as actividades associadas (Csikszentmihalyi, 1975). O questionário está dividido em duas secções. Numa primeira parte, e inicialmente, o questionário apresenta as seguintes frases que descrevem a experiência de *flow*:

1) *“Não me sinto a vaguear. Estou totalmente envolvido(a) naquilo que estou a fazer e não estou a pensar em mais nada. Sinto-me bem fisicamente... o mundo parece longe de mim... sinto-me abstraído de mim e dos meus problemas.”;*

2) *“A minha concentração é como respirar... Eu nunca penso nisso... Quando começo, realmente abstraio-me do mundo.”;*

3) *“Estou tão envolvido(a) naquilo que estou a fazer... não me vejo separado(a) do que estou a fazer.”;*

4) *“Esqueço-me do que me rodeia depois de começar esta actividade. O telefone pode tocar, a campainha da porta pode tocar, a casa pode vir abaixo, ou outra coisa parecida... Quando paro, tudo volta ao normal.”.*

É pedido aos participantes que assinalem se já tiveram anteriormente tais experiências e, se sim, devem listar as actividades que lhe estão associadas. As respostas a esta questão aberta são tratadas de acordo com os procedimentos já definidos na literatura (Delle Fave & Massimini, 1988). Dois codificadores independentes codificam as actividades em categorias mutuamente exclusivas, cabendo a um terceiro codificador decidir os casos de desacordo.

De seguida pede-se aos participantes que seleccionem da sua lista de actividades, a actividade associada com a experiência óptima mais intensa, devendo avaliar as suas características cognitivas, afectivas e motivacionais, apresentadas numa escala de tipo *Likert* de 9 pontos (1=quase nunca; 9=muitas vezes). Estes itens, todos formulados no mesmo sentido, avaliam o envolvimento, a concentração, o interesse, o controlo sobre a situação, a descentração de si próprio, o prazer em realizar a actividade, a percepção do tempo, os desafios que a situação proporciona e as competências para lhes fazer face. De acordo com a teoria do *flow*, os indivíduos devem descrever a sua experiência no sentido de um envolvimento intenso, interesse elevado na actividade, percepção distorcida do tempo, elevado prazer e controlo sobre a actividade, pouco aborrecimento, e elevados desafios e competências. O “*score*” total de *flow* experienciado é o resultado do somatório destes 14 itens. Assim, quanto mais elevada a pontuação do indivíduo, mais intensa é a sua experiência de *flow* (Delle Fave & Massimini, 1988). São ainda apresentadas outras questões abertas com o objectivo de investigar acerca das condições que facilitam a emergência e manutenção ao longo do tempo da experiência de *flow*.

Numa segunda parte, o questionário avalia a chamada experiência anti-*flow*, enquanto estado experiencial oposto ao *flow*. Em particular, os participantes são questionados sobre as actividades que associam à experiência anti-*flow* listando-as (se as tiverem) para, de seguida, descreverem como se sentem.

No estudo presente foi utilizada a versão portuguesa, traduzida e adaptada por Freire (2004), do *Flow Questionnaire* (FQ – versão italiana, Delle Fave & Massimini, 1988). Para efeitos deste trabalho, apenas algumas das questões que integram o Questionário de *Flow* foram analisadas, nomeadamente as que constam na primeira parte do instrumento relativas ao reconhecimento da experiência, à listagem das actividades de *flow*, e à avaliação da intensidade da experiência, através dos itens tipo *Likert* que avaliam as dimensões afectivas, cognitivas e motivacionais da experiência.

Resultados

Análises preliminares e características psicométricas dos instrumentos

Análises preliminares, recorrendo a testes de diferenças univariadas (*One-way ANOVA*) para testar a existência de diferenças significativas nas variáveis em estudo em função do sexo e do local de residência, evidenciaram não existir qualquer diferença significativa em função do sexo na satisfação com a vida, $F(1,101) = 1.86, p = .176, n.s.$, no bem-estar psicológico, $F(1,101) = .81, p = .663, n.s.$, na solidão, $F(1,101) = .19, p = .370, n.s.$, e na experiência de *flow*, $F(1,49) = .05, p = .824, n.s.$ (ver Tabela 5). Em função do local de residência, também não foram encontradas quaisquer diferenças significativas na satisfação com a vida, $F(1,101) = 2.15, p = .146, n.s.$, no bem-estar psicológico, $F(1,101) = .20, p = .658, n.s.$, na solidão, $F(1,101) = 2.76, p = .100, n.s.$, e na experiência de *flow*, $F(1,49) = .01, p = .934, n.s.$ (ver Tabela 6). Estando assim garantido que o sexo e o local de residência não produzem um efeito significativo nas variáveis, todos os participantes foram incluídos nas análises seguintes.

Tabela 5. Diferenças na satisfação com a vida, bem-estar psicológico, solidão e *flow*, em função do sexo.

	Sexo		F (1,101)
	Feminino Média (DP) n=73	Masculino Média (DP) n=29	
SWLS	18.45 (4.66)	17.10 (4.08)	1.86
EBEP	80.44 (12.22)	81.57 (11.30)	.81
UCLA	35.40 (7.61)	36.86 (6.86)	.19
<i>Flow</i>	102.76 (2.74)	103.00 (11.56)	.05

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tabela 6. Diferenças na satisfação com a vida, bem-estar psicológico, solidão e *flow*, em função do local

de residência

	<i>Local de residência</i>		<i>F</i> (1,101)
	Unidade residencial	Casa	
	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>	
SWLS	<i>n</i> =17 19.53 (3.92)	<i>n</i> =85 17.76 (4.60)	2.15
EBEP	<i>n</i> =17 81.94 (12.22)	<i>n</i> =85 80.53 (11.94)	.20
UCLA	<i>n</i> =17 33.12 (8.19)	<i>n</i> =85 36.35 (7.16)	2.76
<i>Flow</i>	<i>n</i> =8 102.75 (10.79)	<i>n</i> =42 102.29 (15.04)	.01

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

A estatística descritiva das diferentes variáveis psicológicas envolvidas no estudo encontra-se descrita na Tabela 7. Como se pode verificar, no questionário de *Flow*, 52 participantes não reconheceram ter experiências de *flow*. Os que reconheceram ter essas experiências ($n=50$) assinalaram um total de 82 actividades. A categoria de actividades mais assinalada foi a de “*hobbies, tempo livre e lazer*”, com 43 respostas (52.4%) que inclui, entre outras, as actividades de ler, pintar, jardinar, ou passear. Segue-se a categoria “*trabalho*” com 13 respostas (15.9%), e a “*tarefas domésticas*” com um total de 6 respostas (7.3%). Foram ainda assinadas actividades incluídas nas categorias “*desportivas e exercício físico*” (6.1%), “*interacção com os outros*” (4.9%), “*religiosas e espirituais*” (4.9%), “*introspectivas*” (2.4%) que inclui por exemplo, pensar, observar, contemplar, e as “*sexuais, afectivas e amorosas*” (1.2%). Estas actividades foram cotadas por dois codificadores independentes, tendo em vista o cálculo do grau de acordo entre diferentes codificadores. O teste utilizado para este fim foi o *Kappa (K)*. No presente estudo foi obtido um coeficiente *Kappa* de .88, valor este que garante um elevado acordo entre os codificadores relativamente às codificações obtidas.

Tabela 7. Análises descritivas das escalas de satisfação com a vida, bem-estar psicológico, solidão e *flow*

	<i>n</i>	%	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
SWLS	102		18.06	4.52	7-25
EBEP	102		80.76	11.92	47-105
UCLA	102		35.81	7.40	22-57
<i>Flow</i>					
Sim	50	49.0	102.36	14.35	56-125
Não	52	51.0			

Foram ainda calculados os índices de consistência interna dos diferentes instrumentos utilizados no estudo, recorrendo ao cálculo do coeficiente *alpha* de Cronbach. A escala de satisfação com a vida obteve um valor de *alpha* de Cronbach de .83. O mesmo índice calculado para a escala de solidão da UCLA obteve o valor de .86. Relativamente mais baixos, mas ainda assim com valores de fidelidade bastante aceitáveis, foram os resultados calculados para a escala de *flow* ($\alpha = .77$) e para a escala de bem-estar psicológico ($\alpha = .79$). Apesar da elevada consistência interna obtida no total desta última escala, os índices de fidelidade das suas subescalas, à semelhança dos resultados obtidos nos estudos Ryff e Keyes (1995), foram bastante modestos, motivo pelo qual optámos por nas análises posteriores utilizar apenas o *score* total do instrumento.

Associações entre os constructos psicológicos e variáveis psicológicas e sociodemográficas

Foram calculadas através do coeficiente de correlação de *Pearson* as correlações entre os diferentes constructos psicológicos envolvidos neste estudo, nomeadamente entre a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico, a solidão e o total de *flow* (score total da escala), e outras variáveis, incluindo as sociodemográficas, como a idade, e as percepções acerca do estado de saúde e estado financeiro.

Como podemos observar na Tabela 8, a análise dos coeficientes de correlação de Pearson revela a existência de correlações positivas e significativas entre a satisfação com a vida, o estado de saúde, o estado financeiro, e o bem-estar psicológico. Observa-se que é com esta última dimensão, BEP, que a satisfação com a vida se associa mais significativamente ($r = .50, p = .000$). Do mesmo modo, a solidão correlaciona-se significativamente e negativamente quer com a satisfação com a vida, quer com o bem-estar psicológico. Este, por sua vez, correlaciona-se de forma positiva e significativa com o estado de saúde, mas não com o estado financeiro. De realçar que o bem-estar psicológico é a única dimensão analisada que se correlaciona significativamente com o total de *flow* experienciado ($r = .36, p = .010$), indicando que níveis mais elevados de *flow* estão significativamente associados a níveis mais elevados de bem-estar psicológico.

Tabela 8. Associações entre as variáveis envolvidas no estudo

<i>VARIÁVEIS</i>	<i>Idade</i>	<i>E.S.</i>	<i>S.F.</i>	<i>SWLS</i>	<i>EBEP</i>	<i>UCLA</i>	<i>Flow</i>
Idade	_____	-.34**	-.28**	.15	-.06	-.06	-.15
Estado de Saúde		_____	.61**	.30**	.21*	-.05	.25
Sit. Financeira			_____	.40**	.16	-.11	.05
SWLS				_____	.50**	-.41**	.07
EBEP					_____	-.47**	.36**
UCLA						_____	-.13
<i>Flow</i>							_____

Nota: E.S. (estado de saúde); S.F. (situação financeira)

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Com a idade, apenas se correlacionou significativamente o estado de saúde ($r = -.34, p = .000$) e a situação financeira ($r = -.28, p = .005$). À medida que a idade avança, as percepções acerca do estado de saúde e do estado financeiro parecem ser

mais desfavoráveis. Estas duas percepções, por sua vez, correlacionam-se positiva e significativamente ($r = .61, p = .000$), sugerindo que, associado a uma percepção de saúde mais positiva, está a percepção de uma situação financeira também mais favorável. Por último, foram ainda encontradas correlações significativas e positivas entre a situação financeira e a satisfação com a vida ($r = .40, p = .000$). Os adultos idosos mais satisfeitos com a sua situação financeira, em particular, estão também mais satisfeitos com a sua vida, em geral.

O impacto da presença e da intensidade da experiência de *flow* na satisfação com a vida e bem-estar psicológico.

Com o objectivo de analisar as relações entre a experiência de *flow* e as duas medidas de bem-estar envolvidas neste estudo, foram efectuadas análises de variância multivariada (MANOVA). Na primeira análise foi testado o efeito da presença de *flow* (*grupo de flow*), e da ausência de *flow* (*grupo não flow*), avaliada pela resposta sim ou não ao conjunto de questões do questionário de *flow*, no bem-estar psicológico e na satisfação com a vida. Na segunda análise foi testado o efeito da intensidade da experiência de *flow* nas medidas de bem-estar. Para tal, os participantes que reconheceram ter experiências de *flow* ($n=50$) foram divididos em dois grupos: um primeiro grupo que denominámos de “*alto flow*” ($n=24$) e um outro de “*baixo flow*” ($n=26$). Esta divisão foi efectuada com base no valor da mediana dos *scores* da escala de *Flow* ($Mdn = 104$). Os valores descritivos destas variáveis estão explicitados na Tabela 9.

Tabela 9. Valores descritivos dos grupos de *flow* e não *flow*, e dos grupos de baixo *flow* e alto *flow*

Experiência de <i>Flow</i>							
<i>Presença Flow</i>	<i>n</i>	<i>M (DP)</i>	<i>Amplitude</i>	<i>Intensidade Flow</i>	<i>n</i>	<i>M (DP)</i>	<i>Amplitude</i>
Sim	50	102.36 (14.35)	56-125	Baixo <i>Flow</i>	26	91.69 (11.07)	56-103
				Alto <i>Flow</i>	24	113.92 (6.14)	104-125
Não	52						

Como se pode verificar na Tabela 10, não se observou um efeito multivariado significativo dos grupos de *flow* e de não *flow* nas medidas de bem-estar psicológico e de satisfação com a vida, $F(2, 99) = .25, p = .781, n.s., Wilk's\ Lambda = .99, partial\ eta\ square = .01$.

Tabela 10. Diferenças na satisfação com a vida e no bem-estar psicológico em função da experiência ou não experiência de *flow*

	<i>Grupo de Flow</i> (<i>n=50</i>) <i>Média (DP)</i>	<i>Grupo de Não Flow</i> (<i>n=52</i>) <i>Média (DP)</i>	<i>F</i> (<i>1,101</i>)
Satisfação com a vida	17.86 (5.5)	18.27(4.57)	.21
Bem-estar psicológico	81.06 (12.73)	80.48 (11.20)	.06

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Por sua vez, os resultados da MANOVA, destinada a analisar as diferenças nas medidas de bem-estar em função da intensidade da experiência de *flow* através dos grupos de alto e baixo *flow*, revelaram um efeito multivariado significativo com um

valor $F(2, 47) = 3.47$, $p = .039$, $Wilk's\ Lambda = .87$, $partial\ eta\ square = .13$. Quando os resultados das variáveis dependentes são analisadas separadamente, a única diferença significativa encontrada, considerando um nível de significância ajustado de 0.025 com correção de Bonferroni, foi no bem-estar psicológico, $p = .011$. Estes resultados indicam que o grupo de “*alto flow*” apresenta um índice de bem-estar psicológico significativamente mais elevado que o grupo de “*baixo flow*”. Em relação à satisfação com a vida, e apesar de também se verificarem diferenças nos dois grupos, estas não se revelaram significativas (ver Tabela 11).

Tabela 11. Diferenças na satisfação com a vida e no bem-estar psicológico em função da intensidade da experiência de *flow* (alta e baixa)

	Grupo Alto Flow (n=24) Média (DP)	Grupo Baixo Flow (n=26) Média (DP)	<i>F</i> (1,49)
Satisfação com a Vida	18.75 (4.17)	17.04 (4.74)	1.83
Bem-Estar Psicológico	85.75 (13.32)	76.73 (10.68)	7.04*

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Os resultados dos testes anteriores, quer as análises de correlações bivariadas de *Pearson*, quer as análises de diferenças multivariadas, indicam-nos a existência de relações significativas entre o bem-estar psicológico e o total de *flow* experienciado. Globalmente, os níveis de bem-estar psicológico estão positivamente correlacionados com os níveis de *flow*. Os indivíduos que apresentam níveis mais elevados de *flow* são também aqueles que têm níveis de bem-estar psicológico também mais elevados.

Preditores de bem-estar psicológico

De seguida, foram efectuadas análises de regressão linear múltipla para avaliar o valor preditivo de algumas das variáveis anteriormente examinadas. Assim, para o total dos participantes ($n=102$) no estudo procedeu-se à análise do valor preditivo da satisfação com a vida (SWLS), da solidão (UCLA) e da ocorrência ou não ocorrência da experiência de *flow* (sim/não) no bem-estar psicológico. Como podemos verificar na Tabela 12 o modelo de regressão realizado com estes preditores é significativo $F(3,101) = 16.04, p = .000$, e explica 33% da variância ($R^{2ajustado} = .31$) do bem-estar psicológico. Os preditores significativos são a satisfação com a vida, $p = .000$, e a solidão, $p = .001$. O valor negativo de β indica uma relação linear negativa entre a solidão e o bem-estar psicológico.

Por último, procedeu-se a uma análise de regressão apenas com os participantes que referiram experiências de *flow* ($n=50$) para avaliar o valor preditivo do nível de *flow* (*total de flow*), da satisfação com a vida e da solidão nos níveis de bem-estar psicológico deste grupo (ver Tabela 13). Este modelo de regressão também é significativo $F(3,49) = 15.10, p = .000$, explicando 50% da variância ($R^{2ajustado} = .46$) no bem-estar psicológico. A satisfação com a vida, $p = .000$, continua a ser um preditor positivo significativo. No entanto, para este grupo, a solidão, $p = n.s.$, deixa de ter um valor preditivo significativo. Pelo contrário, o total de *flow* emerge como um preditor significativo do bem-estar psicológico, $p = .007$.

Tabela 12. Valor preditivo da satisfação com a vida, da solidão e da experiência de *flow* no bem-estar psicológico (n=102)

<i>Variáveis</i>	β	<i>SE</i>	<i>Beta Stand.</i>	<i>t</i>
Satisfação com a vida	.97	.24	.37	4.04***
Solidão	-.51	.15	-.32	-3.47***
<i>Flow</i> (sim/não)	.48	1.97	.02	.25
<i>Df</i>	3, 101			
<i>F</i>	16.04***			
R^2	.33			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tabela 13. Valor preditivo da satisfação com a vida, da solidão e da intensidade da experiência de *flow* no bem-estar psicológico (n= 50)

<i>Variáveis</i>	β	<i>SE</i>	<i>Beta Stand.</i>	<i>t</i>
Satisfação com a vida	1.3	.34	.46	3.82***
Solidão	-.39	.21	-.23	-1.88
Total de <i>Flow</i>	.26	.09	.30	2.81**
<i>Df</i>	3			
<i>F</i>	15.10***			
R^2	.50			

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Discussão

O objectivo central deste estudo consistia em explorar as relações entre as concepções hedónicas e eudaimónicas do bem-estar, a solidão e a experiência de *flow* num grupo de adultos com idades acima dos 60 anos, analisando as relações entre esta experiência de profundo envolvimento na actividade e a satisfação com a vida, o bem-

estar psicológico e as percepções de solidão. Pela importância habitualmente atribuída às percepções acerca do estado de saúde e estado financeiro para o bem-estar dos indivíduos mais velhos, foram incluídos estes dois indicadores e exploradas as suas relações com as outras variáveis em estudo. Para o efeito, foram formuladas três hipóteses explicativas das relações entre estas dimensões.

Na primeira hipótese formulada testámos se os adultos idosos que relatam níveis mais elevados de bem-estar psicológico apresentam simultaneamente níveis mais elevados de satisfação com a vida, percepções mais positivas acerca da sua saúde e do seu estado financeiro, menores níveis de solidão e experiências de *flow* mais intensas. Os dados analisados confirmaram esta hipótese, com excepção da relação positiva e significativa entre o bem-estar psicológico e a satisfação com o estado financeiro. Por sua vez, os indivíduos idosos mais satisfeitos com a sua vida, além de também apresentarem níveis mais elevados de bem-estar psicológico, sentem-se menos sozinhos e apresentam percepções mais positivas com o seu estado de saúde e estado financeiro. Todavia, não apresentam experiências de *flow* significativamente mais intensas. O bem-estar psicológico é assim a única dimensão analisada que se correlaciona significativamente com a intensidade de *flow* experienciado, indicando que níveis mais elevados de *flow* estão associados a níveis significativamente mais elevados de bem-estar psicológico, mas não de satisfação com a vida. Estes resultados são consistentes com os de um estudo recente de Waterman, Schwartz e Conti (2008), com estudantes universitários, que revelaram associações mais fortes entre o bem-estar eudaimónico e as medidas de balanço entre desafios e competências, valores de auto-realização, esforço e importância da actividade, experiências similares às de *flow*, comparativamente às correlações com as medidas de bem-estar hedónico.

Verificámos ainda que dos 102 participantes, apenas 50 (49%) reconheceram ter experiências de *flow*. Apesar desta percentagem ser superior à encontrada por Han (1988) no seu estudo com idosos coreanos, onde apenas 33% dos participantes assinalaram experiências de *flow*, é bastante inferior aos 64% encontrados por Collins e colaboradores (2009) também com adultos idosos, ou em estudos com outras

populações (e.g., Delle Fave & Massimini, 1988). Uma explicação possível poderá ser o facto de alguns adultos idosos interpretarem, no se sentido literal, as questões destinadas a elicitarem a experiência de *flow* (Han, 1988). Por exemplo, apesar de alguns participantes relatarem ter experiências com características similares às de *flow*, referiram não ser intensas tão ao ponto de não ouvirem a campainha ou o telefone. Paralelamente, entre aqueles que reconheceram ter experiências de *flow*, foram assinaladas um total de 82 actividades. As categorias de actividades mais indicadas foram, à semelhança de outros estudos (e.g., Delle Fave & Massimini, 1988; Han, 1988), as de “*hobbies*, tempo livre e lazer”, seguida pelo “trabalho” e pela “tarefas domésticas”.

Como vimos, as percepções positivas relacionadas com o estado de saúde e com a situação financeira estão significativa e positivamente relacionadas com a satisfação com a vida. Com o bem-estar psicológico, todavia, apenas se associam significativamente as percepções positivas com a saúde. Embora complexa, a relação entre saúde física e bem-estar tem sido empiricamente sustentada, concretamente quando utilizados dados subjectivos, isto é as percepções dos indivíduos em relação ao seu estado de saúde, mais que dados médicos objectivos. Neste caso, têm-se observado correlações significativas quer com medidas de bem-estar subjectivo (Diener *et al.*, 2002), quer com o bem-estar psicológico (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998). Já o estudo da relação entre rendimento e bem-estar não tem originado dados claros (Ryan & Deci, 2001). À semelhança do sucedido neste estudo, apenas têm sido encontradas relações moderadas entre o rendimento e o bem-estar subjectivo (Diener, Suh, Lucas, & Smith 1999; Johnson & Krueger, 2006). Recentemente, Diener (2009), ao analisar um conjunto de estudos que relacionam o rendimento com o bem-estar subjectivo, realçou o facto dessa relação enfraquecer bastante quando alguns factores, como a saúde, eram controlados. De sublinhar ainda que, com a idade, estas são as únicas dimensões significativamente correlacionadas. À medida que os indivíduos envelhecem as percepções relacionadas com o seu estado de saúde e a sua situação financeira tenderão a piorar. No entanto, não foram encontradas quaisquer associações significativas entre a

idade e a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico, a solidão ou a intensidade de *flow* experienciado, o que nos leva a concluir que, no presente estudo, a idade por si só não se associa com qualquer um dos constructos psicológicos analisados.

A segunda hipótese formulada conjecturava que os adultos idosos que relatam experiências de *flow* e estados de *flow* mais intensos, apresentam níveis significativamente mais elevados de bem-estar psicológico, mas não necessariamente de satisfação com a vida, constructo psicológico mais relacionado com a perspectiva hedónica de felicidade. Os dados analisados confirmaram que os participantes que reportam níveis mais elevados de *flow* apresentam valores de bem-estar psicológico significativamente mais elevados, que aqueles que relatam níveis de *flow* mais baixos. Em relação à satisfação com a vida, tal como previsto, não foram encontrados efeitos significativos nos dois grupos. Estes resultados são consistentes com os do estudo de Collins e colaboradores (2009) com adultos idosos, onde também não foram encontradas associações entre a experiência de *flow* diária e o afecto ou a satisfação com a vida, e ainda com os de Delle Fave, Bassi e Massimini (2009), que utilizando a mesma medida para avaliar a experiência de *flow* em adolescentes, não encontraram qualquer diferença significativa na satisfação com a vida entre os adolescentes que reportaram experiências de *flow* nas suas vidas, e aqueles que não reportaram. No sentido inverso, ao analisarem o efeito da experiência de *flow* no bem-estar psicológico, verificaram que, os adolescentes que relataram experiências de *flow* nas suas vidas, apresentaram níveis mais elevados de bem-estar psicológico em todas as dimensões do constructo (Delle Fave *et al.*, 2009). Os resultados destes estudos, à semelhança do que vem a ser sustentado na literatura, apontam para uma relação muito modesta entre a experiência de *flow* e a satisfação com a vida (Asakawa, 2010; Collins *et al.*, 2009). Pelo contrário, as experiências de *flow*, enquanto estados de concentração e envolvimento profundo em actividades intrinsecamente motivadas e desafiantes para o indivíduo, parecem desempenhar um papel importante na construção do bem-estar eudaimónico, perspectivado numa lógica de auto-realização, de crescimento, complexificação e actualização do potencial humano.

No entanto, não foi encontrado qualquer efeito significativo em relação ao facto de experienciarem ou não experienciarem *flow* nas suas vidas e o seu bem-estar psicológico ou a sua satisfação com a vida. De acordo com estes dados, a presença ou a ausência de *flow* não parece produzir qualquer efeito significativo nas medidas de bem-estar, mas a intensidade da experiência de *flow* tem um efeito significativo no bem-estar psicológico destes participantes que experienciam *flow*. Além disso, neste estudo, os participantes só deveriam reconhecer se alguma vez tiveram aquela experiência, e não a frequência com que a vivem ou viveram no passado. A este propósito, Csikszentmihalyi (1988, 1997) refere que existem grandes diferenças na intensidade, mas também na frequência com que os indivíduos vivenciam estas experiências. Na origem destas diferenças podem estar as actividades em si, mas também as características dos próprios indivíduos, mais propensos a envolverem-se mais frequentemente em actividades desafiantes (Wong & Csikszentmihalyi, 1991). Provavelmente só o envolvimento continuado em actividades que resultem em experiências de *flow*, terá um impacto significativo no bem-estar psicológico dos indivíduos. Em relação ao facto de só terem sido encontrados efeitos significativos da intensidade da experiência de *flow* no bem-estar psicológico e não na satisfação com a vida, vai de encontro às evidências empíricas prévias que têm vindo a demonstrar que uma vida “envolvida”, orientada pelos ideais eudaimónicos (Duckworth *et al.*, 2005) provoca um impacto muito maior nos níveis de bem-estar e de felicidade, que uma vida orientada pelo hedonismo, pela busca de satisfação e de prazer (Delle Fave, Brdar, Freire, Vella-Brodrick, & Wissing, 2010; Ferreira & Freire, 2009a).

Por último, foi testada a hipótese das experiências de *flow*, da satisfação com a vida e da ausência de sentimentos de solidão serem preditoras significativas dos níveis de bem-estar psicológico nos adultos idosos. Na análise conduzida com todos os participantes no estudo verificámos que a satisfação com a vida e a ausência de sentimentos de solidão, são preditores significativos do bem-estar psicológico. A presença ou a ausência de *flow*, por sua vez, não é um preditor significativo. Todavia, o grupo que experiencia *flow* é aquele que apresenta níveis mais elevados de bem-estar

psicológico. No mesmo sentido, na análise realizada apenas com os participantes que relataram experiências de *flow* nas suas vidas, verificámos que a satisfação com a vida e a intensidade de *flow* experienciado são preditores significativos de bem-estar psicológico. A solidão, ao contrário da intensidade de *flow*, que emerge como um preditor de bem-estar psicológico, deixa de ter um valor preditivo significativo. Estes dados levam-nos a supor que as experiências de *flow* poderão de alguma forma “amortecer” os efeitos negativos das experiências de solidão no bem-estar, podendo constituir um factor protector de experiências negativas na vida dos indivíduos de idades mais avançadas. Sabe-se que a ausência de sentimentos de solidão, a par do bem-estar são indicadores de um envelhecimento bem-sucedido (Freund & Baltes, 1998). A solidão, além de ser um dos preditores negativos mais robustos da felicidade e do bem-estar (Cacioppo, Hawkley *et al.*, 2006), tem vindo a ser consistentemente associada a uma maior morbidade e mortalidade (Hawkley & Cacioppo, 2010), estando relacionada com uma diversidade de condições físicas e mentais adversas como riscos cardiovasculares, pressão arterial e níveis de colesterol mais elevados, funcionamento cognitivo mais pobre e a perturbações psicológicas várias, como desordens de personalidade, perturbações psicóticas e sintomatologia depressiva (Alpass & Neville, 2003; Cacioppo, *et al.*, 2003; 2006; Hawkley & Cacioppo, 2003; Hawkley & Cacioppo, 2007). A solidão na idade adulta avançada tem ainda sido associada ao envolvimento em comportamentos de risco para a saúde dos indivíduos, como a inactividade ou fumar (Shankar *et al.*, 2011). Já o envolvimento em actividades de *flow*, pelo contrário, tem sido associado a estados experienciais cognitivos, motivacionais e afectivos mais positivos (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Della Fave & Massimini, 1988; 1990; 2005; Freire, 2006; Freire *et al.*, 2007; Mannell *et al.*, 1988; 1996; Massimini *et al.*, 1988; Myllykangas *et al.*, 2002; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996; Schmidt *et al.*, 2006). Estas características globalmente positivas das experiências de *flow*, levam a que os indivíduos procurem oportunidades de acção que lhes permita aceder a esses estados, contribuindo assim para a sua felicidade e bem-estar (Della Fave *et al.*, 2011). Na idade adulta avançada, uma vida envolvida, onde as experiências de *flow* assumam um papel proeminente, a par dos efeitos directos que exercem no bem-estar, pode ainda contribuir

para que as experiências de solidão não produzam um efeito tão nocivo na experiência psicológica e física dos adultos idosos. Este é um dado muito interessante que deverá ser tido em consideração, quer em estudos futuros neste âmbito, quer em programas de intervenção com vista a reduzir o impacto das experiências de solidão na idade adulta avançada.

Este estudo apresenta algumas limitações que importam referir e que devem ser tidos em conta no planeamento de estudos seguintes. A primeira potencial limitação relaciona-se com as características dos participantes em estudo. Participaram neste estudo maioritariamente mulheres a viverem em suas casas, com uma média de idades relativamente baixa. Estas características devem-se aos locais onde nos foi possível efectuar o recrutamento de participantes. De facto, as universidades seniores e as associações onde foi efectuado o recrutamento são frequentadas, na sua maioria, por mulheres de idades ainda bastante jovens, tratando-se de instituições para populações seniores. Nas unidades residenciais deparamo-nos com a impossibilidade da maior parte dos seus residentes participarem, quer pelas incapacidades físicas, quer cognitivas que manifestaram. Em estudos futuros seria desejável a obtenção de uma amostra mais equilibrada em termos de sexo, mas especialmente entre indivíduos socialmente integrados e indivíduos socialmente isolados. O grande desafio aqui é conseguir “chegar” até aqueles adultos idosos que vivem sozinhos em suas casas, que não frequentam universidades seniores, associações, ou outro “tipo” de respostas sociais. Estes serão provavelmente aqueles cujos níveis de solidão, de bem-estar e de envolvimento profundo nas actividades, serão potencialmente mais díspares.

Como já foi assinalado, a outra limitação refere-se ao facto de, no questionário de *flow* utilizado, apenas termos pedimos aos participantes para reconhecerem a experiência de *flow*, não tendo sido possível obter a frequência com que a vivem no seu quotidiano. Este dado permitiria, certamente, explorar e clarificar de forma muito mais profunda a relação entre a vivência da experiência de *flow* e o bem-estar dos indivíduos.

Neste estudo, optámos por utilizar somente medidas retrospectivas. Apesar deste tipo de medida apresentar algumas vantagens sobre as em tempo real, especificamente o facto de facilitar a adesão de um número mais elevado de participantes, uma forma alternativa de avaliar as experiências de *flow*, é mediante a utilização de métodos de recolha de dados em tempo real, tais como o *Experience Sampling Method*. Este é considerado por muitos investigadores como uma forma mais efectiva de aceder às experiências dos indivíduos (Csikszentmihalyi *et al.*, 1977; Csikszentmihalyi & Larson, 1987; Collins *et al.*, 2009), evitando por um lado, os enviesamentos cognitivos habitualmente associados às medidas retrospectivas (Bradburn, *et al.*, 1987) e, por outro lado, permitindo aumentar a validade ecológica dos dados recolhidos (Scollon, *et al.*, 2003). Assim, no estudo seguinte desta tese utilizaremos este método para avaliarmos as experiências de *flow* na vida diária, possibilitando-nos aprofundar o conhecimento acerca das dinâmicas entre os estados de *flow/experiências óptimas* e as experiências de bem-estar e de solidão. Se com recurso a medidas retrospectivas conseguimos aceder a um número maior de participantes, captando as avaliações mais globais e também já mais integradas na sua experiência pessoal passada e nas suas estruturas mentais, com as medidas em tempo real, o objectivo é ser capaz de analisar as experiências momentâneas dos indivíduos, antes que estes as interpretem de acordo com o seu mapa sociocognitivo (Freire, 2011).

Em conclusão, este estudo fornece novos dados e pistas orientadoras para futuras investigações no âmbito das experiências de *flow* e de bem-estar na idade adulta avançada. De modo muito global, sublinha o papel e a importância das experiências de *flow*, estado óptimo da experiência humana, para o bem-estar dos adultos idosos e, em particular, para o bem-estar psicológico. Perspectiva ainda uma nova linha de estudos que explore o papel das experiências de *flow* no impacto que as experiências de solidão têm na vida dos indivíduos. Verificamos também que as percepções acerca do estado de saúde “pioram” à medida que os indivíduos envelhecem. Neste sentido, a compreensão das experiências de *flow*, quer enquanto factor potenciador do bem-estar, quer enquanto potencial factor protector de sentimentos de solidão na idade avançada, pode trazer

contributos novos e importantes para a análise dos componentes associados ao envelhecer com qualidade.

Capítulo IV - O estudo da vida diária: Factores potenciadores de uma experiência subjectiva positiva e associações com medidas globais de bem-estar e de solidão

Problemática

Compreender a vida dos indivíduos requer conhecer o seu comportamento em situação, os locais que frequentam, as interações que estabelecem, as actividades em que se envolvem, assim como os processos subjectivos decorrentes de cada uma destas dimensões externas da experiência. O estudo das relações entre os processos internos e externos da experiência humana sempre estimulou os investigadores no domínio da psicologia social, motivados pela compreensão das contingências do comportamento socialmente orientado.

Este trabalho fundamenta-se assim num corpo crescente de estudos que investigam a vida diária dos indivíduos, especificamente a qualidade da sua experiência subjectiva, caracterizada por flutuações no afecto, na cognição e na motivação, associadas aos seus contextos de vida como locais, actividades, interações sociais, bem como relacionadas com as percepções acerca dos desafios proporcionados pelo meio e as competências individuais para lidar com esses desafios (Csikszentmihalyi, 1975; Delle Fave, Bassi, & Massimini, 2002; Freire *et al.*, 2007; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996). Através do estudo do quotidiano, estes autores têm procurado perceber como é que se organizam as experiências subjectivas dos indivíduos e quais são os componentes promotores do funcionamento humano óptimo. O *flow* e as experiências óptimas têm sido os mais sistematicamente estudados (e.g., Csikszentmihalyi, 1988, 1990; Delle Fave & Massimini, 2005; Ferreira & Freire, 2009b; Freire, 2006; Freire *et al.*, 2007; Massimini, & Carli, 1988; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996, 1999). Pela influência que exercem no processo de selecção psicológica, as experiências óptimas/*flow* contribuem para moldar a trajectória dos indivíduos (Massimini & Delle

Fave, 2000). Neste processo, os factores individuais como a construção de significados e o estabelecimento de objectivos desempenham um papel importante. Estas mudanças na construção de significados depende, em grande parte, dos resultados das interacções do indivíduo com o seu meio, na sua experiência subjectiva. A experiência subjectiva, em específico, envolve com uma diversidade de estados afectivos, motivacionais e cognitivos que variam em função desta interacção do indivíduo com os seus contextos de vida físicos e sociais. Segundo esta perspectiva, a construção de significados é um processo dinâmico, representando o modo segundo o qual os indivíduos activamente organizam a sua própria experiência no tempo, a partir dos seus valores, crenças, estabelecimentos de objectivos e definição de prioridades e estratégias de acção (Delle Fave *et al.*, 2011)

Contudo, outras dimensões da experiência dos indivíduos começam igualmente a ser exploradas, por exemplo, a felicidade (Csikszentmihalyi, 1999, Csikszentmihalyi & Hunter, 2003), o bem-estar e as suas relações com necessidades básicas de autonomia, competência (Sheldon *et al.*, 1996) e relacionamento (Reis, Sheldon, Gable, Roscoe, & Ryan, 2000), a experiência emocional (Carstensen *et al.*, 2011), a solidão e o seu impacto no afecto (Matias, Nicholson, & Freire, 2011) ou os objectivos de vida (Riediger, Schmierek, Wagner, & Lindenberger, 2009), entre outros.

Os processos motivacionais e volitivos, nomeadamente os objectivos de vida, ainda pouco explorados neste trabalho, assumem, para muitos autores, uma importância fundamental na compreensão do desenvolvimento humano e do envelhecimento bem-sucedido (Riediger, Freund, & Baltes, 2005). A formulação e a persecução de objectivos de vida parecem desempenhar um papel decisivo na forma como o indivíduo molda o seu próprio desenvolvimento. Resultados de dois estudos levados a cabo por Riediger e colaboradores (2005) suportam a ideia de que os objectivos pessoais relacionam-se com o desenvolvimento positivo ao longo da idade adulta. Comparando dois grupos de participantes de diferentes idades, estes autores verificaram que os adultos idosos se envolvem mais activamente na persecução de objectivos de vida que os adultos jovens.

Segundo os pressupostos da teoria da selectividade socioemocional (Carstensen, 1987, 1992; Carstensen, *et al.*, 1997), mais do que diferenças na persecução de objectivos, com o avançar da idade assiste-se a uma mudança no tipo de objectivos sociais que dirigem o comportamento dos indivíduos. À medida que envelhecem as pessoas “*ficam mais conscientes da fragilidade da condição humana. Ao fazê-lo, a concretização de objectivos que satisfaçam necessidades emocionais, adquirem precedente sobre a concretização de outros objectivos*” (Carstensen *et al.*, 2000, p. 652). Do mesmo modo, Sheldon e Kasser (2001), ao compararem jovens adultos com adultos idosos, também verificaram que os mais velhos seleccionam os seus objectivos motivados não só por valores intrínsecos, com uma forte componente emocional, como a auto-aceitação, a intimidade emocional ou o envolvimento comunitário, mas ainda por necessidades de auto-expressão e de integridade. Estes autores discutem estes resultados à luz da teoria psicossocial de Eriksson (1963), cujo modelo de desenvolvimento ao longo do ciclo de vida pressupõe um crescimento contínuo até ao atingir da integridade do eu, última etapa desenvolvimental de um percurso de vida bem-sucedido.

Nesta mesma linha, Riediger e colaboradores (2009), exploraram a forma como os indivíduos de diferentes idades dirigem o seu comportamento para influenciarem a experiência de emoções na sua vida diária. Recorrendo ao *experience sampling method*, analisaram a experiência afectiva e motivacional quotidiana de 378 participantes dos 14 aos 86 anos. Os autores verificaram que, enquanto na adolescência é mais frequente a motivação para manter ou aumentar um afecto negativo, na idade avançada, pelo contrário, há uma tendência para manter e aumentar o afecto positivo e diminuir o negativo.

A experiência emocional, já havia sido analisada por Carstensen e colaboradores (2000), utilizando um procedimento *experience sampling* para estudar o quotidiano de um outro grupo de 184 participantes dos 18 aos 94 anos. Estes investigadores verificaram que os indivíduos mais velhos experienciam emoções positivas tão frequente e intensamente como os mais jovens. No entanto, a experiência de emoções negativas diminui significativamente com o avançar da idade, até aos 60 anos, altura em

que se observa uma estabilização. Verificaram ainda que, em idades mais avançadas, os períodos onde predominam as emoções positivas são também mais duradouros, enquanto aqueles onde predominam as emoções negativas são de menor duração.

Mais recentemente, numa investigação de cariz longitudinal (Carstensen *et al.*, 2011), a experiência emocional de uma amostra de adultos ao longo de 10 anos foi examinada. Os resultados indicam que a idade está associada a um bem-estar emocional mais positivo, acompanhado de uma maior estabilidade e complexidade emocional. Os resultados revelaram ainda que a experiência emocional prediz a mortalidade. Após serem controladas as variáveis idade, sexo e etnia, os participantes que experienciaram relativamente mais emoções positivas que negativas, na sua vida diária, foram aqueles que apresentaram maiores probabilidades de sobrevivência após um período de 13 anos. De acordo com estes dados, a experiência emocional diária dos indivíduos mais velhos, é frequentemente mais positiva do que a dos mais jovens. Além disso, os primeiros parecem dirigir o seu comportamento motivados mais frequentemente por necessidades de relacionamento, de satisfação emocional e de auto-expressão.

A esta necessidade de relacionamento, a teoria da auto-determinação, desenvolvida por Deci e Ryan (1985), acrescenta as necessidades de competência e de autonomia. De acordo com os pressupostos desta teoria, a compreensão das motivações humanas requer considerar as necessidades psicológicas inatas de competência, autonomia e relacionamento (Ryan & Deci, 2000). A competência integra os esforços do indivíduo para controlar os resultados das suas acções e sentir-se eficaz; a autonomia relaciona-se com a tendência dos indivíduos para serem agentes activos e determinantes do seu próprio comportamento; a necessidade de relacionamento, por sua vez, envolve o sentimento de que se está próximo e em harmonia com os outros. Esta teoria perspectiva assim o indivíduo como agente activo do seu percurso, impulsionado por estas necessidades básicas que motivam e dirigem a sua acção, no sentido do crescimento, complexificação e eficácia individual, em ligação simultânea e intrínseca com os outros. Estes sentimentos de competência e de autonomia na persecução de objectivos de vida,

têm sido associados a um afecto e a um bem-estar global mais positivo (Ryan & Deci, 2001; Sheldon *et al.*, 1996).

Como já vimos no segundo estudo deste trabalho (Capítulo III), além da importância que a ausência de sentimentos de solidão, a satisfação com a vida e a intensidade das experiências de *flow*, medidas retrospectivamente, parecem ter para o bem-estar psicológico global dos adultos idosos, seria útil investigar o efeito que os constituintes da vida diária provocam, quer na sua experiência imediata, quer nas avaliações globais que os indivíduos fazem das suas vidas.

Deste modo, no presente estudo foram formulados dois objectivos centrais orientadores. No primeiro, pretende-se conhecer e compreender a experiência quotidiana dos adultos idosos, explorando as relações entre os contextos mais externos da sua experiência, e os estados internos, no sentido de perceber quais são os factores potenciadores de uma experiência subjectiva mais positiva.

O segundo objectivo principal visa analisar as relações e o impacto que as experiências da vida diária têm nas avaliações globais que os participantes fazem do seu bem-estar, satisfação com a vida e solidão.

Especificamente pretende-se:

a) Compreender como é que os adultos idosos organizam a sua vida diária, nomeadamente quais são as actividades em que se envolvem, que locais frequentam, com quem estabelecem interacções sociais, analisando ainda a vontade manifestada em estarem nesses locais, com essas companhias, envolvidos nessas actividades;

b) Explorar os efeitos que os contextos de vida, concretamente as actividades e as interacções sociais (companhias), produzem na qualidade da experiência dos participantes, quer nas percepções de desafios e de competências, quer na sua experiência subjectiva;

c) Identificar que canais experienciais ocorrem com maior frequência no quotidiano dos adultos idosos, analisando como é que se distribuem em função das actividades e das companhias, testando ainda o efeito de cada um destes canais na sua experiência subjectiva.

d) Perceber quais são os objectivos de vida que estes participantes reconhecem nas actividades em que se envolvem e que efeitos tem a intensidade desses objectivos na qualidade da sua experiência diária;

e) Identificar os principais preditores de uma experiência subjectiva mais positiva;

f) Analisar se há diferenças significativas em função do sexo e do local de residência (casa do próprio ou unidade residencial sénior), nas medidas momentâneas do quotidiano, e nas medidas globais retrospectivas;

g) Examinar se, no dia-a-dia, níveis mais elevados de felicidade, satisfação, envolvimento, concentração, objectivos, desafios e de competências conduzem a níveis globais mais elevados de satisfação com a vida e de bem-estar psicológico; e

h) Estudar o impacto dos sentimentos de solidão quotidianos nos níveis de solidão global.

Método

Participantes

Integraram este estudo 19 participantes, residentes no distrito de Braga com idades compreendidas entre os 61 e os 84 anos, sendo a média de idades de 74.3 ($DP = 7,6$). Doze destes participantes são do sexo feminino (63.2%) e sete do sexo masculino (36.8%), oito vivem em estruturas seniores residenciais (42.1%) e onze em suas casas

(57.9%). Quanto ao estado civil, sete encontram-se casados (36.8%), cinco viúvos (26.3%), quatro divorciados (21.1%), e três solteiros (15.8%). Destes participantes, seis possuem o primeiro ciclo de escolaridade (31.6%), dois o segundo ciclo (10.5%), quatro o terceiro ciclo (21.1%), três o ensino secundário (15.8%), e quatro o ensino superior (21%).

Instrumentos

Foram utilizados as mesmas medidas utilizadas nos estudos anteriores deste trabalho (capítulos II e III), já descritos previamente.

Questionário Sociodemográfico (ver procedimentos do estudo 1, capítulo II)

Experience Sampling Form (ver procedimentos do estudo 1, capítulo II)

Escala de Satisfação com a Vida (ver procedimentos do estudo 2, capítulo III)

Escala da Solidão da UCLA R (ver procedimentos do estudo 2, capítulo III)

Escalas de Bem-Estar Psicológico (ver procedimentos do estudo 2, capítulo III)

Procedimentos

Todos os adultos idosos participaram neste estudo voluntariamente, após terem sido apresentados os objectivos gerais e solicitada a sua participação. Depois de obtido o consentimento informado e asseguradas as condições de confidencialidade dos resultados, os participantes responderam ao questionário sociodemográfico. Em seguida, procedeu-se à entrega do bloco com os questionários *Experience Sampling Form*, *ESF*, e do *beeper* programado para emitir 5 toques diários, com intervalos

aleatórios, das 09h00 às 22h00, durante uma semana. O procedimento relativo à recolha de dados utilizando a metodologia *Experience Sampling Method*, assim como o conteúdo dos questionários *ESF* encontra-se descrita com maior detalhe na secção dos procedimentos do primeiro estudo (ver capítulo II). Os participantes foram instruídos para responderem aos questionários *ESF*, imediatamente após cada toque do *beeper*. No fim da semana em estudo, procedeu-se à recolha dos questionários e efectuou-se um *debriefing* para avaliar a forma como correu a recolha dos dados em tempo real. Neste encontro, os participantes responderam ainda às escalas de satisfação com a vida (SWLS), de bem-estar psicológico (EBEP) e de solidão da UCLA. No total foram recrutados para participar no estudo 30 participantes, no entanto, apenas 19 destes 30 integraram a amostra final. Os 11 participantes que foram excluídos, não cumpriram dois dos critérios estabelecidos na literatura para a sua inclusão nas análises (ver Hektner *et al.*, 2007; Scollon *et al.*, 2003), designadamente terem preenchido 15 ou mais *ESF*'s válidas no decorrer de uma semana, e até 20 minutos após o *beep*.

Os 19 participantes responderam a 488 questionários *ESF*, o que corresponde a 73% do total de questionários possíveis, um valor considerado muito aceitável de acordo com as referências da literatura (Hektner *et al.*, 2007). Destes, 31 questionários foram eliminados por terem sido respondidos 20 minutos após o *beep*. Foram assim considerados válidos 457 auto-relatos, o que corresponde a uma média de 24 questionários por participante (mínimo=15; máximo=34).

Análise de dados

As questões abertas relativas às actividades, locais, companhias e objectivos de vida, foram codificadas em diversas categorias criadas para o efeito. O procedimento relativo ao processo de codificação encontra-se descrito na análise de dados do Estudo 1 (ver procedimentos do Estudo 1, capítulo II). A codificação das respostas em categorias foi realizada por dois codificadores independentes. O acordo entre os dois codificadores foi medido utilizando o teste *Kappa* (*K*). Foi obtido um coeficiente *Kappa* de .98, valor

que traduz uma força de acordo substancial, permitindo-nos reforçar a nossa confiança na credibilidade dos resultados obtidos, dado que na literatura valores acima de .80 do Kappa são considerados elevados (Wood, 2007). Os casos onde houve desacordo, foram codificados por um terceiro codificador para se chegar à codificação final. Após esta codificação inicial das questões abertas todos os códigos foram introduzidos no programa estatístico *PASW Statistics 18* onde foram tratados e analisados de modo quantitativo.

Quanto às questões em formato tipo *Likert*, a análise focou-se em algumas das questões ilustrativas da qualidade da experiência subjectiva dos participantes, designadamente, nas variáveis “feliz”, “triste”, “envolvido”, “concentrado”, “controlo” e “sozinho”, cujas escalas de resposta variam de 0 (absolutamente nada) até 12 (máximo).

O cálculo da experiência óptima/*flow* e dos restantes canais experienciais do *EFM* foi realizado com base nas seguintes questões do *ESM*: a) “a actividade que estava a realizar era desafiante e representava uma oportunidade para se exprimir e agir?”; b) “considerando as suas capacidades e competências pessoais, estava a conseguir fazer frente à situação?”. Este modelo de análise baseia-se numa função arco tangente de desafios e competências. A partir desta função, a circunferência é dividida em sectores, cujos limites (ângulos) representam diferentes rácios de desafios e competências (ver Figura 5, pág. 44). Para cada participante, os valores de desafios e competências foram, em primeiro, transformados em valores *Z*, sendo, em seguida, introduzidos numa função trigonométrica onde mediante o cálculo do rácio entre desafios e competências, cada canal foi definido (e.g., Moneta & Csikszentmihalyi, 1999; Bassi & Delle Fave, 2011). Os canais experienciais do modelo da flutuação da qualidade da experiência representam assim um intervalo definido de relações entre desafios e competências, no qual o valor zero corresponde ao centro do modelo (Gaggioli *et al.*, 2003).

Foi ainda criado um compósito integrando algumas variáveis momentâneas, compósito este que designamos de “experiência subjectiva positiva”, no qual agregamos

os valores normalizados das variáveis “concentrado, feliz, envolvido e controlo”. Com este compósito pretende-se aceder a uma experiência quotidiana inerentemente positiva, onde o indivíduo sinta que está simultaneamente focado na tarefa, em controlo da situação, envolvido na actividade e feliz.

Neste estudo, de acordo com as normas definidas na literatura em relação ao tratamento de dados do *ESM* (ver procedimentos estudo 1) e ainda com o tipo de objectivos formulados, foram utilizados dois procedimentos. Para os dados *beep-level*, uma vez que cada participante contribuiu com diversos auto-relatos, antes de se proceder à análise dos resultados, os valores das variáveis intervalares foram normalizados por indivíduo ($M = 0$, $SD = 1$), e calculados os valores-*Z*. Para as análises *person-level*, os valores das variáveis intervalares foram agregadas por participante, obtendo-se uma média individual para cada variável em estudo (DeVries, 1992; Hektner *et al.*, 2007).

De seguida, no sentido de facilitar a compreensão das diferentes análises conduzidas, apresentamos dois esquemas ilustrativos: um com as análises “*beep level*” e outro com as análises “*person level*” efectuadas.

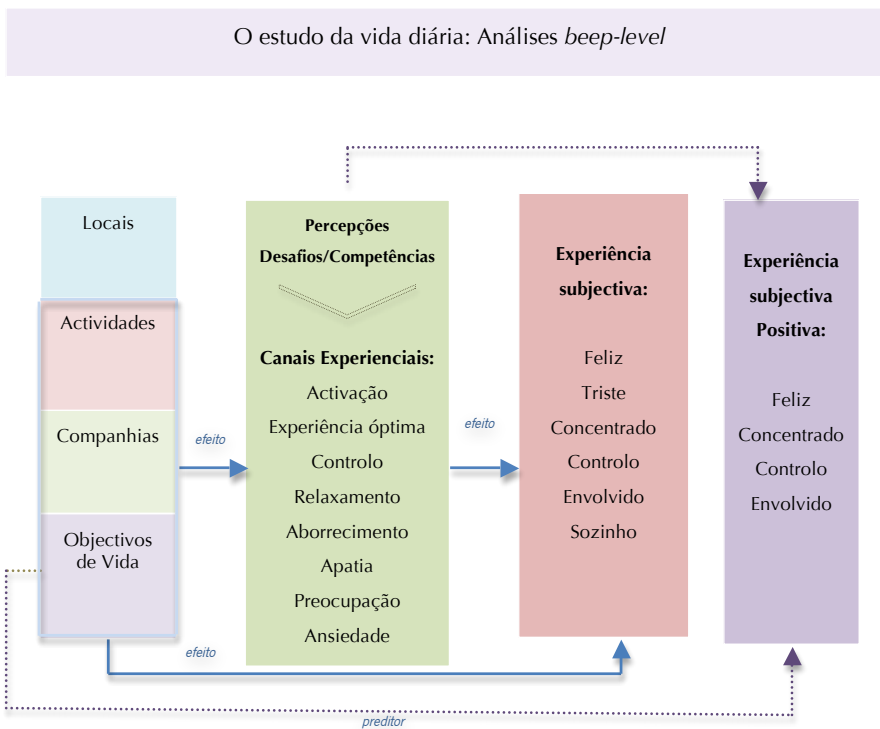


Figura 7. Esquema com as análises “*beep level*” realizadas neste estudo

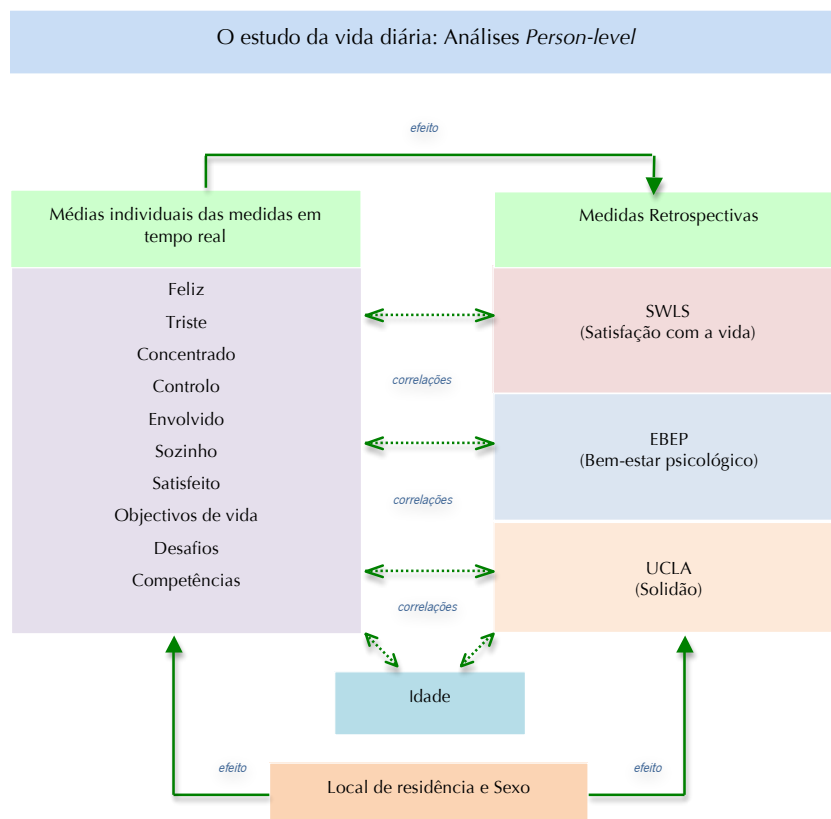


Figura 8. Esquema com as análises “*person level*” realizadas neste estudo

Resultados

Contextos da vida diária e a experiência subjectiva

As actividades realizadas

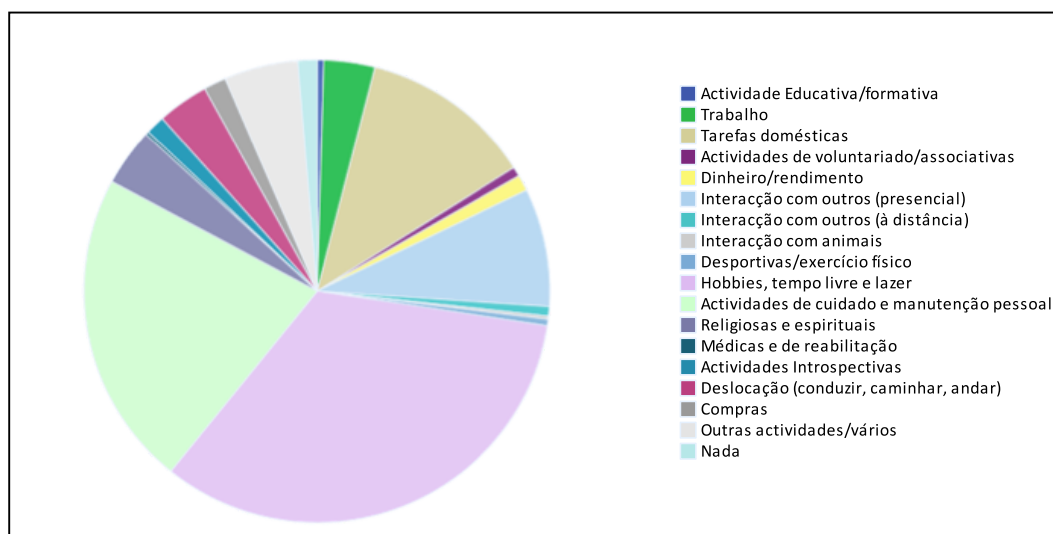


Gráfico 3. Distribuição das frequências (%) das actividades diárias realizadas pelos adultos idosos ao longo de uma semana

No Gráfico 3 são apresentadas as actividades em que os participantes se envolveram no decorrer da semana analisada. Verifica-se que é em actividades de tempo livre e lazer, categoria que inclui ler, pintar, jardinar, ver TV, passear e distrair-se, que estes adultos idosos ocupam a maior parte do seu tempo (33.4%). Seguem-se as actividades de cuidados e manutenção pessoal com 22.0% do tempo despendido, incluindo-se nesta categoria as actividades relacionadas com o descanso, a alimentação, cuidados de higiene e apresentação pessoal. As tarefas domésticas, como cuidar da casa, preparar as refeições ou tratar das roupas ocupam 12.0% do seu tempo destes participantes. Em actividades cuja função principal é a interacção com outras pessoas,

tais como conversar ou conviver, gastam 8.2% do seu tempo. Com percentagens mais baixas encontram-se as actividades religiosas e espirituais (4.0%), onde se inclui rezar, falar com Deus ou participar na eucaristia. Seguem-se as actividades relacionadas com actos de deslocação como caminhar ou conduzir (3.6%), o trabalho (3.6%), as compras (1.6%), as actividades introspectivas (ex. pensar, contemplar ou meditar) (1.3%), e as que envolvem dinheiro e rendimento (1.1%). Com percentagens inferiores a 1% encontram-se as actividades educativas/formativas, as de voluntariado e associativas, as de interacção com outros à distância, as actividades desportivas e as médicas e de reabilitação. Por último, estão as actividades que não se enquadram nas categorias anteriormente definidas (5.1%).

Os locais frequentados

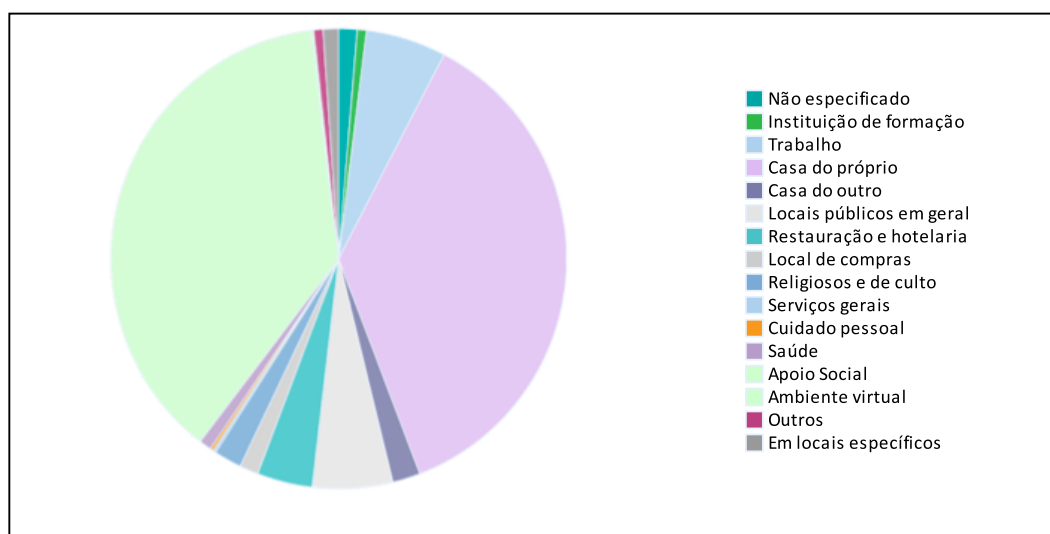


Gráfico 4. Distribuição das frequências (%) dos locais frequentados pelos adultos idosos ao longo de uma semana

Em relação aos locais frequentados, de acordo com os dados do Gráfico 4, verifica-se que os adultos idosos passam grande parte do seu tempo no local de residência (74.0%), seja em sua própria casa (36.5%), ou nos locais de apoio social (caso das unidades seniores residenciais) com 37.6%. Seguem-se os locais públicos

(e.g., praças, ruas ou transportes públicos) e os locais de trabalho, ambos com 5.7% do tempo semanal. Os participantes assinalaram ainda locais de restauração e hotelaria (3.9%), a casa dos outros (2.0%), os locais religiosos e de culto (2.0%) e os locais de compras (1.3%). Com percentagens mais baixas encontram-se outros locais (e.g., instituições de formação, locais afectos a serviços e ainda ambientes virtuais). Surgem ainda, esporadicamente, referências a locais não enquadráveis nas categorias predeterminadas.

As interacções sociais

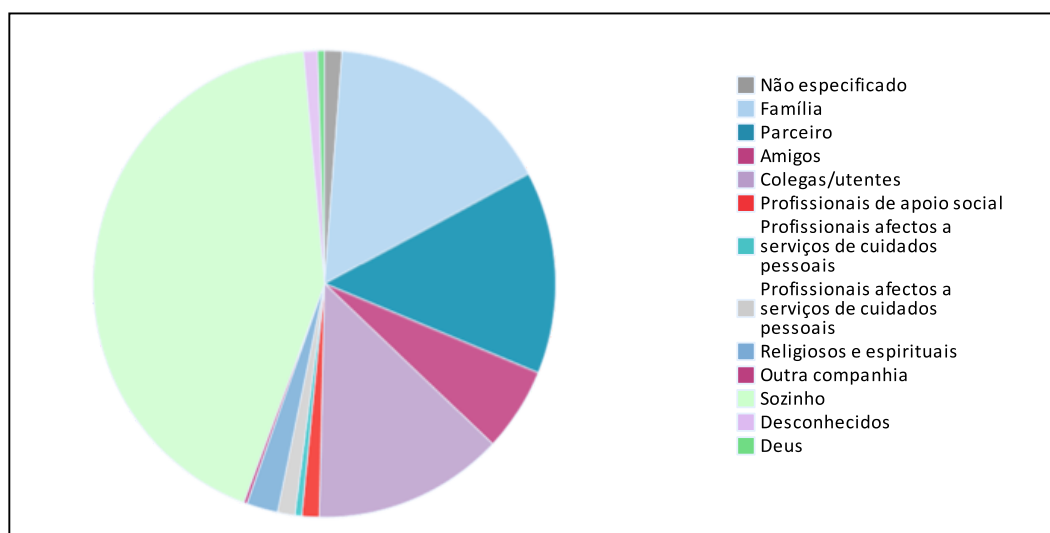


Gráfico 5. Distribuição das frequências (%) das interacções sociais dos adultos idosos ao longo de uma semana

No Gráfico 5 estão representadas as percentagens relativas às pessoas com quem os participantes neste estudo se relacionam. Como se pode constatar, em 42.9% do seu tempo encontram-se sozinhos. Quando estão acompanhados, as pessoas com quem passam mais tempo são os familiares (16%), seguido pelo cônjuge ou parceiro (14.0%), e pelos colegas, funcionários ou outros utentes das unidades residenciais (13.3%). Com os amigos passam 5.8% do seu tempo. São ainda referidas como companhias os religiosos (2.2%), os profissionais de apoio social (1.2%), os profissionais de comércio

e serviços diversos (1.2%), desconhecidos (1.0%), e os profissionais afectos a serviços de cuidados pessoais (0.5%), Deus (0.5%), e ainda companhias não especificadas (1.2%), e outros (0.2%).

Os contextos desejados

Os questionários *ESF* incluíam 3 questões relativas aos contextos desejados (“Preferia fazer outra coisa?”, “Queria estar com outra pessoa?” e “Queria estar noutra lugar?”), cujas respostas poderiam variar entre 0 (absolutamente nada) e 12 (máximo). Verificou-se que, na maior parte dos casos (74.9%) os participantes não desejam fazer nada de diferente ($M = 1.40$; $DP = 2.83$), em 59.9% das vezes não desejam absolutamente nada estar noutra companhia ($M = 2.55$; $DP = 3.54$) e em 71.4% das situações não desejam estar em locais diferentes daqueles em que efectivamente estavam ($M = 1.73$, $DP = 3.4$). Quando referem preferir estar envolvidos em actividades diferentes daquelas em que estão, enunciam com maior frequência a sua preferência pelos *hobbies* e actividades de tempo livre e lazer (37.5%), pelas actividades de cuidado manutenção pessoal (14.1%) e de interacção com outros (10.9%). As companhias desejadas são quase sempre a família (45.7%), os amigos (22.8%) e o cônjuge ou parceiro (18.5%). No que diz respeito aos locais, referem querer, preferencialmente, estar em casa (26.2%), e em locais públicos (14.3%).

Os objectivos de vida

Quanto à questão “A actividade que estava a realizar era importante para alguns dos seus objectivos de vida?”, obteve um valor médio de resposta de 5.52 ($DP = 3.59$), sendo o valor mínimo 0 e o máximo 12. Como se pode analisar através do Gráfico 6, os participantes relatam que as actividades realizadas cumprem essencialmente objectivos de vida relacionados com os cuidados pessoais (29.0%), como os cuidados com a saúde, com a alimentação ou com a aparência pessoal. Seguem-se os objectivos de realização que envolvem os outros (14.0%), categoria que agrupa objectivos relacionados com

ajudar os outros, conviver, ou a amizade de modo geral. Os objectivos de desenvolvimento pessoal, como por exemplo a aplicação de conhecimentos, fazer algo de útil e gratificante, ser feliz ou viver em paz, obteve uma frequência de respostas de 9.5%. Se seguida são referidos os objectivos religiosos, espirituais e existenciais (9.0%), e finalmente, os objectivos relacionados com o trabalho (8.0%), com a formação, educação e conhecimento (7.0%), lazer (7.0%), familiares (6.0%), culturais e científicos (1.5%) e financeiros (0.5%).

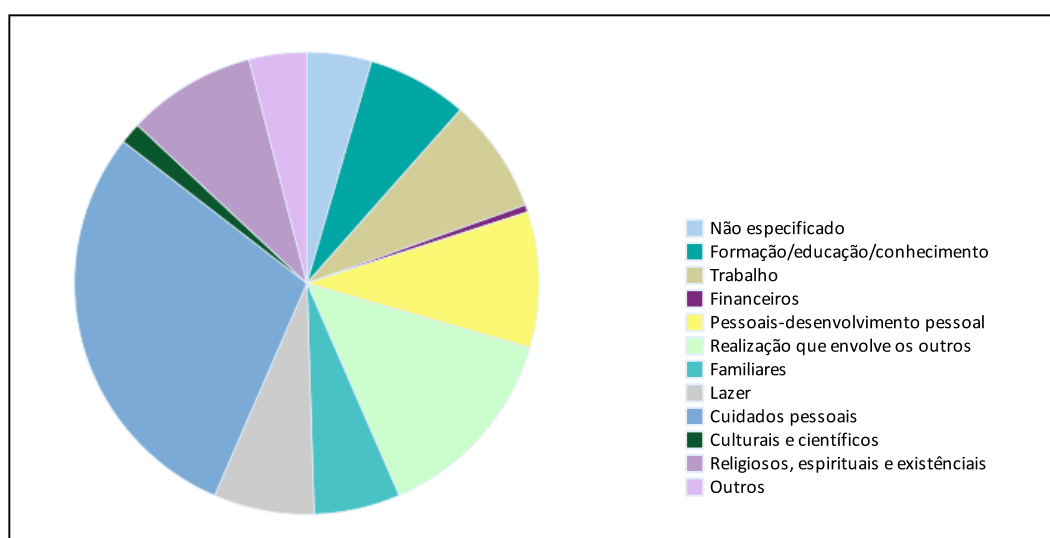


Gráfico 6. Distribuição das frequências (%) dos objectivos de vida associados às actividades em que os adultos idosos se envolveram ao longo de uma semana

Os canais experienciais

A experiência subjectiva destes participantes, analisada em função das suas percepções de desafios e competências, formulada de acordo com o *Experience Fluctuation Model*, percorre os oito canais experienciais, variando desde a activação até à ansiedade. Como se pode verificar no Gráfico 7, a experiência óptima/*flow*, caracterizada pela percepção de que a actividade em que está envolvido é altamente desafiante, e que se possui as competências necessárias para fazer face às exigências da situação, é o canal predominante (25.7%). Segue-se a activação (15.7%), onde a

percepção de desafio é igualmente elevada, mas a percepção de competências é ligeiramente mais baixa. O canal de relaxamento ocorre em 14.4% dos momentos analisados, seguindo-se a apatia (13.5%), o aborrecimento (10.9%), a preocupação (7.8%), e os canais de ansiedade e controlo, ambos com 6%.

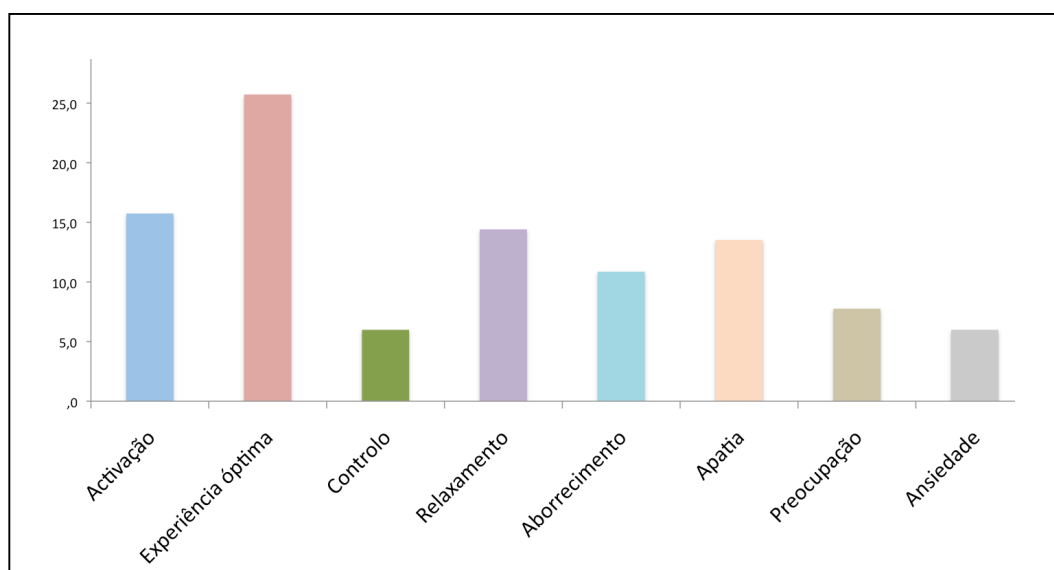


Gráfico 7. Distribuição das frequências (%) relativa aos oito canais experienciais, formulados de acordo com o “Experience Flutuaction Model”

Verifica-se ainda um predomínio dos canais experienciais cuja percepção das competências é elevada (experiência óptima, controlo e relaxamento) com 45.5%, em relação aqueles cuja percepção das competências pessoais é baixa (apatia, preocupação e ansiedade) com 27.3%. Os canais em que a percepção de desafio é elevada (ansiedade, activação e experiência óptima) também têm uma percentagem mais elevada com 47.3%, quando comparados com a percentagem de frequência (38.8%) dos canais em que a percepção de desafio é baixa (relaxamento, aborrecimento e apatia).

De seguida, com o objectivo de explorar a distribuição dos canais experienciais em função do tipo de actividades e de interacções sociais, foram seleccionadas os cinco

tipos de actividades mais frequentes (*hobbies*, tempo livre e lazer; cuidados de manutenção pessoal, tarefas domésticas, interacção com outros, religiosas e espirituais) e os cinco tipos de interacção pessoal também mais frequentes (sozinho, família, parceiro, colegas, amigos). Como se pode visualizar nos Gráficos 8 e 9, a análise da frequência dos canais experienciais em função das actividades e das companhias ao longo da semana traduz uma diversidade de dados.

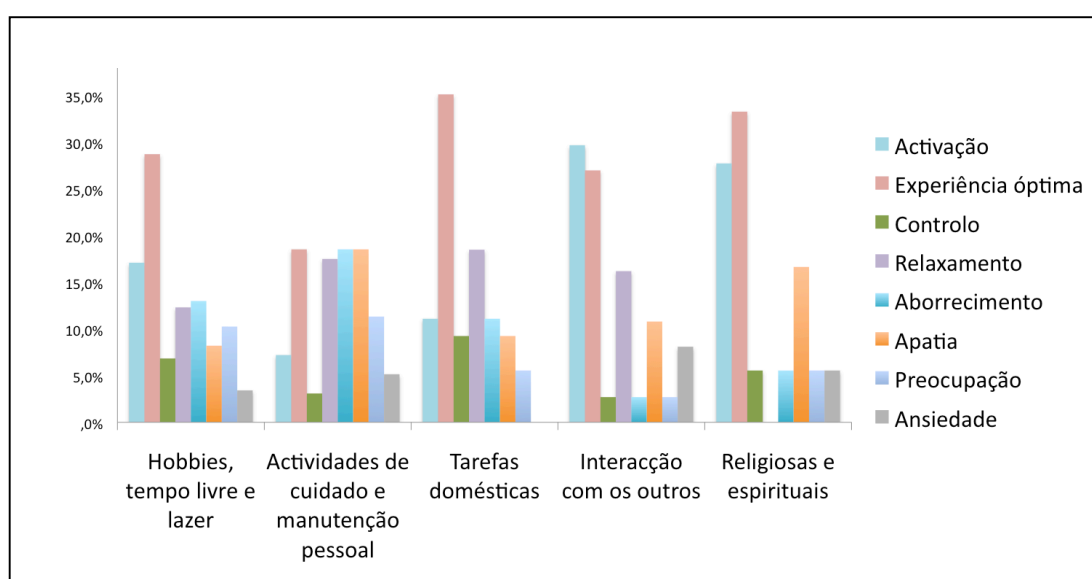


Gráfico 8. Frequência (%) dos canais experienciais em função das cinco principais actividades ao longo de uma semana

De um modo geral, verifica-se que as experiências óptimas/*flow* são as mais frequentes em todas as categorias de actividades, com excepção daquela cuja tarefa principal é a interacção social, onde o canal activação é experienciado ligeiramente mais vezes. Verifica-se ainda que nas categorias de *hobbies*, tempo livre e lazer, e tarefas domésticas, as experiências óptimas/*flow* são claramente mais frequentes, enquanto, por exemplo, as actividades que envolvem cuidados pessoais estão equilibradas com experiências de aborrecimento e de apatia (ver Gráfico 8).

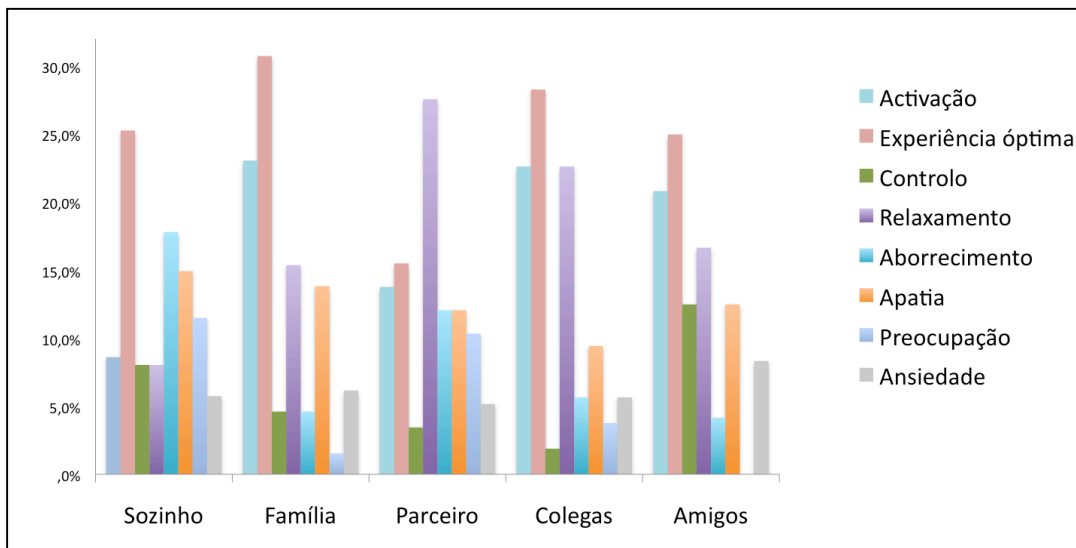


Gráfico 9. Frequência (%) dos canais experienciais em função das cinco principais companhias ao longo da uma semana

Em relação à interacção entre desafios e competências nas principais companhias no decorrer da semana analisada, verifica-se que, quando estão sozinhos, a experiência subjectiva dos adultos idosos flutua entre estados de experiências óptimas/*flow* e de aborrecimento e apatia, apesar de uma maior prevalência dos estados óptimos. Na companhia da família, dos colegas e dos amigos também são as experiências óptimas as mais frequentes, seguidas por estados de activação e de relaxamento. Já quando estão somente acompanhados pelo seu parceiro/cônjuge, o canal experiencial mais frequente é o relaxamento, um estado caracterizado pela percepção de que as competências pessoais são elevadas, e os desafios do meio moderados, e só depois surgem as experiências óptimas e a activação (ver Gráfico 9).

O impacto dos contextos de vida na qualidade da experiência subjectiva

Com o objectivo de analisar o efeito que as cinco categorias de actividades e de interacções sociais dos participantes neste estudo têm nas variáveis da experiência subjectiva (feliz, triste, concentrado, controlo, envolvido e sozinho), foram conduzidos testes de diferenças multivariados (MANOVA's). Os valores destas seis variáveis da

experiência subjectiva foram previamente normalizados por participante. Na primeira análise, a variável independente utilizada foi a categoria actividades.

Tabela 14. Diferenças na experiência subjectiva em função das actividades

	Actividades n=333					<i>F</i> (4,333)
	<i>Tempo livre e lazer</i> <i>n=143</i> <i>Média (DP)</i>	<i>Cuidados e man. pessoal</i> <i>n=94</i> <i>Média (DP)</i>	<i>Tarefas domésticas</i> <i>n=52</i> <i>Média (DP)</i>	<i>Interacção com os outros</i> <i>n=26</i> <i>Média (DP)</i>	<i>Religiosas e espirituais</i> <i>n=18</i> <i>Média (DP)</i>	
Feliz	-.03 (.80)	-.16 (.93)	-.12 (1.15)	1.08 (1.03)	.16 (.65)	10.06***
Triste	-.10 (.85)	.13 (.95)	.22 (.94)	-.61 (.65)	.03 (1.16)	4.72**
Concentrado	.06 (.95)	-.11 (.10)	.06 (.81)	.20 (.87)	.34 (1.58)	1.19
Controlo	.03 (.91)	-.08 (1.08)	.25 (.89)	.03 (1.11)	.23 (.27)	1.21
Envolvido	.05 (.99)	-.45 (.98)	.23 (.88)	.47 (.60)	.35 (.54)	8.68***
Sozinho	.13 (.83)	.03 (1.00)	.07 (.85)	-.69 (1.04)	-.28 (.83)	5.06**

Nota: Os dados apresentados foram previamente normalizados por participante ($M = 0$, $SD = 1$). Foram testados 333 momentos (*beeps*) do *ESM* de 19 participantes.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Os resultados de testes multivariados indicam que o tipo de actividades em que os participantes estão envolvidos tem um efeito significativo na sua experiência subjectiva (feliz, triste, concentrado, controlo, envolvido e sozinho), $F(24, 1128) = 3.94$, $p = .000$, *Wilk's Lambda* = .76, *partial eta square* = .068. Quando os resultados das variáveis dependentes foram considerados separadamente, usando o valor de significância ajustado .008 de acordo com a correcção de Bonferroni, verificou-se existir diferenças significativas nas variáveis feliz $p = .000$, triste $p = .001$, envolvido $p = .000$, e sozinho $p = .001$ (ver Tabela 14).

Testes *Post'Hoc* de Gabriel permitem verificar que as diferenças no afecto positivo (feliz) ocorrem entre as actividades de interacção com os outros e todas as outras actividades, sendo o valor de felicidade significativamente mais elevado nesta

categoria. No afecto negativo (triste) também se verificaram diferenças significativas entre as actividades de interacção com os outros e as actividades de cuidado e manutenção pessoal e tarefas domésticas. Aqui, pelo contrário, o nível de tristeza é mais baixo nas actividades que envolvem a interacção com os outros, comparativamente às restantes categorias de actividades. Na concentração e no controlo não se observam quaisquer diferenças significativas nas actividades. Já no envolvimento surgem diferenças significativas entre as tarefas de cuidados e manutenção pessoal e as restantes categorias, sendo os níveis de envolvimento significativamente mais baixos nesta categoria. Em relação a “sentirem-se sozinhos”, estes participantes sentem-se significativamente menos sozinhos quando estão em actividades de interacção com os outros, comparado com as outras categorias de actividades, exceptuando as religiosas e espirituais.

Em relação ao efeito que as companhias produzem nas variáveis analisadas, os resultados de testes multivariados indicam haver um efeito significativo, $F(24, 1184) = 4.23$, $p = .000$, $Wilk's\ Lambda = .75$, $partial\ eta\ square = .069$. Analisados individualmente, verifica-se que é na felicidade $p = .000$, e nos sentimentos de solidão $p = .000$, que o tipo de companhias tem um efeito significativo (ver Tabela 15). Testes *Post'Hoc* de Gabriel indicam que os participantes sentem-se significativamente mais felizes na companhia da família do que quando estão com o cônjuge/parceiro, $p = .000$, com colegas, $p = .007$, ou sozinhos, $p = .000$. Também se sentem significativamente mais felizes quando estão com os amigos, comparado com quando estão sozinhos, $p = .007$, com o parceiro, $p = .046$, e com os colegas, $p = .018$. Assim, entre estar com a família ou com os amigos não parece gerar diferenças significativas nos níveis de felicidade reportados.

Os adultos idosos relatam ainda sentirem-se significativamente mais sozinhos, quando estão efectivamente sozinhos do que quando estão acompanhados, seja pela família, $p = .000$, pelo parceiro, $p = .000$, pelos colegas, $p = .004$, ou pelos amigos, $p = .000$. Neste caso, parece haver uma correspondência entre estar sozinho e sentir-se sozinho.

Tabela 15. Diferenças na experiência subjectiva em função das companhias

Companhias n=349						
	<i>Sozinho</i> n=165	<i>Família</i> n=57	<i>Parceiro</i> n=57	<i>Colegas</i> n=51	<i>Amigos</i> n=19	<i>F(4,349)</i>
	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>	<i>Média (DP)</i>	
Feliz	-.15 (.98)	.55 (1.01)	-.19 (.87)	-.09 (.97)	.51 (.91)	7.62***
Triste	.10 (.95)	-.13 (.90)	.03 (.96)	-.03 (.94)	-.24 (.98)	1.06
Concentrado	.06 (.93)	.04 (.94)	-.31 (1.04)	-.11 (1.14)	-.21 (.95)	1.76
Controlo	.08 (.94)	.04 (.70)	-.29 (1.04)	.00 (.82)	.18(1.15)	1.94
Envolvido	-.12 (1.04)	.00 (.84)	-.04 (.84)	.17 (1.03)	.38 (.61)	1.77
Sozinho	.39 (.89)	-.44 (.85)	-.17 (.72)	-.09 (1.01)	-.63 (.89)	14.78***

Nota: Os dados apresentados foram previamente normalizados por participante ($M = 0$, $SD = 1$). Foram testados 349 momentos (*beeps*) do *ESM* de 19 participantes.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

De seguida, foi analisado o efeito que as principais actividades e companhias têm nas percepções de desafio e de competências dos participantes. Os resultados dos testes multivariados com estas duas percepções como variáveis dependentes indicam haver um efeito significativo das actividades nas percepções de desafios e competências, $F(8, 692) = 4.63$, $p = .000$, *Wilk's Lambda* = .90, *partial eta square* = .051, assim como das companhias $F(8, 736) = 2.64$, $p = .007$, *Wilk's Lambda* = .95, *partial eta square* = .028. As análises univariadas que se seguiram usando o valor de significância ajustado com correcção de Bonferroni (.008), indicam que o tipo de actividade produz um efeito significativo quer nas percepções de competências, $p = .003$, quer de desafios, $p = .000$ (ver Tabela 16).

Os *hobbies*, as actividades de tempo livre e lazer, e as de interacção com os outros são significativamente mais desafiantes para os adultos idosos que as actividades de cuidados e manutenção pessoal $p = .000$. É, no entanto, nas tarefas domésticas que estes participantes sentem ter competências mais elevadas, seguidas das actividades de tempo livre e lazer. Nestas duas categorias de actividades as percepções de

competências são significativamente mais elevadas que nas actividades de cuidados e manutenção pessoal.

Tabela 16. Diferenças na percepção de desafios e de competências em função das actividades

Actividades n=352						
	<i>Tempo livre e lazer n=146 Média (DP)</i>	<i>Cuidados pessoais n=97 Média (DP)</i>	<i>Tarefas domésticas n=54 Média (DP)</i>	<i>Interacção com os outros n=37 Média (DP)</i>	<i>Religiosas e espirituais n=18 Média (DP)</i>	<i>F (4,352)</i>
Desafios	.11 (.85)	-.43 (1.07)	-.03 (.86)	.38 (.84)	-.04 (1.21)	6.96***
Competências	.11 (.93)	-.28 (1.06)	.31 (.71)	.10 (.77)	-.10 (1.19)	4.16**

Nota: Os dados apresentados foram previamente normalizados por participante ($M = 0$, $SD = 1$). Foram testados 352 momentos (*beeps*) do *ESM* de 19 participantes.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

O tipo de companhias, por sua vez, apenas influencia significativamente as percepções de desafios $p = .002$ (ver Tabela 17). Na presença da família, dos colegas e dos amigos os participantes sentem-se significativamente mais desafiados, comparativamente com quando estão com o seu cônjuge/parceiro, onde sentem significativamente menores níveis de desafio.

Tabela 17. Diferenças na percepção de desafios e de competências em função das companhias

Companhias n=374						
	<i>Sozinho n=174 Média (DP)</i>	<i>Família n=65 Média (DP)</i>	<i>Parceiro n=58 Média (DP)</i>	<i>Colegas n=53 Média (DP)</i>	<i>Amigos n=24 Média (DP)</i>	<i>F (4,373)</i>
Desafios	-.07 (.98)	.24 (.90)	-.32 (.88)	.24 (.97)	.28 (.91)	4.35**
Competências	-.08 (1.03)	.20 (.67)	.02 (.94)	.19 (.87)	.23 (.82)	1.82

Nota: Os dados apresentados foram previamente normalizados por participante ($M = 0$, $SD = 1$). Foram testados 374 momentos (*beeps*) do *ESM* de 19 participantes.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

O efeito das percepções de desafios e de competências na experiência subjectiva dos adultos idosos

De seguida, explorou-se o efeito que as percepções de desafios e de competências, cujo “*ratio*” resulta em oito canais experienciais (activação, experiência óptima, controlo, relaxamento, apatia, preocupação e ansiedade), têm na experiência quotidiana dos participantes e, especificamente, nos seus estados de felicidade, tristeza, concentração, controlo, envolvimento e solidão.

As percepções entre desafios e competências produzem um efeito multivariado significativo nas variáveis analisadas, $F(42, 1875) = 3.94$, $p = .000$, *Wilk's Lambda* = .67, *partial eta square* = .064. Análises univariadas de variância (ver Tabela 18) revelam diferenças significativas em todas as variáveis analisadas em função do canal experiencial. Testes *Post'Hoc* de Gabriel mostram que os níveis de **felicidade** são significativamente mais altos nos canais activação, $p = .000$; e experiência óptima, $p = .000$, do que no canal apatia. Os níveis de **tristeza**, por sua vez, são significativamente mais baixos no canal activação, quando comparado com os canais aborrecimento, $p = .014$; apatia, $p = .000$; e preocupação, $p = .031$. Os níveis de tristeza são ainda mais baixos nos estados de experiência óptima, quando comparado com estados de apatia, $p = .002$. Em relação aos valores de **concentração**, são significativamente mais elevados no canal activação, que nos canais aborrecimento $p = .005$; apatia, $p = .041$; e preocupação, $p = .002$. Os valores de **envolvimento** também são significativamente mais elevados neste canal que nos canais relaxamento, $p = .004$; aborrecimento, $p = .001$; apatia, $p = .000$; e preocupação, $p = .000$. Nas experiências óptimas o envolvimento também é significativamente mais elevado que nos canais de apatia, $p = .002$; preocupação, $p = .002$; e aborrecimento, $p = .028$. Manifestam-se ainda níveis significativamente mais baixos de **controlo** nas actividades do quotidiano no canal apatia comparado com os canais de activação, $p = .000$; experiência óptima, $p = .000$; controlo, $p = .010$; e relaxamento, $p = .001$. O mesmo sucede no canal preocupação com níveis de controlo mais baixos que nos canais activação, $p = .000$; experiência óptima, $p = .000$; relaxamento, $p = .000$; e controlo, $p = .003$. Por último, verifica-se que os

Tabela 18. Diferenças na experiência subjectiva em função dos canais experiências

Percepção desafios/competências (Canais) n=412									
	Activação	Exper. Óptima	Controlo	Relaxamento	Aborrecimento	Apatia	Preocupação	Ansiedade	F (7,412)
	n=63	n=113	n=25	n=55	n=47	n=52	n=33	n=24	
	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	Média (DP)	
Feliz	.29 (.77)	.27 (.91)	.06 (1.27)	-.04 (1.03)	-.22 (.88)	-.52 (.91)	-.34 (1.18)	.12 (.81)	5.32***
Triste	-.35 (.92)	-.15 (.87)	.13 (.94)	-.09 (.79)	.28 (.97)	.47 (1.25)	.31 (.98)	-.21 (.88)	4.87***
Concentrado	.36 (.89)	.15 (.89)	.42 (1.05)	-.19 (1.01)	-.34 (1.00)	-.21 (1.13)	-.45 (.96)	.22 (.78)	5.07***
Controlo	.26 (.76)	.22 (.78)	.27 (.85)	.33 (.84)	-.12 (.88)	-.52 (1.27)	-.67 (1.00)	-.23 (1.14)	8.22***
Envolvido	.46 (.94)	.23 (.80)	.19 (.98)	-.19 (.88)	-.29 (.98)	-.38 (1.14)	-.49 (.82)	.21 (1.05)	7.07***
Sozinho	-.48 (.88)	-.03 (.90)	.04 (.89)	.16 (.93)	.25 (.84)	.18 (1.19)	.18 (1.10)	-.09 (1.12)	3.35**

Nota: Os dados apresentados foram previamente normalizados por participante ($M = 0, SD = 1$). Foram testados 412 momentos (beeps) do ESM de 19 participantes.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

participantes quando estão no canal activação, onde existe uma percepção de desafio elevado e competências médias, sentem-se significativamente menos **sozinhos** que quando se encontram no canal aborrecimento, $p = .003$; apatia, $p = .009$; relaxamento, $p = .010$, e preocupação, $p = .039$.

A importância dos objectivos de vida para a qualidade da experiência subjectiva dos adultos idosos

Adicionalmente, com o objectivo de analisar o efeito que os objectivos de vida produzem na experiência quotidiana dos participantes, foram constituídos dois grupos extremos com base nos tercis dos *scores* dos objectivos de vida, e conduzidas duas análises de variância multivariada. Numa primeira análise foi testado o efeito que os objectivos de vida produzem nas percepções de desafios e de competências dos adultos idosos. Constatou-se haver um efeito multivariado significativo nas percepções de desafios e de competências em função da intensidade dos objectivos de vida, $F(2, 276) = 23.00$, $p = .000$, *Wilk's Lambda* = .86, *partial eta square* = .147. Quer as percepções de desafios, quer as percepções de competências são significativamente mais altas nos momentos em que os objectivos de vida são mais elevados (ver Tabela 19).

Tabela 19. Diferenças na percepção de desafios e de competências em função da importância dos objectivos de vida

Objectivos de vida n=279			
	Objectivos de vida baixos n=139	Objectivos de vida altos n=140	F (1,279)
	Média (DP)	Média (DP)	
Desafios	- .38 (1.04)	.38 (.86)	44.27***
Competências	- .18 (1.04)	.18 (.91)	9.58**

Nota: Os dados apresentados foram previamente normalizados por participante ($M = 0$, $SD = 1$). Foram testados 279 momentos (*beeps*) do *ESM* de 19 participantes.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Considerar que a actividade em que estavam envolvidos era importante para algum dos seus objectivos de vida, produz ainda um efeito significativo na experiência subjectiva dos participantes, $F(6, 244) = 7.23$, $p = .000$, *Wilk's Lambda* = .85, *partial eta square* = .151. Os resultados da Tabela 20 indicam que, quando os adultos idosos atribuem um objectivo de vida elevado à actividade, sentem-se significativamente mais felizes, $p = .000$; mais envolvidos $p = .000$; mais concentrados, $p = .004$; com maior controlo, $p = .002$; e, ainda, menos tristes, $p = .017$; e menos sozinhos, $p = .001$.

Tabela 20. Diferenças na experiência subjectiva em função da importância dos objectivos de vida

	Objectivos de vida n=251		
	<i>Objectivos de vida baixos</i>	<i>Objectivos de vida altos</i>	<i>F(1,251)</i>
	<i>n=128</i> <i>Média (DP)</i>	<i>n=123</i> <i>Média (DP)</i>	
Feliz	-.15 (.92)	.34 (.94)	17.52***
Triste	.15 (1.02)	-.15 (.97)	5.79**
Concentrado	-.14 (1.04)	.23 (.92)	8.69**
Controlo	-.22 (1.00)	.19 (1.00)	10.20**
Envolvido	-.27 (.96)	.34 (.96)	24.51***
Sozinho	.09 (.85)	-.28 (.97)	10.39***

Nota: Os dados apresentados foram previamente normalizados por participante ($M = 0$, $SD = 1$). Foram testados 251 momentos (*beeps*) do *ESM* de 19 participantes.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Preditores da experiência subjectiva positiva

Visando averiguar a contribuição dos desafios, das competências e dos objectivos de vida na predição das experiências quotidianas positivas dos adultos idosos, procedeu-se a uma análise de regressão linear múltipla. A medida de experiência positiva foi obtida mediante o somatório dos *scores Z* das variáveis concentrado, feliz, envolvido, e em controlo. Após se verificar que todos os pressupostos subjacentes à

utilização deste teste estatístico estavam cumpridos, procedeu-se à análise dos resultados. Como se pode observar na Tabela 21, este modelo de regressão é significativo, $F(3, 386) = 53.73$, $p = .000$, e explica 30.0% da variância ($R^{2ajustado} = .29$), o que equivale a dizer que as variáveis preditoras consideradas permitem prognosticar a experiência subjectiva positiva. Os desafios, explicam 17.8% da variância ($R^{2ajustado} = .18$), as competências aumentam a variância do modelo para 26.6% ($R^{2ajustado} = .26$), e os objectivos de vida para 29.6% ($R^{2ajustado} = .29$). As percepções de desafios e de competências, por si só, parecem ser bons preditores de experiências subjectivas positivas. Todavia os objectivos de vida integrados no modelo aumentam o seu poder preditivo.

Tabela 21. Valor preditivo dos desafios, competências e objectivos de vida na experiência subjectiva positiva (n=387)

<i>Variáveis</i>	β	<i>SE</i>	<i>Beta Stand.</i>	<i>t</i>
Desafios	.80	.13	.25	5.31***
Competências	.94	.14	.31	6.73***
Objectivos de Vida	.57	.14	.19	4.05***
<i>Df</i>	3, 386			
<i>F</i>	53.73***			
R^2	.30			

Nota: Os dados apresentados foram previamente normalizados por participante ($M = 0$, $SD = 1$). Foram testados 387 momentos (*beeps*) do *ESM* de 19 participantes.

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

O impacto das experiências da vida diária no bem-estar, satisfação com a vida e solidão.

Na Tabela 22 apresentamos as estatísticas descritivas das diversas variáveis analisadas em seguida.

Tabela 22. Estatística descritiva da idade, de algumas variáveis do *ESM* e das medidas globais retrospectivas: satisfação com a vida, bem-estar psicológico e solidão (n=19)

	<i>Média</i>	<i>DP</i>	<i>Amplitude</i>
Idade	74.26	7.56	61-84
SWLS	18.05	4.09	8-24
EBEP	82.16	12.30	61-105
UCLA	38.00	7.95	23-52
Concentrado	7.09	1.03	4.47-9.15
Controlo	7.24	.99	5.23-8.78
Feliz	6.84	1.32	4.45-9.74
Sozinho	3.44	2.05	.29-7.76
Envolvido	6.06	1.62	1.62-7.53
Triste	2.30	2.14	.00-9.00
Desafios	5.22	1.69	1.74-7.29
Competências	7.16	1.25	3.45-9.13
Objectivos de vida	5.57	1.90	2.10-8.73

De modo a explorar as relações e o impacto da experiência diária dos participantes, nas avaliações mais globais que fazem do seu bem-estar, satisfação com a vida e solidão, foram realizados dois tipos de análises. Primeiro, foram calculados os coeficientes de correlação de Spearman entre algumas medidas avaliadas em tempo real (sozinho, percepção de desafios, percepção de competências, feliz, envolvido, triste e objectivos de vida) e as medidas globais retrospectivas de satisfação com a vida (SWLS), bem-estar psicológico (EBEP) e solidão (UCLA). As primeiras foram

calculadas agregando para cada participante todos os valores obtidos no *ESM*, achando-se assim a média individual para cada uma das variáveis avaliadas.

Como se pode constatar na Tabela 23, a medida de satisfação com a vida (SWLS) correlaciona-se significativamente com o estado de felicidade diário “feliz”, ($r_s = .60$), sugerindo que os participantes que se sentem mais felizes no seu dia-a-dia também se sentem mais satisfeitos com a sua vida em geral. Por sua vez, a medida de solidão (UCLA) correlaciona-se moderadamente com “sentir-se sozinho” ($r_s = .44$) e com a percepção de desafios ($r_s = -.38$). Aqueles participantes que se sentem mais sozinhos e percebem menores desafios na sua vida quotidiana, experienciam níveis mais elevados de solidão. Não se observaram correlações significativas entre a medida de bem-estar psicológico e as variáveis estado analisadas.

Considerando apenas as medidas do dia-a-dia, encontram-se correlações significativas positivas entre “sentir-se sozinho”, perceber elevados desafios, estar triste e atribuir um objectivo de vida à actividade na qual estavam envolvidos. A percepção de desafios correlaciona-se ainda significativamente com o envolvimento na actividade, com os sentimentos de satisfação e com os objectivos de vida. Os níveis de controlo na tarefa também se correlacionam significativamente com a percepção de competências, e com a felicidade e satisfação. Por último, encontraram-se ainda correlações entre a idade, os sentimentos de solidão diários, e as percepções de desafios, propondo que, com o avançar da idade, aumentam os sentimentos de solidão no dia-a-dia e as percepções de que o meio é desafiante.

Tabela 23. Associações entre as variáveis avaliadas no momento, a idade, o bem-estar psicológico, a satisfação com a vida e a solidão

Variáveis	Idade	SWLS	UCLA	EBEP	Concentrado	Sozinho	Desafios	Competências	Feliz	Envolvido	Triste	Satisfeito	Obj. de vida	Controlo
Idade	—	.309	.321	-.232	-.084	.541*	.485*	.088	-.015	.016	.445	-.092	.366	.164
SWLS		—	-.306	.524*	.363	.019	.231	.104	.603**	.209	.042	.369	.149	.180
UCLA			—	-.500*	-.086	.438	-.375	-.039	.053	.054	.057	-.108	.213	-.034
EBEP				—	.076	-.377	-.157	-.004	.064	-.001	-.236	.220	-.071	-.224
Concentrado					—	.035	.379	.128	.541*	.579**	.015	.392	.229	.356
Sozinho						—	.528*	.033	-.061	.298	.531*	-.074	.519*	.096
Desafios							—	-.198	.068	.553*	-.089	.691**	.465*	.019
Competências								—	.365	-.167	-.089	.691**	.121	.830**
Feliz									—	.293	-.157	.616**	.100	.496*
Envolvido										—	.213	.040	.196	.088
Triste											—	-.313	-.035	.090
Satisfeito												—	.323	.654**
Obj. de vida													—	.026
Controlo														—

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Paralelamente, conduziram-se testes de diferenças não paramétricas de modo a verificar se o sexo e o local de residência tem um efeito significativo, quer nas variáveis globais de satisfação com a vida (SWLS), de solidão (UCLA) e bem-estar psicológico (EBEP), quer nas médias individuais das variáveis avaliadas em tempo real. Os resultados obtidos apenas evidenciaram diferenças estatisticamente significativas em função do sexo nas variáveis envolvimento $U = 9.00$, $p = .005$ e desafio $U = 11.00$, $p = .009$, com as mulheres a demonstrarem níveis de envolvimento e de percepção de desafio mais elevados comparativamente aos homens (ver Tabela 24).

Tabela 24. Diferenças nos constructos psicológicos e na experiência subjectiva em função do sexo e do local de residência

	Sexo		<i>U</i>	Local de residência		<i>U</i>
	<i>Feminino</i>	<i>Masculino</i>		<i>Casa</i>	<i>Residência</i>	
	<i>n=12</i>	<i>n=7</i>		<i>n=11</i>	<i>Sénior n=8</i>	
	<i>Ordem Média</i>	<i>Ordem Média</i>	<i>Ordem Média</i>	<i>Ordem Média</i>		
SWLS	10.79	8.64	32.50	10.32	9.56	40.50
UCLA	9.63	10.64	37.50	9.91	10.13	43.00
EBEP	10.13	9.79	40.50	11.50	7.94	27.50
Sozinho	11.08	8.14	29.00	9.73	10.98	41.00
Desafios	12.58	5.57	11.00**	9.00	11.38	33.00
Competências	8.67	12.29	26.00	10.00	10.00	44.00
Feliz	10.08	9.86	41.00	11.27	8.25	30.00
Envolvido	12.75	5.29	9.00**	10.09	9.88	43.00
Triste	10.58	9.00	35.00	10.18	9.75	42.00
Satisfeito	9.25	11.29	33.00	10.45	9.38	39.00
Obj. Vida	11.33	7.71	26.00	9.18	11.13	35.00
Concentrado	11.88	6.79	19.50	9.82	10.25	42.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Finalmente, tendo como objectivo examinar se os participantes que, no seu quotidiano, se sentem mais felizes, satisfeitos, envolvidos, sozinhos, concentrados, em controlo, atribuindo ainda uma elevada importância às actividades diárias, diferem significativamente daqueles que reportam valores mais baixos nestas variáveis, nos níveis de satisfação com a vida, bem-estar psicológico e solidão, foram efectuados testes de diferenças não paramétricos. Para tal, foram constituídos 2 grupos para cada uma das variáveis em estudo em função da sua mediana. Foram excluídas as variáveis nas quais se observaram diferenças em função do sexo. Resultados de testes não paramétricos de *Mann-Whitney* indicam haver diferenças significativas na distribuição dos níveis de satisfação com a vida (SWLS) nos dois grupos de felicidade $U = .16.50$, $p = .019$. Os participantes que se sentem mais felizes no seu quotidiano, apresentam uma maior satisfação com a vida, comparativamente com aqueles que, no seu dia-a-dia, se sentem menos felizes. Também se verificam diferenças significativas entre os indivíduos que se sentem mais sozinhos na vida diária, e aqueles que se sentem menos sozinhos, na solidão experienciada, $U = 18.50$, $p = .030$, com os adultos idosos que se sentem mais sozinhos no seu quotidiano a reportarem níveis de solidão global também mais elevada (ver Tabela 25).

No que diz respeito aos níveis de bem-estar psicológico, não se observaram diferenças significativas na sua distribuição pelas categorias das variáveis analisadas. De acordo com estes resultados, sentir-se feliz e sozinho no dia-a-dia parece ter um impacto significativo nos níveis globais de satisfação com a vida e de solidão reportados pelos participantes.

Discussão

Com este estudo pretendíamos responder a duas questões centrais orientadoras: “quais são os factores potenciadores de uma experiência subjectiva positiva?” e “qual é o impacto que as experiências do quotidiano têm nas avaliações

Tabela 25. Diferenças na satisfação com a vida, bem-estar psicológico e solidão, em função da experiência quotidiana

	Feliz			Triste			Concentrado			Envolvido		
	Baixo n=10 Ordem Média	Alto n=9 Ordem Média	U	Baixo n=10 Ordem Média	Alto n=9 Ordem Média	U	Baixo n=9 Ordem Média	Alto n=9 Ordem Média	U	Baixo n=10 Ordem Média	Alto n=9 Ordem Média	U
SWLS	7.15	13.17	16.50*	9.50	10.56	40.00	8.39	10.61	30.50	9.40	10.67	39.00
UCLA	9.95	10.06	44.50	9.75	10.28	42.50	10.28	8.72	33.50	10.35	6.61	41.50
EBEP	9.65	10.39	41.50	11.55	8.28	29.50	10.17	8.83	34.50	9.55	10.50	40.50
Satisfeito												
Sozinho												
Controlo												
Objectivos de vida												
	Baixo n=9 Ordem Média	Alto n=9 Ordem Média	U	Baixo n=10 Ordem Média	Alto n=9 Ordem Média	U	Baixo n=10 Ordem Média	Alto n=9 Ordem Média	U	Baixo n=9 Ordem Média	Alto n=9 Ordem Média	U
SWLS	7.17	11.83	19.50	8.95	11.17	34.50	8.94	10.95	35.50	8.33	10.67	30.00
UCLA	10.61	8.39	30.50	7.35	12.94	18.50*	8.61	11.25	32.50	8.61	10.39	32.50
EBEP	7.61	11.39	23.50	10.90	9.00	36.00	12.17	8.05	25.50	9.78	9.22	38.00

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

globais de bem-estar, satisfação com a vida e solidão dos adultos idosos?”. Assim, por um lado, pretendíamos conhecer e compreender a experiência quotidiana dos adultos idosos, explorando as relações entre os contextos mais externos da sua experiência, e os estados internos, no sentido de perceber quais são os factores potenciadores de uma experiência subjectiva mais positiva. Por outro lado, procurámos analisar as relações e o impacto que as experiências da vida diária têm nas avaliações globais que os participantes fazem do seu bem-estar, satisfação com a vida e solidão.

Os contextos da vida diária e a experiência subjectiva

Os dados apresentados e analisados permitem conhecer a estrutura da vida diária dos participantes neste estudo, compreendendo como é que os contextos externos do seu quotidiano se articulam e relacionam com a experiência subjectiva interna. Ao explorarmos como é que estes adultos idosos organizam a sua vida diária, nomeadamente quais são as actividades em que se envolvem, que locais frequentam, com quem estabelecem interacções sociais, verificámos que passam a maior parte do seu tempo no seu local de residência, envolvidos em actividades de tempo livre e lazer, seguido de actividades relacionadas com os cuidados e manutenção pessoal. Passam a maior parte do seu tempo sozinhos e, quando estão acompanhados, mais frequentemente é pela sua família ou parceiro, ou ainda, no caso dos residentes em unidades seniores, pelos seus colegas. Na sua globalidade, estes resultados acerca dos contextos quotidianos são consonantes com os encontrados em estudos com grupos de adolescentes (e.g., Bassi & Delle Fave, 2004, 2006; Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Csikszentmihalyi & Schneider, 2000; Delle Fave & Bassi, 2000, 2003; Freire *et al.*, 2007), população cujo quotidiano tem sido mais sistematicamente estudado. Os adolescentes também dedicam a maior parte do seu tempo às actividades relacionadas com os *hobbies* e lazer, estão na maior parte das situações avaliadas, sozinhos e em suas casas. Parece-nos expectável que os contextos externos de vida destes dois grupos sejam tão similares, uma vez que são duas populações usualmente não activas

em termos profissionais, resultando numa maior disponibilidade para as actividades de tempo livre e lazer e para estarem em casa, o que por sua vez, leva a que passem grande parte do tempo sozinhos. No entanto, e ao contrário do verificado nos estudos com populações adolescentes, a maioria dos adultos idosos raramente referem desejar estar em locais alternativos, ou envolvidos em actividades diferentes daqueles em que efectivamente estão. Referem mais vezes querer estar noutras companhias, mas mesmo neste caso, de uma forma pouco valorizada. A companhia frequentemente mais desejada é a da família, enquanto nos mais jovens são os amigos e os parceiros (namoradas e/ou namorados).

Ao serem explorados os efeitos que os contextos de vida, concretamente as actividades e as interacções sociais (companhias), produzem na experiência subjectiva dos participantes, verificámos um impacto significativo destes contextos na experiência subjectiva dos adultos idosos. As actividades cuja função principal é a interacção com outros parecem potenciar experiências diárias afectivas mais positivas, resultados que vão de encontro aos de Voelkl e Mathieu (1993) e Voelkl e Nicholson (1992) com adultos idosos residentes em unidades seniores, que avaliaram as actividades de socialização como as mais agradáveis no seu dia-a-dia. A importância que as relações sociais assumem para os adultos idosos, concretamente relações sociais gratificantes, é salientada em diversos estudos (Alpass & Neville, 2003; Kahn *et al.*, 2003; Paúl *et al.*, 2006; Piskur *et al.*, 2002; Svidén & Borell, 1989), por um lado, contribuindo para que o indivíduo se sinta mais vinculado aos outros e à sociedade e, por outro lado, prevenindo sentimentos de solidão. Por sua vez, o tipo de interacção social também influencia significativamente a experiência emocional. Estar na companhia da família e dos amigos aumenta significativamente os níveis de felicidade dos adultos de idade mais avançada. Em estudos com adolescentes, a interacção com amigos é a actividade onde os níveis de felicidade são mais elevados (Csikszentmihalyi & Hunter, 2003), contudo, para os adultos idosos, tal como já havíamos verificado no primeiro estudo deste trabalho, o contacto com a família está associado a uma experiência diária afectiva de natureza predominantemente mais

positiva. Estes contextos de vida também têm um efeito significativo nas percepções de desafio e de competências dos participantes. No entanto, enquanto o tipo de actividade produz um efeito significativo tanto nas percepções de competências, como de desafios, o tipo de companhias apenas influencia significativamente os desafios percebidos. Os dados indicam ainda que as actividades mais estimulantes são as que envolvem os *hobbies*, as actividades de tempo livre e lazer, e as de interacção com os outros. Todavia, é nas tarefas domésticas que estes participantes sentem possuir maiores competências, seguidas das actividades de tempo livre e lazer. Em relação ao tipo de companhia, é na presença da família, dos colegas e dos amigos que os participantes se sentem significativamente mais desafiados, comparativamente com quando estão com o seu cônjuge/parceiro. Estes resultados talvez possam ser explicados mais pelo tipo de actividades em que os participantes se envolvem quando estão com os amigos e com a família, do que pela companhia em si. Larson e colaboradores (1986) também verificaram que os adultos idosos que participaram no seu estudo avaliaram o tempo passado na companhia dos amigos como mais agradável, do que quando estavam com a família e com o parceiro. Verificaram, no entanto, que essas diferenças se relacionavam com o facto de na companhia dos amigos, os participantes se envolverem, mais frequentemente, em actividades de lazer activo, enquanto com a família e parceiro se envolviam habitualmente em actividades de lazer passivo.

Com o objectivo de identificar os canais experienciais que ocorrem com maior frequência no quotidiano dos adultos idosos, e que efeito tem cada um destes canais na sua experiência subjectiva, observámos que a qualidade da experiência subjectiva, analisada em função dos desafios e das competências percebidas, percorre os oito canais experienciais, formulados de acordo com o modelo da flutuação da qualidade da experiência, “*experience fluctuation model*”. Neste grupo de participantes, à semelhança dos resultados obtidos com outros grupos etários (e.g., Delle Fave & Massimini, 2005; Delle Fave, Bassi, & Massimini, 2002; Fonte, 2011, Freire, *et al.*, 2007) o canal que ocorre com maior frequência é aquele que resulta de um equilíbrio

entre a percepção de desafios e de competências elevadas, a experiência ótima/*flow*. Estes dados vêm suportar os resultados encontrados em estudos prévios que indicam que a idade não interfere com a capacidade dos indivíduos alcançarem experiências ótimas e estados de *flow* (Collins *et al.*, 2009; Mannell *et al.*, 1988; Myllykangas *et al.*, 2002). Verifica-se ainda um claro predomínio dos canais onde a percepção das competências individuais é elevada, em comparação com os canais onde esta percepção é baixa. O mesmo sucede em relação à percepção de desafio, com os canais experienciais cuja percepção de desafio é elevado a predominarem. Estes resultados ilustram uma experiência quotidiana onde os adultos idosos sentem que o meio continua a fornecer desafios e oportunidades para se exprimirem e agirem, aliado à percepção de possuírem competências igualmente elevadas capazes de fazer face aos desafios e às exigências que lhe são colocadas. Em relação ao efeito que estas percepções têm na sua experiência quotidiana, verificou-se que é nos canais activação e experiência ótima que a experiência subjectiva é mais positiva.

A importância das experiências ótimas para uma experiência quotidiana mais positiva tem sido sistematicamente fundamentada em vários estudos, quer no contexto internacional (e.g., Bassi & Delle Fave, 2004; Carli, Delle Fave, & Massimini, 1988; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Delle Fave & Massimini, 2005), quer no contexto nacional (Ferreira & Freire, 2009b; Freire, 2006; Freire, *et al.*, 2007). No presente estudo é, no entanto, no canal activação (onde a percepção de desafios é elevada, mas a percepção de competências moderadas) que se observam os valores quotidianos mais elevados de felicidade e envolvimento, assim como os mais baixos de tristeza e solidão. Na generalidade dos estudos prévios com outras populações, a experiência ótima surge como o canal onde a experiência motivacional, cognitiva e afectiva é significativamente mais positiva (Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989). Para estes participantes, todavia, a percepção de que o meio proporciona oportunidades de acção altamente desafiantes e a de que possuem competências moderadas para lhe fazer face, parece ser potenciador de uma experiência igualmente ou ainda mais positiva.

Estes resultados sugerem-nos que, em idades mais avançadas, mais que um equilíbrio perfeito entre percepção de competências e de desafios, para uma experiência diária positiva, contribui significativamente a percepção de competências moderadas para fazer face aos desafios que são colocados pelo meio. Os resultados da análise que avalia o valor preditivo dos desafios, competências e objectivos de vida na experiência subjectiva positiva, reforçam estes dados. Ao serem exploradas que variáveis melhor predizem a experiência diária positiva, experiência que engloba níveis elevados de concentração, felicidade, envolvimento, e controlo sob a situação, verificou-se que os desafios, as competências e os objectivos de vida constituem um bom “modelo” preditor desta experiência. São, todavia, as percepções de desafios que mais contribuem para a explicação da variância do modelo. A existência de oportunidades de acção do meio parece assim ser essencial para que os adultos idosos se sintam envolvidos, felizes, concentrados e em controlo no seu quotidiano, mais do que as próprias percepções de competências. Estes resultados podem ser explicados pelas estratégias que os indivíduos mais velhos usam para manterem o seu envolvimento em actividades desafiantes, e às quais atribuem importância e significado. Com efeito, à medida que a idade avança ocorrem algumas perdas na capacidade física e cognitiva com que os indivíduos têm que lidar.

O modelo de selecção, optimização e compensação de Baltes e colaboradores (1990, 1995, 1997) postula que os indivíduos usam um conjunto de estratégias adaptativas que lhes permitem adaptar-se positivamente às mudanças e manter a sua funcionalidade num conjunto de domínios. Os indivíduos ao usarem estas estratégias conscientemente estão cientes que algumas das suas competências estão diminuídas, comparadas com as que já possuíam. Esta percepção de que as suas competências já não são as mesmas, de acordo com os nossos resultados, não parece, ter um efeito negativo para a experiência subjectiva dos adultos idosos. Pelo contrário, estes indivíduos, mesmo quando sentem que as suas competências não são tão elevadas como os desafios que lhes são proporcionados, têm uma experiência diária predominantemente positiva. Estes resultados podem ainda ser explicados pelo nível

de desafio e de competências que estes participantes percebem em função do tipo de actividades em que se envolvem. Como já vimos, as actividades onde sentem possuir mais competências são as tarefas domésticas, mas aquelas que proporcionam níveis de desafios significativamente mais elevados são as que envolvem os *hobbies*, o tempo livre e o lazer, e a interacção com outros. Embora nestas actividades as competências percebidas não sejam tão elevadas, provavelmente pelo desafio e pelo estímulo que proporcionam, levam a uma experiência imediata mais positiva em termos afectivos e motivacionais.

Os objectivos de vida, por sua vez, além de serem um preditor significativo desta experiência quotidiana positiva, têm um efeito significativo na qualidade da experiência subjectiva. Os dados mais descritivos indicam que as actividades em que os nossos participantes se envolvem no seu dia-a-dia cumprem objectivos de vida relacionados, essencialmente, com os cuidados pessoais e ainda com objectivos de realização que envolvem os outros. De acordo com os pressupostos da teoria socioemocional, os adultos idosos dirigem o seu comportamento frequentemente motivados por necessidades de relacionamento, de satisfação emocional e de auto-expressão (Carstensen, 1987, 1992; Carstensen *et al.*, 1997; Sheldon & Kasser, 2001). Reconhecer que as actividades onde estão envolvidos cumprem objectivos de vida intensos, faz com que estes participantes percebam maiores desafios e maiores competências no seu quotidiano. Os objectivos de vida estão ainda associados a níveis mais elevados de felicidade, concentração, controlo e envolvimento na actividade, e a níveis mais baixos de sentimentos de tristeza e de solidão. Estes dados encontram suporte no corpo de investigação que destaca a importância que o significado atribuído à actividade adquire, muito mais que o tipo de actividade em si (Kelly, 1993; Myllykangas *et al.*, 2002). Estes dados sugerem-nos ainda que, os indivíduos mais velhos, mais conscientes dos limites temporais da sua existência humana (Carstensen *et al.*, 1999) e com uma ampla experiência de vida adquirida, privilegiam os objectivos de vida que lhes proporcionem satisfação e significado emocional, como os objectivos de vida que envolvem os outros (e.g., conviver, ajudar os outros ou a

amizade em si mesma). A investigação nacional no domínio do envelhecimento humano também tem vindo a sugerir que, à medida que envelhecem, os indivíduos tendem a formular mais projectos de vida relacionados com os outros, centrando-se menos em si próprios, nas suas angústias e preocupações pessoais (Lima & Albuquerque, 2006).

O impacto das experiências da vida diária no bem-estar, satisfação com a vida e solidão

O segundo objectivo orientador deste estudo pretendia analisar as relações e o impacto que as experiências quotidianas têm nas avaliações globais de bem-estar, satisfação com a vida e solidão neste grupo de participantes. Os resultados indicam que os estados de felicidade (“feliz”) correlacionam-se significativamente com a medida de satisfação com a vida. Assim, os indivíduos cuja experiência afectiva é mais positiva no dia-a-dia, também se sentem mais satisfeitos com a sua vida em geral. Aqueles participantes que, por sua vez, se sentem mais sozinhos e percebem menores desafios na sua vida quotidiana apresentam níveis mais elevados de solidão global. Não se observaram, no entanto, quaisquer correlações significativas entre a medida global de bem-estar psicológico e as variáveis estado analisadas.

Especificamente, ao examinarmos o impacto da intensidade dos estados diários nos níveis globais de satisfação com a vida, bem-estar psicológico e solidão, verificámos que os participantes que no seu dia-a-dia se sentem mais felizes diferem, significativamente, na satisfação com a vida global daqueles que, no seu dia-a-dia, se sentem menos felizes. Observaram-se ainda diferenças significativas entre os indivíduos que se sentem mais sozinhos na vida diária e aqueles que se sentem menos sozinhos, na solidão global reportada. Estes dados encontram eco no modelo “*broaden-and-build*” das emoções positivas de Fredrickson (1998, 2001, 2005), que associa a experiência de emoções positivas na vida diária, por oposição às negativas, a

níveis de funcionamento e de desenvolvimento globais também mais positivos. Esta autora fundamenta esta relação pelo efeito que os estados emocionais positivos provocam na capacidade dos indivíduos explorarem e abrirem-se aos desafios do seu meio, proporcionando-lhes uma interacção mais positiva e conseqüentemente uma adaptação indivíduo/meio mais eficaz.

Os nossos resultados sugerem assim que, as experiências diárias de felicidade e de solidão têm um impacto significativo nas avaliações que os indivíduos idosos fazem da sua satisfação com a vida e da solidão global. No que diz respeito aos níveis de bem-estar psicológico, não se observaram diferenças significativas em função de nenhuma das variáveis analisadas. Ao contrário da satisfação com a vida, não foram encontradas associações significativas entre a felicidade quotidiana e o bem-estar psicológico. A literatura recente tem vindo a sublinhar que o bem-estar mais eudaimónico apresenta uma relação fraca com o afecto estando, pelo contrário, mais fortemente associado a experiências significativas para os indivíduos (Delle Fave *et al.*, 2011), o que pode ajudar a explicar alguns dos resultados obtidos.

Interessante ainda é o facto de, com o avançar da idade, os níveis de solidão diários e os desafios percebidos aumentarem. À medida que envelhecem, os indivíduos parecem sentir-se mais sozinhos e mais desafiados no seu dia-a-dia. No entanto, os seus níveis de solidão global não se correlacionam significativamente com a idade. Verificamos que há um conjunto de autores e de teorias que referem que com o avançar da idade parece haver uma diminuição dos contactos sociais, caracterizando a idade adulta avançada como um período da vida mais propenso ao isolamento social e à “solitude”, encarada enquanto condição objectiva de estar só. No entanto, e apesar dos participantes neste estudo se sentirem mais sozinhos no seu quotidiano à medida que ficam mais velhos, parece que não integraram esses sentimentos nas avaliações globais que efectuam da sua solidão em termos globais. Estes dados vêm mais uma vez reforçar o interesse de complementarmos medidas em tempo real com medidas retrospectivas. Com efeito, os significados que os indivíduos atribuem à *posteriori* às

situações e aos momentos, parecem ser essenciais para a elaboração de percepções acerca de si próprios, dos outros e dos contextos nos quais se movimentam.

Por fim, nas análises efectuadas com o objectivo de verificar se existiam diferenças significativas em função do sexo e do local de residência, tanto nas medidas do quotidiano, como nas medidas globais, não foram encontradas quaisquer diferenças significativas. Estes dados indicam que os participantes neste estudo, os que residem em suas casas e os que residem em unidades seniores, não diferem significativamente entre si, nem nas medidas globais, nem nas medidas estado examinadas. No que concerne ao sexo, apenas foram encontradas diferenças nos níveis de desafio e de envolvimento, com as mulheres a apresentarem valores mais elevados de envolvimento e percepção de desafios no seu quotidiano, quando comparadas com os homens.

Este estudo apresenta algumas limitações em que é útil reflectir, podendo constituir potenciais orientações e fornecer “pistas” para trabalhos futuros. A opção metodológica adoptada permitiu-nos examinar, de forma inovadora, o quotidiano de um grupo de adultos idosos portugueses. O *ESM*, enquanto procedimento de recolha de dados em tempo real, alia um conjunto de vantagens em relação a outros métodos, a algumas dificuldades, especialmente quando se trata de estudos com populações específicas. As exigências inerentes à metodologia em uso levaram a que apenas tenham sido conseguidos 19 participantes válidos. Uma amostra mais ampla ter-nos-ia permitido conduzir análises “*person level*” mais robustas. Por outro lado, podemos questionar-nos se estaremos aqui na presença de uma amostra de participantes altamente seleccionada. Será que os indivíduos que se voluntariaram para participar num estudo com este âmbito, sem qualquer recompensa externa, não têm à partida um conjunto de características particulares e diferenciadoras dos demais? Em estudos subsequentes o recurso a amostragens mais amplas e preferencialmente aleatórias seria recomendável.

Outra das limitações deste estudo relacionada-se com o facto de não terem sido examinadas nas análises “*beep level*” efectuadas, quer o período do dia, quer o dia da semana. Csikszentmihalyi e Hunter (2003), num estudo com adolescentes, verificaram que há diferenças significativas nos níveis de felicidade em função do dia e da hora, sendo o sábado o dia em que os participantes se sentiam mais felizes, por contraste com o domingo (“*blue monday*”). Os períodos da tarde e da noite corresponderiam aos momentos mais felizes do dia. Os autores discutem estes resultados em função da obrigatoriedade *versus* livre escolha da actividade em que os adolescentes estavam envolvidos. Os dias e as horas mais felizes seriam aqueles em que estariam livres das actividades escolares, e os “*blue Mondays*”, explicados pela antecipação de mais uma semana escolar. Embora estas questões não se apliquem à população em estudo, Larson e colaboradores (1986), num estudo com adultos idosos também encontraram diferenças na experiência subjectiva em função da hora do dia. Verificaram que, apesar de passarem mais tempo sozinhos de manhã, os participantes sentiam-se “*piores*” quando estavam sozinhos à tarde e à noite, do que durante a manhã. Deste modo, seria relevante em estudos futuros, controlar o efeito do dia e da hora na qualidade da experiência subjectiva dos adultos idosos, e explorar o seu potencial papel moderador nas associações entre os contextos externos e internos da experiência.

Este estudo trouxe-nos paralelamente dados novos e bastante complexos relacionados com o quotidiano dos adultos idosos, nomeadamente em relação à forma como as dimensões mais externas da vida, como os lugares, as companhias ou as actividades, se articulam e relacionam com os seus estados internos tais como os sentimentos, as motivações e as cognições, e ainda com as suas percepções de competências pessoais e de desafios e oportunidades de acção do meio envolvente. Permitiu-nos ainda analisar o impacto que as experiências do dia-a-dia têm nas avaliações globais de satisfação com a vida e de solidão.

As conceptualizações teóricas acerca do modelo da qualidade da experiência subjectiva indicam-nos que os indivíduos na interacção com o meio, mediante um

processo dinâmico de aprendizagem de novas competências e busca de actividades mais desafiantes, complexificam-se (Delle Fave & Bassi, 2000, 2003; Massimini & Delle Fave, 2000; Moneta & Csikszentmihalyi, 1996) cultivando um conjunto de preferências e de actividades que lhe permitam aceder a estados experienciais intrinsecamente gratificantes (Massimini *et al.*, 1988). Apesar de este ser um processo inerentemente individual, repleto de especificidades pessoais, a interpretação destes dados possibilita-nos o início do esboço de uma constelação de factores potenciadores de vivências quotidianas positivas e recompensadoras em idades mais avançadas. Estando os indivíduos inseridos em estruturas sociais, a necessidade de criação de oportunidades para a vivência de experiências positivas torna-se também um factor de desenvolvimento social (Freire *et al.*, 2007). No caso específico de muitos adultos idosos, é precisamente nestas estruturas sociais que encontram, muitas vezes, as oportunidades para agirem e continuarem a cultivar os seus interesses e as suas vontades pessoais. Como tal, pretende-se que esta interacção dos adultos idosos com o seu meio físico e social seja promotora de momentos de complexificação, de competência e de autonomia pessoal, em ligação simultânea e intrínseca com os outros, necessidades consideradas básicas e inatas ao ser humano (Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000), e que têm vindo a ser associadas a uma afecto e a um bem-estar global mais positivo (Ryan & Deci, 2001; Sheldon *et al.*, 1996).

Conclusão Geral

"São precisamente as perguntas para as quais não existem respostas que marcam os limites das possibilidades humanas e traçam as fronteiras da nossa existência".

Milan Kundera, *A insustentável leveza do ser*

Há muitas perguntas que não têm resposta, outras que “ainda” não têm resposta e outras para as quais já vão sendo encontradas algumas respostas. A Psicologia, enquanto ciência que estuda os constituintes observáveis e latentes da experiência humana, tem vindo progressivamente a estender os limites das nossas possibilidades de conhecimento e compreensão dos fenómenos. Cada novo estudo conduzido pelos investigadores desta ciência psicológica acrescenta um ponto ao actual estado de conhecimento. Ponto a ponto este conhecimento vai ficando mais amplo, dando origem a novas perguntas, para as quais surgem novas respostas, e assim sucessivamente, num movimento contínuo e interminável no sentido de uma maior complexidade, quer da ciência, quer dos indivíduos enquanto actores e espectadores neste processo.

Com este trabalho esperamos contribuir com mais um “ponto” para a compreensão das experiências quotidianas, objectivas e subjectivas, daqueles indivíduos que tiveram o *“privilégio de experimentar vidas longas”*. Especificamente, esperamos contribuir para o conhecimento dos factores e das condições potenciadoras de uma experiência subjectiva mais positiva, mas sobretudo para uma vida plena de significado e de valor. Sendo o envelhecimento parte indissociável daquilo que nos torna humanos, então os processos subjacentes a uma experiência mais positiva de envelhecimento revestem-se de particular interesse.

Estando já discutidos em cada estudo empírico os principais resultados obtidos e sublinhadas as suas potenciais limitações, importa agora sistematizar os contributos mais relevantes deste trabalho, em busca de um sentido integrador que nos permita perceber de que forma é que os constituintes da vida diária se articulam e relacionam,

de modo a potenciar uma experiência subjectiva, momentânea e global, mais positiva entre os adultos idosos.

Começaremos então por retomar as principais conceptualizações teóricas que fundamentaram esta tese, as questões formuladas que orientaram os estudos empíricos, salientando em seguida os principais resultados obtidos. Concluimos com as implicações deste trabalho científico para a prática e para a investigação futura.

O campo do envelhecimento humano sempre se preocupou com o que sucede aos indivíduos à medida que envelhecem. Uma das mudanças mais marcantes no paradigma do envelhecimento, desde meados dos anos 60 do século passado, é o reconhecimento das diferenças individuais e o potencial de plasticidade no processo de envelhecimento (Aldwin, Spiro, & Park, 2006; Baltes, 1987). Com efeito, a idade adulta avançada, a par da adolescência, são duas fases do desenvolvimento humano tradicionalmente conotadas como períodos de declínio e de doença, de crise e de tensão, respectivamente, vistas usualmente através das “lentes da patologia” (Nakamura, 2011). Como vimos, agrupados no âmbito da psicologia positiva, um conjunto de teóricos e investigadores têm conjugado esforços no sentido de mudar a direcção dos estudos centrados nestas etapas de vida, para dimensões mais positivas do desenvolvimento e, concretamente, para aquelas que apelam para as potencialidades e para as competências dos indivíduos, muito mais que para as suas fraquezas e limitações.

O que é que torna as pessoas felizes? Como é que podemos definir bem-estar e felicidade? Como é que evoluem ao longo da vida? E, mais importante ainda, o que é que podemos fazer para os maximizar? Estas são algumas das questões que têm motivado um conjunto diversificado de estudos e trabalhos no âmbito do bem-estar, aliando-o ao envelhecimento humano. Nas últimas duas décadas, o estudo científico do bem-estar tem sido baseado em duas perspectivas filosóficas distintas: o hedonismo e a eudaimonia (Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993). Estas perspectivas, por sua vez, encontram-se imbuídas em duas das mais proeminentes teorias do bem-

estar: a teoria do bem-estar subjectivo (Diener, 1984) e a teoria do bem-estar psicológico (Ryff, 1989). Apesar de baseadas em pressupostos distintos, ambas procuram descrever o modo como os indivíduos avaliam as suas vidas, enfatizando para o efeito diferentes aspectos e processos. Enquanto o modelo do bem-estar subjectivo avalia o bem-estar em termos de satisfação com a vida e de afecto positivo e negativo, a teoria do bem-estar psicológico conceptualiza este constructo segundo 6 dimensões: a auto-aceitação; relação positiva com outros; autonomia; domínio do meio; objectivos de vida; e crescimento pessoal. Como sublinha Novo (2003), o bem-estar é uma área de estudo extremamente ampla e a investigação desenvolvida reflecte importantes diferenças teóricas, metodológicas e empíricas na concepção e operacionalização deste constructo. Peterson e colaboradores (2005) recorrem a expressões frequentemente usadas nos discursos casuais para distinguir estas duas orientações em busca do bem-estar: “*don't worry - be happy*”, que traduz o sentido hedónico de busca de satisfação e que designam por “orientação para o prazer”; e “*be all that you can be, and make a difference*”, que, por sua vez, traduz o sentido eudaimónico de desenvolvimento e o culto do potencial humano ao serviço de um bem maior que o próprio indivíduo, ilustrando uma “orientação para o significado”. Estes autores sugerem ainda um terceiro caminho para o bem-estar e para a felicidade: “a orientação para o envolvimento”. Esta orientação seria caracterizada por um envolvimento profundo e intenso nas actividades do quotidiano, onde o tempo passaria muito depressa, a atenção estaria centrada na actividade e não no próprio. Em suma, corresponderia a um estado experiencial que Csikszentmihalyi (1975, 2011) designou por *flow* ou experiência óptima. Estes estados experienciais têm sido amplamente estudados em populações jovens (e.g., Bassi & Delle Fave, 2004, 2006; Csikszentmihalyi & Larson, 1984; Csikszentmihalyi & Schneider, 2000; Delle Fave & Bassi, 2000, 2003; Freire *et al.*, 2007), mas em idades avançadas são ainda escassos os estudos que exploram os estados de *flow* tanto na vida diária (e.g., Mannell *et al.*, 1988; Myllykangas *et al.*, 2002; Voelkl, 1990), como através de medidas retrospectivas (e.g., Collins *et al.*, 2009; Han, 1988).

Em relação à forma como o bem-estar evolui ao longo da vida, diversos estudos têm vindo a demonstrar que a idade não está tão relacionada com um declínio no bem-estar (Gruenewald, Ryff, Mroczek, & Singer, 2008), como seria de esperar de acordo com certas formulações teóricas a respeito do processo de envelhecimento. Pelo contrário, alguns estudos já referidos na fundamentação teórica deste trabalho têm evidenciado que algumas das dimensões do bem-estar tendem a manter-se estáveis ao longo da vida (Diener *et al.*, 2002; Ryff, 1989; 1991), enquanto outras podem mesmo aumentar (Carstensen *et al.*, 1997; Mroczek & Kolard, 1998; Ryff & Keyes, 1995). Os estudos longitudinais e transversais são bastante consistentes, indicando que o afecto negativo diminui desde a juventude até à idade adulta avançada (Ready, Åkerstedt, & Mroczek, 2011). Já no afecto positivo os resultados encontrados não são tão consistentes. Vários autores têm procurado perceber o que poderá estar na origem deste padrão de resultados e, especificamente, que factores contribuem para um aumento do bem-estar associado ao avançar da idade. Alguns investigadores focaram os seus estudos nas acções intencionais dos indivíduos de idades mais avançadas no sentido de influenciarem a experiência emocional do seu dia-a-dia, aumentando o afecto positivo e diminuindo o negativo (Riediger *et al.*, 2009), ou dirigindo a sua acção no sentido de flexibilizarem os objectivos de vida, permitindo-lhes assim manter níveis elevados de bem-estar global (Brandtstädter, Wentura, & Rothernrrund, 1999; Freund & Baltes, 2002; Riediger *et al.*, 2006). Outros autores, por sua vez, sugerem que os indivíduos idosos têm uma capacidade aperfeiçoada para regular as suas emoções, comparados com os mais jovens, permitindo-lhes manter níveis mais elevados de bem-estar (Mather & Carstensen, 2005; Strongman & Overton, 1999; Urry & Gross, 2011). Outros ainda, sugerem que os indivíduos, à medida que envelhecem, tornam-se mais selectivos nas suas interacções sociais, optimizando assim a sua experiência emocional (Carstensen, 1987, 1992, 1995).

Neste trabalho associámos uma nova teoria e um novo modelo conceptual, o modelo da flutuação da qualidade da experiência subjectiva e a teoria do *flow*, ao

estudo do bem-estar na idade adulta avançada, no sentido de contribuímos com dados novos para a investigação neste domínio. Mais especificamente, procuramos fornecer dados que nos tragam novos *insights* que ajudem a responder à questão central “o que é que podemos fazer para maximizar o bem-estar dos adultos idosos?” Pela crescente evidência empírica que tem associado a experiência de sentimentos de solidão a níveis de bem-estar mais baixos (e.g., Alpass & Neville, 2003; Cacioppo, Hughes *et al.*, 2006), sobretudo entre os indivíduos mais velhos, introduzimos o estudo da solidão nos estudos efectuados. Procurámos assim, explorar as associações entre o bem-estar, a solidão, o *flow* e a qualidade da experiência subjectiva, num grupo de participantes com idades superiores a 60 anos, através de 3 estudos independentes entre si nas suas problemáticas e metodologia, mas que analisam as mesmas variáveis e as mesmas dimensões da experiência humana. Para o efeito, recorremos a diferentes metodologias e instrumentos, medidas em tempo real e medidas retrospectivas, que nos permitiram realizar um conjunto de análises cujos principais resultados procuraremos sistematizar de forma integrada.

Principais contributos deste trabalho e sugestões para a investigação futura

Os três estudos realizados permitem-nos, de forma muito global, sublinhar o papel que os contextos assumem, representando oportunidades para os indivíduos de idades mais avançadas se expressarem e agirem. A interacção do indivíduo com o seu meio, tanto pode ser um factor potenciador como inibidor de estados experienciais mais positivos. Os dados apresentados e analisados permitem conhecer a estrutura da vida diária dos participantes neste estudo, na tentativa de compreender como é que os contextos externos do seu quotidiano se articulam e relacionam com a experiência subjectiva interna. Os resultados obtidos sugerem-nos assim, não só, que os eventos diários produzem um efeito significativo na experiência emocional, cognitiva e motivacional dos adultos idosos, mas também que existem lugares, actividades e companhias que potenciam uma qualidade da experiência subjectiva mais positiva.

Possibilitou-nos também aprofundar a relação entre as experiências de *flow*/ótimas, o bem-estar e os sentimentos de solidão, sublinhando o efeito que a intensidade destas experiências de envolvimento profundo em actividades desafiantes provoca no bem-estar dos indivíduos de idades mais avançadas.

Na análise dos contextos de vida, e em relação aos lugares concretamente, verificámos que é no local onde residem, seja em suas casas ou em unidades seniores residenciais que, estes indivíduos de idade avançada passam a maior parte da sua vida diária. No que diz respeito às actividades, estes participantes envolvem-se com maior frequência em actividades de tempo livre e lazer, seguidas de actividades relacionadas com os cuidados e manutenção pessoal. No entanto, as actividades cuja função principal é a interacção com outros, são aquelas que parecem potenciar experiências diárias afectivas mais positivas, resultados que vão de encontro a estudos prévios (e.g., Voelkl & Mathieu, 1993; Voelkl & Nicholson, 1992; Delle Fave *et al.*, 2011), que têm vindo a salientar a importância de relações sociais para que os indivíduos se sintam mais vinculados aos outros e à sociedade, prevenindo assim, sentimentos de solidão (Alpass & Neville, 2003; Kahn *et al.*, 2003; Paúl *et al.*, 2006; Piskur *et al.*, 2002; Svidén & Borell, 1998). É ainda na interacção com outros que estes participantes se sentem significativamente mais estimulados, e concretamente nas tarefas domésticas onde sentem possuir maiores competências. Mas é nas actividades relacionadas com os *hobbies*, tempo livre e lazer que ocorrem mais experiências ótimas/*flow*. Estes resultados são consistentes aos encontrados num outro estudo deste trabalho, utilizando o questionário retrospectivo de *flow*, onde os “hobbies, tempo livre e lazer”, também foi a categoria de actividades em que os participantes assinalaram ter mais experiências de *flow*.

No seu quotidiano, estes indivíduos passam a maior parte do seu tempo sozinhos e, quando estão acompanhados, geralmente é pela sua família ou parceiro, ou ainda, no caso dos residentes em unidades seniores, pelos seus colegas. A família emerge como o contexto social mais desejado e mais importante para a regulação do afecto destes participantes, nomeadamente no sentido de maximizar as emoções

positivas e minimizar as negativas. Os resultados deste trabalho indicam-nos que estar na companhia da família e dos amigos aumenta significativamente os níveis de felicidade dos adultos de idade mais avançada. Estudos anteriores com adolescentes (e.g., Delle Fave *et al.*, 2002; Freire *et al.*, 2007) e com adultos idosos (Larson *et al.*, 1986) salientam apenas a importância dos amigos para a experiência subjectiva, associando os amigos a estados experienciais mais positivos. No presente estudo, é ainda na presença da família, dos colegas e dos amigos que os participantes se sentem significativamente mais desafiados, comparativamente com quando estão com o seu cônjuge/parceiro. A interacção com a família, seguida da interacção com os amigos, parece assim potenciar uma experiência diária mais positiva.

Os objectivos de vida são outro dos “constituintes” da experiência interna dos indivíduos que potenciam estados subjectivos diários mais positivos. Em concreto, a elevada importância que as actividades assumem para os objectivos de vida dos participantes, está associada a um quotidiano onde se sentem mais felizes, em controlo e mais concentrados, e ainda menos tristes e menos sós. Quando os adultos idosos estão envolvidos em actividades importantes para os seus objectivos de vida, percebem maiores desafios e maiores competências na actividade. Mas mais importante que a actividade em si parece ser a importância e o significado que lhe é atribuída (Kelly, 1993; Myllykangas *et al.*, 2002). Estes indivíduos privilegiam objectivos de vida mais relacionados com os seus cuidados pessoais e com objectivos de realização que envolvem os outros. De modo geral, os adultos idosos parecem privilegiar acções mais orientadas para as emoções e para os outros, que propriamente para a obtenção de conhecimento, de riqueza ou de prestígio social (Carstensen *et al.*, 2000).

Em relação aos canais experienciais, formulados de acordo com o *EFM*, o canal mais frequente no quotidiano destes participantes é aquele que resulta de um equilíbrio entre a percepção de desafios e de competências elevadas: a experiência óptima. Este resultado vai de encontro aos de estudos com populações mais jovens (e.g., Delle Fave & Massimini, 2005; Delle Fave *et al.*, 2002, Fonte, 2011, Freire *et*

al., 2007). No entanto, quando medimos esta experiência retrospectivamente, os nossos resultados diferem bastante dos encontrados noutros estudos (e.g., Collins *et al.*, 2009; Delle Fave & Massimini, 1988). Apenas metade dos participantes referem vivenciar, ou alguma vez ter vivenciado experiências de *flow*. Sendo a proporção de experiência ótima/*flow*, obtida a partir do *ESM*, ou seja em tempo real, muito similar à de outros grupos, talvez, como supôs Han (1988), os adultos idosos tenham dificuldade em reconhecer tais experiências baseados apenas nas descrições apresentadas no questionário de *flow*, o que poderá explicar as diferenças encontradas. Em relação ao efeito que estas percepções têm na sua experiência quotidiana, verificou-se que é no canal activação e experiência ótima que a experiência subjectiva é mais positiva. Todavia, enquanto na generalidade dos outros estudos (e.g., Bassi & Delle Fave, 2004; Carli *et al.*, 1988; Csikszentmihalyi & Csikszentmihalyi, 1988; Csikszentmihalyi & LeFevre, 1989; Delle Fave & Massimini, 2005; Freire, 2006; Freire, *et al.*, 2007) é na experiência ótima que se encontram os valores mais elevados de motivação, cognição e afecto, no presente estudo é no canal activação, que se observam não só os valores quotidianos mais elevados nas variáveis “feliz” e “envolvido”, mas também os valores mais baixos nas variáveis “triste” e “sozinho”. Para estes indivíduos, a percepção de que o meio continua a fornecer desafios e oportunidades para se exprimirem e agirem, mais do que a percepção de que possuem todas as competências para lhes fazer face, parece assumir uma importância central para a qualidade da sua experiência momentânea.

Neste sentido, o acesso a um meio estimulante e potenciador de experiências desafiantes parece ter um impacto muito positivo para a experiência subjectiva dos indivíduos de idades mais avançadas. Como salienta Lazarus (1998), uma velhice bem-sucedida depende da aquisição de atitudes e de processos de *coping* que permitam ao indivíduo manter-se independente, produtivo e socialmente activo. Csikszentmihalyi (2010) reforça esta noção equacionando uma vida positiva da seguinte forma “*we fell most engaged with life when we are involved in mastering a challenge- in sport, art, or simply in the everyday activities of living*”.

Utilizando medidas retrospectivas, verificámos igualmente que este envolvimento em actividades desafiantes, mediante a vivência de experiências óptimas/*flow* mais intensas, está associado e produz um efeito significativo nos níveis de bem-estar psicológico dos adultos idosos. Em conjunto com a satisfação com a vida, constitui um preditor significativo deste constructo entre os participantes que reconhecem vivenciar estes estados na sua vida. Todavia, não foi encontrado qualquer efeito significativo relacionado com a vivência ou não vivência de experiências de *flow* no bem-estar psicológico ou na sua satisfação com a vida, o que nos leva a supor que para o bem-estar dos indivíduos idosos, mais importante que a mera existência de experiências de *flow*, parece ser a intensidade e a frequência dessas experiências. Adicionalmente, também não foram encontrados quaisquer associações ou efeitos das experiências de *flow* na satisfação com a vida. Estes resultados são semelhantes aos obtidos por Delle Fave e colaboradores (2009) que utilizando a mesma medida para avaliar a experiência de *flow*, não encontraram associações significativas com a satisfação com a vida, mas sim com o bem-estar psicológico. Os resultados destes estudos, à semelhança do que vem a ser sustentado na literatura, apontam para uma relação muito modesta entre a experiência de *flow* e a satisfação com a vida (Asakawa, 2010; Collins *et al.*, 2009). Pelo contrário, as experiências de *flow*, enquanto estados de concentração e envolvimento profundo em actividades intrinsecamente motivadas e desafiantes para o indivíduo, parecem desempenhar um papel importante na construção do bem-estar eudaimónico, orientado mais para o significado e para o desenvolvimento do potencial do indivíduo, numa lógica de auto-realização e auto-actualização.

As avaliações positivas acerca da saúde também se associam positivamente quer com o bem-estar psicológico, quer com a satisfação com a vida. Esta relação tem sido empiricamente sustentada (e.g., Diener *et al.*, 2002; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998) sobretudo quando são utilizados avaliações subjectivas acerca do estado de saúde, sugerindo-nos que as avaliações que os próprios fazem do seu estado podem ser mais relevantes que os dados médicos objectivos e observáveis. Já nas percepções

relacionadas com a situação financeira, apenas encontramos correlações significativas com a satisfação com a vida, parecendo evidenciar que o rendimento financeiro relaciona-se mais positivamente com um bem-estar orientado pela maximização de emoções positivas e minimização de negativas, do que com o bem-estar mais orientado para o sentido aristotélico de felicidade.

Na sua globalidade, estes resultados levam-nos a considerar que o bem-estar e o que o permite potenciar, parece depender da própria orientação do indivíduo para um tipo específico de bem-estar. Apesar das diferentes orientações coexistirem e se complementarem, levando a que quando os indivíduos que privilegiam simultaneamente o bem-estar hedónico e eudaimónico vivam uma vida mais preenchida e integrada (Seligman, 2002), é provável que alguns indivíduos privilegiem e dirijam a sua acção mais num sentido que noutro. Enquanto uns procuram maximizar as emoções positivas e minimizar as negativas, e ainda alcançar uma maior satisfação nos diversos domínios da sua vida, outros buscam vivências mais orientadas para a realização do seu potencial enquanto indivíduos, no sentido do crescimento e da auto-realização. Seria interessante em estudos futuros explorar a orientação predominante do indivíduo, no sentido de determinar quais são os componentes da sua experiência objectiva e subjectiva que mais provavelmente os potenciam. Tal permitir-nos-ia estabelecer novas relações e destrinçar, eventualmente, o que “funciona melhor” para cada indivíduo.

Os três estudos realizados sugerem-nos também outros aspectos relevantes que importa referir. Percebemos que há uma variação substancial na qualidade da experiência subjectiva, quer no próprio indivíduo, quer entre os diferentes indivíduos. Estes resultados suportam assim a natureza interaccionista do modelo da qualidade da experiência, destacando a importância da relação indivíduo-meio. Com efeito, os indivíduos constroem-se e complexificam-se nesta relação com os contextos de vida, nas oportunidades que o meio lhes proporciona para dirigirem a sua acção, orientados por motivações mais ou menos intrínsecas. A idade adulta avançada corresponde a uma fase da vida onde, por acção da saída da vida activa e por algumas dificuldades

físicas e cognitivas inerentes ao próprio processo de envelhecimento, os indivíduos muitas vezes reduzem e restringem os contextos externos que “constituem” a sua vida diária.

Mas será que esta diminuição nos contactos sociais, comum entre os adultos de idades mais avançadas, se associa positivamente com a solidão vivenciada? Os dados empíricos encontrados na literatura vão em direcções diversas, desde estudos que relacionam a experiência de estar só com níveis mais elevados de solidão, até outros que a perspectivam como uma oportunidade para o desenvolvimento, para a auto-expressão e para a reflexão individual. Estas reduções podem ser perspectivas teoricamente de duas formas bastantes distintas, com efeitos também muito diversos para a experiência dos indivíduos. À luz da teoria socioemocional (Carstensen, 1987, 1992) vimos já que estas reduções, concretamente nos contactos sociais, são encaradas como uma estratégia adaptativa dos indivíduos. Mediante uma selecção criteriosa da sua rede de contactos sociais, cultivando contactos gratificantes e significativos e evitando “ambientes sociais tóxicos” (Charles & Carstensen, 2007), os adultos idosos optimizam os ganhos que derivam dos contactos que estabelecem, permitindo-lhes regular as suas emoções de uma forma mais eficaz.

Com recurso aos dados obtidos através do *ESM*, verificámos que à medida que os nossos participantes avançam na idade, os seus níveis de solidão diários aumentam. Os indivíduos que no seu dia-a-dia estão mais sós são aqueles que efectivamente se sentem mais sós, reportando também níveis de solidão globais mais elevados (medidos retrospectivamente). No entanto, quando analisámos os canais experienciais em função das companhias verificámos que quando os adultos idosos estão sozinhos, a sua experiência subjectiva oscila predominantemente entre estados de experiência óptima e de aborrecimento e apatia, mas com uma frequência mais elevada de experiências óptimas. Estes resultados sugerem-nos que, efectivamente, as experiências objectivas de “solidão” tanto podem constituir uma oportunidade para o indivíduo atingir estados experienciais positivos, semelhantes aos que sabemos estarem associados às experiências óptimas, como, pelo contrário, podem gerar

sentimentos de solidão momentâneos e globais mais intensos. O envolvimento em actividades desafiantes, onde os indivíduos simultaneamente sintam que possuem as competências necessárias para lhes fazer face parece, em consonância com alguma investigação anterior (e.g., Larson, 1990; Larson *et al.*, 1985; Long & Averill, 2003; Rokach *et al.*, 2004), desempenhar um papel crucial para transformar os momentos “em que estão sozinhos”, em reais oportunidades de auto-expressão e de desenvolvimento pessoal. Os “momentos de solidão” podem assim ser encarados pelos indivíduos como momentos de abandono e de desligamento dos outros, ou de forma alternativa, podem ser percebidos como momentos de maior liberdade perante os constrangimentos sociais, dando-lhes uma maior autonomia para que se possam envolver em actividades intrinsecamente interessantes e potenciadoras de estados subjectivos positivos.

Neste processo, a idade dos indivíduos e a sua maturidade desenvolvimental parecem também desempenhar um papel fundamental. Os adolescentes, à semelhança dos adultos idosos, também passam grande parte do seu quotidiano sozinhos. Todavia, comparativamente aos indivíduos de idades avançadas, parecem sentir-se mais desconfortáveis com essa ausência de contacto imediato com os outros. Os indivíduos mais velhos, por sua vez, não parecem precisar tanto da presença física dos seus parceiros sociais para se sentirem próximos e relacionados com os outros. Talvez por já estarem numa fase da sua vida onde estão prestes a atingir, ou já atingiram mesmo, um estado de integridade, construída fase a fase, onde já experimentaram confiança nas relações com os outros e onde foram capazes de estabelecer e manter relações de intimidade, aliadas a um sentido de identidade (Eriksson, 1963) menos sujeito ao controlo social.

Mas se, pelo contrário, os indivíduos forem continuamente privados de uma das suas necessidades básicas como é a de relacionamento (Baumeister & Leary, 1995; Deci & Ryan, 1985; Ryan & Deci, 2000) e não tiverem oportunidades para se envolverem em actividades potenciadoras de estados positivos, podem reagir de forma patológica, com efeitos nefastos para a saúde física e psicológica (ver Cacioppo *et al.*,

2005). Com efeito, de acordo com a literatura, a solidão, encarada como a reacção subjectiva ao isolamento social, parece contribuir para acelerar a diminuição da resiliência fisiológica associada ao avançar da idade, mediante a influência que produz, não só nos comportamentos de saúde, mas também nas respostas psicológicas e físicas ao *stress* (Hawkley & Cacioppo, 2007). Reportando-nos ao primeiro estudo deste trabalho, a partir de uma análise mais aprofundada ao quotidiano de duas adultas idosas com experiências “contrastantes”, verificámos diferenças evidentes nos seus padrões de flutuação afectiva, com uma a evidenciar um claro predomínio de afectividade positiva, enquanto na outra foi observado um padrão oposto. Uma das diferenças mais salientes no quotidiano destas participantes foi exactamente as interacções sociais que estabelecem. Enquanto a participante onde predomina a afectividade negativa está sozinha, apesar de desejar estar acompanhada, em quase todos os momentos avaliados, a participante onde predomina a afectividade positiva está muito mais frequentemente em interacção com outros, raramente reportando desejar ou querer estar com outras pessoas. Apesar de não podermos inferir relações de causalidade, e muito menos fazer generalizações a outros indivíduos, estes resultados deixam, contudo, em aberto a importância de estudar as experiências de vida objectivas, integrando-as com as experiências subjectivas. Nestas devem ser necessariamente incluídas, a capacidade que o indivíduo tem em escolher autonomamente os seus contextos de vida e a satisfação manifestada com cada um deles. Hawkley e colaboradores (2007), especificamente a respeito do isolamento social referem que, quando se trata de uma situação escolhida pelo próprio, os indivíduos apresentam um afecto positivo significativamente superior àqueles que estão sozinhos porque não têm escolha. A questão central aqui parece relacionar-se assim com a livre escolha, por oposição à imposição da condição de solidão. Como nos referiu um dos nossos participantes “*estar sozinho às vezes é uma bênção, mas outras vezes é uma tortura*”.

Um outro resultado obtido sobre o qual importa reflectir, resulta da análise do impacto das experiências quotidianas nas avaliações mais globais que os indivíduos

efectuam das suas vidas. Nos nossos resultados, os sentimentos de solidão diários surgem significativamente relacionados com a solidão global. Os indivíduos que no seu quotidiano se sentem mais sozinhos são também aqueles que apresentam valores globais de solidão (avaliados retrospectivamente) significativamente superiores. Este dado sugere assim que as experiências diárias de solidão parecem produzir um efeito negativo nas avaliações cognitivas da discrepância entre a quantidade e a qualidade não só das relações existentes, mas também das relações padrão, isto é, das relações e contactos desejados (Russell *et al.*, 1980). Paralelamente, verificámos que estados de felicidade momentâneos estão significativamente associados à avaliação que os indivíduos fazem da satisfação com a vida. Assim, os indivíduos cuja experiência afectiva é mais positiva no dia-a-dia, também se sentem mais satisfeitos com a sua vida em geral, realçando a importância das experiências emocionais diárias para os níveis de funcionamento globais mais positivos. Na literatura esta relação tem sido fundamentada pela capacidade que estes estados dão ao indivíduo para se abrirem e “expandirem” aos desafios do seu meio potenciadores de interacções mais positivas (Fredrickson, 1998, 2001, 2005; Fredrickson & Kurtz, 2011), contribuindo dessa forma para uma interacção mais positiva indivíduo-meio.

Tratando-se de um estudo na idade adulta avançada queremos, por último, sistematizar os principais resultados obtidos em relação à idade cronológica. Com recurso aos dados recolhidos através do *ESM*, verificámos que à medida que os indivíduos envelhecem, também aumentam os seus níveis de solidão diários e os desafios que percebem no seu meio. No entanto, apesar de se sentirem mais sozinhos no seu dia-a-dia, os seus níveis de solidão global não se correlacionam significativamente com a idade. Parece assim que à medida que avançam na idade, eles se sentem mais sozinhos no seu dia-a-dia, mas apesar disso não sentem uma maior solidão em termos globais. No mesmo sentido, utilizando ainda medidas retrospectivas, não encontramos quaisquer associações significativas entre a idade e a satisfação com a vida, o bem-estar psicológico ou a intensidade de *flow* experienciado, o que nos leva a concluir que a idade cronológica, apesar de se associar a algumas

medidas estado, por si só, não se associa com qualquer um dos constructos psicológicos analisados neste estudo. Do mesmo modo, à semelhança do constatado em estudos anteriores (e.g., Collins *et al.*, 2009; Mannell *et al.*, 1988; Myllykangas *et al.*, 2002), os dados relativos à qualidade da experiência subjectiva, avaliada em tempo real, também nos sugerem que a idade não parece interferir com a capacidade dos indivíduos em alcançarem experiências ótimas ou estados de *flow*. Estes resultados vêm salientar a importância e o interesse em utilizar diferentes métodos para avaliar a experiência dos indivíduos. Com efeito, uma das potencialidades deste estudo prende-se com a utilização integrada de metodologias em tempo real e metodologias retrospectivas. Como já referimos, cada uma delas apresenta uma diversidade de potencialidades e limitações e o seu uso combinado tem sido frequentemente encorajado (Scollon *et al.*, 2003). Ele permite complementar os dados ecologicamente válidos e livres das distorções inerentes aos processos de recordação (facultados pelas medidas em tempo real), com as possibilidades oferecidas pelas medidas globais retrospectivas, nomeadamente, avaliações mais integradas nas experiências passadas que, simultaneamente, permitem prever melhor as escolhas comportamentais futuras dos indivíduos.

Do mesmo modo, o recurso a “*designs*” e estudos de natureza longitudinal, será ainda mais enriquecedor, permitindo-nos explorar mais profundamente os padrões intraindividuais de interacção do indivíduo com o seu meio. Hofer e Sliwinski (2006) salientam que estes estudos oferecem muitas vantagens, comparados com os transversais, para a compreensão dos processos verdadeiramente implicados no envelhecimento. Em dois estudos deste trabalho analisámos os contextos externos e internos da experiência de um grupo de adultos idosos, possibilitando-nos explorar algumas das suas relações no decorrer de uma semana. Contudo, possivelmente encontraríamos maiores variações, ou mesmo novas relações, se efectuássemos avaliações anuais, por exemplo, ao longo de vários anos.

Considerações finais e implicações para a prática e intervenção com adultos idosos

Os resultados obtidos apontam para um conjunto de factores que parecem potenciar de forma muito positiva a experiência quotidiana dos indivíduos adultos de idade avançada, nomeadamente, o envolvimento em actividades ocupacionais desafiantes e estimulantes, às quais os indivíduos atribuem um objectivo de vida elevado e onde sintam que são suficientemente competentes, em conjugação com a presença de relações sociais gratificantes nas suas vidas. Um quotidiano mais feliz vai ainda ter efeitos nos níveis gerais de satisfação com a vida. A satisfação com a vida, por sua vez, em conjunto com experiências de *flow* intensas, constituem preditores significativos de bem-estar psicológico nestes participantes.

Deste modo, mais uma vez fica aqui enunciada a importância das vivências quotidianas enquanto potenciadoras ou inibidoras de um funcionamento positivo. No quotidiano dos adultos idosos, os contextos de vida provocam um efeito significativo na qualidade da sua experiência subjectiva, potenciando estados subjectivos de natureza mais positiva ou negativa. Estes estados subjectivos diários, por sua vez, têm um impacto significativo nas avaliações mais globais que os adultos idosos fazem das suas vidas. Estas avaliações, como possivelmente as interpretações e as representações mentais que constroem a seu respeito, enquanto indivíduos e seres sociais, parecem assim ancorar-se, não em momentos extraordinários e únicos, mas na acumulação de momentos, de vivências e de experiências quotidianas. Com efeito, tal como foi salientado por Singer (2004), é a partir da construção de significados que os indivíduos organizam a sua experiência momento a momento, na interacção com os seus contextos de vida, integrando progressivamente novos eventos e informações nas suas próprias trajectórias desenvolvimentais. Os indivíduos moldam assim o seu desenvolvimento na sua acção diária, nas interacções que estabelecem com os seus contextos, reinterpretando e reavaliando continuamente as suas experiências, atribuindo-lhes novos significados. É na vida do dia-a-dia que os indivíduos se constroem, complexificam e reinterpretam. Como tal, qualquer intervenção

psicossocial que pretenda influenciar positivamente, quer a experiência subjectiva momentânea, quer as percepções mais globais dos indivíduos acerca de si próprios, deve procurar fazê-lo através dos processos que determinam a relação dos indivíduos com o seu meio físico e social. Proporcionando-lhes, por exemplo, oportunidades para uma maior participação social, em que sejam agentes activos dessa participação e não meros receptores de actividades ou iniciativas programadas e dirigidas por outros para si. Através ainda da promoção das suas competências e do seu envolvimento em actividades que os próprios sintam que são estimulantes e relevantes, mas também importantes para os seus objectivos de vida, evitando cair nas programações de actividades em que todos estão incluídos e onde poucos se sentem realmente envolvidos. Possibilitando ainda momentos de interacção com outros significativos, onde se sintam relacionados e em harmonia com o seu meio social.

No seu conjunto, os resultados obtidos destacam ainda a importância que as percepções dos indivíduos adquirem para a sua experiência subjectiva. Como vimos, mais importante que dados objectivos ou observáveis, parecem ser, sem dúvida, as percepções dos indivíduos, ou seja, as avaliações subjectivas que efectuam, baseados na importância que atribuem ao fenómeno, no conjunto de comparações que estabelecem, quer com os outros, quer consigo próprios noutros momentos da sua vida. Este resultado é particularmente relevante para os profissionais e para os prestadores de cuidados que lidam directamente com pessoas idosas, que frequentemente tendem a dar mais importância aos factos em si, do que às interpretações subjectivas dos próprios em relação a esses factos, baseando as suas intervenções (médicas, psicológicas ou sociais) mais nas constatações factuais, desvalorizando frequentemente os estados subjectivos dos indivíduos. Nos contextos médicos e de saúde esta tendência é ainda mais manifesta, com os profissionais a atenderem predominantemente ao que é observável. É exactamente nestes contextos que, de acordo com dados nacionais e internacionais, os adultos idosos se sentem frequentemente mais discriminados e desrespeitados (Ferreira-Alves & Novo, 2006; Palmore, 2001). Torna-se claro que é determinante mudar a postura relacional de

alguns profissionais de saúde para com os adultos idosos, dignificando a condição humana em todas as suas fases de vida. Parece assim ser fundamental incluir na formação base destes profissionais, noções acerca dos processos psicológicos, sociais e desenvolvimentais dos indivíduos, numa lógica de desenvolvimento contínuo ao longo do ciclo de vida, no sentido de uma maior complexificação e diferenciação individuais.

Este estudo abriu o caminho para uma compreensão mais profunda sobre o modo como se organiza e o que determina a qualidade da experiência subjectiva dos adultos idosos, permitindo-nos, em particular, conhecer as actividades e os contextos físicos e sociais que favorecem a emergência de uma experiência quotidiana mais positiva. Possibilitou-nos ainda explorar o impacto destas experiências momentâneas nas avaliações globais dos indivíduos acerca das suas vidas, designadamente em termos de satisfação, bem-estar e solidão. A análise das associações entre o bem-estar, as percepções de solidão e as experiências de *flow*, permitiu-nos ainda sublinhar o papel positivo que estas experiências de envolvimento intenso, intrínseco e inerentemente agradável nas actividades assumem para o bem-estar dos adultos idosos e, em particular, para o seu bem-estar psicológico. Estas características, globalmente positivas, das experiências de *flow*, levam a que os indivíduos, mediante um processo de selecção psicológica, procurem oportunidades de acção que lhes permitam aceder a esses estados. Os indivíduos muito mais que meros produtos das oportunidades oferecidas pelo meio, são construtores activos, moldando pela sua acção as circunstâncias da sua vida e o curso que esta toma (Bandura, 1986, 2001, 2006). No decorrer deste processo vão construindo o seu tema de vida (Csikszentmihalyi & Beattie, 1979): o conjunto de objectivos, de preferências e de interesses que foram cultivando ao longo do seu percurso. A idade adulta avançada corresponde assim a uma fase do ciclo de vida onde estas preferências e interesses são altamente individualizados e onde a (im)possibilidade para os continuar a cultivar tem efeitos potencialmente mais marcantes para a experiência psicológica e social dos indivíduos.

A sociedade actual está em constante mudança e evolução, caracterizando-se em termos demográficos e sociais por uma clara expansão do número de indivíduos de idades mais avançadas. Além de serem quantitativamente diferentes, os adultos idosos contemporâneos também são qualitativamente diferentes, possuindo igualmente características diversas e diferenciadas dos adultos idosos de décadas passadas. Nunca, como na actualidade, os adultos idosos tiveram níveis de instrução tão elevados, acesso ao conhecimento e à informação tão facilitadas ou rendimentos que possibilitam a um número mais elevado de adultos idosos ter acesso a oportunidades culturais, recreativas e sociais. São indivíduos que vivem e que interagem num mundo globalizado, onde o acesso e a disseminação da informação estão massificados, e onde a sua acção e influência também está potencialmente aumentada (Bandura, 2006).

Actualmente, existe já um grupo mais unificado de estudos e de investigadores interessados em compreender para além do funcionamento positivo em si, a acção intencional dos indivíduos mais velhos, vendo-os como agentes do seu próprio percurso, capazes de transcender o seu ambiente imediato, estando em controlo do curso do seu progresso e desenvolvimento pessoais. À luz destas perspectivas, os indivíduos são capazes de agir sobre o presente, procurar desafios, aprender competências, cultivar o carácter e “encontrar” o *flow* (Nakamura, 2011). Em suma, eles são capazes de criar o futuro que ambicionam, no sentido de construir a vida que desejam (Bandura, 2006). Esta é, por isso, uma linha de investigação que se apresenta como promissora e claramente relevante do ponto de vista social. Adicionalmente, possibilitará alargar a investigação e a intervenção no domínio do envelhecimento humano, a novos domínios ainda escassamente explorados neste grupo etário.

Finalmente, apesar da vasta evidência empírica que sugere que nas culturas ocidentais as atitudes e estereótipos acerca da idade adulta avançada são prevalentemente negativas, a familiaridade com os adultos idosos está associada a atitudes mais complexas e positivas (Hess, 2006). Este dado, além de particularmente interessante e encorajador reforça uma ideia transversal evidente neste trabalho: mais

estudos e trabalhos acerca do envelhecimento e da velhice humana são úteis e necessários, quer no sentido de contribuir para o aprofundamento científico destes “fenómenos”, quer para divulgar, junto da sociedade civil e das entidades reguladoras de políticas e instrumentos sociais, visões que sejam mais abrangentes, alargadas e actualizadas acerca dos adultos de idades mais avançadas. Por outro lado, há ainda que melhorar o treino e a formação dos jovens cientistas e dos profissionais que actuam directamente com os adultos idosos, não só aumentando o nível de conhecimentos sobre os determinantes e factores potenciadores de um envelhecimento humano e de uma velhice mais positiva, mas também colocando definitivamente estes temas na “agenda” futura da investigação psicológica. Com efeito, sublinhando a ideia com que introduzimos este trabalho, só mediante um conhecimento profundo e empiricamente sustentado das dimensões promotoras de uma vivência mais envolvida, plena de significado e valor, será possível pensar e desenhar respostas e serviços destinados a melhorar a qualidade de vida daqueles que Ranzijn (2002) designou por “especialistas na arte de viver”.

Referências

- Aldwin, C. M., Spiro, A., & Park, C. L. (2006). Health, behavior, and optimal aging: A life span developmental perspective. In James E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 85-104). Amsterdam: Elsevier Academic Press.
- Alpass, F. M., & Neville, S. (2003). Loneliness, health and depression in older males. *Aging and Mental Health*, 7(3), 212-216.
- Almeida, L., & Freire, T. (2010). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (4ª Edição). Braga: Psiquilibrios.
- Arrindell, W., Heesink, J., & Feij, J. (1999). The satisfaction with life scale (SWLS): Appraisal with 1700 health young adults in the Netherlands. *Personality and Individual Differences*, 26(5), 815-826.
- Asakawa, K. (2010). Flow experience, culture, and well-being: How do autotelic Japanese college students feel, behave, and think in their daily lives? *Journal of Happiness Studies*, 11(2), 205-223.
- Atchley, R. C. (1989). A Continuity theory of normal aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23, 611-626.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366-380.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization and compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful Aging: Perspectives from the behavioural sciences* (pp.1-34). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., Baltes, M. M., Freund, A. M., & Lang, E. R. (1995). *Measurement of selective optimization with compensation by questionnaire*. Berlin, Germany: Max Planck Institute for Human Development and Education.
- Baltes, P. B., & Kunzmann, U. (2003). Wisdom: The peak of human excellence in the orchestration of mind and virtue. *The Psychologist*, 16, 131-133.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (1990). The psychology of wisdom and its ontogenesis. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 87-120). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55(1), 122-135.
- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hal.

- Bandura, A. (2001). Social cognitive theory: An agentic perspective. *Annual Review of Psychology*, 52, 1-26.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on Psychological Science*, 1(2), 164-180.
- Bardin, L. (1977). *Análise do conteúdo*. (3ª Edição). Lisboa: Edições 70.
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2004). Adolescence and the changing context of optimal experience in time: Italy 1986-2000. *Journal of Happiness Studies*, 5, 155-179.
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2006). The daily experience of Italian adolescents in family interactions: gender and developmental issues. In A. Delle Fave (Ed.), *Dimensions of well-being: Research and intervention* (pp.172-190). Milano: FrancoAngeli.
- Bassi, M., & Delle Fave, A. (2011). Optimal experience and self-determination at school: Joining perspectives. *Motivation and Emotion* (in press).
- Baumeister, R., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117, 497-529.
- Bieman-Copland, S., Ryan, E. B., & Cassano, J. (1998). Responding to the challenges of late life: Strategies for maintaining and enhancing competence. In D. Pushkar, W. Bukowski, A. Schwartzman, D. Stack, & D. White (Eds.), *Improving competence across the lifespan* (pp. 141-157). New York: Plenum Press.
- Birren, J., & Cunningham, W. (1985). Research on the psychology of aging: Principles, concepts and theory. In J. Birren & K. Shaie (Eds.), *Handbook of the Psychology of Aging* (pp. 3-34). Van Nostrand Reinhold Company, New York: Pantheon.
- Blais, M., Vallerand, R., Pelletier, L., & Briere, N. (1989). L'Echelle de Satisfacation de Vie: Validation canadienne-française du «Satisfacation With Life Scale». *Canadian Journal of Behavioral Science*, 21, 210-223.
- Bouisson, J., & Swendsen, J. (2003). Routinization and emotional well-being: An experience sampling investigation in an elderly french sample. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 58, 280-282.
- Bradburn, N. M., Rips, L. J., & Shevell, S. K. (1987). Answering autobiographical questions: The impact of memory and inference on surveys. *Science*, 236, 157-161.
- Brandtstädter, J., Wentura, D., & Rothermund, K. (1999). Intentional self-development through adulthood and later life: Tenacious pursuit and flexible adjustment of goals. In J. Brandtstädter & R. M. Lerner (Eds.), *Action and self-development: Theory and research through the life span* (pp. 373-400). Thousand Oaks, CA: Sage.
- Breakwell, G. M., Hammond, S., Fife-Schaw, C., & Smith, J. A. (2006). *Research methods in psychology*. London: Sage Publications.

- Bugental, D. (2006). Bridging the areas of social psychology and social developmental psychology. In P. Van Lange (Ed.), *Bridging social psychology: Benefits of transdisciplinary approaches* (pp. 245-299). London: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Cacioppo J. T., & Hawkley L. C. (2009). Perceived social isolation and cognition. *Trends in Cognitive Sciences*, *13*, 447–454.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., & Berntson, G. G. (2003). The anatomy of loneliness. *Current Directions in Psychological Science*, *12*, 71-74.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Ernst, J. M., Burleson, M., Berntson, G. G., Nouriani, B., & Spiegel, D. (2006). Loneliness within a nomological net: An evolutionary perspective. *Journal of Research in Personality*, *40*, 1054-1085.
- Cacioppo, J. T., Hawkley, L. C., Rickett, E. M., & Masi, C. M. (2005). Sociality, spirituality, and meaning making: Chicago health, aging, and social relations study. *Review of General Psychology*, *9*(2), 143–155.
- Cacioppo, J. T., Hughes, M. E., Waite, J. L., Hawkley, L. C., & Thisted, R. A. (2006). Loneliness as a specific risk factor for depressive symptoms: Cross-Sectional and longitudinal analyses. *Psychology and Aging: Psychological Association*. *2*(1), 140–151.
- Carli, M., Delle Fave, A., & Massimini, F. (1988). The quality of experience in the *flow* channels: Comparison of Italian and U.S. students. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 288-306). Cambridge: Cambridge University Press.
- Carstensen L. L. (1987). Age-related changes in social activity. In L. L. Carstensen (Ed). *Handbook of clinical gerontology* (pp. 222-237). New York: Pergamon Press.
- Carstensen, L. L. (1992). Social and emotional patterns in adulthood: Support for socioemotional selectivity theory. *Psychology and Aging*, *7*(3), 331-338.
- Carstensen, L. L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, *4*, 151–156.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*. *312*(5782), 1913-1915.
- Carstensen, L. L., Gross, J., & Fung, H. (1997). The social context of emotion. In K.W. Schaie & M. P. Lawton (Eds.), *Annual review of gerontology and geriatrics: Vol. 17. Focus on emotion and adult development* (pp. 325-352). New York: Springer.
- Carstensen, L. L., Isaacowitz, D. M., & Charles, S. T. (1999). Taking time seriously: A theory of socioemotional selectivity. *American Psychologist*, *54*, 165–181.

- Carstensen, L. L., Mayr, U., Pasupathi, M., & Nesselroade, J. R., (2000) Emotional experience in everyday life across the adult life span. *Journal of Personality and Social Psychology*, 79(4), 644-655.
- Carstensen, L. L., Skorpen, C. G., Tsai, J., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology and Aging*, 12(4), 590-599.
- Carstensen, L. L., Turan, B., Scheie, S., Ram, N., Ersner-Hershfield, H., Samanez-Larkin, G. R., Brooks, K. P., & Nesselroade, J. R. (2011). Emotional experience improves with age: Evidence based on over 10 years of experience sampling. *Psychology and Aging*, 26(1), 21–33
- Carver, C. S., & Scheier, M. F. (2003). Three human strengths. In L. G. Aspinwall & Staudinger (Eds.), *A psychology of human strengths: Fundamental questions and future directions for a positive psychology* (pp. 87-102). Washington D.C.: American Psychological Association.
- Charles, S., & Carstensen, L. L. (2007). Emotion regulation and aging. In J. J. Gross (Eds.), *Handbook of Emotion Regulation*. (pp. 307-327). New York: The Guilford Press.
- Cícero, M. T. (44. a. C.). *De senectute: A terceira idade* (José Ewaldo Sheid, tradução e comentários). Editora da Ultra.
- Cohen, J. A. (1960). Coefficient of agreement for nominal scales. *Educational and Psychological Measurement*, 20(1), 37-46.
- Collins, A. L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10, 703-719.
- Côte, J., Salmela, J. H., Baria, A., & Russell, S. C. (1993). Organizing and interpreting unstructured qualitative data. *The Sport Psychologist*, 10, 247-260.
- Csikszentmihalyi, M. (1975). *Beyond boredom and anxiety*. San Francisco: Boseny-Bass Publishers.
- Csikszentmihalyi, M. (1988). The *flow* experience and its significance for human psychology. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: psychological studies of flow in consciousness* (pp. 15-35). Cambridge: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *Flow: The psychology of optimal experience*. New York: Harper Perennial.
- Csikszentmihalyi, M. (1997). *Finding Flow: The Psychology of engagement with everyday life*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M. (1999). If we are so rich, why aren't we happy? *American Psychologist*, 54(10), 821–827.

- Csikszentmihalyi, M. (2009). The promise of positive psychology. *Psychological Topics*, 18(2), 203-211.
- Csikszentmihalyi, M. (2010, October, 14). The Edge, 329.
- Csikszentmihalyi, M. (2011). Positive psychology and positive world-view: New hope for the future of humankind. In S. Donaldson, S., M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology. Improving everyday life, health, schools, work and society* (pp. 205-211). New York: Psychology Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Beattie, O. (1979). Life themes: A theoretical and empirical exploration of their origins and effects. *Journal of Humanistic Psychology*, 19(1), 45-63.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (1988). *Optimal experience: Psychological studies of flow in Consciousness*. New York: Cambridge University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Csikszentmihalyi, I. (2006). *A life worth living: Contributions to positive psychology*. New York: Oxford University Press.
- Csikszentmihalyi, M., & Hunter, J. (2003). Happiness in everyday life: The use of experience sampling. *Journal of Happiness Studies*, 4(2), 185-199.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1984). *Being adolescent: Conflict and growth in the teenage years*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., & Larson, R. (1987). Validity and reliability of the experience-sampling method. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 175(9), 526-536.
- Csikszentmihalyi, M., Larson, R. & Prescott, S. (1977). The ecology of adolescent activity and experience. *Journal of Youth and Adolescence*, 6(3), 281-294.
- Csikszentmihalyi, M., & Lefevre, J. (1989). Optimal Experience in Work and Leisure. *Journal of Personality and Social Psychology*, 56(5), 815-822.
- Csikszentmihalyi, M., & Massimini, F. (1985). On the psychological selection of bio-cultural information. *New Ideas in Psychology*, 3, 115-138.
- Csikszentmihalyi, M., & Schneider, B. (2000). *Becoming adult: How teenagers prepare for the world of work*. New York: Basic Books.
- Csikszentmihalyi, M., Rathunde, K., & Whalen, S. (1993). *Talented teenagers*. Cambridge: University Press.
- Cumming, E., & Henry, W. (1961). *Growing old: The process of disengagement*. New York: Basic Books.
- Cutrona, C. E. (1982). Transition to college: Loneliness and the process of social adjustment. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *A Sourcebook of current theory and therapy in loneliness* (pp. 291-309). New York: John Wiley.

- de Jong Gierveld, J. (1987). Developing and testing a model of loneliness. *Journal of Personality & Social Psychology* 53, 119-28.
- de Jong Gierveld J. (1998). A review of loneliness: Concept and definitions, determinants and consequences. *Reviews in Clinical Gerontology*, 8, 73–80.
- de Jong Gierveld, J., & Havens., B. (2004). Cross-national comparisons of social isolation and loneliness: Introduction and overview. *Canadian Journal of Aging*, 23, 109–113.
- de Jong Gierveld, J., Tilburg, T., & Dykstra, P. (2006). Loneliness and social isolation. In A. Vangelisti & D. Perlman (Eds.), *Cambridge handbook of personal relationships*. (pp. 485-500). Cambridge: Cambridge University Press.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (1985). *Intrinsic motivation and self-determination in human behavior*. New York: Plenum Press.
- Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: Which relationship? *Psychological Topics*, 18(2), 285-302.
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2000). The quality of experience in adolescents' daily lives: Developmental perspectives. *Genetic, Social and General Psychology Monographs*, 126(3), 347-367.
- Delle Fave, A., & Bassi, M. (2003). Italian adolescents and leisure. *New Directions for Child and Adolescent Development*, 99, 79-93.
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2002). Quality of experience and daily social context of Italian adolescents. In: A.L. Comunian & M. Gershenfeld (Eds.), *It's all about relationships* (pp. 159-172). Lengerich: Pabst Science Publishers.
- Delle Fave, A., Bassi, M., & Massimini, F. (2009). Experiencia óptima e evolución humana. In C. Vasques & G. Hervas (Eds.), *La ciencia del bienestar. Fundamentos de una psicología positiva* (pp. 209-230). Madrid: Alianza Editorial.
- Delle Fave, A., Brdar, I., Freire, T., Vella-Brodrick, D., & Wissing, M. (2010). The eudaimonic and hedonic components of happiness: Qualitative and quantitative findings. *Social Indicators Research*, 100(4), 185-207.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (1988). Modernization and the changing contexts of flow in work and leisure. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp.193-213). Cambridge: Cambridge University Press.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (1990). Modernization and the quality of daily experience in a Southern Italy Village. In N. Bleichrodt & P. Drenth (Eds.), *Contemporary issues in cross-cultural psychology* (pp.110-119). Amsterdam: Swets & Zeitlinger.
- Delle Fave, A., & Massimini, F. (2005). The investigation of optimal experience and apathy: Developmental and psychosocial implications. *European Psychologist*, 10(4), 264-274.

- Delle Fave, A., Massimini, M., & Bassi, M. (2011). *Psychological selection and optimal experience across cultures* (Vol. 2). New York: Springer.
- DeVries, M. (1992). The experience of psychopathology in natural settings: Introduction and illustration variables. In M. DeVries (Ed.), *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural settings* (pp. 3-26). New York: Cambridge University Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, *95*, 542– 575.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, *55*, 34-43.
- Diener, E. (2009). Subjective well being. In Ed Diener (Ed.), *The Science of well-Being: The collected works of Ed Diener* (pp.11-58). Springer.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Grifflins, S. (1985). The Satisfaction With Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, *49*(1), 71-75.
- Diener, E., Lucas, R. E., & Oishi, S. (2002). Subjective well-being: The science of happiness and life satisfaction. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 63-73). Oxford: Oxford University Press.
- Diener, E., & Ryan, A. (2011). National accounts of well-being for public policy. In S. Donaldson, S., M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology. Improving everyday life, health, schools, work and society* (pp. 35-47). New York: Psychology Press.
- Diener, E., Scollon, C. N., & Lucas, R. E. (2003). The evolving concept of subjective well-being: the multifaceted nature of happiness. *Advances in Cell Aging and Gerontology*, *15*, 187-219.
- Diener, E. & Suh, E. (1998). Age and subjective well-being: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, *17*, 304-324.
- Diener, E., Suh E., M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, *125*, 276-302.
- Diener, E., & Tov, W. (2007). Subjective well-being and peace. *Journal of Social Issues*, *63*(2), 421-440.
- Duckworth, A., Steen, T., & Seligman, M. (2005). Positive psychology in clinical practice. *Annual Review Clinical Psychology*, *1*, 629-651.
- Dykstra, P. A., & Fokkema, T. (2007). Social and emotional loneliness among divorced and married men and women: Comparing the deficit and cognitive perspectives. *Basic and Applied Social Psychology*, *29*(1), 1-12.

- Dykstra, P. A., Tilburg, T. V., & de Jong Gierveld, J. (2005). Changes in older adult loneliness. Results from a seven-year longitudinal study. *Research on Aging, 27*(6), 725-747.
- Ebner-Priemer, U. W., & Trull, T. J. (2009). Ambulatory assessment: An innovative and promising approach for clinical psychology. *European Psychologist, 14*(2), 109-119.
- Eisenhardt, K. M. (1989). Building theories from case study research. *Academy of Management Review, 14*(4), 532-550.
- Ericsson, K. A. (2005). Recent advances in expertise research: A commentary on the contributions to the special issue. *Applied Cognitive Psychology, 19*(2), 233-241.
- Ericsson, K. A., Nandagopal, K., & Roring, R. (2009). An expert performance approach to the study of giftedness. In L. Shavinina (Ed.), *International Handbook on Giftedness* (pp.129- 153). Netherlands: Springer.
- Erikson, E. (1963). *Childhood and society*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *Electronic Journal of Applied Psychology, 7*(1), 22-30.
- Fernández-Ballesteros, R. & Pinquart, M. (2010). Applied geropsychology. In P. Martin, F. Cheung, M. Kyrios, L. Littlefield, M. K. Knowles, J. M. Prieto & J. B. Overmier. (Eds.), *Handbook of applied psychology* (pp. 411-439). London: Wiley-Blackwell-Andrew McAleer.
- Ferreira-Alves, J. & Novo, R. F. (2006). Avaliação da discriminação social de pessoas idosas em Portugal. *International Journal of Clinical and Health Psychology, 6*(1), 65-77.
- Ferreira, J. A., & Simões, A. (1999). Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP). In M. R. Simões, M. M. Gonçalves & L. S. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal* (vol. 2, pp. 111–121). Braga: APPORT/SHO.
- Ferreira, M. J., & Freire T. (2009a). Well being in older age: From flow to eudaimonia and hedonism. (Meeting abstract). *The Journal of Nutrition, Health & Aging, 13*(1), 508.
- Ferreira, M. J., & Freire T. (2009b). The quality of subjective experience in the daily life: implications for a healthy aging (Meeting abstract). *Psychology & Health, 24*(1), 170.
- Ferreira, M. J., & Freire, T. (2010a). O estudo da qualidade da experiência subjectiva na idade avançada: Potencialidades e obstáculos das metodologias em tempo real. *Livro de resumos do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia*, Braga, Portugal, 201.
- Ferreira, M. J., & Freire, T. (2010b). Bem-estar, qualidade da experiência subjectiva e solidão: Relações com o envelhecimento humano. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura, 14*(1), 41-58.

- Ferreira, M. J., & Freire T. (2011). Ways of living in older age: A case study (Meeting abstract). *Aging clinical and experimental research*, 23(1), 284.
- Fonseca, A. M. (2010). Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. *Contextos Clínicos*, 3(2), 124-131.
- Fontaine, R. (2006). *Psicologia do envelhecimento*. Climpesi Editores.
- Fonte, C. (2011). *Qualidade da experiência subjectiva na vida quotidiana: Experiências óptimas/flow, lazer e consumo de substâncias na adolescência*. Tese de Doutoramento, Universidade do Minho, Braga: Portugal.
- Fredrickson, B. L. (1998). What good are positive emotions? *Review of General Psychology*, 2(3), 300-319.
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, 56, 218-226.
- Fredrickson, B. L. (2005). The broaden-and-build theory of positive emotions. In F. Huppert; N. Baylis & B. Keverne (Eds.), *The science of well-being* (pp. 217-238). Oxford: Oxford University Press.
- Fredrickson, B. L., & Carstensen, L. L. (1990) Choosing social partners: How old age and anticipated endings make people more selective. *Psychology and Aging*, 5, 335-347.
- Fredrickson, B. L., & Kurtz, L. (2011). Cultivating positive emotions to enhance human flourishing. In S. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology. Improving everyday life, health, schools, work and society* (pp. 35-47). New York: Psychology Press.
- Freire, T. (2004). *Questionário de flow* (versão para investigação – Traduzido de Delle Fave & Massimini, 1988).
- Freire, T. (2006). Experiências óptimas e lazer: Sobre a qualidade da experiência subjectiva na vida diária. *Psicologia. Teoria, Investigação e Prática*, 11(2), 243-258.
- Freire, T. (2011). From flow to optimal experience: (Re)searching the quality of subjective experience throughout daily life. In I. Brdar (Ed.), *The human pursuit of well-being: A cultural approach* (pp. 55-64). New York: Springer.
- Freire, T., Fonte, C., & Lima, I. (2007). As experiências óptimas na vida diária de adolescentes: Implicações para um desenvolvimento positivo. *Psicologia, Educação e Cultura*, 11(2), 223-242.
- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13(4), 531-543.

- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). The adaptiveness of selection, optimization, and compensation as strategies of life management: Evidence from a preference study on proverbs. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, *57*(5), 426–434.
- Gaggioli, A., Bassi, M., & Delle Fave, A. (2003). Quality of experience in virtual environments. In G. Riva, F. Davide & W. A. Ijsselstein (Eds.), *Being there: Concepts, effects and measurement of user presence in synthetic environments* (pp. 35-43). The Netherlands: IOS Press.
- Galinha, I., & Pais Ribeiro, J. L. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde e Doença*, *6*(2), 203-214.
- Glass, T. (2003). Assessing the success of successful aging. *Annals Internal Medicine*, *139*, 382-383.
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Pasupathi, M., Tsai, J., Gottestam, K., & Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and aging: Experience, expression, and control. *Psychology & Aging*, *12*, 590–599.
- Gruenewald, T. L., Ryff, C. D., Mroczek D. K., & Singer, B. H. (2008). Diverse pathways to positive and negative affect in adulthood and later life: An integrative approach using recursive partitioning. *Developmental Psychology*, *44*(2), 330–343.
- Han, S. (1988). The relation between life satisfaction and flow in elderly Korean immigrants. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal Experience. Psychological studies of flow in consciousness*. (pp.138-149). New York: Cambridge University Press.
- Havighurst, R. J. (1961). Successful aging. *The Gerontologist*, *1*, 8-13.
- Havighurst, R. J., & Albrecht, R. (1953). *Older people*. New York: Longmans, Green.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2003). Loneliness and pathways to disease. *Brain Behavior and Immunity*, *17*, 98-105.
- Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2007). Aging and loneliness: Downhill quickly? *Current Directions in Psychological Science*, *16*, 187-191.
- Hawkey, C. L., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness matters: A theoretical and empirical review of consequences and mechanisms. *Annals Behavioral Medicine*, *40*, 218–227.
- Hawkey, L. C., Preacher, K. J., & Cacioppo, J. T. (2007). Multilevel modeling of social interactions and mood in lonely and socially connected individuals: The MacArthur social neuroscience studies. In A. D. Ong & M. Van Dulmen (Eds.), *Handbook of methods in positive psychology* (pp.559-575). Oxford University Press.
- Hawkey, L. C., Thisted, R. A., Masi, C. M., & Cacioppo, J. T. (2010). Loneliness predicts increased blood pressure: Five-year cross-lagged analyses in middle-aged and older adults. *Psychology and Aging*, *25*, 132-141.

- Hayflick, L. (1985). Theories of biological aging. *Experimental Gerontology*, 20(3-4), 145-159.
- Hektner, J. H., Schmidt, J. A., & Csikszentmihalyi, M. (2007). *Experience sampling method: Measuring the quality of everyday life*. Thousand Oaks, California: Sage Publications.
- Heo, J., Lee, Y., McCormick, B., & Pedersen, P. (2010). Daily experience of serious leisure, flow and subjective well-being of older adults. *Leisure Studies*, 29(2), 207-225.
- Hess T. M. (2006). Attitudes toward aging and their effects on behavior. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 376-406). Amsterdam: Elsevier Academic Press.
- Hofer, S. M., & Sliwinsky, M. J. (2006). Design and analysis of longitudinal studies on aging. In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 17-37). Amsterdam: Elsevier Academic Press.
- Holmén, K., & Furukawa, H. (2002). Loneliness, health and social network among elderly people: a follow-up study. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 35(3), 261-274.
- Hughes, M. E., Waite, L. J., Hawkey, L. C., & Cacioppo J. T. (2004). A short scale for measuring loneliness in large surveys: Results from two population-based studies. *Research on Aging*, 26, 655-72.
- Hurlburt, R., & Heavey, C. (2002). Interobserver reliability of descriptive experience sampling. *Cognitive Therapy and Research*, 26 (1), 135-142.
- Johnson, W., & Krueger, R. F. (2006). How money buys happiness: Genetic and environmental processes linking finances and life satisfaction. *Journal of Personality and Social Psychology*, 90(4), 680-691.
- Kahn, J. H., Hessling, R. M., & Russell, D. W. (2003). Social support, health, and well-being among the elderly: What is the role of negative affectivity? *Personality and Individual Differences*, 35, 5-17.
- Kahneman, D. (1999). Objective happiness. In D. Kahneman, E. Diener, & N. Schwartz (Eds.), *Well being: The foundations of hedonic psychology* (pp. 3-25). New York: Russell Sage Foundation.
- Kalish, R. A. (1975). *Late adulthood: Perspectives on human development*. Pacific Grove, CA: Brooks/Cole.
- Keller, M. L., Leventhal, E. A., & Larson, B. (1989). Aging: The lived experience. *International Journal of Aging and Human Development*, 29, 67-82.
- Kelly, J. R. (1993). *Activity and aging: Staying involved in later life*. Bewbury Park, CA: Sage Publications.

- Keyes, C. L. (2005). Mental illness and/or mental health? Investigating axioms of the complete state model of health. *Journal of Consulting and Clinical Psychology, 73*(3), 539–548.
- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimization well-being: The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022.
- Kohlberg, L. (1984). *The psychology of moral development*. San Francisco: Jossey-Bass.
- Klumb, P. L. (2001). Action regulation in old age: Time samples from everyday contexts. *International Journal of Behavioural Development, 25*(4), 392–399.
- Kundera, M. (2009). *A insustentável leveza do ser*. D. Quixote.
- Kunzmann, U., Little, T. D., & Smith, J. (2000). Is age-related stability of subjective well-being a paradox? Cross-sectional and longitudinal evidence from the Berlin aging study. *Psychology and Aging, 15*(3), 511-526.
- Landis, J. R., & Koch, G. G. (1977). The measurement of observer agreement for categorical data. *Biometrics, 33*, 159-174.
- Lang, F. (2000). Endings and continuity of social relationships: Maximizing intrinsic benefits within personal networks when feeling near to death. *Journal of Social and Personal Relationships, 17*(2), 155-182.
- Larson, R. W. (1990). The solitary side of life: An examination of the time people spend alone from childhood to old age. *Development Review, 10*, 155-183.
- Larson, R. W. (1997). The emergence of solitude as a constructive domain of experience in early adolescence. *Journal of Personality and Social Psychology, 68*(1), 80–93.
- Larson, R., & Csikszentmihalyi, M. (1983). The experience sampling method. In H. T. Reis (Ed.). *Naturalistic approaches to studying social interaction: New directions for methodology of social and behavioral science* (pp. 41-56). San Francisco: Jossey-Bass.
- Larson, R., Csikszentmihalyi, M., & Freeman, M. (1984). Alcohol and marijuana use in adolescents' daily lives: a random sample of experiences. *The international Journal of the addictions, 19*(4), 367-381.
- Larson, R., & Delespaul, P. (1992). Analysing experience sampling data: A guidebook for the perplexed. In M. W. deVries (Ed.). *The experience of psychopathology: Investigating mental disorders in their natural settings* (pp. 58-78). New York: Cambridge University Press.
- Larson, R., & Lee, M. (1996). The capacity to be alone as a stress buffer. *The Journal of Social Psychology, 136*(1), 5–16.

- Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with family and friends. *Psychology and Aging, 1*, 117-126.
- Larson, R., Zuzanek, J., & Mannell, R. (1985). Being alone versus being with people: Disengagement in the daily experience of older adults. *Journal of Gerontology, 40*, 375-381.
- Lazarus, R. S. (1998). Coping with aging: Individuality as a key to understanding. In I. H. Nordhus, G. R. VandenBos, S. Berg, e P. Fromholt (Eds.), *Clinical geropsychology* (pp. 109–127). Washington, DC: American Psychiatric Press.
- Levy, B. R., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(2), 261- 270.
- Levy, B. R., Slade, M. D., & Kasl, S. V. (2002). Longitudinal benefit of positive self-perceptions of aging on functional health. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 57*(5), 409-417.
- Lima, M. (2004). Envelhecimento e perdas: Como posso não me perder? *Psychologica, 35*, 133-145.
- Lima, M., & Albuquerque, I. (2006). Personalidade na idade adulta: O contributo dos projectos pessoais. *Psicologia, Educação e Cultura, 10*(2), 245-266.
- Long, C. R., & Averill, J. R. (2003). Solitude: An exploration of benefits of being alone. *Journal for the Theory of Social Behaviour, 33* (1), 21-43.
- Lupien, S., & Wan, N. (2004). Successful ageing: From cell to self. *Philosophical Transactions of the Royal Society of London, 359*(1449), 1413-1426.
- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin, 131*(6), 803-855.
- Machado, C., Gomes, J., & Freire, T. (2009). The Psycho beeper (Versão 0.9): Electronic beeper software. Braga: Universidade do Minho.
- Mannell, R., Zuzanek, J., & Larson, R. (1988). Leisure states and flow experiences: Testing perceived freedom and intrinsic motivation hypotheses. *Journal of Leisure Research, 20*(4), 289-304.
- Masi, C. M., Chen, H-Y, Hawkey, L. C., & Cacioppo, J. T. (2011). A meta-analysis of interventions to reduce loneliness. *Personality and Social Psychology Review, 15*(3), 219–266.
- Massimini, F., & Carli, M. (1988). The systematic assessment of flow in daily experience. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience: Psychological studies of flow in consciousness* (pp. 266-287). Cambridge: Cambridge University Press.

- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Carli, M. (1987). Optimal experience: A tool for psychiatric rehabilitation. *Journal of Nervous and Mental Disease*, *175*, 545-549.
- Massimini, F., Csikszentmihalyi, M., & Delle Fave, A. (1988). Flow and bio-cultural evolution. In M. Csikszentmihalyi & I. Csikszentmihalyi (Eds.), *Optimal experience psychological studies of flow in consciousness* (pp. 60-81). New York: Cambridge University Press.
- Massimini, F., & Delle Fave, A. (2000). Individual development in a bio-cultural perspective. *American Psychologist*, *55*(1), 24-33.
- Mather, M., & Carstensen, L. L. (2005). Aging and motivated cognition: The positivity effect in attention and memory. *Trends in Cognitive Sciences*, *9* (19), 496-502.
- Matias, G. P., Nicolson, N. A., & Freire, T. (2011). Solitude and cortisol: Associations with state and trait affect in daily life. *Biological Psychology*, *86*(3), 314-319.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (1992). Discriminant validity of Neo-Pi-R facets scales. *Educational and Psychological Measurement*, *52*(1), 229-237.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1996). The effect of perceived challenges and skills on the quality of subjective experience. *Journal of Personality*, *64*(2), 275-310.
- Moneta, G. B., & Csikszentmihalyi, M. (1999). Models of concentration in natural environments: A comparative approach based on stream of experiential data. *Social Behavior and Personality*, *27*(6), 603-638.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da terceira idade: Da solidão à motivação*. Livpsic. Ciências da Educação: Porto.
- Mroczek, D. K., & Kolarz, C. M. (1998). The effect of age on positive and negative affect: A developmental perspective on happiness. *Journal of Personality and Social Psychology*, *75*(5), 1333-1349.
- Myers, D. G. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, *55*, 56-67.
- Myers, D. G., & Diener, E. (1995). Who is happy? *Psychological Science*, *6*(1), 10-19.
- Myllykangas, S. A., Foose, A. K., Gosselink, C. A., & Gaede, D. B. (2002). Meaningful activity in older adults: Being in flow. *World Leisure*, *3*, 24-34.
- Nakamura, J. (2011). Contexts of positive adult development. In S. Donaldson, M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology. Improving everyday life, health, schools, work, and society* (pp. 185-202). New York: Psychology Press.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. In C. R. Snyder & S. J. Lopez (Eds.), *Handbook of positive psychology* (pp. 89-105). New York: Oxford University Press.

- Nelson, E., & Dannefer, D. (1992). Aged heterogeneity: Facts or fiction? The fate of diversity in gerontological research. *Gerontologist*, 32, 17–23.
- Neto, F. (1989). Escala de Solidão da UCLA: Adaptação portuguesa. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
- Neto, F. (1992). Loneliness among Portuguese adolescents. *Social Behavior and Personality*, 20 (1), 15-22.
- Neto F. (2000). *Psicologia social (Vol. II)*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Neto, F., Barros, J. H., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano & J. Marques (Eds.), *Acção educativa: Análise psicossocial* (pp. 105- 117). Leiria: ESEL/APPORT.
- Neto, F., & Barros, O. (2001). Solidão em diferentes níveis etários. *Estudos Interdisciplinares do Envelhecimento*, 3, 71-88.
- Neugarten, B. L. (1968). The awareness of middle age. In B. L. Neugarten (Ed.). *Middle age and aging* (pp. 93-98). University of Chicago Press, Chicago.
- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, E. & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. S. Almeida & M. Simões (Eds.), *Avaliação psicológica: Formas e contextos* (vol. V, pp. 313-324). Braga: APPORT/SHO.
- Novo, R. F., Duarte-Silva, E. & Peralta, E. (2004). Escalas de bem-estar psicológico (versão experimental reduzida, construída a partir das *Scales of Psychological Well-Being*, Ryff, 1989).
- Ong, A. D., & Bergeman, C. S. (2004). The complexity of emotions in later life. *Journal of Gerontology*, 59, 117–122.
- Palmore, E. (2001). The Ageism Survey: First findings. *The Gerontologist*, 41, 572-575.
- Patton, M. Q. (2002). *Qualitative Research and Evaluation Methods*. Thousand Oaks, CA: Sage Publications.
- Paúl, C. (1996). *Psicologia dos idosos: O envelhecimento em meios urbanos*. Braga: S.H.O.
- Paúl, C., Ayis, S., & Ebrahim, S. (2006). Psychological distress, loneliness and disability in old age. *Psychology, Health & Medicine*, 11(2), 221-232.
- Paúl, C., & Fonseca, A. (2001). *Psicossociologia da Saúde*. Lisboa: Climepsi.

- Paúl, C., Fonseca, A. M., Martín, I., & Amado, J. (2005). Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses. In C. Paúl & A. M. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 75-108). Lisboa: Climepsi.
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction With Life Scale. *Psychological Assessment*, 5(2), 164-172.
- Pavot, W., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction With Life Scale: Evidence for the cross-methods convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.
- Peplau, L. A., & Perlman, D. (1982). Perspectives on loneliness. In L. A. Peplau & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 1-18). New York: John Wiley.
- Perlman, D., & Peplau, L. A. (1981). Toward a social psychology of loneliness. In S. Duck & R. Gilmour (Eds.), *Personal relationships 3: Personal relationships in disorder*. London: Academic Press.
- Peterson, C., Ruch, W., Beermann, U., Park, N., & Seligman, M. (2007). Strengths of character, orientations to happiness, and life satisfaction. *The Journal of Positive Psychology*, 2, 149 – 156.
- Pinquart, M., & Sorensen, S. (2001). Influences on loneliness in older adults: A meta-analysis. *Basic and Applied Social Psychology*, 23(4), 245-266.
- Piskur, B., Kinebanian, A., & Josephsson, S. (2002). Occupation and well-being: A study of some slovenian people's experiences of engagement in occupation in relation to well-being. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, 9(2), 63-70.
- Ranzijn, R. (2002). Towards a positive psychology of ageing: Potentials and barriers. *Australian Psychologist*, 37(2), 79-85.
- Rattan, S. (2006). Theories of biological aging: Genes, proteins, and free radicals. *Free Radical Research*, 40(12), 1230-1238.
- Ready, R. E., Åkerstedt, A. M., & Mroczek, D. K. (2011). Emotional complexity and emotional well-being in older adults: Risks of high neuroticism. *Aging & Mental Health*, 1-10.
- Reis, H. T., Sheldon, K. M., Gable, S. L., Roscoe, R., & Ryan, R. (2000). Daily well-being: The role of autonomy, competence, and relatedness. *Personality and Social Psychology Bulletin*, 26, 419-435.
- Riediger, M., Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2005). Managing life through personal goals: Intergoal facilitation and intensity of goal pursuit in younger and older adulthood. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 60(2), 84-91.
- Riediger, M., Li, S-C., & Lindenberger, U. (2006). Selection, optimization, and compensation as developmental mechanisms of adaptive resource allocation: Review and preview.

- In J. E. Birren & K. W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 289–313). Amsterdam: Elsevier Academic Press.
- Riediger, M., Schmiedek, F., Wagner, G., & Lindenberger, U. (2009). Seeking pleasure and seeking pain: Differences in pro and contra-hedonic motivation from adolescence to old age. *Psychological Science, 20*, 1529–1535.
- Robine, J., Vaupel, J. W., Jeune, B., & Allard, M. (1997). *Longevity: To the limits and beyond*. Berlin: Springer-Verlag.
- Rogers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rokach, A., Tricia, O., & Neto, F. (2004). Coping with loneliness in old age: A cross cultural comparison. *Current Psychology: Developmental, Learning & Personality, 23*(2), 124-137.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1997). Successful aging. *The Gerontologist, 37*, 433–440.
- Russell, D. (1996). The UCLA Loneliness Scale (Version 3): Reliability, validity, and factor structure. *Journal of Personality Assessment, 66*, 20–40.
- Russell, D., Cutrona, C. E., de la Mora, A., & Wallace, R. B. (1997). Loneliness and nursing home admission among rural older adults. *Psychology & Aging, 12*, 574–589.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1980). The revised UCLA loneliness scale: Concurrent and discriminant validity evidence. *Journal of Personality and Social Psychology, 39*, 472–480.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Ferguson, M. L. (1978). Developing a measure of loneliness. *Journal of Personality Assessment, 42*, 290-294.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist, 55*, 68-78.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology, 52*, 141-166.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069-1081.
- Ryff, C.D. (1991). Possible selves in adulthood and old age: A tale of shifting horizons. *Psychology and Aging, 6* (2), 286-295.
- Ryff, C. D. (1995). Psychological well-being in adult life. *Current Directions in Psychological Science, 4*(4), 99-104.
- Ryff, C. D., Essex, M. J. (1992). The interpretation of life experience and well-being: The sample case of relocation, *Psychology and Aging, 7*(4), 507-517.

- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*, 719–727.
- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive mental health. *Psychological Inquiry, 9*, 1-28.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics, 41*(3), 223-233.
- Schmidt, J. A., Shernoff, D. J., & Csikszentmihalyi, M. (2007). Individual and situational factors related to the experience of flow in adolescence: A multilevel approach. In A. D. Ong, & M. H. M. Van Dulmen (Eds.), *Oxford handbook of methods in positive psychology* (pp. 542-558). New York: Oxford University Press.
- Scollon, C. N., Kim-Prieto, C., & Diener, E. (2003). Experience sampling: Promises and pitfalls, strengths and weaknesses. *Journal of Happiness Studies, 4*, 5-34.
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness: Using the new positive psychology to realize your potential for lasting fulfillment*. New York: Free Press
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American Psychologist, 55*(1), 5-14.
- Sequeira, C. (2007). *Cuidar de idosos dependentes*. Coimbra: Quarteto editora.
- Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology, 30*(4), 377–385.
- Sheldon, K. M., & Kasser, T. (2001). Getting older, getting better? Personal strivings and psychological maturity across the life span. *Developmental Psychology, 37*, 491–501.
- Sheldon, K. M., Ryan, R. M., & Reis, H. T. (1996). What makes for a good day? Competence and autonomy in the day and in the person. *Personality and Social Psychology Bulletin, 22*, 1270-1279.
- Sherman, A., Lansford, J., & Volling, B. (2006). Sibling relationships and best friendships in young adulthood: Warmth, conflict, and well-being. *Personal Relationships, 13*, 151–165.
- Simões, A. (1982). Aspectos da gerontologia: Ano internacional da terceira idade. *Revista Portuguesa de Pedagogia, 16*, 39-92.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação da Escala de Satisfação com a Vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia, 26*(3), 503 – 515.
- Singer, J. (2004). Narrative identity and meaning making across the adult lifespan: An introduction. *Journal of Personality, 72*, 437–459.

- Smith, J., Fleeson, W., Geiselman, B., Settersten, R. A., Jr., & Kunzmann, U. (1999). Sources of well-being in very old age. In P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.), *The Berlin aging study: Aging from 70 to 100* (pp. 450–471). New York: Cambridge University Press.
- Snyder, C. R., & Lopez, S. J. (2007). *Positive Psychology. The scientific and practical explorations of human strengths*. Thousand Oaks: Sage Publications.
- Spar, J. E., & La Rue, A. (2005). *Guia prático de psiquiatria geriátrica*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Srivastava, S., John, O. P., Gosling, S. D., & Potter, J. (2003). Development of personality in early and middle adulthood: Set like plaster or persistent change? *Journal of Personality and Social Psychology*, *84*(5), 1041-1053.
- Steverink, N., Westerhof, G. J., Bode, C., & Dittmann-Kohli, F. (2001). The personal experience of aging, individual resources, and subjective well-being. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, *56B*(6), 364–373.
- Strongman, K. T., & Overton, A. E. (1999). Emotion in late adulthood. *Australian Psychologist*, *34*(2), 104-110.
- Svidén, G. A., & Borell, L. (1998). Experience of being occupied: Some elderly people's positive experiences of occupations at community-based activity centers. *Scandinavian Journal of Occupational Therapy*, *5*, 133–139.
- Tan, J. T., Ward, L., & Ziaian, T. (2011). Comparing definitions of successful ageing: The case of Anglo- and Chinese- Australians. *Electronic Journal of Applied Psychology*, *7*(1), 15-21.
- Thomas, W. H. (2004). *What are old people for? How elders will save the world*. Acton, MA: VanderWyk & Burnham.
- Urry, H. L., & Gross, J. J. (2011). Emotion regulation in older age. *Current Directions in Psychological Science*, *19*(6), 352-357.
- Voelkl, J. E. (1990). The challenge skill ratio of daily experiences among older adults residing in nursing homes. *Therapeutic Recreation Journal*, *24*(2), 7-17.
- Voelkl, J. E., & Mathieu, M. A. (1993). Differences between depressed and non-depressed residents of nursing homes on measures of daily activity involvement and affect. *Therapeutic Recreation Journal*, *27*, 144-155.
- Voelkl, J. E., & Nicholson, L. A. (1992). Perception of daily life among residents of a long term care facility. *Activities, Adaptation & Aging*, *16*, 99-114.

- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64, 678–691.
- Waterman, A. S., Schwartz, S. J., & Conti, R. (2008). The implications of two conceptions of happiness (hedonic enjoyment and eudaimonia) for the understanding of intrinsic motivation. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 41-79.
- Weintraub, S., Powell, D. H., & Whitla, D. K. (1994). Successful cognitive aging: Individual differences among physicians on a computerized test of mental state. *Journal of Geriatric Psychiatry*, 27(1), 15-34.
- Weiss, R. S. (1973). *Loneliness: The experience of emotional and social isolation*. Cambridge, MA: MIT Press.
- Whitbourne, S. K. (2005). *Adult development and aging: Biopsychosocial perspectives*. N.J.: Wiley.
- Wong, M., & Csikszentmihalyi, M. (1991). Motivation and academic achievement: The effects of personality traits and the quality of experience. *Journal of Personality*, 59(3), 539-574.
- Wood, J. M. (2007). Understanding and computing Cohen 's Kappa: a tutorial. *WebPsychEmpiricist*. Retirado a 3 de Outubro de 2007, de http://wpe.info/papers_table.html.
- Yin, R. (1984). *Case study research*. Beverly Hills, CA: Sage Publications.

Anexos

Anexo 1. Consentimento Informado

Universidade do Minho

Departamento de Psicologia

Estudo sobre a qualidade da experiência no dia-a-dia, bem-estar e solidão.

No âmbito do Doutoramento em Psicologia Social, na Universidade do Minho, dirigido pela Dr.^a Maria José Ferreira e orientado pela Doutora Teresa Freire, estamos a solicitar a sua participação num estudo cujo tema incide sobre a qualidade da experiência no dia-a-dia, bem-estar e solidão: relações com o envelhecimento humano.

Consentimento Informado

Gostaríamos de saber se aceita colaborar connosco neste projecto de investigação.

As suas respostas são estritamente confidenciais, pois os resultados serão codificados e utilizados apenas para fins de investigação.

Esta participação é voluntária e pedimos apenas que se comprometa a utilizar o material fornecido em boas condições e utilizá-lo apenas no âmbito da investigação, e que procure ser o mais rigoroso possível na metodologia durante o período do estudo.

A sua colaboração é muito importante. Sem ela não poderemos conhecer os aspectos implicados no envelhecimento humano. Este estudo visa contribuir para um conhecimento mais profundo de alguns aspectos relacionados com a vida diária e com o bem-estar da população portuguesa.

Data: ____/____/____

Código _____

O investigador responsável

Assinatura do participante

Maria José Ferreira

Obrigada

Nas páginas que se seguem irá encontrar questões de formato variado, às quais deverá responder conforme se aplica ou não à sua situação. Não há respostas certas ou erradas, apenas importa que responda com sinceridade. Todas as suas respostas são confidenciais, isto é, só resultados globais serão divulgados. Se desejar, pode escrever a sua morada para obter uma cópia dos resultados.

* Financiado pela FCT com a referência SFRH/BD/38049/2007

Anexo 2. Carta aos responsáveis das Instituições Seniores



Universidade do Minho
Instituto de Educação e Psicologia

Braga, ____ de _____ de _____

Exmo. Senhor(a) _____

No âmbito do Departamento de Psicologia da Universidade do Minho, estamos a realizar uma investigação sobre a qualidade da experiência de vida quotidiana e seus aspectos, bem como as características do percurso de crescimento individual durante a idade avançada. O grupo de investigação dirigido por mim nesta Universidade, irá desta forma contribuir para uma série de estudos a decorrer há já duas décadas no âmbito de projectos internacionais e transculturais.

Alguns utentes da instituição que dirige serão convidados a participar na nossa investigação. Em particular, a sua tarefa consistirá em transportarem consigo durante uma semana um dispositivo electrónico que envia sinais acústicos em diversos momentos do dia. Após a recepção do sinal, os participantes no estudo deverão responder a um breve questionário descrevendo a actividade em que estão envolvidos e o seu próprio estado experiencial (tempo de resposta: 2-3 minutos). Esta técnica tem sido utilizada com sucesso – sem a ocorrência de problemas particulares, como a perturbação derivada da emissão dos sinais acústicos – em vários contextos, com várias populações, e em diferentes países (Itália, Estados Unidos, Inglaterra, Alemanha, China e Índia).

Assim, ficaríamos profundamente gratos se nos permitisse contactar os utentes da vossa instituição para que possam colaborar no nosso estudo. Isto resultará numa grande ajuda para a investigação que temos neste momento em curso sobre a temática do envelhecimento e do desenvolvimento individual.

Os dados serão elaborados e tratados no nosso departamento que providenciará à comunicação dos resultados relativos ao grupo utentes que participarem nesta investigação.

Confiando vivamente na sua colaboração, estamos inteiramente à disposição para qualquer esclarecimento futuro.

Com os meus cordiais cumprimentos,

Prof. Doutora Teresa Freire

Anexo 3. Psico-beeper



