



Ana Patrícia da Costa Nunes Portugal

# Atividades Ocupacionais com Sentido e Valoração da Vida em Centenários\*

Dissertação de Mestrado em **Psicologia do Desenvolvimento**, sob orientação da **Professora Doutora Margarida Pedroso Lima (a)** e do **Professor Doutor Óscar Ribeiro (b)**

\* Estudo inserido no âmbito do Projeto “PT100 – Estudo dos Centenários do Porto” (Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos do Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto)

- a) Professora Associada da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Universidade de Coimbra
- b) Professor afiliado da Universidade do Porto, membro da UNIFAI e coordenador do projeto PT100 – Estudo dos centenários do Porto

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação



UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**Resumo:**

Nas últimas décadas tem-se assistido à proliferação internacional de estudos sobre centenários, seguindo a tendência de aumento deste grupo etário nos países industrializados. Em Portugal, o Projeto PT100 – Estudo dos Centenários do Porto – é pioneiro na investigação nacional sobre centenários. No âmbito deste projeto, surge o presente estudo, com o objetivo de perceber padrões ocupacionais das pessoas com cem ou mais anos e a sua relação com a valoração e sentido de vida. Às atividades ocupacionais correspondem fatores de sentido que as tornam significativas para quem as pratica. Estes fatores são determinados social e individualmente e esta conceptualização dual do sentido deverá ser tida em consideração quando se analisam atividades ocupacionais com sentido, quer em centenários, quer noutros grupos etários. Os resultados obtidos na investigação empírica suportam linhas teóricas que enfatizam a espiritualidade e os sentidos existenciais nos mais velhos como sendo fundamentais num envelhecimento bem-sucedido. Por outro lado, poderão preconizar um “resgate” da teoria da desvinculação a fim de ser integrada em modelos atuais de envelhecimento saudável (a par, nomeadamente, das teorias da atividade).

**Palavras-chave:** atividades ocupacionais, experiência ótima, valoração da vida, sentido de vida, fatores de sentido, centenários

**Abstract:**

In the last decades we have witnessed the proliferation of international studies on centenarians, following the trend of increase in this age group in industrialized countries. In Portugal, the Project PT100 - study of Porto centenarians – is pioneer in national research on centenarians. Within the framework of this project, the present study tries to understand occupational patterns of people with a hundred or more years and their relationship with the valuation and sense of life. The occupational activities are full of meaning factors that make them significant for those who practice them. These factors are social and individually determined and this dual conceptualization of meaning should be taken into account

when analyzing meaningful occupation activities, both in centenarians and other age groups. The results of our empirical research support theoretical lines that emphasize the spirituality and the existential meanings of older people as being primordial in successful aging. On the other hand, may recommend a "rescue" of disengagement theory in order to be integrated into current models of healthy aging (besides activity theories).

**Keywords:** Occupation activities, optimal experience, valuation of life, meaning of life, meaning sources, centenarians

## **Agradecimentos**

À Professora Doutora Margarida Lima, pela sua disponibilidade e orientação neste trabalho.

Ao professor Doutor Óscar Ribeiro, pela oportunidade que me concedeu de participar na investigação do Projeto PT100, pela sua disponibilidade e orientação.

A toda a equipa do PT100, particularmente à Lia Araújo, Daniela Brandão, Laetitia Teixeira, Natália Duarte e Sara Alves, pela sua ajuda, disponibilização de material, delicadeza e simpatia.

A todos os centenários, seus familiares e cuidadores.

Aos meus pais e aos meus amigos, por estarem presentes e me ajudarem a acreditar.

Muito Obrigada!

## **Índice Geral**

<b>Introdução.....</b>	<b>1</b>
------------------------	----------

### **I - Enquadramento Conceptual**

1. Atividades ocupacionais na idade avançada: definições e taxonomias.....	3
1.1. Atividades ocupacionais significativas, lazer e experiência ótima.....	8
2. Valoração da Vida e Sentido da Vida em idades avançadas.....	9
2.1. O constructo de Valoração da Vida.....	9
2.2. O Sentido de Vida.....	11
2.2.1. Fontes de sentido identitário e objetivos intrínsecos.....	14
3. Sentido nas atividades ocupacionais na idade avançada.....	15
3.1. Fatores de Sentido.....	16
3.2. Fatores de Sentido nas atividades instrumentais, de participação social e existenciais.....	20
4. Atividades ocupacionais dos centenários: que fatores de sentido?.....	27

<b>II – Objetivos .....</b>	<b>30</b>
-----------------------------	-----------

### **III – Metodologia**

1. Amostra.....	31
2. Instrumentos.....	31
3. Procedimentos.....	36

### **IV – Apresentação e discussão de resultados**

1. Caracterização da Amostra.....	37
-----------------------------------	----

2. Atividades Ocupacionais dos Centenários.....	38
2.1. Frequência das atividades ocupacionais do presente.....	38
2.2. Evolução na frequência das atividades ocupacionais (passado-presente).....	39
2.3. Relação entre as atividades ocupacionais do presente e as variáveis sociodemográficas.....	41
3. Relação entre as atividades ocupacionais e a valoração da vida nos centenários.....	46
3.1. Frequência de respostas à VOL e análise de casos com índice total de valoração da vida.....	46
3.2. Relação entre as atividades ocupacionais e os itens da VOL.....	50
4. Relação entre as atividades instrumentais e a valoração da vida nos centenários.....	56
5. Discussão de resultados.....	62
5.1. Tipo e quantidade de atividades ocupacionais e valoração da vida em centenários.....	62
5.2. Relação entre as atividades da vida diária instrumentais e básicas e a valoração da vida em centenários.....	65
5.3. Comparação entre as atividades ocupacionais dos centenários e as de outros grupos etários.....	67
5.4. Limitações ao estudo, futuras linhas de investigação e aplicabilidade dos resultados.....	69
<b>V – Conclusão.....</b>	<b>71</b>
<b>Referências Bibliográficas.....</b>	<b>72</b>
<b>Anexos.....</b>	<b>77</b>

## **Índice de Ilustrações (investigação teórica):**

<b>Figura 1.</b> Proposta de taxonomia das atividades sociais com base em: 1) níveis de envolvimento do indivíduo com outros, e 2) objetivos destas atividades (Levasseur et al., 2010).....	<b>6</b>
<b>Figura 2.</b> Esquema de Atividades Ocupacionais e Valoração da Vida em Pessoas Idosas (Fatores de Sentido).....	<b>27</b>

## **Índice de Quadros (investigação empírica)**

<b>Quadro A.</b> Características sociodemográficas da amostra.....	<b>37</b>
<b>Quadro B.</b> Frequência das atividades ocupacionais no passado e no presente e sua evolução quanto à percentagem de praticantes.....	<b>41</b>
<b>Quadro C.</b> Frequência de praticantes por escalões de atividades no presente e valores estatísticos para o total das atividades praticadas.....	<b>39</b>
<b>Quadro D.</b> Frequência de praticantes por escalões de atividades no passado e valores estatísticos para o total das atividades praticadas.....	<b>40</b>
<b>Quadro E.</b> Frequência de praticantes nos escalões de atividades ocupacionais do presente pelas variáveis sociodemográficas.....	<b>42</b>
<b>Quadro F.</b> Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente pelas variáveis sociodemográficas.....	<b>45</b>
<b>Quadro G.</b> Frequência de respostas à VOL por ordem decrescente.....	<b>47</b>
<b>Quadro H.</b> Relação entre índices totais de VOL e variáveis sociodemográficas	<b>48</b>
<b>Quadro I.</b> Quantidade, tipo e evolução na quantidade de atividades nos casos com índice total de valoração da vida (N=5).....	<b>49</b>
<b>Quadro J.</b> Frequência de respostas aos itens da VOL pelos grupos de resposta: não, mais ou menos, sim.....	<b>50</b>
<b>Quadro K.</b> Média de atividades do presente e de atividades perdidas e ganhas pelos grupos de resposta em cada item da VOL.....	<b>51</b>
<b>Quadro L1.</b> Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente, por grupos de resposta, nos itens: 1, 2 e 3.....	<b>52</b>

<b>Quadro L2.</b> Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente, por grupos de resposta, nos itens: 4,5 e 6.....	<b>53</b>
<b>Quadro L3.</b> Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente, por grupos de resposta, nos itens: 7,8 e 9.....	<b>53</b>
<b>Quadro L4.</b> Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente, por grupos de resposta, nos itens: 10, 11, 12 e 13.....	<b>54</b>
<b>Quadro M.</b> Frequência de praticantes das atividades da vida diária instrumentais e básicas por grau de dependência ( <i>sem ajuda, com alguma ajuda, dependente</i> )...	<b>56</b>
<b>Quadro N1.</b> Frequência de respostas aos itens 1,2,3 do VOL por graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas.....	<b>57</b>
<b>Quadro N2.</b> Frequência de respostas aos itens 4,5,6 do VOL por graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas.....	<b>58</b>
<b>Quadro N3.</b> Frequência de respostas aos itens 7,8, 9 do VOL por graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas.....	<b>59</b>
<b>Quadro N4.</b> Frequência de respostas aos itens 10,11, 12, 13 do VOL por graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas.....	<b>60</b>

## **Introdução**

Nas últimas décadas tem-se assistido à emergência de estudos científicos à volta dos mecanismos que contribuem para uma maior longevidade pessoal, levando o ser humano a aproximar-se, cada vez mais, do século de vida (ou mesmo a ultrapassá-lo...). Segundo Poon e Cheung (2012), o “despontar” dos estudos científicos nos últimos 50 anos pode encontrar justificação num aumento do número de pessoas centenárias e no conseqüente aumento das amostras; investigando-se, atualmente, um maior número de domínios (para além dos “tradicionais” hábitos de saúde e presença de doenças específicas) e procedendo-se a investigações mais sistemáticas e multidisciplinares.

O aumento do número de anos vivido ocorre, essencialmente, nos países industrializados, que têm vindo a sofrer mudanças significativas nos seus perfis demográficos, nomeadamente pelo aumento da esperança média de vida acompanhada por um decréscimo de nascimentos. O “avanço” dos centenários, neste contexto de mudanças demográficas, é um fenómeno sem precedentes na história da humanidade, mobilizando os investigadores, de vários domínios científicos, para a análise e compreensão dos aspetos que lhe estarão associados (Ribeiro & Araújo, 2013).

Têm surgido estudos sobre centenários um pouco por todo o mundo. Ribeiro e Araújo (2013) destacam: os estudos de Okinawa (Okinawa Centenarian Study), iniciado em 1975 e ainda em curso, e o Georgia Centenarian Study nos EUA (já com 20 anos). Poon e Cheung (2012), relembram 17 estudos europeus sobre os mais velhos dos velhos ou de centenários, estudos na Ásia (incluindo o de Okinawa, no Japão), onde o envelhecimento populacional é mais acelerado, bem como diversos estudos em estados norte-americanos, estudos de centenários na Austrália, e estudos já iniciados na América do Sul.

Os principais estudos sobre centenários estão incluídos no National Institute on Aging (NIA) Longevity Consortium, constituído por especialistas de diversas áreas, que apresentam diretrizes de avaliação do

que é mais pertinente estudar na compreensão da sobrevivência ao longo do tempo (Ribeiro & Araújo, 2013).

À semelhança de outros países, em Portugal o número de centenários tem vindo igualmente a aumentar (ver Ribeiro & Araújo, 2013). O primeiro estudo sobre centenários portugueses, do qual faz parte este trabalho, surgiu no Porto (tendo sido a amostra obtida na Área Metropolitana do Porto) em parceria com os estudos de centenários de Heidelberg, na Alemanha, e de Fordham, nos EUA. O “PT-100” – “Estudo dos Centenários do Porto” – tem como objetivos: descrever as condições em que vivem e se encontram os centenários, determinar o papel dos recursos psicológicos na adaptação aos desafios da longevidade e providenciar uma comparação transcultural desses aspetos (idem).

A presente investigação, subordinada ao tema das atividades ocupacionais e valoração da vida nos centenários, procura dar o seu contributo para o estudo dos centenários do Porto (PT 100), na medida em que se debruça sobre o tipo e quantidade de atividades ocupacionais dos centenários e de que modo estas se relacionam com a valoração e sentido de vida nesta faixa etária. Procura-se entender o papel das ocupações diárias nos centenários e de que modo as mesmas contribuem para o seu desejo de continuar a viver, i.e., qual o contributo das ocupações significativas para a vinculação ativa do centenário à sua vida.

Os centenários são um grupo heterogéneo de indivíduos que, integrados numa idade particularmente avançada, comungam com os grupos etários imediatamente anteriores, de aspetos semelhantes. A nossa pesquisa teórica abrange, pois, mais do que o grupo etário dos centenários.

Inicia-se com a problemática da taxonomia das atividades ocupacionais na idade avançada, de modo a tentarmos perceber quais as tipologias que mais surgem na literatura científica e que atividades ocupacionais poderão estar associadas às mesmas. Prossegue-se com definições conceptuais quanto à valoração e sentido de vida, com o intuito de perceber, com exatidão, o que estes conceitos representam, e sobre as fontes de sentido, ou fatores de sentido, subjacentes às atividades

ocupacionais que condicionam a valoração da vida pelas pessoas idosas; apresentando, em particular, resultados de investigações sobre as fontes de sentido nas atividades ocupacionais dos centenários. Finalmente, no seu contributo empírico, a dissertação expõe um estudo acerca das atividades ocupacionais dos centenários e a sua relação com a valoração da vida pelos mesmos.

## **I. Enquadramento Conceptual**

### **1. Atividades ocupacionais na idade avançada: definições e taxonomias**

Procurámos, antes de mais, entender o conceito de atividades ocupacionais no contexto da idade avançada. Cedo nos apercebemos que a inexistência de consenso na literatura científica relativamente à definição e taxonomia das atividades ocupacionais nas pessoas idosas não nos facilitaria a tarefa. Assim, se por um lado se reconhece a importância de se avaliar as atividades nos mais velhos, por motivos de diagnóstico clínico, elaboração de intervenções, promoção do bem-estar, da saúde e funcionamento e definição de um envelhecimento bem-sucedido (Jopp & Hertzog, 2010); por outro, enumera-se as consequências negativas da inexistência de definições comuns no campo das atividades ocupacionais nos mais velhos, assim como da proliferação de conceitos similares (Levasseur, Richard, Gauvin, & Raymond, 2010).

A investigação das atividades na idade avançada surge geralmente, em ligação com constructos como envelhecimento bem-sucedido, envolvimento com a vida e prevenção de declínios relacionados com a idade (Jopp & Hertzog, 2010). Como fomos constatando, são familiares a estas investigações conceitos como: satisfação com a vida e sentido de vida (e.g., Stevens-Ratchford, 2011; Wright-St Clair, 2012), o propósito e o prazer (e.g., Liddle, Parkinson, & Sibbritt, 2013), o envolvimento com a vida (e.g., Ziegler, 2012).

Importando-nos, particularmente, a relação entre as atividades ocupacionais e a valoração da vida (em ligação estreita com o sentido de vida), tomámos como ponto de partida o trabalho de Stevens-Ratchford (2011). Procurámos aqui encontrar elementos definidores de atividades ocupacionais na idade avançada, relevando a questão do sentido. Na definição das atividades ocupacionais, a autora destaca conceitos como duração, sentido e valor. As atividades ocupacionais deverão ter uma continuidade no tempo: “...às quais o indivíduo dedicou tempo e esforço continuamente...” (p.141); embora “a continuidade na participação não signifique uma participação sempre da mesma maneira...” (p.146), já que a participação continuada pode implicar um reajustamento do interesse ocupacional.

Quanto à questão do sentido da ocupação, surge como inerente à própria continuidade da mesma, sendo definido operacionalmente pelo valor que o indivíduo atribui à ocupação. O sentido é uma representação mental da qualidade significativa dos atos e experiências (Brunner, 1990, cit. por Stevens-Ratchford, 2011) que constituem a ocupação prolongada. Segundo Stevens-Ratchford o sentido atribuído à ocupação continuada motiva e perpetua a participação na mesma. O sentido pode ser expresso como uma dimensão de valor (Osgood, Succi, & Tannenbaum, 1957, idem), sendo este então a pertinência, a utilidade ou importância da ocupação, ou seja, o que o indivíduo percebe nela como importante e significativo.

Deste modo, as atividades ocupacionais nas pessoas mais velhas surgem como atividades desenvolvidas ao longo do tempo, embora nem sempre da mesma maneira – podendo as pessoas continuar a participar apenas em algumas dimensões de uma ocupação –, aparecendo relacionadas com o sentido do valor atribuído às ocupações.

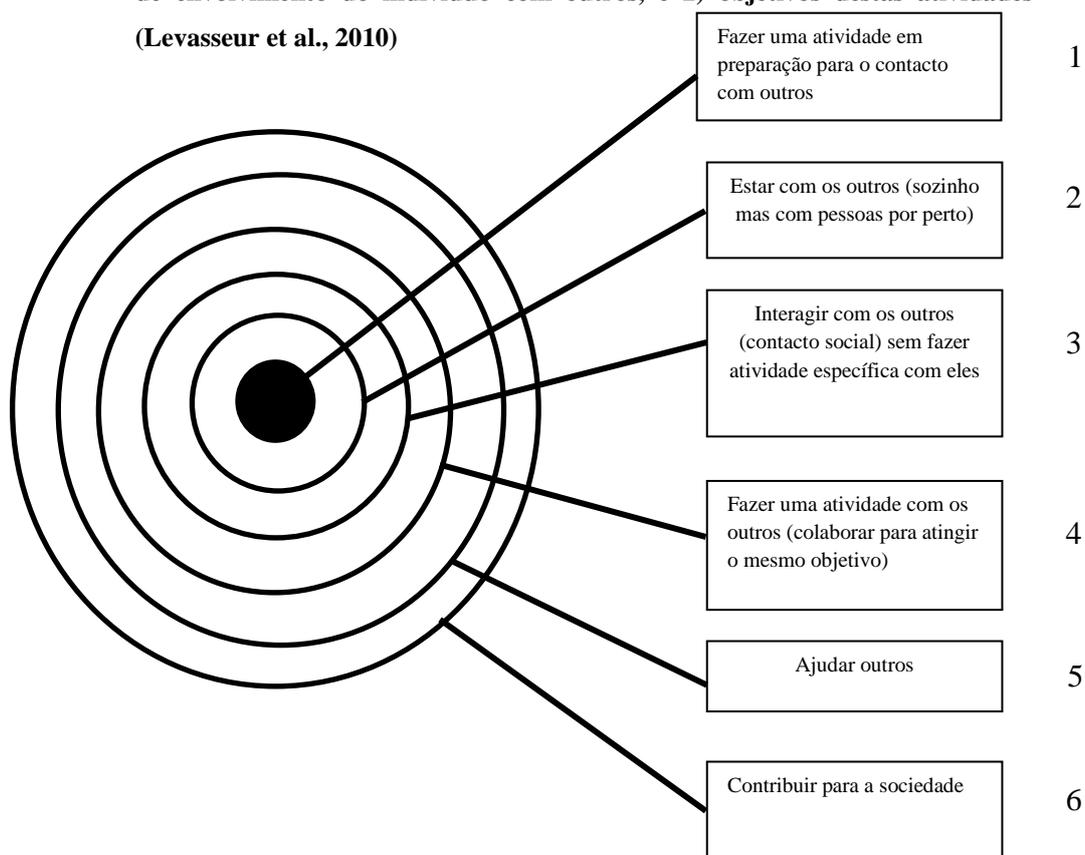
No campo da taxonomia - enquanto sistema claro e consistente que permite a diferenciação entre os níveis de um conceito (Polatajko et al., 2007, cit. por Levasseur et al., 2010), ou, de outro modo, que apresenta uma ordem hierárquica de conceitos relacionados que permite a sua

especificação e posicionamento uns em relação aos outros (Krathwohl, Bloom, & Masia, 1964, idem) -, Levasseur e colegas expõem as consequências da inexistência de uma definição comum das atividades (particularmente das sociais), propondo uma taxonomia das mesmas para a idade avançada.

Analisando a literatura científica, estes investigadores encontraram diferentes definições de participação social, dentro e entre campos disciplinares, tais como o da saúde pública, da reabilitação, da gerontologia, da psicologia. Como consequências destacam, entre outras, as dificuldades de comunicação entre os especialistas e a dificuldade de comparação de resultados das investigações (que recorrem a diferentes instrumentos de medição).

Levasseur e seus colaboradores (2010), sugerem uma taxonomia das atividades sociais com base em seis níveis de proximidade/distanciamento quanto a dois elementos-chave: o envolvimento do indivíduo com os outros e os objetivos da atividade. Assim, no nível 1, o indivíduo executa as tarefas sozinho, orientado para a satisfação de necessidades básicas e preparando-se para a ligação aos outros; no nível 2, o indivíduo executa a tarefa com outros por perto, nomeadamente dentro da comunidade, mas sem contacto direto com eles (há também uma orientação para satisfação de necessidades básicas); no nível 3, já existe uma orientação social, em que o indivíduo está em contacto direto com outros, mas sem fazer com eles uma atividade específica; no nível 4, existe uma interação colaborante na execução de uma tarefa comum; no nível 5, há uma orientação do indivíduo para a ajuda aos outros; no nível 6, encontra-se a intervenção cívica mais ampla **(Figura 1)**.

**Figura 1. Proposta de taxonomia das atividades sociais com base em: 1) níveis de envolvimento do indivíduo com outros, e 2) objetivos destas atividades (Levasseur et al., 2010)**



Este contributo organizativo parece permitir uma inovação quanto à conceptualização das atividades de participação social. Permite, por outro lado, clarificar a distinção entre atividades de participação social – aquelas que implicam o envolvimento da pessoa em interações com os outros em sociedade ou comunidade – e atividades do dia-a-dia, que, usualmente, são realizadas pela pessoa sozinha, antes da participação social e que se ligam a necessidades básicas e de sobrevivência. No entanto, mesmo esta distinção não é linear nem consensual, já que perante problemas de saúde, disfunções e limitações várias o indivíduo poderá ter que ser ajudado nas suas tarefas de cuidado diário, por exemplo.

Uma outra classificação de atividades ocupacionais, em ligação com o sentido, (“ocupações significativas na idade avançada” - Bonder, 2009) destaca quatro temas principais: sentido instrumental, sentido avaliativo/emocional, sentido existencial e sentido identitário. Não obstante, a autora ressalva que “apesar de haver, indubitavelmente, muitas

outras formas de organizar os temas do sentido, a literatura sobre o envelhecimento parece sugerir que estes são particularmente salientes na idade avançada” (p.48). Por outro lado, entre estes temas não existem fronteiras rígidas, podendo ocorrer sobreposições.

De modo abreviado, o sentido instrumental está associado às ocupações que suportam a vida do dia-a-dia, ou rotinas diárias. Ligam-se, no fundo, às atividades básicas e de sobrevivência, que vão desde o autocuidado (e.g., higiene pessoal, vestir, comer), até às atividades de manutenção do ambiente onde se vive (e.g., fazer compras, ir ao banco, cozinhar, fazer limpezas). No entanto, mais uma vez não existe consenso quanto às atividades específicas a incluir na categoria de atividades instrumentais da vida diária (Bonder, 2009).

O sentido emocional corresponde a todas as atividades, quer seja de lazer, trabalho, ou participação social, que sustentam uma avaliação positiva da vida. Já o sentido existencial liga-se a atividades que promovem a integridade do ego (numa altura em que a ausência de papéis sociais definidos pode constituir fonte de mal-estar), que respondem à necessidade de se deixar um legado (contribuindo para as gerações vindouras), de lidar com a morte pessoal ou das pessoas próximas. Neste âmbito, são especialmente importantes as atividades espirituais e religiosas, bem como as atividades de reminiscência e transmissão de saberes.

Finalmente, o sentido identitário das atividades ocupacionais, traduz-se na necessidade de manutenção da identidade dos mais velhos através das atividades em que se ocupam. Deste modo, tornam-se uma extensão daquilo que fazem, explorando o seu self e continuando o seu desenvolvimento pessoal.

Após o que foi exposto, podemos concluir que: i) não existe uma definição única para atividades ocupacionais nas pessoas idosas; ii) não existe uma taxonomia das atividades ocupacionais, mas taxonomias; iii) existe uma proliferação de termos similares no contexto da investigação das atividades ocupacionais; iv) a inexistência de consensos cria problemas

à comunicação entre especialistas; v) as atividades ocupacionais na idade avançada são geralmente investigadas em relação com o envelhecimento bem-sucedido, a satisfação com a vida, o bem-estar e o sentido de vida.

### **1.1. Atividades ocupacionais significativas, lazer e experiência ótima**

Entre atividades ocupacionais significativas (i.e., com valor pessoal), lazer e experiência ótima existe tanta familiaridade, que recordamos a crítica de Levasseur e colegas acerca da proliferação excessiva de conceitos idênticos (Levasseur et al., 2010). No entanto, debruçarmo-nos sobre os conceitos de lazer e de experiência ótima, revela-nos elementos constitutivos das atividades ocupacionais significativas na idade avançada.

Na tentativa de encontrar um modelo para a conceptualização do lazer, Bundy e Clemson (2009) enumeram quatro conceitos relacionados com o mesmo: controlo (na escolha da atividade, na determinação de resultados, na relação entre competências individuais e desafios), motivação (a razão para o envolvimento numa atividade, ligada ao sentido de vida), libertação de constrangimentos da realidade e total envolvimento na atividade de lazer (implicando uma perda de autoconsciência, a absorção total na atividade, esquecendo-se de tudo o resto). No seu conjunto, estes elementos determinarão se a pessoa experimentará ou não lazer, já que os elementos do lazer se influenciam mutuamente, segundo as autoras.

Se compararmos estes elementos com os fatores da experiência ótima (Csikszentmihalyi, 2002), verificamos que são muitas as semelhanças. A experiência de fluxo de Csikszentmihalyi, na qual reside a experiência ótima, é alcançada quando: a energia psíquica, ou atenção, do indivíduo é investida em objetivos escolhidos pelo próprio (i.e., objetivos intrínsecos = motivação intrínseca); há correspondência entre oportunidades de ação percebidas e capacidades do indivíduo para completar essas ações; existe concentração total, que torna a ação praticamente automática; há clareza de objetivos (saber claramente o que tem de ser feito) e possibilidade de resposta imediata; o envolvimento é

profundo (sendo a mente desocupada de informações irrelevantes, de preocupações e frustrações); há sensação de controlo sobre as próprias ações; há perda de metaconsciência (em fluxo não há lugar para autoanálise e o self não se sente ameaçado); há alteração da sensação de passagem do tempo (sendo o ritmo temporal ditado pela atividade).

As atividades ocupacionais significativas incorporam elementos da experiência ótima (e do lazer) na medida em que se ligam às questões do sentido (sentidos identitários, existenciais, emocionais, instrumentais, relembrando Bonder, 2009). Como abordaremos mais amplamente no próximo capítulo, o sentido de vida é definido em relação com conceitos de propósito, intencionalidade, objetivos intrínsecos, autotranscendencia (e.g., Frankl, 2000; Frankl, 2012; Steger et al., 2006) conceitos que, facilmente, nos remetem para as ideias de controlo, motivação e envolvimento total próprias da experiência de fluxo.

Concluimos que as atividades ocupacionais significativas facilmente se confundirão com experiências de lazer e experiências de fluxo, por serem intrinsecamente motivadas, ou, essencialmente, autodeterminadas, gerando sentimentos de controlo e competências pessoais e satisfazendo necessidades identitárias e de realização.

## **2. Valoração da Vida e Sentido de Vida em Idades Avançadas**

### **2.1. O constructo de Valoração da Vida**

A valoração da vida representa um constructo que incide sobre a vinculação ativa do indivíduo à sua vida (Jopp, Rott, & Oswald, 2008; Lawton et al., 2001). Este constructo, sugerido por Lawton, surge como uma consequência afetivo-cognitiva resultante da avaliação do indivíduo dos aspetos internos (fatores pessoais, e.g., saúde e patologia) e externos (fatores ambientais), positivos e negativos, da qualidade de vida (Jopp et al., 2008). Por outras palavras, devemos entender o constructo como um equilíbrio entre razões positivas e negativas para continuar a viver, i.e.,

como o desejo de viver não obstante fatores de saúde e sociodemográficos (Lawton et al., 2001).

A valoração da vida inclui cinco constructos-chave (Lawton et al., 2001): i) futuridade (antecipar e planear o futuro); ii) esperança (a expectativa positiva face ao presente e ao futuro); iii) autoeficácia (a perspectiva de competência futura); iv) persistência (a convicção de que vale a pena envidar esforços para resolver um problema); v) propósito (o leque de objetivos que orienta a vida individual). Apesar da valoração da vida misturar aspetos da qualidade de vida, Jopp e colaboradores (2008) sublinham que o constructo vai para além desta, nomeadamente ultrapassando as emoções mais primárias (como o prazer e a ausência de stress), bem como se distanciando de itens objetivos de saúde física e mental. A valoração da vida relaciona-se, então, com o desejo de viver mesmo sob condições de disfunção, dor ou falha cognitiva, i.e, para além da patologia/psicopatologia (Lawton et al., 2001).

A valoração da vida é assumida como prevendo, em primeiro lugar, características positivas em detrimento das negativas (Jopp et al., 2008). Deste modo, Lawton e seus colaboradores (2001) sugerem que “o esquema cognitivo representado pela valoração da vida representa o processo dinâmico de acomodação e assimilação pelo qual as pessoas enfrentam a ameaça de doença e declínio” (p.25). A valoração da vida traduz-se, então, na capacidade que uma pessoa tem de ajustar padrões da vida diária de acordo com mudanças nas características pessoais e circunstâncias da vida (idem).

A valoração da vida indica o quanto as pessoas consideram que vale a pena viver, nomeadamente em situações hipotéticas de fim de vida, visto que representa uma vinculação à vida. No entanto, importa dizer, para o âmbito deste trabalho, que os níveis e fatores de valoração da vida diferem entre a terceira e quarta idades. No estudo de Jopp e seus colegas (2008) será interessante debruçarmo-nos sobre a importância das atividades instrumentais (e.g., fazer compras, falar ao telefone, cozinhar, fazer trabalho doméstico, tomar medicação, gerir finanças pessoais) e

atividades do dia-a-dia (e.g., comer vestir, realizar cuidados pessoais, andar, entrar e sair da cama, tomar banho, cuidar da higiene pessoal) para a valoração da vida. Especificamente, para o grupo dos muito idosos, parecem existir incentivos motivacionais e emocionais particulares ligados a experiências de performance de atividades como cozinhar ou usar o telefone de modo autónomo, i.e., sem depender de outros (Rott et al., 2006, cit. por Jopp et al., 2008).

Jopp e seus colegas (2008) destacam o facto de que na valoração da vida na quarta idade, a saúde objetiva perde alguma importância face à terceira idade, sugerindo-se a emergência de processos de adaptação inerentes às restrições de recursos. A questão da adaptação aos constrangimentos da idade será, pois, essencial, para a valoração da vida entre os mais velhos.

Em suma, o constructo de valoração da vida pode ser traduzido num desejo de viver, i.e., numa vinculação à vida, mesmo que a pessoa seja confrontada com aspetos objetivos de doença, disfunção e outras limitações. Tal remete-nos para um processo de adaptação aos obstáculos que a vida pode colocar, os quais, podendo ser distintos com o avançar da idade, poderão estar relacionados com sentidos (e.g. emocional, instrumental, existencial...) também eles distintos.

## **2.2. O Sentido de Vida**

O conceito de valoração da vida sugerido por Lawton, pode levar-nos a um outro conceito – o sentido de vida –, porquanto ambos se debruçam sobre razões inerentes ao desejo de viver, apesar dos obstáculos que se levantam perante os muito velhos (aqueles que mais nos interessam no presente trabalho). A valoração da vida, à semelhança do sentido de vida, remete-nos para um desejo de viver que ultrapassa medidas de qualidade de vida ou mesmo de bem-estar.

Como referimos anteriormente, a investigação das atividades na idade avançada surge muitas vezes ligada ao conceito de envelhecimento bem-sucedido. E é precisamente em relação ao envelhecimento bem-

sucedido que diversos autores (e.g., Liang & Luo, 2012; Bowling, 2008; Duay & Bryan, 2006; Bryant et al., 2001) enfatizam o papel do sentido de vida na idade avançada; muitas vezes elencando críticas ao ainda prevalecente modelo conceptual de envelhecimento bem-sucedido de Rowe e Kahn (1998) baseado numa relação direta entre felicidade e atividades produtivas (enquanto criadoras de bens e serviços de valor) numa base de baixo risco de doença e/ou incapacidade. Wong (1998-2007), um dos críticos do modelo, advoga antes um paradigma de envelhecimento existencial-espiritual no qual sentidos positivos de vida e morte surgem como fontes de felicidade e satisfação com a vida, não obstante a presença de fragilidades e doenças, mesmo que crónicas. Aliás, a “Nova Gerontologia”, ao invés de continuar a enfatizar apenas a distinção entre pessoas idosas com doenças ou incapacidades daquelas que não as têm, desvia-se desta perspetiva negativa (Lee, 2007, cit. por Jeon, Shin & Lee, 2012).

Viktor Frankl, fundador da logoterapia, ou terapia pelo sentido, comumente citado em investigações sobre sentido de vida, diz-nos que “o homem é originalmente caracterizado pela sua procura pelo sentido mais do que pela procura de si mesmo” (Frankl, 2000, p.84). Frankl (cit. por Steger, 2012), argumenta que as pessoas funcionam melhor quando percebem em si uma sensação de sentido e possuem um propósito de vida, ou uma missão única pela qual lutar ao longo da vida.

Segundo Steger (2012) existe uma grande diversidade de modelos e teorias sobre o que é o sentido de vida. E cita o investigador: sentido é criar sentido de vida (Battista & Almond, 1973); há uma qualidade afetiva para o sentido (Reker & Wong, 1988); o sentido é nutrido primeiramente por um comportamento dirigido por objetivos (Klinger, 1977; Ryff & Singer, 1998); o sentido está ligado a preocupações transcendentais ou espirituais (Emmons, 2003, Mascorro, Rosen & Morey, 2004; Reker, 2000); o sentido tem origem numa sensação de autovalorização, eficácia, autojustificação e propósito (Baumesteir, 1991).

Para além da crítica a esta proliferação de definições, Steger (idem) critica ainda o uso indiscriminado dos termos “sentido” e “propósito”, apesar de, no fundo, os investigadores nem considerarem os mesmos como equivalentes. Assim, o autor refere que o sentido é um termo global que encerra duas dimensões principais (Steger, 2009; Steger et al., 2006, cit. por Steger, 2012): a primeira, a compreensão, ou a capacidade de construir sentido e compreender a vida pessoal, incluindo o próprio self, o mundo exterior, e como o próprio se integra e funciona nesse mundo (essencialmente, trata-se de uma “moldura”, ou enquadramento do sentido de vida, a partir de diversos esquemas interconectados); a segunda, é o propósito, que corresponde às aspirações ao longo da vida, que são concordantes com o self e motivam a atividade relevante.

O “sentido” é a necessidade humana comum por um mapa, conhecido ou pressentido, que guia decisões e ação, que dá coerência à vida, que reúne o passado, o presente e o futuro em continuidade, que molda padrões de comportamento em relação com os desafios da vida (Moore, Metcalf & Schow, 2006). De outro modo: o sentido de vida é definido pela extensão em que as pessoas compreendem e veem significado nas suas vidas, assim como o grau pelo qual se percebem a si mesmas como tendo um propósito ou procurando alcançar uma finalidade na vida (Steger, 2009, cit. por McMahan & Renken, 2011). Ainda numa outra definição: o sentido de vida é primeiramente cognitivo na sua natureza, incluindo crenças relacionadas com propósito de vida e crenças morais e envolve a perceção de que as experiências diárias são casual, temática e temporariamente coerentes e organizadas (Heine, Proulx & Vohs, 2006, cit. por McMahan & Renken, 2011).

O sentido será então uma espécie de força integradora (ou o enquadramento) das experiências de vida de um indivíduo, de onde resulta a avaliação da sua vida como coerente. A sensação de sentido baseia-se numa avaliação da vida do próprio como coerente, significativa, direcionada e integrada (Schnell, 2009, cit. por Schnell, 2011). Também Alea e Bluck (2012), referem que os seres humanos detêm um desejo forte para retirar sentido dos eventos da sua vida, para tornarem o passado

significativo. Focando-se na questão da construção do sentido (e como este prediz o bem-estar subjetivo), os investigadores destacam duas componentes da construção do sentido: a procura do sentido no passado e o uso do passado para direcionar o comportamento. Os autores referem vários investigadores: o sentido é o que cada um reúne, aprende ou compreende acerca das experiências passadas (McLean & Thorne, 2003); construir sentido tem sido operacionalizado de diversas maneiras, tais como ganhar insight (McLean, 2005), aprender as lições da vida (Bluck & Gluck, 2004), integrar os eventos da vida (Singer et al., 2007) e através do uso de marcadores linguísticos (Pennebaker, Mehl, & Niederhoffer, 2003).

Já Csikszentmihalyi (2002), no que concerne ao significado (que colocamos aqui como um sinónimo de sentido), refere que “criar significado implica ordenar o conteúdo da mente integrando as ações numa experiência de fluxo una” (p.289). Para este autor quando as diversas atividades se encaixam numa experiência de fluxo una, o resultado é a harmonia na consciência. Alcançar propósito é para este autor, ter um objetivo que dá significado à vida; é ter uma intencionalidade que se traduz em ação e desemboca na harmonia interior (i.e., significado/sentido enquanto objetivo/propósito/intenção cuja resolução (ação) conduz à harmonia).

Em suma, conceitos ligados ao sentido de vida encontram paralelismo com constructos de valoração da vida, que enumeramos desta forma: propósito e objetivos (futuridade e persistência); compreensão da vida do próprio e autovalorização (autoeficácia e esperança).

### **2.2.1. Fontes de sentido identitário e objetivos intrínsecos**

As fontes de sentido na idade avançada associar-se-ão, antes de mais, a questões identitárias e motivacionais dos próprios indivíduos. As ações (que podem traduzir-se nas atividades realizadas pelos mais velhos), terão os seus alicerces em fontes de sentido, ou áreas da vida com as quais o indivíduo está comprometido, ou envolvido, e das quais deriva o sentido (Schnell, 2011). Schnell refere-as como fontes de sentido identitário.

Na concepção de Frankl o homem é responsável por preencher o sentido da sua vida: “ (...) cada pessoa é questionada pela vida; e à vida cada um pode apenas responder sendo responsável” (Frankl, 2012, p.111). Nesta linha, a capacidade de selecionar objetivos concordantes com interesses e valores pessoais tem implicações importantes no bem-estar individual. Sheldon (in Schmuck & Sheldon, 2001) enfatizou o papel dos objetivos pessoais que efetivamente representam a pessoa, i.e., os objetivos intrínsecos (que correspondem a uma motivação intrínseca), ou objetivos de vida, ou ainda, intenções ou propósitos de vida, pelos quais as pessoas organizam e direcionam a sua vida ao longo do tempo. São estes objetivos que desempenham um papel fundamental no desenvolvimento do autoconceito e identidade do indivíduo (Emmons, 1996; Pervin, 1989, cit. por Kasser & Ryan in Schmuck & Sheldon, 2001), satisfazendo necessidades psicológicas básicas.

Antes de se abordar fontes de sentido comuns às pessoas de idade avançada, importa termos a noção de que o sentido pessoal resulta de um processo de seleção psicológica derivado do contexto cultural e do seu sistema de valores (o sentido é individual e social/cultural: Delle Fave, 2009). As atividades ocupacionais significativas para a pessoa são as que correspondem a objetivos pessoais, alicerçados em valores e interesses do próprio indivíduo. Recordemos a este propósito que a experiência de fluxo, ou experiência ótima, (Csikszentmihalyi, 2002) só é atingida quando a atenção do indivíduo é investida em objetivos escolhidos pelo próprio (i.e., objetivos intrínsecos); uma experiência que surge relacionada com a felicidade, melhores estratégias de coping e menor morbidade e mortalidade (Fredrickson, 2001; Preesman & Cohen, 2005; Salovey et al., 2000; cit. por Collins, Sarkisian, & Winner, 2009).

### **3. Sentido nas atividades ocupacionais na idade avançada**

Diversas teorias do desenvolvimento ao longo da vida descreveram mudanças ambientais, de tarefas normativas, obrigações, papéis e estatutos sociais de acordo com as faixas etárias. Nurmi e Salmela-Aro (2006)

relembrem, como exemplo, Havighurst (1948) que usou o conceito de tarefas de desenvolvimento para descrever diferenças nas exigências e papéis que as pessoas experimentam em diferentes períodos da vida.

Na idade avançada pode assistir-se a uma ausência de papéis definidos (Bonder, 2009), ou à assunção de papéis percebidos como tendo um estatuto social mais reduzido (Corbett, 2013). Daqui poderá resultar uma diminuição da autoestima dos mais velhos (idem). Assim, os desafios ocupacionais na idade avançada surgem, em primeira instância, como uma procura de sentido (Bonder, 2009).

Mas, mais do que a participação em atividades, o que parece contar (e dar sentido) é a satisfação que as pessoas retiram da participação: a este propósito, Levasseur e colaboradores (2010; cit. por Ziegler, 2012), destacam a importância da diferenciação entre os conceitos de níveis de participação/envolvimento vs. satisfação com a participação, tratando-se de medidas para diferentes aspetos da realidade. Isto é, o que importa é a forma como é percebida, ou interpretada, a participação pela própria pessoa e não tanto a participação per se.

Os sentidos atribuídos às atividades ocupacionais levadas a cabo pela pessoa idosa ditam, no fundo, a satisfação com as mesmas, podendo contribuir para um envelhecimento bem-sucedido.

### **3.1. Fatores de Sentido**

Na literatura deparámo-nos com diversos fatores de sentido inerentes às atividades ocupacionais nas pessoas idosas, nomeadamente: i) questões identitárias e de desenvolvimento pessoal; ii) generatividade e utilidade percebida; iii) controlo e competência percebidos; iv) propósito e envolvimento com a vida (e.g., Bonder, 2009; Wright-St Clair, 2012; Liddle, Parkinson, & Sibbritt, 2013). Analisando cada uma delas em pormenor:

#### *i) Identidade e Desenvolvimento Pessoal*

Wright-St Clair (2012) evoca o filósofo Martin Heidegger para salientar a importância das atividades ocupacionais significativas na idade avançada: “cada um é aquilo que faz” (p.50). Em Bonder (2009) também é recordada a mesma máxima: “em grande medida, nós somos aquilo que fazemos” (p.51). Na idade avançada, enquanto há uma mudança, ou até mesmo perda, de capacidades, ter pelo menos um interesse duradouro parece permitir uma sensação de estabilidade relativamente a quem se é e o que se faz (Wright-St Clair, 2012). Por outras palavras, o envolvimento naquilo que nos é familiar proporciona conforto e um sentido de ordem e direção quando somos mais velhos (Atchely’s, 1989, cit. por Wright-St Clair, 2012).

No estudo de Wright-St Clair (2012), acerca das ocupações que realmente importam na idade avançada, sobrevém a importância do papel das atividades ocupacionais significativas na estabilidade identitária da pessoa idosa, na medida em que estas promovem a integração do passado, presente e futuro do indivíduo. Estas atividades com sentido constituem fortes razões para se continuar a viver: “na idade avançada, ter uma ocupação que liga quem eu fui, quem eu sou e quem serei, conta” (idem, p.51).

Deste modo, podemos dizer que as atividades ocupacionais nos mais velhos, se ligadas a uma motivação intrínseca, propiciam a boa resolução do último estágio de desenvolvimento psicossocial de Erikson – o da integridade do ego. A fase final do ciclo de vida pode ser vivida ou com um sentimento predominante de realização pessoal (integridade), ou com a predominância de sentimentos menos positivos, que podem gerar desespero (Marchand, 2005). Assim, as atividades ocupacionais significativas, ou com valor para o indivíduo, poderão ajudar na aceitação da vida do próprio e a uma realização pessoal que suscita a vontade de continuar a viver (ou seja, a valoração e sentido de vida): “as pessoas vivem enquanto tiverem algo para fazer que precise de ser feito” (Swensen, 1983, cit. por Bonder, 2009, p.57).

Por outro lado, na idade avançada a pessoa continua o seu desenvolvimento pessoal. Através das atividades ocupacionais as pessoas podem experimentar possíveis selves e um crescimento pessoal positivo. As atividades ocupacionais permitem uma estimulação cognitiva/física que promove a aprendizagem e a autoconfiança (um self que se vê a si mesmo como capaz). A atualização do self, ou esforço pelo desenvolvimento das suas capacidades, pela sua mudança e crescimento é referida em Schnell (2011) como uma de cinco fontes de sentido na idade avançada.

## ii) *Generatividade e Utilidade Percebidas*

O penúltimo estágio de desenvolvimento psicossocial de Erikson está ligado ao conceito de generatividade. A este estágio, corresponde a antítese “generatividade vs. autoabsorção e estagnação”, esperando-se a emergência da nova virtude do “cuidado” e a ênfase colocada na produtividade, criatividade e procriação (Erikson, 1985). Neste estágio, mais do que em qualquer outro estágio, salienta-se a interdependência geracional (Marchand, 2005), i.e., a preocupação com a orientação das novas gerações.

O penúltimo estágio de Erikson tem início na meia-idade, mas, tende a acentuar-se ao longo das últimas décadas de vida, já que a generalidade dos mais velhos parece ser menos dirigida por preocupações do ego, ou por ambições pessoais, a favor da sua comunidade alargada. Há uma transcendência do self, que se torna mais importante do que o ego: a Gerotranscendência de Tornstam (2011) postula a passagem de uma visão materialista, racional e mais egocêntrica do mundo, para uma visão mais cósmica, transcendente e generativa. A questão de se deixar um legado, ou herança, aos outros, torna-se bastante importante não só pelo seu contributo direto, como também pela preservação de um sentido de utilidade do self: a sensação de pertença a um mundo social fora do self é também uma característica do conceito de generatividade onde os indivíduos, através das atividades procuram nutrir e guiar a próxima geração, contribuir para a sociedade e deixar um legado (Liddle et al., 2013).

Tendo considerado a densidade e diversidade das fontes de sentido nas pessoas idosas, Schnell (2011) chegou mesmo à conclusão que a generatividade (enquanto compromisso com objetivos para além das necessidades imediatas do indivíduo) é o principal preditor do sentido de vida.

### *iii) Controlo e Competência percebidos*

As atividades ocupacionais na idade avançada podem permitir também alimentar duas fontes (ou recursos internos) de força e resiliência humanas: o controlo e competência/autoeficácia percebidos.

Fry e Debats (2010), debruçando-se sobre fontes de resiliência e saúde na idade avançada, enumeram como fatores de controlo: o sentido de domínio sobre a própria vida e sobre o ambiente envolvente (i.e., a capacidade de gerir o mundo externo de modo a satisfazer necessidades pessoais); autonomia, ou seja, autodeterminação e independência do self; propósito de vida, ou direccionalidade (objetivos de vida); motivação para o crescimento pessoal; autoaceitação, que implica uma atitude positiva face ao self.

As atividades ocupacionais, ao preencherem necessidades de controlo das pessoas, podem evitar decréscimos motivacionais, faltas de autoestima, ou até mesmo estados depressivos. Deste modo, as atividades deverão preencher requisitos inerentes ao controlo (à semelhança da experiência ótima de Csikszentmihalyi, 2002): corresponderem à escolha livre do indivíduo (motivação intrínseca); haver alguma previsibilidade do resultado das atividades; haver correspondência entre competências e desafios; proporcionarem conforto psicológico e a sensação de reciprocidade (de dar e receber) (Bonder, 2009).

Já as crenças de autoeficácia correspondem a uma perceção positiva da competência pessoal para resolver problemas e exercer influência/controlo sobre o ambiente (Fry & Debats, 2010). A perceção de autoeficácia, ou competência percebida do self, encontra relação com o bem-estar físico e emocional (idem).

#### *iv) Propósito e Envolvimento com a vida*

Segundo Frankl (2012) uma das fontes de sentido é o trabalho, i.e., fazer alguma coisa significativa. Na logoterapia, o sentido pode ser descoberto pela criação de uma obra, pela prática de uma façanha ou vivendo uma determinada experiência (idem). A mudança de papéis na idade avançada poderá constituir um desafio ao sentido de vida de cada um. Este sentido de vida sofre mudanças, mas é imperativo que não deixe de existir. Tal implica um envolvimento numa vida com propósito, com uma direção definida pelo próprio, orientada por objetivos pessoais. Um envelhecimento bem-sucedido envolve um processo contínuo de reestruturação (ou adaptação), pelo qual as pessoas de idade avançada selecionam as suas maiores prioridades quanto aos sentidos de vida, objetivos e atividades, implementando as suas habilidades e competências mais válidas para alcançarem aquilo que pretendem e compensarem perdas e diminuição de capacidades (Fry & Debats, 2010).

A participação significativa na idade avançada gera sentimentos de autoestima (em relação com a autoeficácia, controlo percebido e sentido de propósito e direccionalidade), saúde e bem-estar. Liddle e colaboradores (2013), referem-se, desta forma, aos resultados positivos das atividades artísticas e artesanais de mulheres idosas: “Através das atividades artísticas e artesanais, as mulheres de idade avançada aprenderam lições valiosas sobre o controlo possível e desejável. Elas tinham propósito, foram estimuladas e desafiadas e mantiveram-se abertas às oportunidades para o desenvolvimento e expressão pessoais. Elas identificaram-se com as suas atividades artísticas e artesanais e ligaram-se aos outros através das mesmas, continuando a contribuir para a sua família e comunidade e sendo reconhecidas pelos seus contributos” (p.337).

### **3.2. Fatores de Sentido nas atividades instrumentais, de participação social e existenciais**

Cada tipologia de atividades de ocupação correlaciona-se com fontes de sentido específicas, i.e., certos tipos de atividades poderão promover nas pessoas idosas a mobilização de recursos internos

importantes para um envelhecimento bem-sucedido. Na literatura científica (e.g., Bonder, 2009; Fry & Debats, 2010; Moore, Metcalf e Schow, 2006; Wright-St Clair, 2012), destacam-se as atividades instrumentais, de participação social e/ou as existenciais como fontes de sentido importantes na idade avançada:

*i) Fatores de Sentido nas atividades instrumentais*

As atividades instrumentais, ou, se preferirmos, os sentidos instrumentais (Bonder, 2009), são tipicamente associadas a ocupações que suportam a vida quotidiana.

As ocupações instrumentais, ou atividades de autocuidado, correspondem, de modo geral, a tarefas que vão desde os cuidados pessoais (e.g., higiene pessoal, comer, vestir) até à gestão da vida pessoal (e.g., fazer compras, ir ao banco, gerir a medicação). A performance das pessoas idosas relativamente às tarefas de autocuidado tem importantes implicações para a sua saúde e bem-estar (Bonder, 2009). A este propósito, Bonder destaca que estas atividades são consideravelmente mais centrais na vida dos mais velhos do que na vida dos indivíduos mais jovens, já que a idade avançada está, geralmente, associada a um certo declínio de competências funcionais (sensoriais, cognitivas, motoras, etc.) e, eventualmente, doença.

Por seu lado, Söderhamn, Dale e Söderhamn (2013), descrevem o autocuidado como uma atividade autodirecionada, já que a intenção é promover, manter ou restaurar a saúde e o bem-estar. Segundo os autores, os indivíduos podem escolher atualizar as suas competências de autocuidado, transformando-as em atividades de autocuidado (à semelhança do que nos diz Bonder, 2009, ao referir a necessidade dos mais velhos focarem muito mais a sua atenção nas atividades básicas do que os mais jovens).

As atividades instrumentais relacionam-se com aspetos fundamentais como: a competência percebida, a independência, o sentido de controlo, a participação social e o pleno envolvimento com a vida. A funcionalidade é

um dos fatores identificados na valoração da vida, que contribui para o desejo dos mais velhos em continuar a viver (Lawton et al., 1999, cit. por Bonder, 2009).

Christiansen, Haertl e Robinson (2009), mencionam como aspetos igualmente importantes do autocuidado: o contributo para a identidade pessoal e a autoestima, para o relacionamento social e para o bem-estar psicológico. O autocuidado conduz à aceitação/integração social, já que a cultura ocidental valoriza a independência e as competências pessoais.

Estes fatores de sentido subjacentes às atividades de autocuidado, são corroborados pela investigação de Söderhamn e seus colegas (2013) ao investigarem o sentido inerente à atualização de recursos de autocuidado nas pessoas mais velhas. Recorrendo a uma metodologia de análise das narrativas pessoais, concluíram que existem quatro temas representativos do sentido de atualização de recursos de autocuidado nas pessoas de idade avançada: o desejo de continuar a viver (interpretado como adaptação/coping e como esperança); a necessidade de ser útil aos outros; a autorrealização (ou desenvolvimento pessoal); a autoconfiança para enfrentar os desafios futuros. São claramente temas que correspondem aos constructos-chave de valoração da vida (Lawton et al., 2001) – futuridade, esperança, autoeficácia, persistência e propósito.

#### *ii) Fatores de sentido nas atividades de participação social*

Outro tipo de ocupações a considerar corresponde a atividades de interação e relação social, já que as redes sociais se tornam vitais na idade avançada.

A participação social, que implica a interação de um indivíduo com outros dentro de certos contextos sociais, é um dos aspetos de relevo nas principais concepções de envelhecimento bem-sucedido e de qualidade de vida (e.g., Bonder, 2009; Duay & Bryan, 2006; Fry & Debats, 2010; Levasseur et al., 2010; Wright-St Clair, 2012; Ziegler, 2012). Fatores associados com a interação social positiva na idade avançada incluem: relações satisfatórias e prolongadas com a família e os amigos, as

interações recíprocas, o sentido de espiritualidade e o estabelecimento de redes sociais intergeracionais (Krause, 2003, 2006; Davey & Eggebeen, 1998; Hamilton et al., 1999, cit. por Bonder 2009).

As relações sociais próximas e os laços familiares são uma poderosa fonte externa de força para os mais velhos (Fry & Debats, 2010). As relações sociais servem para proteger a identidade social da pessoa, proporcionando saúde e resiliência (Ryff & Singer, 2000, cit. por Fry & Debats, 2010).

Um sentido de bem-estar social resulta do conhecimento de que a vida pessoal é útil e construtiva para o bem-estar geral (Fry & Debats, 2010). As redes sociais não são apenas importantes pelo suporte direto que providenciam, como também pelas oportunidades que oferecem aos mais velhos para ajudar outros (i.e., em mutualidade ou reciprocidade), contribuindo para a sua autoestima. As atividades intergeracionais, por exemplo, são particularmente importantes por permitirem uma partilha de experiências e sabedoria com indivíduos mais novos. Por outro lado, ter relações sociais com pessoas mais novas ajuda a manter uma rede social de apoio, mesmo perante a perda dos pares (Bonder, 2009).

As pessoas de idade avançada, que experimentam redes sociais e com níveis mais elevados de ambiente social percebido, apresentam menor disfunção (Scaffa & Bonder, 2009) e mortalidade (Bennett, 2002; Sugisawa, Liang, & Liu, 1994, cit. por Scaffa & Bonder, 2009) e vão menos ao hospital (Bosworth & Schaie, 1997, idem) do que aqueles que se encontram isolados. A socialização com os amigos parece contribuir ainda mais para a sobrevivência do indivíduo do que algumas atividades de lazer ativo (e.g., Mayer & Klumb, 2005, cit. por Wright-St Clair, 2012). Segundo Wright-St Clair (2012) para os alemães de idade avançada, o tempo aproveitado a falar com amigos, pessoalmente ou ao telefone, confere uma vantagem de sobrevivência de mais de três anos. Em suma, a participação social parece favorecer a saúde, o funcionamento e a sobrevivência do indivíduo.

Para a maioria das pessoas idosas, a família está no centro da rede social (Bonder, 2009). Para as pessoas de idade avançada as relações familiares positivas são muito valorizadas, trazendo vantagens quanto à saúde, bem-estar e funcionalidade. Em relação aos mais novos, os mais velhos têm mesmo maior propensão para perceberem as interações familiares como positivas (idem). Segundo a teoria de seletividade socioemocional de Carstensen (Carstensen, Fung & Charles, 2003), perante os constrangimentos de tempo percebidos, as pessoas mais velhas, focam-se em manter poucas, mas satisfatórias, relações sociais, evitando os conflitos interpessoais e reformulando positivamente as suas memórias. Por outras palavras, trata-se de uma estruturação dos seus mundos sociais, a fim de otimizarem experiências emocionalmente significativas e, portanto, gratificantes, e evitarem interações potencialmente negativas.

Por outro lado, à medida que as pessoas vão envelhecendo, há também a tendência para a constrição do seu círculo social pela perda de pares: cônjuges, irmãos, amigos de idade aproximada. Nesta medida, a interação com os membros mais novos da família torna-se particularmente importante (Bonder, 2009). Estas interações podem proporcionar a partilha e a reciprocidade, bem como conforto emocional e segurança, que podem ser alcançados pela continuidade das tradições familiares (e.g., festas, passeios, etc.), que confirmam alguma previsibilidade à vida dos mais velhos (idem).

De um modo geral, as ocupações sociais podem então evitar o isolamento dos mais velhos, manter o sentido de conexão ao mundo em reciprocidade, oferecer suporte social, gerando melhor saúde e bem-estar.

### *iii) Fatores de sentido nas ocupações existenciais*

Um tipo de ocupações, de importância crescente na idade avançada, refere-se aos sentidos existenciais, as quais incluem as atividades religiosas e espirituais. A espiritualidade na idade avançada (cf. Gerotranscendência de Tornstam, 2011), constitui um fator de força/resiliência bastante importante para as pessoas mais velhas (ver Fry & Debats, 2010). Também

em Moore, Metcalf e Schow (2006) se destaca o tema da espiritualidade e fé enquanto fontes privilegiadas de sentido de vida nos mais velhos.

Quando a religião é incorporada no sistema de significação de uma pessoa, as concepções do sagrado ligam-se a crenças acerca da natureza das pessoas, do próprio self, do mundo e daquilo que está para além dele; o sistema religioso de significação inclui crenças sobre contingências da vida e expectativas sobre tudo o que acontece (Silberman, 2005, cit. por Fry & Debats, 2010). Por outras palavras, a religiosidade/espiritualidade de um indivíduo está em correspondência com o seu sentido de vida. Assim, as ocupações existenciais, podem assumir expressões diversas: para alguns a participação nos serviços religiosos tradicionais pode ser a escolha; outros encontrarão expressão religiosa nas artes criativas, na comunhão com a natureza, ou na meditação. Dizem-nos Scaffa e Bonder (2009): “A variedade de caminhos para expressar a espiritualidade é provavelmente tão vasta quanto a gama de indivíduos” (p.458).

As ocupações existenciais estão associadas a resultados positivos na idade avançada: os indivíduos que participam em atividades religiosas/espirituais relatam níveis elevados de satisfação com a vida, autoestima e otimismo (Krause 2003, cit. por Bonder, 2009). As atividades religiosas e espirituais associam-se a baixos níveis de doença crónica e altos níveis de atividade (Benjamins, Musick, Gold & George, 2003, idem): estas atividades têm um efeito protetor na saúde; elas reforçam a vida proporcionando resistência ao stress perante as circunstâncias mais trágicas e traumáticas – face a acidentes ou doença, sobre os quais o indivíduo não tem controlo, e a sentimentos de desamparo e abandono, que o esmagam, a religião pode providenciar conforto e coragem (Fry & Debats, 2010). As atividades religiosas e espirituais parecem relacionar-se ainda com baixa mortalidade (Hill, Angel, Ellison, 2005; Pandya, 2005, cit. por Bonder, 2009) e menor medo da morte e do processo de morrer (Wink & Scott, 2005, idem).

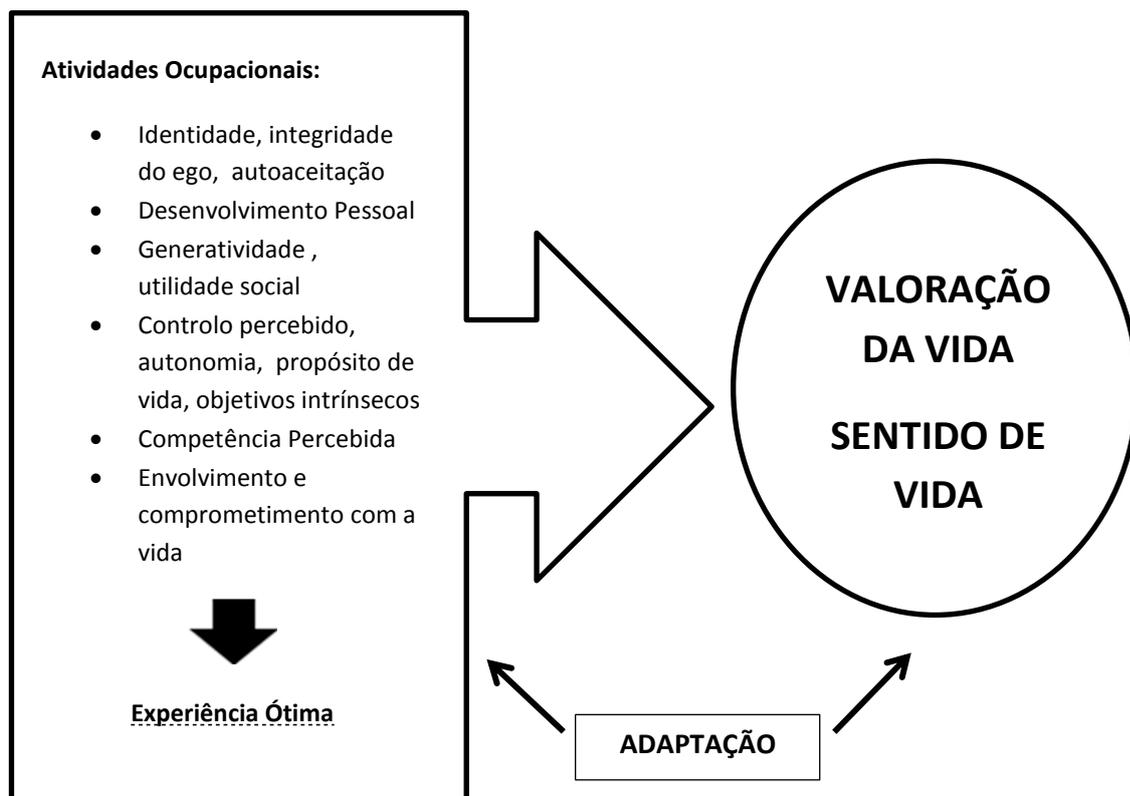
A religião e a espiritualidade, bem como as atividades ocupacionais em que se traduzem, enquanto fontes de sentido de vida, procuram dar

resposta a questões existenciais, sustentando a vontade do indivíduo continuar a viver e a lutar pela vida. Segundo Bonder (2009), as ocupações existenciais ajudam a manter a integridade do ego, evitando o desespero; estas ocupações ajudam os mais velhos a colocarem questões filosóficas importantes acerca das suas vidas: será que a minha vida valeu a pena? Será que dei o meu contributo ao mundo? A religião e a espiritualidade auxiliam a transcendência do self, na medida em que o indivíduo se torna menos autocentrado e mais ligado ao mundo no seu todo, preocupando-se com as futuras gerações (Corbett, 2013).

Em suma, a religião e a espiritualidade correspondem a um processo ativo que direciona o pensamento e as ações das pessoas; as crenças religiosas e espirituais sustentam regularmente a vida dos indivíduos. Elas referem-se a assuntos vitais na vida das pessoas, providenciando sentido e propósito de vida. (Fry & Debats, 2010). “Como seres existenciais, os indivíduos têm crenças existenciais acerca da sua utilidade, sentido pessoal e propósito de vida, e crenças e valores espirituais que servem como poderosas fontes de resiliência” (idem, p.29). Nesta medida, a religião e a espiritualidade podem influenciar a adaptação aos desafios da idade.

Concluimos, portanto, que as atividades ocupacionais significativas para as pessoas idosas se encontram intimamente ligadas à valoração da vida devido a um conjunto de fatores, ou fontes de sentido (**Figura 2**). Segundo Schnell (2011), quanto maior a quantidade de fontes de sentido, maior o sentido de vida: os compromissos deverão ser numerosos e variados, referentes a diferentes domínios do sentido; pois no caso de um domínio ser ameaçado, compromissos múltiplos e diversos facilitarão a compensação pela viragem para outros domínios que reafirmarão o sentido.

**Figura 2. Esquema de Atividades Ocupacionais e Valoração da Vida em Pessoas Idosas (fatores de sentido)**



#### 4. Atividades Ocupacionais dos centenários: que fatores de sentido?

A partir dos fatores socioemocionais de bem-estar em centenários, referenciados por Hutnik, Smith, e Koch (2012), podemos extrapolar para as fontes de sentido nas atividades significativas dos centenários. À semelhança do que já foi referido para a idade avançada em geral, no estudo destes investigadores surgem como fatores de bem-estar em centenários (ou fatores de sentido, de acordo com o nosso trabalho): o envolvimento no mundo, através da participação social (incluindo a intervenção social e comunitária); a aceitação da vida pessoal (integridade do ego vs. desespero); a aceitação da vida em geral, estoicismo e resiliência; as fontes de suporte social – família, amigos, comunidade (e.g., igreja). Assim, as atividades que promovem estes fatores, tornam-se cruciais na vida dos mais velhos. No estudo de Hutnik e seus colegas

(2012), a metodologia narrativa utilizada - “storytelling” - é ela própria apontada como atividade mental generativa (passagem de um legado) e restaurativa (relativamente à memória), constituindo uma experiência rejuvenescedora, que deve ser incentivada. É ainda apontada como fonte de bem-estar emocional, o saber-estar no presente, i.e., sem “remoer” o passado nem apressar o futuro.

Manter um propósito de vida ajuda a pessoa idosa a estar no presente, aceitando-se e aceitando a vida no geral. Debruçando-se sobre atividades físicas e criativas de centenários famosos, Antonini e colegas (2007), enfatizaram a importância da manutenção do propósito de vida e os aspectos da plasticidade/adaptação dos centenários para o seu bem-estar. “As suas paixões não declinaram durante os anos de maturidade e envelhecimento e ajudaram-nos a manter a forma física e mental” (Antonini et al., 2007, p.260). As paixões, ou propósitos de vida, dos centenários do estudo, permitiram-lhes manter-se focados em iniciativas e objetivos intrínsecos, cultivando um sentido de vida. Por outro lado, a plasticidade que os distinguiu permitiu-lhes a mudança de interesses e o início de novas atividades quando as circunstâncias assim o impuseram: “Em vez de viverem de recordações e nostalgia, preferiam olhar em frente, criar novos conceitos e alvos a atingir, mesmo sob circunstâncias proibitivas para muitos outros.” (idem, pp.260-61).

A capacidade de adaptação para um propósito (sentido) de vida continuado no tempo é referenciada por Brandtstadter (2006), que menciona que os recursos adaptativos na idade avançada implicam um ajustamento de objetivos pessoais de modo a promover-se a manutenção do sentido de vida. A flexibilidade na acomodação de objetivos aos recursos de ação e constrangimentos contextuais é, segundo o autor, uma condição-chave para a manutenção da autoestima e desenvolvimento pessoal. Usando estratégias de seleção, otimização e compensação (modelo de otimização seletiva com compensação de Baltes & Baltes, 1990), os indivíduos podem contribuir para o seu envelhecimento bem-sucedido, selecionando e concentrando energias em domínios prioritários e fazendo convergir imperativos ambientais, motivações, competências e capacidades

biológicas individuais. Recordemos que, segundo Lawton (2001), a valoração da vida se traduz na capacidade que a pessoa tem de ajustar padrões da vida diária (ações, atividades) de acordo com mudanças em aspetos pessoais e circunstâncias da vida.

Antonini e seus colaboradores (2007) chamam ainda a atenção para as atitudes mentais dos centenários enquanto fontes de prolongamento da vida e preenchimento de sentido: "... eles mantiveram ao longo da vida uma curiosidade inalterada em relação ao mundo exterior; tinham uma mente aberta, e não tinham atitudes hostis face a mudanças e novidades..." (p.261).

Esta questão das atitudes mentais conduz-nos à importância dos traços de personalidade, nomeadamente na seleção das próprias atividades ocupacionais e no grau de envolvimento com as mesmas. A este propósito será interessante citar Martin, Baenziger, MacDonald, Siegler e Poon (2009), que, tendo estudado a relação entre um estilo de vida comprometido, a personalidade e o estado mental dos centenários, concluíram que os traços de personalidade - extroversão, estabilidade emocional, conscienciosidade, abertura à experiência, amabilidade -, são determinantes para um estilo de vida comprometido, i.e, um estilo de vida ativo, constituindo um fator de proteção mental. Assim, o estudo demonstrou que um envolvimento em atividades desafiadoras ao longo da vida pode ter um efeito protetor no estado mental dos mais velhos, enquanto os traços de personalidade combinados com a ausência de um estilo de vida ativo pode apontar para fatores de risco no estado mental na idade avançada.

Como verificamos, os centenários parecem não constituir um grupo à parte nas conclusões retiradas para a idade avançada em geral, particularmente para os muito idosos. A questão da grande longevidade pessoal não os exclui, naturalmente, de um continuum de desenvolvimento, bem pelo contrário. Também os centenários são heterogéneos e também para eles funcionam as fontes de sentido que enumeramos face às atividades ocupacionais. No entanto, importa perceber

que quanto maior a duração da vida maior a probabilidade de confronto com as perdas e desafios da idade, como os lutos dos próximos, a doença, o aumento das limitações físicas e consequente dependência, entre outros. Neste sentido poderão ocorrer “estreitamentos” na vida social e nas atividades ocupacionais, o que constituirá um desafio aos recursos psicológicos dos indivíduos usados no processo de adaptação.

## **II. Objetivos**

O presente estudo tem como objetivos: i) identificar as principais atividades ocupacionais dos centenários no presente; ii) avaliar a relação entre a quantidade de atividades ocupacionais no presente e a valoração da vida nos centenários; iii) avaliar a relação entre o tipo de atividades ocupacionais do presente e a valoração da vida nos centenários; iv) avaliar a evolução no número de atividade do passado para o presente e a sua relação com a valoração da vida nos centenários; v) avaliar a relação entre as atividades da vida diária instrumentais e básicas e a valoração da vida nos centenários.

Com base na literatura prevemos que: i) a uma maior quantidade de atividades ocupacionais significativas corresponderá uma maior valoração da vida, pela possibilidade de confluência de um maior número de fatores de sentido; ii) determinadas atividades sejam prevaletentes e correspondam a uma maior valoração da vida nos centenários, nomeadamente as práticas religiosas e de participação social, particularmente familiar; iii) se assista a uma diminuição na quantidade de atividades do passado para o presente e que a maiores perdas no número de atividades correspondam menores índices de valoração da vida; iv) a maiores graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas corresponda uma menor valoração da vida.

### **III. Metodologia**

#### **1. Amostra**

A amostra do presente estudo é composta por um grupo de 55 sujeitos, cujos critérios gerais de inclusão foram: i) residir na área metropolitana do Porto; ii) ter 100 anos ou mais entre dezembro de 2012 e dezembro de 2013; iii) não mostrarem disfunções cognitivas ou funcionais acentuadas, com base nos resultados do *Mini Mental State Examination, versão reduzida* (MMSE; Folstein, Folstein, & McHugh, 1975; Guerreiro, Silva, Botelho; Leitão, & Garcia, 1994) do *Global Deterioration Scale* (Reisberg, Ferris, de Leon, & Crook, 1982; Mendonça, & Guerreiro, 2007) e do *Older Americans Resources and Services (OARS)*, versão portuguesa (Rodrigues, 2008).

Os participantes foram identificados e recrutados através dos cadernos eleitorais, igrejas, instituições sociais de apoio a pessoas idosas e jornais locais. Na primeira fase de recrutamento, foram registados 186 potenciais participantes, mas apenas 140 acabaram por participar em entrevistas presenciais. As informações foram obtidas em uma ou duas visitas ao domicílio por uma equipa de profissionais de saúde e das ciências sociais ao longo do ano de 2013. Os participantes que mostraram acentuadas disfunções, não garantindo capacidades cognitivas necessárias para responder a questões de autorrelato, foram excluídos.

#### **2. Instrumentos**

Para uma avaliação das atividades ocupacionais e instrumentais dos centenários e da sua relação com a valoração da vida neste grupo etário, foram considerados três instrumentos integrados no protocolo de avaliação do projeto PT100. Assim (para além da descrição sumária das características sociodemográficas) temos:

**2.1. Para avaliação das atividades ocupacionais: Questionário de Atividades “Victoria Longitudinal Study” (VLS) Aumentado (Jopp & Hertzog, 2010)**

Este questionário foi criado a partir do “Victoria Longitudinal Study activity questionnaire” de Hultsch, Hammer e Small (1993). À semelhança do seu predecessor, O VLS aumentado de Jopp e Hertzog (2010) é um questionário de autorrelato que serve para medir as atividades de lazer dos adultos. A expansão do “VLS *activity questionnaire*” visou criar uma medida das atividades de lazer dos adultos que: a) fosse de extensão moderada, b) tivesse uma estrutura factorial replicável, c) fosse aplicável à medição de atividades de lazer ao longo da vida do adulto, d) fosse apropriada para inclusão em modelos que procurassem estimar, simultaneamente, um fator amplo de estilo de vida ativo e atividades específicas, e) integrasse itens validados das escalas do VLS (idem).

No VLS aumentado, Jopp e Hertzog acrescentaram 12 itens às atividades físicas e sociais, de modo a conseguirem uma melhor representação da essência das atividades de lazer dos adultos. O VLS original avaliava apenas algumas atividades físicas, incluindo um item genérico sobre exercício; já o VLS aumentado inclui formas adicionais de exercício (e.g., exercício aeróbico, treino de flexibilidade e de força). Por outro lado, foram construídos novos itens que permitiram a distinção entre atividades sociais privadas, atividades sociais públicas e atividades religiosas.

Por razões de índole psicométrica (e.g., fracas correlações entre algumas atividades, fraca consistência de alguns itens em relação com os fatores, itens raros que provocavam distribuições extremamente marginais, etc.), alguns itens do VLS original acabaram excluídos no VLS aumentado.

A versão final do VLS aumentado inclui então 57 itens de atividades, os quais são passíveis de ser agrupados em 11 fatores de atividade: atividades físicas, jogos, trabalhos manuais, ver televisão, social-privado, social-público, religião, desenvolvimento, atividades experienciais, uso de tecnologia, viajar.

Com base no VLS aumentado, e considerando a importância do autorrelato para aferir as atividades significativas nas pessoas idosas (a investigação científica enfatiza a importância de se considerar a

informação que parte dos próprios inquiridos: e.g., Bowling, 2008; Duay & Bryan, 2006; Bryant et al., 2001), a equipa do PT 100, em linha com as opções desenvolvidas nos estudos parceiros, registou as atividades de ocupação da amostra considerando as respostas dos inquiridos. Deste modo, foi criado um instrumento com 6 tipologias de atividades: atividades sociais públicas (dar um passeio/sair, visitar alguém, voluntariado, votar nas eleições, outras); atividades religiosas ou espirituais (frequentar locais de culto, rezar ou meditar, outras); atividades intelectuais (ler, escrever, frequentar cursos/aulas, frequentar bibliotecas/museus, colecionar, passatempos (palavras cruzadas, puzzles, etc.), viajar, outras); atividades manuais (reparações domésticas/mecânicas/bricolage, costura/malha, outras); atividades físicas (dança, caminhadas, jardinagem/trabalho agrícola, outras); atividades com recurso à tecnologia (falar ao telefone/telemóvel ver televisão, ouvir rádio, usar computadores, usar e-mail/internet, outras).

Os sujeitos foram inquiridos relativamente à prática das atividades no presente e no passado e a escala de resposta incluiu dois valores: *não* e *sim*. Foram igualmente registadas algumas observações relativamente às respostas dadas.

## **2.2. Para avaliação da valoração da vida: Valuation of Life Scale (Lawton et al., 2001) / Measuring Attachment to Life in Old Age: The Portuguese Version of the Positive Valuation of Life Scale (Araújo et al., submitted)**

A escala de valoração da vida é representativa da experiência significativa e da vinculação ativa da pessoa à sua vida, apresentando-se como um produto afetivo-cognitivo da avaliação individual, interna e externa, dos aspetos da qualidade de vida da pessoa (Jopp, Rott, & Oswald, 2008).

A VOL associa-se ao sentido de vida, na medida em que representa uma avaliação da vida passada e presente que sumariza o sentido e o propósito da totalidade da vida do indivíduo. Segundo Lawton (Lawton et al., 2001), para vários autores a VOL é um estado positivo onde a

adaptação assimilativa ocorre como compensação ao stress; para outros, a acomodação negativa pode ocorrer ao ponto do sentido, e da vida em si mesma, serem desvalorizados em resposta às ameaças da doença e da proximidade à morte.

Trata-se de um instrumento que apresenta 19 itens agrupados em dois fatores: Avaliação Positiva da Vida (13 itens) e Avaliação Negativa da Vida (6 itens). Os itens representam 5 constructos: esperança, futuridade, propósito, persistência e autoeficácia (idem).

Na presente investigação foi utilizada apenas a subescala de Avaliação Positiva da Vida (posVOL), correspondente a 13 itens, dadas as características da amostra, nomeadamente a baixa escolaridade, e seguindo a opção realizada por várias investigações internacionais realizadas com a população idosa e muito idosa (e.g., Rott & Jopp; Nakagawa & Gondo, 2012). De acordo com Lawton e colaboradores (2001) existe evidência a favor da superioridade desta subescala, que, na generalidade, apresenta relações mais fortes quanto aos “anos de vida desejados” (i.e., desejo de viver), do que a VOL negativa. A posVOL torna-se no indicador preferível porque as suas qualidades métricas são menos afetadas pela inversão das respostas dos questionados, que não entendem corretamente o sentido das suas respostas de “concordo” ou “não concordo” inerentes à subescala negativa. Em suma, a VOL não tem de ser rotineiramente dividida nos dois fatores - VOL positivo e VOL negativo. Acima de tudo, é necessário que o investigador se certifique que os formatos das perguntas e as alternativas de resposta são plenamente entendidos (idem).

A adaptação e validação da posVOL para a realidade portuguesa tem sido da responsabilidade da equipa do PT-100; encontrando-se o estudo de validação numa fase de conclusão (Araújo et al., submitted). Na versão portuguesa, o instrumento original não sofreu alterações, mantendo-se os mesmos itens e escala de resposta: *discordo fortemente; discordo; não concordo nem discordo; concordo; concordo fortemente*. No entanto, dadas as especificidades da população centenária, os itens foram colocados

em forma de questão, e não de afirmação, e a escala de resposta sofreu uma modificação de 5 para apenas 3 opções: *não; mais ou menos; sim*.

Da análise fatorial resultaram dois fatores, identificados pela equipa como: controlo percebido (*perceived control*) e crenças existenciais (*existential beliefs*) (em linha com estudos anteriores como Dennis et al., 2005 e Nakagawa et al., 2013). Estes dois fatores explicam 49% da variância total e os valores próprios foram de 4.76 (fator 1) e 1.6 (fator 2). O nível de consistência interna (alpha de Cronbach) foi de: 0.845 para o total do VOL positivo - 0.804 (Fator 1) e 0.763 (Fator 2). O Fator I, **Controlo Percebido**, inclui 6 itens: *Hoje em dia a sua vida é uma vida útil? (item3); Sente-se capaz de atingir os seus objetivos de vida? (item7); Será capaz de pensar em várias formas para sair de uma situação complicada? (item 10); Será capaz de pensar em várias formas para alcançar as coisas na vida que são mais importantes para si? (item 11); Mesmo quando os outros ficam desencorajados, sabe que consegue encontrar uma solução para o problema?(item 12); Consegue atingir os objetivos que estabelece para a sua vida? (item 13)*. O Fator II, **Crenças Existenciais**, inclui 7 itens: *Sente-se com esperança neste momento? (item1); Espera muito de cada novo dia? (item2); A sua vida é orientada por fortes crenças religiosas ou éticas? (item4); Tem uma grande vontade de viver neste momento? (item5); A vida tem sentido para si? (item 6); As suas crenças pessoais permitem-lhe manter uma atitude de esperança? (item8); Pretende aproveitar ao máximo a sua vida? (item9)*.

Quer os fatores, quer o score total da VOL mostraram correlações estatisticamente significativas com a satisfação de vida (LSI) e o sentido de vida (MLQ), num sentido positivo, e com a depressão (GDS), num sentido negativo.

### **2.3. Para avaliação das atividades de vida diária instrumentais: “Older Americans Resources and Services” (OARS) (Fillenbaum & Smyer, 1981) / Validação da versão em**

### **português europeu de questionário de avaliação funcional multidimensional de idosos (Rodrigues, 2008)**

A avaliação da disfunção dos centenários baseou-se na aplicação da versão portuguesa do OARS (Rodrigues, 2008), tratando-se de um *Questionário de Avaliação Funcional Multidimensional de Idosos*. A escala de funcionalidade inclui 7 itens de avaliação relativos às atividades de vida diária instrumentais: falar ao telefone, viajar, fazer compras, preparar refeições, fazer tarefas domésticas, tomar medicação, gerir as finanças pessoais. Inclui ainda 7 itens relacionados com atividades de vida diária básicas: capacidade de se alimentar, poder vestir-se/despir-se, cuidar da aparência, andar, levantar-se/deitar-se, tomar banho, ir à casa de banho.

A escala de resposta inclui três opções com base nos níveis de dificuldade: 1- sem ajuda; 2 – com alguma ajuda; 3 – não consegue fazer sem ajuda/dependência.

### **3. Procedimentos**

O tratamento estatístico dos dados foi efetuado através do *Statistical Package for the Social Science* (SPSS – versão 20.0).

Quanto às atividades ocupacionais dos centenários procedeu-se à análise das estatísticas descritivas, verificando-se: a frequência de atividades praticadas no presente; a frequência de praticantes por escalões de atividades no presente; a evolução na frequência das atividades ocupacionais ao longo do tempo e nos escalões de atividade; e a relação entre as atividades ocupacionais e os escalões de atividade do presente e as variáveis sociodemográficas.

Relativamente à escala de Valoração da Vida (VOL) procurou-se efetuar a análise fatorial, mas a grande quantidade de valores ausentes, suscitada pela idade e escolaridade da amostra, impediu a sua prossecução. Existindo apenas 5 casos (N=55) com índices totais de valoração da vida, optou-se por análises com base em estatísticas descritivas, recorrendo-se aos itens da escala. Assim, após análise à frequência de respostas aos itens

VOL e aos casos com índices totais de valoração da vida (em relação com variáveis sociodemográficas, quantidade, tipo e evolução no número de atividades), procedeu-se às seguintes verificações: percentagem de respostas nos grupos de resposta (não, mais ou menos, sim) dos itens; média de atividades pelos grupos de resposta e quanto à evolução no número de atividades em cada item; percentagem de praticantes por grupos de resposta em cada item.

Por último, foram analisadas as atividades da vida diária, instrumentais e básicas, avaliando-se a frequência de praticantes por graus de dependência na execução das mesmas, bem como a frequência de respostas aos itens VOL em relação com esses mesmos graus.

#### IV – Apresentação e discussão de resultados

##### 1. Caracterização da amostra

No **Quadro A** apresenta-se uma caracterização sociodemográfica sucinta da amostra.

**Quadro A. Características sociodemográficas da amostra**

Amostra	
<b>N</b>	55 participantes
<b>Idade</b>	M= 100,93; DP= 1,43 A [Amplitude 100-105 A]
	33 (60%) 100 a                      1 (1,8%) 103 a
	8 (14,5%) 101 a                      4 (7,3%) 104 a
	7 (12,7%) 102 a                      2 (3,6%) 105 a
<b>Género</b>	47 (85,5%) Feminino
	8 (14,5%) Masculino
<b>Estado Civil</b>	41 (74,5%) Viúvo                      3 (5,5 %) Casado
	10 (18,2%) Nunca Casou              1 (1,8%) Divorciado
<b>Filhos</b>	40 (72,7%) Sim
	15 (27,3%) Não
<b>Nº filhos vivos</b>	20 (36,4%) 0 filhos                      4 (7,3%) 4 filhos
	11 (20%) 1 filho                      4 (7,3%) 5 filhos
	9 (16,4%) 2 filhos                      1 (1,8%) 7 filhos
	6 (10,9%) 3 filhos
<b>Netos</b>	40 (72,7 %) Sim
	15 (27,3%) Não
<b>Com quem vive</b>	3 (5,5%) Sozinho                      2 (3,6%) Irmãos

	2 (3,6%) Cônjuge	22 (40%) Outros familiares
	24 (43,6%) Filhos	7 (12,7%) Outras pessoas
	11 (20%) Netos	15 (27,3%) Instituição
<b>Anos Escolaridade</b>	M= 2,31 A; DP= 2,47 A	Missings= 4 (7,3%)
	[Amplitude 0-12 A]	
	20 (36,4%) 0 anos	13 (23,6%) 4 anos
	3 (5,5%) 1 ano	2 (3,6%) 5 anos
	3 (5,5%) 2 anos	2 (3,6%) 7 anos
	7 (12,7%) 3 anos	1 (1,8%) 12 anos

A amostra é composta por 55 sujeitos com idades compreendidas entre os 100 e os 105 anos de idade (M= 100,93 anos), sendo 47 do sexo feminino e 8 do sexo masculino. A maioria dos sujeitos é viúva (74,5%) e tem, ou teve, filhos (72,7%); 36,4% não tem filhos vivos e a maioria (72,7%) tem netos.

A quase totalidade dos sujeitos vive acompanhada (94,5%). A maioria vive com familiares, sobretudo com filhos (43,6%), netos (20%), ou outros familiares (40%). Uma parcela considerável dos sujeitos (27,3%) encontra-se institucionalizada.

36,4 % da amostra não possui qualquer escolaridade, enquanto 56,3% recebeu alguma educação formal, embora baixa; sendo a média de anos de escolaridade de 2,31 anos (DP=2,47). Apenas 9% dos sujeitos completou mais de 4 anos de escolaridade.

## 2. Atividades ocupacionais dos centenários

### 2.1. Frequência das atividades ocupacionais do presente

Analisando-se a frequência de atividades da amostra no presente (N=55) (**quadro B**) verifica-se que a principal atividade de ocupação nos centenários é *rezar e meditar*, com 48 pessoas (87,3%), a indicar a prática da mesma. Segue-se *ver televisão* (63,6%) e *falar ao telefone* (43,6%). Um número também expressivo de centenários indica *ouvir rádio* (34,5%), *dar um passeio* (32,7%), *ir à igreja* (23,6%) e *ler* (23,6%) como atividades praticadas.

*Votar* (16,4%), *dançar* (14,5%), *fazer costura/malha* (12,7%), *fazer jardinagem e escrever* (10,9%) são ainda atividades eleitas por mais de 10% dos sujeitos. Abaixo desta percentagem estão atividades como *viajar* (9,1%), *caminhar* (9,1%), *outras atividades mentais* (9,1%), *visitar pessoas* (7,3%), *frequentar cursos/turmas* (7,3%), *ter passatempos* (7,3%), *fazer trabalho doméstico e reparações mecânicas* (5,5%), *outras atividades públicas* (5,5%), *outros desportos* (5,5%), *coleccionar* (1,8%), *outras atividades domésticas* (1,8%). Quanto a atividades de voluntariado e uso de tecnologias recentes, como a internet, não se registou qualquer praticante.

Analisando-se o número de atividades por centenário, verifica-se que a maioria – 28 pessoas (50,9%) -, pratica até 3 atividades, não se registando qualquer caso em que não se pratique pelo menos uma atividade. 14 pessoas (25,5%) têm entre 4 e 7 atividades, 11 (20%) entre 8 e 11 atividades e apenas 2 pessoas (3,6%) indicam ter mais de 11 atividades. A média de atividades verificada é de 4,62 por pessoa (DP=3,31) (**Quadro C**).

**Quadro C. Frequência de praticantes por escalões de atividades no presente e valores estatísticos para o total das atividades praticadas**

	Até 3 atividades	De 4 a 7 atividades	De 8 a 11 atividades	Mais de 11 atividades
N	28	14	11	2
%	50,9	25,5	20	3,6
N=55	M=4,62 atividades	DP= 3,31	MO=3	Amplitude [de 1 a 15]

## **2.2. Evolução na frequência das atividades ocupacionais (passado-presente)**

Comparando-se as percentagens de praticantes das atividades no passado e no presente (N=55) (**quadro B**), verifica-se que a atividade *rezar/meditar* se mantém como a mais praticada, sendo mesmo a única a

subir ligeiramente o seu número de praticantes (passando de 85,5% para 87,3%, i.e., + 1,8%). Já a segunda atividade mais praticada no passado – *ir à igreja* – sofre uma quebra acentuada no presente (- 60%), passando a ser apenas a 6ª mais praticada. *Ver televisão* perde 18,2% de praticantes face ao passado, mas passa de 3ª para 2ª atividade mais praticada, ganhando maior expressividade. *Falar ao telefone também* perde praticantes (- 14,6%), no entanto passa de 9ª para 3ª atividade. Já ouvir rádio perde 32,8%, mas passa da 6ª para a 4ª posição.

No geral, à exceção de rezar/meditar, todas as atividades descem a sua percentagem de praticantes, verificando-se perdas particularmente acentuadas não só no *ir à igreja*, como também em: *votar* (- 63,6%; passando de 4º para 8º lugar), *fazer jardinagem* (- 60%; de 5º para 11º lugar) e *viajar* (-58,2%; de 6º para 12º).

Relativamente ao número de atividades praticadas pelos centenários, regista-se um declínio acentuado do passado para o presente: no passado, uma percentagem mínima - 7,3% - praticava apenas até 3 atividades (sendo que 2 não praticavam qualquer atividade), enquanto no presente são 50,9% neste escalão. Antes, a maioria das pessoas praticava mais de 11 atividades (49,1%), já atualmente são apenas 3,6%. Por outro lado, 18,2% praticavam entre 4 e 7 atividades e 25,5% entre 8 e 11. A média de atividades do passado era de 10,42 por pessoa (DP=4,086) (**Quadros C e D**).

**Quadro D. Frequência de praticantes por escalões de atividades no passado e valores estatísticos para o total das atividades praticadas**

	Até 3 atividades	De 4 a 7 atividades	De 8 a 11 atividades	Mais de 11 atividades
N	4	10	14	27
%	7,3	18,2	25,5	49,1
N=55	M=10,42 atividades	DP=4,086	MO=12	Amplitude [de 0 a 18]

Não obstante a maioria da nossa amostra (92,7%) ter sofrido uma quebra no número de atividades do passado para o presente, importa igualmente registrar 4 casos (7,3%) em que aconteceu exatamente o inverso, i.e., em que aumentou o número de atividades do passado para o presente: 3 até 3 atividades e 1 entre 8 e 11 atividades.

**Quadro B. Frequência das atividades ocupacionais no passado e no presente e sua evolução quanto à percentagem de praticantes**

Atividades	%Passado	%Presente	%Diferença
- Atividades sociais públicas:			
Dar um passeio/sair	60 (8°)	32,7 (5°)	- 27,3
Visitar alguém	49,1 (10°)	7,3 (13°)	- 41,8
Voluntariado	18,2 (14°)	0	- 18,2
Votar nas eleições	80 (4°)	16,4 (8°)	- 63,6
Outras	9,1 (17°)	5,5 (14°)	- 3,6
.....			
- Atividades religiosas ou espirituais:			
Frequentar locais de culto	<b>83,6 (2°)</b>	23,6 (6°)	- 60
<b>Rezar ou meditar</b>	<b>85,5 (1°)</b>	<b>87,3 (1°)</b>	+ 1,8
Outras	3,6 (20°)	1,8 (15°)	- 1,8
.....			
- Atividades intelectuais:			
Ler	47,3 (11°)	23,6 (7°)	- 23,7
Escrever	29,1 (13°)	10,9 (11°)	- 18,2
Frequentar cursos/aulas	16,4 (15°)	7,3 (13°)	- 9,1
Frequentar bibliotecas/museus	12,7 (16°)	0	- 12,7
Colecionar	7,3 (18°)	1,8 (15°)	- 5,5
Passatempos	16,4 (15°)	7,3 (13°)	- 9,1
Viajar	67,3 (6°)	9,1 (12°)	- 58,2
Outras	12,7 (16°)	9,1 (12°)	- 3,6
.....			
- Atividades manuais:			
Reparações domésticas/mecânicas /bricolage	16,4 (15°)	5,5 (14°)	- 10,9
Costura/malha	63,6 (7°)	12,7 (10°)	- 50,9
Outras	1,8 (21°)	1,8 (15°)	0
.....			
- Atividades físicas:			
Dança	41,8 (12°)	14,5 (9°)	- 27,3
Caminhadas	41,8 (12°)	9,1 (12°)	- 32,7
Jardinagem/ trabalho agrícola	70,9 (5°)	10,9 (11°)	- 60
Outras	5,5 (19°)	5,5 (14°)	0
.....			
- Atividades com recurso tecnologia:			
Falar ao telefone/telemóvel	58,2 (9°)	<b>43,6 (3°)</b>	- 14,6
Ver televisão	<b>81,8 (3°)</b>	<b>63,6 (2°)</b>	- 18,2
Ouvir rádio	67,3 (6°)	34,5 (4°)	- 32,8
Usar computadores	-	-	-
Usar e-mail/internet	-	-	-
Outras	-	-	-
N=55		(°) - posição hierárquica das atividades	

**2.3. Relação entre atividades ocupacionais do presente e as variáveis sociodemográficas**

Procurando analisar-se a influência das variáveis sociodemográficas nos escalões de atividades dos centenários, verifica-se que (**Quadro E**): i)

metade dos homens (50%) pratica entre 8 a 11 atividades, enquanto uma maioria de mulheres (57,4%) pratica até 3 atividades; ii) grande parte dos viúvos (61%) pratica até 3 atividades, enquanto os solteiros se distribuem equitativamente pelos três primeiros escalões (0-3, 4-7 e 8-11, com 30% cada), os casados sobretudo pelo escalão 4-7 (66,7%) e o divorciado ocupa o escalão de 8 a 11 atividades; iii) a maioria dos que tem filhos vivos pratica até 3 atividades (48,6%), assim como os que já não têm filhos vivos (55%); iv) de igual modo, a maioria daqueles que vivem acompanhados tem até 3 atividades (50%), tal como a maioria dos que vivem sós (66,7%); v) 60% dos institucionalizados têm também até 3 atividades; vi) relativamente à variável educação, tanto uma maioria de não escolarizados (55%), como de escolarizados (48,4%) indica praticar até três atividades.

**Quadro E. Frequência de praticantes nos escalões de atividades ocupacionais do presente pelas variáveis sociodemográficas**

<b>Variáveis sociodemográficas</b>	<b>Até 3 atividades</b>	<b>De 4 a 7 atividades</b>	<b>De 8 a 11 atividades</b>	<b>&gt;11 atividades</b>
	<b>N / %</b>	<b>N / %</b>	<b>N / %</b>	<b>N / %</b>
- Género:				
Homens	1 (12,5%)	2 (25%)	4 (50%)	1 (12,5%)
Mulheres	27 (57,4%)	12 (25,5%)	7 (14,9%)	1 (2,1%)
- Estado Civil:				
Solteiro	3 (30%)	3 (30%)	3 (30%)	1 (10%)
Casado	-	2 (66,7%)	1 (33,3%)	-
Divorciado	-	-	1 (100%)	-
viúvo	25 (61%)	9 (22%)	6 (14,6%)	1 (2,4%)
- Filhos vivos				
Não	11 (55%)	4 (20%)	4 (20%)	1 (5%)
Sim	17 (48,6%)	10 (28,6)	7 (20%)	1 (2,9%)
- Vive sozinho				
Não	26 (50%)	14 (26,9%)	10 (19,2%)	2 (3,8%)
Sim	2 (66,7%)	-	1 (33,3%)	-
- Instituição				
Não	19 (47,5%)	11 (27,5%)	9 (22,5%)	1 (2,5%)
Sim	9 (60%)	3 (20%)	2 (13,3%)	1 (6,7%)
- Escolaridade				
Não	11 (55%)	7 (35%)	1 (5%)	1 (5%)
Sim	15 (48,4%)	5 (16,1%)	10 (32,3%)	1 (3,2%)

**N=55**

No que diz respeito à relação entre as variáveis sociodemográficas e as atividades praticadas, registamos que: proporcionalmente, verifica-se uma maior percentagem de praticantes femininos nas atividades *rezar/meditar, falar ao telefone, costura/malha, outras atividades físicas e*

*outras atividades manuais*; nas restantes atividades prevalece uma maior percentagem proporcional de homens, salientando-se maiores diferenças nas atividades *ler* (50% dos homens e 19,1% das mulheres) e *votar* (50% dos homens e 10,6% das mulheres). Existem atividades apenas praticadas por mulheres, como *visitar alguém*, *passatempos*, *outras atividades físicas* e *outras atividades manuais*; sendo outras apenas praticadas por homens, como as *reparações domésticas*, *outras atividades religiosas* e *coleccionar*.

Analisando a percentagem de praticantes relativamente à variável filhos vivos, regista-se maiores diferenças em: *falar ao telefone* (praticada por 40% dos que têm filhos e 50% dos que não têm), *dar um passeio/sair* (37,1% dos que têm filhos e 25% dos que não têm); *frequentar locais de culto* (20% com filhos - 30% sem); *dançar* (20% com filhos - 5% sem). Uma nota ainda para a atividade *viajar*, praticada apenas por quem tem filhos vivos (14,3%).

Relativamente a *viver sozinho vs. viver acompanhado*, verifica-se que existem atividades que não são praticadas por quem vive só (recordando, no entanto, que apenas 5,5% da nossa amostra se encontra nesta condição). Quem vive só pratica apenas: *rezar/meditar* (100%); *ver televisão* (66,7%); *falar ao telefone*, *ouvir rádio*, *dar um passeio/sair*, *frequentar locais de culto*, *dançar*, *fazer costura/malha*, *fazer jardinagem* e *outras atividades intelectuais* (33,3% respetivamente).

No que se refere à institucionalização, existem diferenças mais significativas quanto a: *rezar/meditar* (66,7% das pessoas em instituição contra 95% das que não se encontram institucionalizadas); *ouvir rádio* (apenas 6,7% de institucionalizados em relação a 45% dos que não vivem em instituição); *dar um passeio* (13,3% dos institucionalizados e 40% dos não institucionalizados). Também algumas diferenças nas atividades: *frequentar locais de culto* (maior percentagem de institucionalizados - 33,3% contra 20% dos restantes); *votar* (26,7% dos que estão em instituição, face a 12,5% dos que não estão); *escrever* (20% dos que se encontram em instituição e 7,5% dos que não se encontram), *passatempos* (20% dos institucionalizados; 2,5% dos não institucionalizados); *outras atividades físicas* (13,3% dos que se encontram em instituição e 2,5% dos que não). Por outro lado, existem atividades não praticadas pelos

institucionalizados: *jardinagem/trabalho agrícola; viajar; reparações domésticas; outras atividades religiosas; outras atividades manuais*. Já a atividade *coleccionar* é realizada apenas por uma pessoa em instituição.

Quanto à escolarização: 95% dos não escolarizados indica *rezar/meditar*, contra 83,9% dos que têm alguma escolarização; é menor a percentagem de escolarizados que indica *ouvir rádio* - 29%, face a 45% dos não escolarizados; apenas os escolarizados referem *ler* (38,7%); *votar* é praticada por uma percentagem maior de escolarizados (22,6%), proporcionalmente aos que não possuem qualquer grau de escolarização (10%); *escrever* é praticada por 16,1% dos que têm alguma escolaridade e apenas 5% dos que não têm. Por outro lado, os sujeitos sem qualquer escolarização não indicam a prática de: *outras atividades religiosas, coleccionar e outras atividades manuais*.

Por último, registamos as principais diferenças quanto ao estado civil: *rezar/meditar* é praticada pela totalidade dos solteiros e divorciados, 66,7% dos casados e 85,4% dos viúvos; ver televisão é também praticada por maiores percentagens de divorciados (100%) e solteiros (80%), proporcionalmente aos casados (66,7%) e viúvos (58,5%); o mesmo se verifica para falar ao telefone (100% dos divorciados, 70% dos solteiros, 36,6% dos viúvos e 33,3% dos casados). Algumas diferenças significativas ainda em: *ler* (metade dos solteiros e a totalidade dos divorciados e apenas 17,1% dos viúvos); *votar* (maior proporção de casados, 33,3%, e solteiros, 30%, do que de viúvos, 12,2%); *dançar* (mais casados, 66,7%, e divorciados, 100%, face a uma pequena percentagem de viúvos, 12,2%, e sem qualquer solteiro). Por sua vez, em *escrever* há 20% de solteiros (e apenas 9,8% de viúvos); *caminhar* é praticada apenas por viúvos (12,2%); *viajar* tem maior percentagem de casados (33,3% e apenas 9,8% dos viúvos); *frequentar cursos/aulas* é proporcionalmente mais praticada por divorciados, 100%, e casados, 33,3%; assim como são mais casados a praticar *outras atividades sociais públicas, reparações domésticas e outras atividades religiosas* (neste caso, em exclusividade). Já *coleccionar e outras atividades manuais* registam apenas solteiros. **(Quadro F)**.

**Quadro F. Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente pelas variáveis sociodemográficas**

Atividades *	% Género		% Filhos vivos		% Vive sozinho	
	H	M	S	N	S	N
1. Rezar ou meditar	75	89,4	85	88,6	100	86,5
2. Ver televisão	75	61,7	62,9	65	66,7	63,5
3. Falar telefone	37,5	44,7	40	50	33,3	44,2
4. Ouvir rádio	37,5	34	37,1	30	33,3	34,6
5. Dar passeio/sair	37,5	31,9	37,1	25	33,3	32,7
6. Freq. locais culto	25	23,4	20	30	33,3	23,1
7. Ler	50	19,1	22,9	25	-	25
8. Votar nas eleições	50	10,6	17,1	15	-	17,3
9. Dança	25	12,8	20	5	33,3	13,5
10. Costura/malha	12,5	12,8	14,3	10	33,3	11,5
11. Escrever	37,5	6,4	11,4	10	-	11,5
11. jard./trab.agrícola	25	8,5	14,3	5	33,3	9,6
12. Caminhadas	25	6,4	11,4	5	-	9,6
12. Viajar	25	6,4	14,3	-	-	9,6
12.Outras intelectuais	12,5	8,5	5,7	15	33,3	7,7
13. Visitar alguém	-	8,5	8,6	5	-	7,7
13. Cursos/aulas	12,5	6,4	8,6	5	-	7,7
13. Passatempos	-	8,5	2,9	15	-	7,7
14. Outras sociais públicas	25	2,1	5,7	5	-	5,8
14. Reparações domésticas/mecânicas/bricolage	37,5	-	8,6	-	-	5,8
14. Outras físicas	-	6,4	5,7	5	-	5,8
15. Outras religiosas ou espirituais	12,5	-	2,9	-	-	1,9
15. Colecionar	12,5	-	-	5	-	1,9
15. Outras manuais	-	2,1	-	5	-	1,9

N=55

Atividades *	% Instituição		% Escolaridade		% Estado Civil			
	S	N	S	N	Sol.	Cas.	Div.	Viúvo
1. Rezar ou meditar	66,7	95	83,9	95	100	66,7	100	85,4
2. Ver televisão	66,7	62,5	67,7	60	80	66,7	100	58,5
3. Falar telefone	40	45	45,2	40	70	33,3	100	36,6
4. Ouvir rádio	6,7	45	29	45	40	33,3	-	34,1
5. Dar passeio/sair	13,3	40	32,3	35	30	33,3	100	31,7
6. Freq. locais culto	33,3	20	29	20	40	33,3	-	19,5
7. Ler	20	25	38,7	-	50	-	100	17,1
8. Votar nas eleições	26,7	12,5	22,6	10	30	33,3	-	12,2
9. Dança	20	12,5	19,4	10	-	66,7	100	12,2
10. Costura/malha	13,3	12,5	16,1	10	10	-	-	14,6

11.	Escrever	20	7,5	16,1	5	20	-	-	9,8
11.	jard./trab.agrícola	-	15	9,7	15	10	-	-	12,2
12.	Caminhadas	13,3	7,5	6,5	10	-	-	-	12,2
12.	Viajar	-	12,5	6,5	15	-	33,3	-	9,8
12.	Outras intelectuais	13,3	7,5	12,9	5	20	-	-	7,3
13.	Visitar alguém	6,7	7,5	9,7	5	10	-	-	7,3
13.	Cursos/aulas	6,7	7,5	9,7	5	10	33,3	100	2,4
13.	Passatempos	20	2,5	9,7	5	20	-	-	4,9
14.	Outras sociais								
	públicas	6,7	5	6,5	5	10	33,3	-	2,4
14.	Reparações								
	domésticas/mecânicas/bricolage	-	7,5	6,5	5	-	33,3	-	4,9
14.	Outras físicas	13,3	2,5	6,5	5	10	-	-	4,9
15.	Outras religiosas								
	ou espirituais	-	2,5	3,2	-	-	33,3	-	-
15.	Colecionar	6,7	-	3,2	-	10	-	-	-
15.	Outras manuais	-	2,5	3,2	-	10	-	-	-
N=55									

### 3. Relação entre as atividades ocupacionais e a valoração da vida nos centenários

#### 3.1. Frequência de respostas à VOL e análise de casos com índice total de valoração da vida

No quadro G podemos verificar a percentagem de respostas e não respostas por item do VOL. A inclusão desta análise no nosso trabalho justifica-se pela elevada percentagem de não respostas em relação a diversos itens da escala, o que dificulta a análise quanto a índices totais de VOL.

Deste modo, temos com uma maior percentagem de respostas os itens: *Tem uma grande vontade de viver neste momento? (item5)*, 96,4% de respostas; *Sente-se com esperança neste momento? (item1)*, 94,5% de respostas; *A sua vida é orientada por fortes crenças religiosas ou éticas? (item4)*, 90,9% de respostas; *A vida tem sentido para si? (item 6)*, 89,1% de respostas; *Hoje em dia a sua vida é uma vida útil? (item3)*, 83,6% de respostas. Todos os outros itens apresentam uma percentagem de respostas

abaixo dos 80%, registrando-se percentagens de não respostas particularmente elevadas nos itens: *Será capaz de pensar em várias formas para alcançar as coisas na vida que são mais importantes para si?* (item 11), com 70,9% de não respostas; *Mesmo quando os outros ficam desencorajados, sabe que consegue encontrar uma solução para o problema?* (item 12), 69,1% de não respostas. Ainda com mais de metade de não respostas está o item: *Consegue atingir os objetivos que estabelece para a sua vida?* (item 13), 50,2% da amostra que não respondeu.

Comparando os itens com menor percentagem de respostas com os itens de maior percentagem, verificamos que os primeiros comportam perguntas mais longas e indiretas, podendo implicar raciocínios potencialmente mais complexos; para além disso os itens de menor resposta são os últimos da escala. As características etárias (100 ou mais anos) e a escolaridade ausente, ou muito baixa, da amostra, poderão justificar os resultados obtidos.

**Quadro G. Frequência de respostas à VOL por ordem decrescente**

Item/descrição	Nº respostas válidas	%
Item5: tem uma grande vontade de viver neste momento?	53	96,4
Item1: sente-se com esperança neste momento?	52	94,5
Item4: a sua vida é orientada por fortes crenças religiosas ou éticas?	50	90,9
Item6: a vida tem sentido para si?	49	89,1
Item3: hoje em dia a sua vida é uma vida útil?	46	83,6
Item8: as suas crenças pessoais permitem-lhe manter uma atitude de esperança?	40	72,7
Item2: espera muito de cada novo dia?	38	69,1
Item9: pretende aproveitar ao máximo a sua vida?	32	58,2
Item10: é capaz de pensar em várias formas para sair de uma situação complicada?	31	56,4
Item7: sente-se capaz de atingir os seus objetivos de vida?	29	52,7
Item13: atinge os objetivos que estabelece para a sua vida?	26	47,3
Item12: mesmo quando os outros ficam desencorajados Sabe que consegue encontrar uma solução para o problema?	17	30,9
Item11: é capaz de pensar em várias formas para alcançar as coisas na vida que são mais importantes para si?	16	29,1

---



---

 N=55
 

---



---

Quanto ao índice total de VOL, registamos 5 casos (2,75% da amostra). Procuramos perceber se entre estes casos e os restantes se verificaria diferenças significativas quanto às variáveis sociodemográficas, particularmente quanto aos anos de escolaridade (e.g. mais anos de escolaridade). Registamos então: 4 pessoas do sexo feminino e 1 do sexo masculino; uma distribuição heterogénea quanto ao estado civil - 1 solteiro, 1 casado, 1 divorciado e 2 viúvos -; 4 (N=4) pessoas com filhos; ninguém a viver sozinho e apenas 1 em instituição; já quanto à escolaridade (N=4), os respondentes apresentaram entre 1 e 5 anos de educação formal (ou seja, todos apresentam alguma escolaridade, embora não as escolaridades mais elevadas da amostra (nomeadamente 7 e 12 anos) (**Quadro H**).

**Quadro H. Relação entre índices totais de VOL e variáveis sociodemográficas**

Variáveis sociodemográficas	N	%
- Género:		
Homens	1	20
Mulheres	4	80
- Estado Civil:		
Solteiro	1	20
Casado	1	20
Divorciado	1	20
viúvo	2	40
- Filhos vivos		
Não	1	20
Sim	4	80
- Vive sozinho		
Não	5	100
Sim	0	0
- Instituição		
Não	4	80
Sim	1	20
- Escolaridade		
0	0	0
1	1	25
2	0	0
3	1	25
4	1	25
6	1	25
7	0	0
12	0	0
<b>N=5</b>		

Considerámos estes 5 casos e relacionámo-los com: i) quantidade de atividades no presente; ii) tipo de atividades no presente; iii) evolução na quantidade de atividades passado-presente. Como se pode verificar (**Quadro H**), os 5 sujeitos perderam em número de atividades do passado para o presente, tendo sido maior a redução no caso 1- com maior índice de VOL - (mais de 11 atividades no passado para 3 no presente), o que não parece ter condicionado negativamente o índice de VOL. Quanto ao tipo de atividades, salienta-se a presença significativa da atividade *dançar* - 3 casos - já que no total da amostra (N=55) apenas 8 pessoas (14,5%) indicam fazê-lo. Também a atividade *frequentar cursos* aparece aqui referida por 2 pessoas, quando no total da amostra apenas 4 pessoas (7,3%) o mencionam (**Quadro B**).

**Quadro I. Quantidade, tipo e evolução da quantidade de atividades nos casos com índice total de valoração da vida (N=5)**

Caso	Índice VOL	Nº Atividades Presente	Tipo de Atividades Presente	Nº Atividades Passado
1	23	Até 3	*Rezar/meditar *TV *Radio	> 11
2	22	4-7	*Outra atividade pública (não indicada) *Outra atividade religiosa (não indicada) *Cursos/aulas *Viajar *Reparações domésticas/mecânicas/bricolage *Dança *TV	8-11
3	21	Até 3	*Frequentar locais culto *Dança * TV	4-7
4	14	4-7	*Dar passeio/sair *Rezar/meditar *Ler *Cursos/aulas *Dança *Telefone/telemóvel *TV	>11
5	10	4-7	*Rezar/meditar *Ler *Telefone/telemóvel *TV	>11

### 3.2. Relação entre as atividades ocupacionais e os itens da VOL

Procedendo-se à análise da percentagem de respostas aos itens VOL pelas três opções da escala de resposta - *não, mais ou menos e sim* -, verifica-se que: há um predomínio significativo de respostas negativas aos itens 1 e 2 – *não me sinto com esperança neste momento* (49,1% da amostra) e *não espero muito de cada novo dia* (36,4% da amostra). Já as respostas positivas, destacam-se, claramente, nos itens: 4 – *a minha vida é orientada por fortes crenças religiosas e éticas* (78,2%); 8 – *as minhas crenças pessoais permitem-me manter uma atitude de esperança* (49,1%); e 6 – *a vida tem sentido para mim* (47,3%). Como podemos constatar, os itens com maiores percentagens de respostas positivas referem-se, precisamente, a crenças religiosas e pessoais, bem como ao sentido de vida (**Quadro J**).

**Quadro J. Frequência de respostas aos itens da VOL pelos grupos de resposta: não, mais ou menos, sim**

Itens:	não		+ -		sim	
	N	%	N	%	N	%
Item1: sente-se com esperança neste momento?	*27	49,1	4	7,3	21	38,2
Item2: espera muito de cada novo dia?	*20	36,4	5	9,1	13	23,6
Item3: hoje em dia a sua vida é uma vida útil?	*22	40	7	12,7	17	30,9
Item4: a sua vida é orientada por fortes crenças religiosas ou éticas?	5	9,1	2	3,6	*43	78,2
Item5: tem uma grande vontade de viver neste momento?	14	25,5	17	30,9	*22	40
Item6: a vida tem sentido para si?	12	21,8	11	20	*26	47,3
Item7: sente-se capaz de atingir os seus objetivos de vida?	*12	21,8	5	9,1	*12	21,8
Item8: as suas crenças pessoais permitem-lhe manter uma atitude de esperança?	11	20	2	3,6	*27	49,1
Item9: pretende aproveitar ao máximo a sua vida?	9	16,4	2	3,6	*21	38,2
Item10: é capaz de pensar em várias formas para sair de uma situação complicada?	10	18,2	3	5,5	*18	32,7
Item11: é capaz de pensar em várias formas para alcançar as coisas na vida que são mais importantes para si?	5	9,1	2	3,6	*9	16,4
Item12: mesmo quando os outros ficam desencorajados Sabe que consegue encontrar uma solução para o problema?	*7	12,7	4	7,3	6	10,9
Item13: atinge os objetivos que estabelece para a sua vida?	11	20	2	3,6	*13	23,6
N=55		*maiores frequências em cada item				

Procurando perceber-se se o tipo de respostas - *não, mais ou menos, sim*- em cada item é influenciado pela média de atividades praticadas no presente, bem como pela perda de atividades do passado para o presente

ou, pelo contrário, pelo seu aumento; analisámos: i) quantas atividades são praticadas, em média, pelos grupos de resposta em cada item; ii) quantas atividades perderam, em média, os grupos de resposta em cada item; iii) quantas atividades ganharam, em média, os grupos de resposta em cada item. Não verificámos, no entanto, existirem diferenças significativas quanto às médias apresentadas, pelo que não nos parece que o número de atividades praticadas, bem como o número de atividades perdidas/ganhas, condicionem particularmente os tipos de resposta. (**Quadro K**).

**Quadro K. Média de atividades do presente e de atividades perdidas e ganhas pelos grupos de resposta em cada item da VOL**

Itens:		Atividades presente			Diminuição passado - presente			Aumento passado-presente		
		não	+-	sim	não	+-	sim	não	+-	sim
1	M	4,63	4,75	4,33	6,38	7,50	6,60	0,44	-	0,05
	DP	2,79	2,87	3,36	2,93	1,29	3,16	1,76		0,21
2	M	4	7,40	5,38	6,58	4	6,31	0,05	0,20	-
	DP	2,79	4,03	3,99	3,43	2,44	2,25	0,22	0,44	
3	M	4,77	4,29	5,65	6,38	6,50	6,13	0,09	0,14	0,59
	DP	2,97	2,69	4,24	2,17	4,23	2,72	0,42	0,37	2,18
4	M	6	4	4,58	5,40	6,50	6,60	-	-	0,09
	DP	2,82	1,41	3,42	3,20	4,95	2,88			0,36
5	M	4	3,71	5,91	7,46	6,88	5,60	0,14	0,06	0,45
	DP	2,48	2,71	3,93	2,43	2,77	3,13	0,53	0,24	1,92
6	M	3,75	4	5,19	7,55	6,90	6,04	0,17	0,09	0,04
	DP	2,17	2,79	3,69	2,42	2,33	3,28	0,57	0,30	0,19
7	M	3,92	8,20	4,83	8,17	4	5,67	-	0,20	-
	DP	2,19	4,02	2,69	1,40	1,41	2,74		0,44	
8	M	4,45	3	4,70	5,45	8	7,07	-	-	-
	DP	3,01	1,41	3,22	2,65	1,41	2,92			
9	M	4,67	2,50	5,29	6,89	9	6,53	-	-	0,10
	DP	2,23	0,70	3,93	3,18	0,00	2,91			0,30
10	M	3,90	10,33	4,39	6,30	4,33	7,06	-	-	0,50
	DP	2,68	4,04	2,61	3,59	1,52	3,09			2,12
11	M	3,40	4,50	6,11	6,20	5,50	6,11	-	-	-
	DP	1,14	4,95	4,19	2,77	0,70	2,89			
12	M	4,43	6,50	6,17	7	7,25	5,17	-	-	-
	DP	3,04	5,74	2,48	1,91	3,09	2,85			
13	M	3,82	11,50	5	8,18	3,50	5,64	-	-	0,15
	DP	2,13	4,95	3,80	2,35	0,70	3			0,37

Procurando perceber-se se existem relações significativas entre o tipo de respostas dadas (*não, mais ou menos, sim*) e o tipo de atividades

praticadas, procedeu-se à análise da percentagem de praticantes nos três grupos de resposta por cada item da escala. Verificamos, então, que as atividades *rezar/meditar* e *ver televisão* são as que concentram maiores percentagens em qualquer dos grupos de resposta em todos os itens. No geral, as respostas dadas não parecem ser particularmente condicionadas pelo tipo de atividades praticadas; no entanto, algumas atividades, como *dançar* e *escrever*, surgem mais ligadas a respostas positivas (**Quadros L1 a L4**).

**Quadro L1. Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente, por grupos de resposta, nos itens: 1, 2 e 3**

Atividades *	% Item1 **			% Item2 **			% Item3 **		
	não	+-	sim	não	+-	sim	não	+-	sim
1. Rezar ou meditar	<b>92,6</b>	100	<b>76,2</b>	<b>90</b>	40	<b>92,3</b>	<b>100</b>	71,4	<b>82,4</b>
2. Ver televisão	<b>59,3</b>	100	<b>61,9</b>	<b>55</b>	100	<b>76,9</b>	<b>63,6</b>	71,4	<b>70,6</b>
3. Falar telefone	<b>51,9</b>	75	23,8	<b>50</b>	40	<b>30,8</b>	<b>50</b>	28,6	<b>47,1</b>
4. Ouvir rádio	44,4	-	<b>33,3</b>	30	20	<b>30,8</b>	31,8	28,6	35,3
5. Dar passeio/sair	33,3	50	28,6	35	40	<b>30,8</b>	40,9	14,3	35,3
6. Freq. locais culto	18,5	25	23,8	15	40	<b>30,8</b>	18,2	14,3	35,3
7. Ler	25,9	25	19	30	20	<b>30,8</b>	40,9	14,3	17,6
8. Votar nas eleições	18,5	-	14,3	10	20	<b>30,8</b>	18,2	14,3	23,5
9. Dança	7,4	-	19	5	60	15,4	4,5	14,3	29,4
10. Costura/malha	14,8	-	4,8	10	20	15,4	9,1	-	29,4
11. Escrever	7,4	-	14,3	5	40	23,1	9,1	-	23,5
11. jard./trab.agrícola	18,5	-	4,8	5	40	7,7	4,5	14,3	23,5
12. Caminhadas	7,4	-	14,3	5	40	15,4	-	14,3	23,5
12. Viajar	7,4	-	9,5	10	40	-	9,1	14,3	11,8
12.Outras intelectuais	7,4	-	9,5	5	-	15,4	9,1	-	17,6
13. Visitar alguém	11,1	-	4,8	15	-	7,7	13,6	-	5,9
13. Cursos/aulas	3,7	-	14,3	10	20	7,7	9,1	14,3	5,9
13. Passatempos	7,4	25	4,8	-	-	15,4	9,1	14,3	5,9
14. Outras sociais públicas	3,7	-	9,5	-	40	7,7	-	14,3	11,8
14. Reparações domésticas/mecânicas/bricolage	7,4	-	4,8	-	60	-	-	14,3	11,8
14. Outras físicas	3,7	25	4,8	-	-	15,4	4,5	14,3	5,9
15. Outras religiosas ou espirituais	-	-	4,8	-	20	-	-	14,3	-
15. Colecionar	-	-	4,8	-	-	7,7	4,5	-	-
15. Outras manuais	-	25	-	-	-	-	4,5	-	-

N=55

\*Atividades colocadas por ordem decrescente relativamente à percentagem de praticantes (consultar quadroB) . \*\* A negrito: maiores percentagens por grupos de resposta não e sim

**Quadro L2. Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente, por grupos de resposta, nos itens: 4,5 e 6**

Atividades *	% Item4 **			% Item5 **			% Item6 **		
	não	+-	sim	não	+-	sim	não	+-	sim
1. Rezar ou meditar	<b>80</b>	100	<b>86</b>	<b>100</b>	88,2	<b>81,8</b>	<b>91,7</b>	90,9	<b>84,6</b>
2. Ver televisão	<b>80</b>	100	<b>60,5</b>	<b>50</b>	58,8	<b>72,7</b>	<b>50</b>	63,6	<b>69,2</b>
3. Falar telefone	<b>40</b>	50	<b>46,5</b>	<b>50</b>	35,3	<b>50</b>	<b>50</b>	36,4	<b>42,3</b>
4. Ouvir rádio	20	-	37,2	35,7	41,2	31,8	<b>41,7</b>	9,1	<b>42,3</b>
5. Dar passeio/sair	<b>40</b>	-	34,9	<b>42,9</b>	29,4	31,8	<b>41,7</b>	18,2	30,8
6. Freq. locais culto	20	-	23,3	14,3	17,6	31,8	16,7	18,2	26,9
7. Ler	<b>40</b>	50	23,3	28,6	23,5	22,7	16,7	45,5	15,4
8. Votar nas eleições	20	-	18,6	7,1	11,8	27,3	-	9,1	26,9
9. Dança	20	-	11,6	7,1	-	27,3	8,3	-	23,1
10. Costura/malha	20	-	11,6	-	5,9	27,3	8,3	9,1	15,4
11. Escrever	20	-	11,6	-	5,9	22,7	-	18,2	15,4
11. Jard./trab. agrícola	-	-	11,6	-	5,9	22,7	-	-	15,4
12. Caminhadas	-	-	11,6	-	11,8	13,6	-	9,1	15,4
12. Viajar	20	-	9,3	-	5,9	18,2	8,3	9,1	11,5
12. Outras intelectuais	-	-	9,3	-	-	22,7	-	-	15,4
13. Visitar alguém	40	-	4,7	7,1	5,9	9,1	8,3	9,1	7,7
13. Cursos/aulas	40	-	4,7	7,1	-	13,6	8,3	-	11,5
13. Passatempos	-	-	9,3	21,4	-	4,5	8,3	9,1	3,8
14. Outras sociais públicas	20	-	4,7	-	-	13,6	-	-	11,5
14. Reparações domésticas/mecânicas/bricolage	20	-	4,7	-	-	13,6	-	-	11,5
14. Outras físicas	-	-	7	14,3	-	4,5	-	9,1	3,8
15. Outras religiosas ou espirituais	20	-	-	-	-	4,5	-	-	3,8
15. Coleccionar	-	-	2,3	-	5,9	-	-	9,1	-
15. Outras manuais	-	-	2,3	7,1	-	-	-	-	-

N=55

\*Atividades colocadas por ordem decrescente relativamente à percentagem de praticantes (consultar quadroB) . \*\* A negrito: maiores percentagens por grupos de resposta não e sim

**Quadro L3. Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente, por grupos de resposta, nos itens: 7,8 e 9**

Atividades *	% Item7			% Item8			% Item9		
	não	+-	sim	não	+-	sim	não	+-	sim
1. Rezar ou meditar	<b>100</b>	80	<b>75</b>	<b>100</b>	100	<b>88,9</b>	<b>100</b>	100	<b>76,2</b>
2. Ver televisão	<b>58,3</b>	100	<b>75</b>	<b>63,6</b>	50	<b>63</b>	<b>66,7</b>	50	<b>66,7</b>
3. Falar ao telefone	<b>50</b>	60	<b>41,7</b>	<b>45,5</b>	100	<b>40,7</b>	<b>55,6</b>	50	<b>38,1</b>
4. Ouvir rádio	33,3	60	<b>50</b>	36,4	-	33,3	<b>55,6</b>	-	19

5. Dar passeio/sair	25	60	33,3	27,3	50	29,6	<b>55,6</b>	-	23,8
6. Freq. locais culto	16,7	60	8,3	9,1	-	29,6	22,2	-	28,6
7. Ler	25	60	8,3	<b>45,5</b>	-	25,9	33,3	-	28,6
8. Votar nas eleições	-	60	33,3	18,2	-	18,5	11,1	-	23,8
9. Dança	8,3	20	25	-	-	18,5	-	-	23,8
10. Costura/malha	-	20	8,3	9,1	-	7,4	11,1	-	14,3
11. Escrever	-	40	-	9,1	-	14,8	-	-	23,8
11. Jard./trab.agrícola	8,3	40	8,3	18,2	-	3,7	-	-	14,3
12. Caminhadas	-	20	8,3	9,1	-	3,7	-	-	19
12. Viajar	-	40	16,7	-	-	3,7	-	-	14,3
12. Outras intelectuais	-	-	16,7	9,1	-	7,4	-	-	9,5
13. Visitar alguém	8,3	20	8,3	9,1	-	3,7	22,2	-	4,8
13. Cursos/aulas	8,3	-	16,7	-	-	11,1	11,1	-	14,3
13. Passatempos	16,7	-	-	9,1	-	11,1	11,1	-	9,5
14. Outras sociais públicas	-	20	8,3	-	-	7,4	-	-	14,3
14. Reparações domésticas/mecânicas/bricolage	-	20	8,3	9,1	-	3,7	-	-	14,3
14. Outras físicas	8,3	-	8,3	-	-	11,1	-	-	9,5
15. Outras religiosas ou espirituais	-	-	8,3	-	-	3,7	-	-	4,8
15. Coleccionar	-	20	-	-	-	3,7	-	-	4,8
15. Outras manuais	-	-	-	-	-	3,7	-	-	-

N=55

\*Atividades colocadas por ordem decrescente relativamente à percentagem de praticantes (consultar quadroB) . \*\* A negrito: maiores percentagens por grupos de resposta não e sim

Quadro L4. Percentagem de praticantes das atividades ocupacionais do presente, por grupos de resposta, nos itens: 10, 11, 12 e 13

Atividades *	% Item10 **			% Item11 **			% Item12 **		
	não	+-	sim	não	+-	sim	não	+-	sim
1. Rezar ou meditar	<b>100</b>	100	<b>83,3</b>	<b>80</b>	100	<b>88,9</b>	<b>100</b>	100	<b>66,7</b>
2. Ver televisão	<b>40</b>	100	<b>72,2</b>	<b>60</b>	50	<b>77,8</b>	<b>57,1</b>	75	<b>100</b>
3. Falar ao telefone	<b>60</b>	66,7	<b>44,4</b>	<b>40</b>	-	44,4	<b>42,9</b>	50	<b>66,7</b>
4. Ouvir rádio	<b>60</b>	33,3	16,7	<b>40</b>	-	22,2	<b>42,9</b>	25	16,7
5. Dar passeio/sair	<b>40</b>	33,3	33,3	20	-	22,2	28,6	25	33,3
6. Freq. locais culto	-	66,7	27,8	20	50	11,1	14,3	25	33,3
7. Ler	10	100	16,7	-	50	<b>55,6</b>	28,6	75	<b>50</b>
8. Votar nas eleições	30	100	5,6	20	50	22,2	14,3	25	16,7
9. Dança	-	-	27,8	20	-	22,2	-	-	50
10. Costura/malha	10	33,3	11,1	-	-	11,1	14,3	25	-
11. Escrever	-	66,7	-	-	50	22,2	28,6	75	50
11. Jard./trab.agrícola	10	-	5,6	-	-	-	28,6	-	-
12. Caminhadas	-	-	5,6	-	-	-	14,3	-	-
12. Viajar	-	-	11,1	-	-	11,1	-	-	16,7

12.Outras intelectuais	-	66,7	5,6	-	-	22,2	-	25	16,7
13. Visitar alguém	10	33,3	5,6	-	-	11,1	-	25	16,7
13. Cursos/aulas	10	33,3	11,1	-	-	33,3	-	25	33,3
13. Passatempos	-	33,3	11,1	20	-	22,2	-	25	-
14. Outras sociais públicas	-	33,3	5,6	-	-	22,2	-	25	16,7
14. Reparações domésticas/mecânicas/bricolage	-	-	5,6	-	-	11,1	14,3	-	16,7
14. Outras físicas	-	-	11,1	-	-	11,1	-	-	-
15.Outras religiosas ou espirituais	-	-	5,6	-	-	11,1	-	-	16,7
15. Colecionar	-	33,3	-	-	50	-	-	-	-
15.Outras manuais	10	33,3	11,1	-	-	-	-	-	-

N=55

Atividades *	% Item13 **		
	não	+-	sim
1. Rezar ou meditar	<b>90,9</b>	100	<b>61,5</b>
2. Ver televisão	<b>54,5</b>	100	<b>69,2</b>
3. Falar ao telefone/telemóvel	<b>54,5</b>	100	23,1
4. Ouvir rádio	27,3	50	<b>38,5</b>
5. Dar um passeio/sair	<b>36,4</b>	50	30,8
6. Frequentar locais culto	18,2	50	15,4
7. Ler	<b>36,4</b>	100	7,7
8. Votar nas eleições	-	100	30,8
9. Dança	18,2	-	23,1
10. Costura/malha	-	50	7,7
11. Escrever	-	50	15,4
11. Jardinagem/trabalho agrícola	-	-	15,4
12. Caminhadas	-	-	23,1
12. Viajar	-	-	23,1
12. Outras atividades intelectuais	-	100	7,7
13. Visitar alguém	9,1	50	7,7
13. Frequentar cursos/aulas	9,1	50	15,4
13. Passatempos	9,1	50	7,7
14. Outras atividades sociais públicas	-	50	15,4
14. Reparações domésticas/mecânicas/bricolage	-	-	15,4
14. Outras atividades físicas	-	-	15,4
14. Outras atividades religiosas ou espirituais	-	-	7,7
15. Colecionar	-	-	7,7
15. Outras atividades manuais	-	-	-

\*Atividades colocadas por ordem decrescente relativamente à percentagem de praticantes (consultar quadroB) . \*\* A negrito: maiores percentagens por grupos de resposta não e sim

#### 4. Relação entre as atividades instrumentais e básicas e a valoração da vida nos centenários

Tendo sido inquiridos os sujeitos relativamente às suas atividades de vida diária instrumentais e básicas, nomeadamente quanto ao seu grau de dependência na realização das mesmas, verifica-se que (**Quadro M**): a dependência é maior na execução de atividades instrumentais, como *preparar refeições* (72,7%), *fazer compras* (69,1%), *desempenhar tarefas domésticas* (60%) e *gerir finanças pessoais* (56,4%). Em sentido contrário, as atividades onde os sujeitos mostram ser mais independentes encontram-se, sobretudo, em atividades básicas: *comer* (69,1%), *cuidar da aparência* (54,5%) e *ir à casa de banho* (50,9% independentes e nenhum dependente).

**Quadro M. Frequência de praticantes das atividades da vida diária instrumentais e básicas por grau de dependência (sem ajuda, com alguma ajuda, dependente)**

	N	Grau de dependência		
		Sem ajuda N / %	Alguma ajuda N / %	Dependente N / %
<b>Atividades Instrumentais:</b>				
- Usar telefone	55	10 (18,2%)	24 (43,6%)	21 (38,2%)
- Viajar	55	4 (7,3%)	46 (83,6%)	5 (9,1%)
- Fazer compras	49	2 (3,6%)	9 (16,4%)	38 (69,1%)
- Preparar refeições	45	1 (1,8%)	4 (7,3%)	40 (72,7%)
- Tarefas domésticas	49	1 (1,8)	15 (27,3%)	33 (60%)
- Tomar medicação	51	13 (23,6%)	31 (56,4%)	7 (12,7%)
- Gerir finanças pessoais	55	6 (10,9%)	18 (32,7%)	31 (56,4%)
<b>Atividades Básicas:</b>				
- Comer	54	38 (69,1%)	15 (27,3%)	1 (1,8%)
- Vestir/Despir	55	18 (32,7%)	29 (52,7%)	8 (14,5%)
- Cuidar da aparência	54	30 (54,5%)	14 (25,5%)	10 (18,2%)
- Andar	55	24 (43,6%)	19 (34,5%)	12 (21,8%)
- Levantar/deitar	55	27 (49,1%)	19 (34,5%)	9 (16,4%)
- Tomar banho	55	9 (16,4%)	28 (50,9%)	18 (32,7%)
- ir casa de banho	55	28 (50,9%)	27 (49,1%)	-----

De modo a averiguarmos se os graus de dependência na execução das atividades instrumentais e básicas da vida diária condicionam o tipo de respostas (*não, mais ou menos, sim*) aos itens do VOL, procuramos registar

as percentagens nos três grupos de resposta em relação com os graus de dependência na execução das atividades (**Quadros N1 a N4**). Na análise destes dados, em particular, colocamo-nos duas questões: Será que a total independência na execução das atividades instrumentais e básicas suscitará maior número de respostas positivas (*sim*) nos itens do VOL? E por outro lado: Será que a total dependência nas atividades instrumentais e básicas condicionará um maior número de respostas negativas (*não*)?

No geral, não nos parece que o grau de dependência relativo às várias atividades da vida diária condicione significativamente as respostas ao VOL; no entanto, verificamos que em duas atividades básicas – *cuidar da aparência e levantar/deitar* – a total dependência parece suscitar um número particularmente elevado de respostas negativas (*não*) em comparação com as respostas positivas (*sim*) dos totalmente independentes. Também o *tomar banho* de forma independente se liga a respostas positivas (*sim*) em quase todos os itens.

**Quadro N1. Frequência de respostas aos itens 1,2,3 do VOL por graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas**

	N	Item1			N	Item2			N	Item3		
		não	+-	sim		não	+-	sim		não	+-	sim
<b>Atv. instrumentais:</b>		%	%	%		%	%	%		%	%	%
<b>Usar telefone</b>												
sem ajuda	<b>10</b>	40	20	40	<b>8</b>	37,5	25	37,5	<b>9</b>	55,6	22,2	22,2
com ajuda	<b>22</b>	54,5	4,5	40,9	<b>19</b>	52,6	10,5	36,8	<b>21</b>	38,1	19	42,9
dependente	<b>20</b>	55	5	40	<b>11</b>	63,6	9,1	27,3	<b>16</b>	56,2	6,2	37,5
<b>Viajar</b>												
sem ajuda	<b>4</b>	25	25	50	<b>3</b>	66,7	33,3	-	<b>4</b>	50	50	-
com ajuda	<b>43</b>	51,2	7	41,9	<b>32</b>	50	12,5	37,5	<b>38</b>	47,4	10,5	42,1
dependente	<b>5</b>	80	-	20	<b>3</b>	66,7	-	33,3	<b>4</b>	50	25	25
<b>Fazer compras</b>												
sem ajuda	<b>2</b>	-	-	100	<b>2</b>	50	50	-	<b>2</b>	-	100	-
com ajuda	<b>9</b>	55,6	-	44,4	<b>5</b>	20	20	60	<b>9</b>	11,1	11,1	77,8
dependente	<b>35</b>	60	5,7	34,3	<b>26</b>	65,4	7,7	26,9	<b>30</b>	56,7	13,3	30
<b>Preparar refeições</b>												
sem ajuda	<b>1</b>	-	-	100	<b>1</b>	-	100	-	<b>1</b>	-	100	-
com ajuda	<b>4</b>	100	-	-	<b>3</b>	33,3	33,3	33,3	<b>4</b>	25	25	50
dependente	<b>37</b>	48,6	8,1	43,2	<b>26</b>	57,7	7,7	34,6	<b>33</b>	48,5	9,1	42,4
<b>Tarefas domésticas</b>												
sem ajuda	<b>1</b>	-	-	100	<b>1</b>	-	100	-	<b>1</b>	-	100	-
com ajuda	<b>13</b>	46,2	-	53,8	<b>11</b>	54,5	9,1	36,4	<b>13</b>	30,8	15,4	53,8
dependente	<b>32</b>	56,2	9,4	34,4	<b>22</b>	54,5	9,1	36,4	<b>27</b>	51,9	14,8	33,3
<b>Tomar medicação</b>												
sem ajuda	<b>13</b>	61,5	-	38,5	<b>10</b>	50	20	30	<b>13</b>	46,2	23,1	30,8
com ajuda	<b>28</b>	50	10,7	39,3	<b>21</b>	52,4	9,5	38,1	<b>24</b>	41,7	12,5	45,8
dependente	<b>7</b>	42,9	-	57,1	<b>4</b>	75	25	-	<b>6</b>	50	16,7	33,3
<b>Gerir finanças pessoais</b>												
sem ajuda	<b>6</b>	33,3	-	66,7	<b>4</b>	50	25	25	<b>5</b>	40	40	20
com ajuda	<b>16</b>	68,8	6,2	25	<b>12</b>	41,7	16,7	41,7	<b>16</b>	43,8	12,5	43,8

dependente	30	46,7	10	43,3	22	59,1	9,1	31,8	25	52	12	36
<b>Atv. Básicas:</b>												
<b>Comer</b>												
sem ajuda	36	52,8	5,6	41,7	28	57,1	14,3	28,6	30	50	16,7	33,3
com ajuda	14	42,9	14,3	42,9	9	33,3	11,1	55,6	14	35,7	14,3	50
dependente	1	100	-	-	1	100	-	-	1	100	-	-
<b>Vestir/despir</b>												
sem ajuda	16	56,2	-	43,8	14	64,3	7,1	28,6	18	44,4	16,7	38,9
com ajuda	28	50	10,7	39,3	19	42,1	21,1	36,8	22	54,5	13,6	31,8
dependente	8	50	12,5	37,5	5	60	-	40	6	33,3	16,7	50
<b>Cuidar aparência</b>												
sem ajuda	27	37	7,4	55,6	22	54,5	13,6	31,8	26	42,3	11,5	46,2
com ajuda	14	71,4	7,1	21,4	9	44,4	11,1	44,4	12	58,3	16,7	25
dependente	10	60	10	30	6	66,7	16,7	16,7	7	57,1	14,3	28,6
<b>Andar</b>												
sem ajuda	21	52,4	4,8	42,9	18	55,6	22,2	22,2	22	45,5	13,6	40,9
com ajuda	19	47,4	15,8	36,8	14	50	7,1	42,9	15	53,3	6,7	40
dependente	12	58,3	-	41,7	6	50	-	50	9	44,4	33,3	22,2
<b>Levantar/deitar</b>												
sem ajuda	25	52	8	40	21	57,1	19	23,8	25	52	12	36
com ajuda	18	55,6	5,6	38,9	13	46,2	-	53,8	14	28,6	21,4	50
dependente	9	44,4	11,1	44,4	4	50	25	25	7	71,4	14,3	14,3
<b>Tomar banho</b>												
sem ajuda	9	44,4	-	55,6	8	37,5	37,5	25	9	33,3	22,2	44,4
com ajuda	25	60	4	36	18	66,7	5,6	27,8	22	50	9,1	40,9
dependente	18	44,4	16,7	38,9	12	41,7	8,3	50	15	53,3	20	26,7
<b>Ir casa de banho</b>												
sem ajuda	25	48	8	44	18	38,9	16,7	44,4	24	37,5	8,3	54,2
com ajuda	27	55,6	7,4	37	20	65	10	25	22	59,1	22,7	18,2
dependente	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Quadro N2. Frequência de respostas aos itens 4,5,6 do VOL por graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas**

	[N]	não	Item4		[N]	não	Item5		[N]	não	Item6	
			+-	sim			+-	sim			+-	sim
<b>Atv. instrumentais:</b>												
		%	%	%		%	%	%		%	%	%
<b>Usar telefone</b>												
sem ajuda	10	20	10	70	10	10	40	50	9	22,2	33,3	44,4
com ajuda	23	13	4,3	82,6	23	21,7	30,4	47,8	20	25	25	50
dependente	17	-	-	100	20	40	30	30	20	25	15	60
<b>Viajar</b>												
sem ajuda	4	25	-	75	4	50	25	25	3	33,3	33,3	33,3
com ajuda	42	9,5	4,8	85,7	44	25	29,5	45,5	42	21,4	23,8	54,8
dependente	4	-	-	100	5	20	60	20	4	50	-	50
<b>Fazer compras</b>												
sem ajuda	2	50	-	50	2	-	50	50	2	-	50	50
com ajuda	7	-	-	100	9	-	22,2	77,8	7	-	-	100
dependente	35	5,7	5,7	88,6	36	36,1	33,3	30,6	35	28,6	22,9	48,6
<b>Preparar refeições</b>												
sem ajuda	1	100	-	-	1	-	-	100	1	-	-	100
com ajuda	4	-	-	100	4	-	50	50	3	-	33,3	66,7
dependente	35	8,6	5,7	85,7	38	28,9	28,9	42,1	36	25	16,7	58,3
<b>Tarefas domésticas</b>												
sem ajuda	1	100	-	-	1	-	-	100	1	-	-	100
com ajuda	12	-	-	100	14	14,3	35,7	50	13	30,8	15,4	53,8
dependente	31	9,7	6,5	83,9	32	34,4	31,2	34,4	30	23,3	23,3	53,3
<b>Tomar medicação</b>												
sem ajuda	12	16,7	-	83,3	13	30,8	23,1	46,2	11	27,3	18,2	54,5
com ajuda	27	3,7	7,4	88,9	29	20,7	37,9	41,4	27	14,8	25,9	59,3
dependente	7	14,3	-	85,7	7	42,9	14,3	42,9	7	42,9	14,3	42,9
<b>Gerir finanças pessoais</b>												
sem ajuda	5	20	20	60	6	16,7	50	33,3	5	-	60	40
com ajuda	18	5,6	-	94,4	18	27,8	16,7	55,6	16	25	12,5	62,5
dependente	27	11,1	3,7	85,2	29	27,6	37,9	34,5	28	28,6	21,4	50
<b>Atv. Básicas:</b>												

<b>Comer</b>												
sem ajuda	33	15,2	6,1	78,8	36	27,8	22,2	50	33	21,2	27,3	51,5
com ajuda	15	-	-	100	15	20	53,3	26,7	14	21,4	14,3	64,3
dependente	1	-	-	100	1	-	100	-	1	100	-	-
<b>Vestir/despir</b>												
sem ajuda	16	25	6,2	68,8	18	11,1	22,2	66,7	16	12,5	25	62,5
com ajuda	27	3,7	-	96,3	27	37	29,6	33,3	26	26,9	19,2	53,8
dependente	7	-	14,3	85,7	8	25	62,5	12,5	7	42,9	28,6	28,6
<b>Cuidar aparência</b>												
sem ajuda	27	18,5	3,7	77,8	28	10,7	25	64,3	28	21,4	21,4	57,1
com ajuda	14	-	-	100	14	50	28,6	21,4	12	16,7	25	58,3
dependente	8	-	12,5	87,5	10	40	50	10	9	44,4	22,2	33,3
<b>Andar</b>												
sem ajuda	21	14,3	4,8	81	23	17,4	26,1	56,5	20	20	20	60
com ajuda	19	10,5	-	89,5	18	27,8	33,3	38,9	18	16,7	22,2	61,1
dependente	10	-	10	90	12	41,7	41,7	16,7	11	45,5	27,3	27,3
<b>Levantar/deitar</b>												
sem ajuda	24	20,8	4,2	75	26	23,1	19,2	57,7	24	25	20,8	54,2
com ajuda	18	-	-	100	18	22,2	44,4	33,3	16	6,2	25	68,8
dependente	8	-	12,5	87,5	9	44,4	44,4	11,1	9	55,6	22,2	22,2
<b>Tomar banho</b>												
sem ajuda	9	22,2	-	77,8	9	11,1	11,1	77,8	9	-	22,2	77,8
com ajuda	25	8	4	88	26	30,8	26,9	42,3	23	26,1	17,4	56,5
dependente	16	6,2	6,2	87,5	18	27,8	50	22,2	17	35,3	29,4	35,3
<b>Ir casa de banho</b>												
sem ajuda	24	8,3	-	91,7	27	22,2	22,2	55,6	25	12	20	68
com ajuda	26	11,5	7,7	80,8	26	30,8	42,3	26,9	24	37,5	25	37,5
dependente	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Quadro N3. Frequência de respostas aos itens 7,8, 9 do VOL por graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas**

	[N]	Item7			[N]	Item8			[N]	Item9		
		não	+-	sim		não	+-	sim		não	+-	sim
<b>Atv. instrumentais:</b>		%	%	%		%	%	%		%	%	%
<b>Usar telefone</b>												
sem ajuda	5	40	20	40	8	25	-	75	8	12,5	12,5	75
com ajuda	14	28,6	28,6	42,9	17	23,5	-	76,5	14	28,6	-	71,4
dependente	10	60	-	40	15	33,3	13,3	53,3	10	40	10	50
<b>Viajar</b>												
sem ajuda	1	-	-	100	3	33,3	-	66,7	3	33,3	-	66,7
com ajuda	25	40	20	40	34	26,5	5,9	67,6	27	29,6	7,4	63
dependente	3	66,7	-	33,3	3	33,3	-	66,7	2	-	-	100
<b>Fazer compras</b>												
sem ajuda	1	-	-	100	1	-	-	100	2	-	-	100
com ajuda	5	20	20	60	6	50	-	50	5	-	-	100
dependente	20	50	10	40	28	28,6	7,1	64,3	20	40	5	55
<b>Preparar refeições</b>												
sem ajuda	1	-	-	100	1	-	-	100	1	-	-	100
com ajuda	3	33,3	66,7	-	3	66,7	-	33,3	2	-	-	100
dependente	21	47,6	4,8	47,6	29	24,1	6,9	69	21	33,3	9,5	57,1
<b>Tarefas domésticas</b>												
sem ajuda	1	-	-	100	1	-	-	100	1	-	-	100
com ajuda	6	33,3	33,3	33,3	7	42,9	-	57,1	9	22,2	-	77,8
dependente	19	52,6	5,3	42,1	28	25	7,1	67,9	18	38,9	11,1	50
<b>Tomar medicação</b>												
sem ajuda	6	33,3	16,7	50	11	54,5	-	45,5	8	25	-	75
com ajuda	19	42,1	15,8	42,1	21	19	9,5	71,4	15	33,3	6,7	60
dependente	2	50	-	50	5	20	-	80	6	33,3	-	66,7
<b>Gerir finanças pessoais</b>												
sem ajuda	3	33,3	33,3	33,3	4	-	-	100	4	25	-	75
com ajuda	9	33,3	33,3	33,3	13	38,5	-	61,5	9	22,2	-	77,8
dependente	17	47,1	5,9	47,1	23	26,1	8,7	65,2	19	31,6	10,5	57,9
<b>Atv. Básicas:</b>												

<b>Comer</b>												
sem ajuda	21	42,9	19	38,1	27	33,3	3,7	63	23	30,4	8,7	60,9
com ajuda	7	28,6	14,3	57,1	12	16,7	8,3	75	9	22,2	-	77,8
dependente	1	100	-	-	1	-	-	100	-	-	-	-
<b>Vestir/despir</b>												
sem ajuda	12	25	16,7	58,3	11	27,3	-	72,7	12	25	-	75
com ajuda	14	50	21,4	28,6	25	28	8	64	17	29,4	11,8	58,8
dependente	3	66,7	-	33,3	4	25	-	75	3	33,3	-	66,7
<b>Cuidar aparência</b>												
sem ajuda	17	29,4	11,8	58,8	20	15	-	85	20	20	5	75
com ajuda	8	50	25	25	13	30,8	7,7	61,5	8	25	12,5	62,5
dependente	3	100	-	-	6	50	16,7	33,3	4	75	-	25
<b>Andar</b>												
sem ajuda	14	28,6	21,4	50	14	28,6	-	71,4	14	14,3	-	85,7
com ajuda	6	50	-	50	16	25	12,5	62,5	12	33,3	16,7	50
dependente	9	55,6	22,2	22,2	10	30	-	70	6	50	-	50
<b>Levantar/deitar</b>												
sem ajuda	16	31,2	18,8	50	18	33,3	-	66,7	20	30	5	65
com ajuda	8	50	12,5	37,5	15	20	6,7	73,3	8	-	12,5	87,5
dependente	5	60	20	20	7	28,6	14,3	57,1	4	75	-	25
<b>Tomar banho</b>												
sem ajuda	5	-	20	80	7	28,6	-	71,4	8	-	-	100
com ajuda	14	42,9	21,4	35,7	19	26,3	-	73,7	14	42,9	-	57,1
dependente	10	60	10	30	14	28,6	14,3	57,1	10	30	20	50
<b>Ir casa de banho</b>												
sem ajuda	15	26,7	13,3	60	20	30	5	65	15	13,3	6,7	80
com ajuda	14	57,1	21,4	21,4	20	25	5	70	17	41,2	5,9	52,9
dependente	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

**Quadro N4. Frequência de respostas aos itens 10,11, 12, 13 do VOL por graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas**

	Item10				Item11				Item12			
	N	não	+-	sim	N	não	+-	sim	N	não	+-	sim
<b>Atv. instrumentais:</b>		%	%	%		%	%	%		%	%	%
<b>Usar telefone</b>												
sem ajuda	6	16,7	50	33,3	6	16,7	16,7	66,7	6	33,3	33,3	33,3
com ajuda	15	26,7	-	73,3	7	28,6	-	71,4	8	25	25	50
dependente	10	50	-	50	3	66,7	33,3	-	3	100	-	-
<b>Viajar</b>												
sem ajuda	1	-	-	100	1	-	-	100	1	-	-	100
com ajuda	27	33,3	11,1	55,6	14	35,7	14,3	50	15	46,7	20	33,3
dependente	3	33,3	-	66,7	1	-	-	100	1	-	100	-
<b>Fazer compras</b>												
sem ajuda	1	-	-	100	1	-	-	100	1	-	-	100
com ajuda	4	25	25	50	1	-	-	100	3	66,7	-	33,3
dependente	23	34,8	4,3	60,9	11	36,4	9,1	94,5	10	30	30	40
<b>Preparar refeições</b>												
sem ajuda	1	-	-	100	1	-	-	100	1	-	-	100
com ajuda	1	100	-	-	-	-	-	-	2	100	-	-
dependente	25	36	4	60	11	45,5	9,1	45,5	11	36,4	27,3	36,4
<b>Tarefas domésticas</b>												
sem ajuda	1	-	-	100	1	-	-	100	1	-	-	100
com ajuda	6	16,7	16,7	66,7	2	-	-	100	5	60	20	20
dependente	22	40,9	-	59,1	10	50	10	40	9	44,4	22,2	33,3
<b>Tomar medicação</b>												
sem ajuda	9	33,3	22,2	44,4	5	20	-	80	8	37,5	12,5	50
com ajuda	14	35,7	-	64,3	5	20	-	80	6	50	33,3	16,7
dependente	5	20	-	80	3	66,7	-	33,3	2	-	50	50
<b>Gerir finanças pessoais</b>												
sem ajuda	4	-	25	75	3	-	33,3	66,7	2	-	50	50
com ajuda	9	33,3	22,2	44,4	4	25	-	75	6	50	16,7	33,3
dependente	18	38,9	-	61,1	9	44,4	11,1	44,4	9	44,4	22,2	33,3
<b>Atv. Básicas:</b>												
<b>Comer</b>												

sem ajuda	19	36,8	15,8	47,4	12	33,3	8,3	58,3	13	38,5	23,1	38,5
com ajuda	11	18,2	-	81,8	4	25	25	50	4	50	25	25
dependente	1	100	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-
<b>Vestir/despir</b>												
sem ajuda	11	27,3	18,2	54,5	6	16,7	-	83,3	7	14,3	42,9	42,9
com ajuda	16	31,2	6,2	62,5	10	40	20	40	9	66,7	11,1	22,2
dependente	4	50	-	50	-	-	-	-	1	-	-	100
<b>Cuidar aparência</b>												
sem ajuda	17	17,6	17,6	64,7	10	30	10	60	13	30,8	23,1	46,2
com ajuda	9	33,3	-	66,7	5	20	20	60	3	66,7	33,3	-
dependente	4	75	-	25	1	100	-	-	-	-	-	-
<b>Andar</b>												
sem ajuda	11	18,2	9,1	72,7	8	25	-	75	9	22,2	22,2	55,6
com ajuda	12	41,7	8,3	50	3	33,3	33,3	33,3	6	66,7	16,7	16,7
dependente	8	37,5	12,5	50	5	40	20	40	2	50	50	-
<b>Levantar/deitar</b>												
sem ajuda	15	26,7	13,3	60	9	33,3	-	66,7	12	33,3	25	41,7
com ajuda	11	27,3	-	72,7	4	-	25	75	4	50	25	25
dependente	5	60	20	20	3	66,7	33,3	-	1	100	-	-
<b>Tomar banho</b>												
sem ajuda	5	20	40	40	5	20	-	80	5	20	40	40
com ajuda	14	21,4	-	78,6	6	16,7	16,7	66,7	6	33,3	16,7	50
dependente	12	50	8,3	41,7	5	60	20	20	6	66,7	16,7	16,7
<b>Ir casa de banho</b>												
sem ajuda	13	23,1	23,1	53,8	6	16,7	16,7	66,7	10	40	20	40
com ajuda	18	38,9	-	61,1	10	40	10	50	7	42,9	28,6	28,6
dependente	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

	N	não	Item13 +-	sim
<b>Atv. instrumentais:</b>		%	%	%
<b>Usar telefone</b>				
sem ajuda	7	14,3	28,6	57,1
com ajuda	10	30	-	70
dependente	9	77,8	-	22,2
<b>Viajar</b>				
sem ajuda	3	-	-	100
com ajuda	21	47,6	9,5	42,9
dependente	2	50	-	50
<b>Fazer compras</b>				
sem ajuda	2	-	-	100
com ajuda	2	-	50	50
dependente	20	55	5	40
<b>Preparar refeições</b>				
sem ajuda	1	-	-	100
com ajuda	-	-	-	-
dependente	18	61,1	5,6	33,3
<b>Tarefas domésticas</b>				
sem ajuda	1	-	-	100
com ajuda	5	20	20	60
dependente	16	62,5	-	37,5
<b>Tomar medicação</b>				
sem ajuda	7	28,6	28,6	42,9
com ajuda	15	46,7	-	53,3
dependente	2	100	-	-
<b>Gerir finanças pessoais</b>				
sem ajuda	5	40	-	60
com ajuda	6	16,7	33,3	50
dependente	15	53,3	-	46,7
<b>Atv. Básicas:</b>				
<b>Comer</b>				
sem ajuda	20	40	10	50
com ajuda	6	50	-	50
dependente	-	-	-	-
<b>Vestir/despir</b>				
sem ajuda	9	22,2	22,2	55,6
com ajuda	16	50	-	50

dependente	1	100	-	-
<b>Cuidar aparência</b>				
sem ajuda	14	35,7	14,3	50
com ajuda	10	40	-	60
dependente	2	100	-	-
<b>Andar</b>				
sem ajuda	11	36,4	9,1	54,5
com ajuda	8	50	12,5	37,5
dependente	7	42,9	-	57,1
<b>Levantar/deitar</b>				
sem ajuda	14	35,7	14,3	50
com ajuda	9	44,4	-	55,6
dependente	3	66,7	-	33,3
<b>Tomar banho</b>				
sem ajuda	6	-	33,3	66,7
com ajuda	14	50	-	50
dependente	6	66,7	-	33,3
<b>Ir casa de banho</b>				
sem ajuda	15	40	13,3	46,7
com ajuda	11	45,5	-	54,5
dependente	-	-	-	-

## 5. Discussão de resultados

### 5.1. Tipo e quantidade de atividades ocupacionais e valoração da vida em centenários

Definimos como primeiro objetivo deste trabalho identificar as principais atividades ocupacionais dos centenários. Prevíamos que determinadas atividades fossem prevalentes, correspondendo a uma maior valoração da vida na nossa amostra; nomeadamente as práticas religiosas e de participação social.

Através dos resultados obtidos, confirmamos a prática religiosa e/ou espiritual (*rezar/meditar*) como a atividade mais praticada pelos centenários, não se verificando influência significativa das variáveis sociodemográficas quanto à prática desta atividade. Quanto a nós, este resultado contribui para as críticas de investigadores ao modelo conceptual de envelhecimento bem-sucedido de Rowe e Kahn (1998), baseado na relação direta entre felicidade e atividades produtivas. Recordemos que Wong (1998-2007) considera que a tónica colocada por Rowe e Kahn nas atividades produtivas como únicas geradoras de felicidade é um erro que exclui atividades fundamentais como a oração e meditação, por exemplo, defendendo um paradigma de envelhecimento existencial-espiritual. Também a teoria da Gerotranscendência de Tornstam (2011) sugere que o

envelhecimento humano inclui um potencial de maturação numa nova visão e entendimento da vida: a Gerotranscendência implicará a passagem de uma visão mais materialista e racional do mundo para uma mais cósmica e transcendente. Já Fry e Debats (2010), referem a particularidade da religião e das crenças religiosas enquanto fontes de empoderamento e fortalecimento dos sistemas de significação da vida pessoal, influenciando a formação de objetivos para autorregulação emocional e comportamental.

Verificámos também que *rezar/meditar* já era a atividade mais praticada no passado dos centenários, assim como *frequentar locais de culto*. A prática desta última, no entanto, acabou por declinar acentuadamente no presente, provavelmente compensada por uma prática mais contemplativa e solitária. A este propósito, não poderemos deixar de regressar a Tornstam e à sua teoria da Gerotranscendência (2011), que refere a redefinição do tempo, do espaço, da vida e da morte, bem como uma crescente necessidade por uma solidão contemplativa positiva entre as pessoas mais velhas. Por outro lado, Duay e Bryan (2006), focando a importância da integração de várias perspetivas de envelhecimento bem-sucedido, não esquecem a teoria da desvinculação (Cumming & Henry, 1961, cit. por Duay & Bryan, 2006), que, propondo um envelhecimento bem-sucedido baseado no afastamento das atividades e interações sociais, servia de contraponto à teoria da atividade (Havighurst, Neugarten, & Tobin, 1968, cit. por Duay & Bryan, 2006).

Por outro lado, tínhamos igualmente colocado como hipótese que as atividades de participação/interação social também surgiriam como prevaletentes. Através dos resultados obtidos, verificamos que entre o passado e o presente existem quebras acentuadas na percentagem de praticantes de algumas atividades de participação/interação social, de que são exemplos: votar nas eleições, frequentar locais de culto, viajar e visitar alguém. Também, embora de forma menos acentuada, se registaram quebras em: dar um passeio/sair, frequência de bibliotecas e museus e de cursos/aulas. No entanto, este declínio poderá, eventualmente, ser compensado pela subida na hierarquia de importância das atividades: falar ao telefone, ver televisão e ouvir rádio.

Efetivamente, como nos diz Tornstam (2011), parece existir entre os mais velhos uma redefinição do espaço e a necessidade de uma solidão positiva, que poderá, em nosso entender, conduzir a uma ligação ao mundo por intermédio das tecnologias de comunicação. Para além disso, não podemos esquecer que os centenários estão sujeitos a uma restrição de recursos físicos, sociais e temporais que, segundo a Teoria da Seletividade Socioemocional de Carstensen (Carstensen, Fung & Charles, 2003), os levará a focarem-se em manter poucas, mas satisfatórias, relações sociais como forma de regulação emocional. Para Carstensen (idem), o envelhecimento encontra-se associado a uma motivação crescente para retirar significado emocional da vida e a uma motivação decrescente para uma expansão de horizontes; aumenta o valor atribuído à vida humana e as relações de longo-termo com a família e os amigos parece assumir uma importância inigualável.

Estabelecemos ainda como objetivos: avaliar a relação entre a quantidade de atividades praticadas pelos centenários no presente e a evolução no seu número de atividades ao longo do tempo com a valoração da vida neste grupo. Pusemos como hipóteses que a uma maior quantidade de atividades ocupacionais corresponderia uma maior valoração da vida e que a maiores perdas no número de atividades do passado para o presente (já prevendo o declínio no número de atividades) se associaria uma menor valoração da vida entre os centenários.

Apesar de não termos conseguido obter índices totais de valoração da vida para a maioria dos casos; baseando-nos nos 5 casos com índices totais de valoração da vida e na análise efetuada por cada item da VOL, concluímos que a quantidade de atividades no presente e a perda, ou ganho, de atividades ao longo do tempo parece não condicionar substancialmente a valoração da vida nos centenários, embora com algumas reticências.

Efetivamente, segundo Schnell (2011) existe uma relação positiva entre o número de fontes de sentido pessoalmente relevantes e a experiência de sentido de vida. Na nossa investigação verificámos a média

de atividades, e respectivos desvios-padrão, não registando substantivas variações entre as respostas de tendência negativa e positiva aos itens da escala VOL. No entanto, não podemos deixar de referir que, tendo sido efetuada também uma análise entre as respostas daqueles que tinham uma, duas e três atividades, as respostas *sim* surgiram cerca de duas vezes mais entre aqueles que praticam três atividades do que entre os que praticam uma e duas (na investigação de Schnell, 2011, é precisamente a partir de 3 atividades que se verifica um aumento significativo no sentido de vida).

De qualquer modo, os centenários seguem uma tendência de declínio no número de atividades entre o passado e o presente sem parecer existir uma correspondência relevante com os índices totais, ou com os itens, de valoração da vida. Entre os casos com índice total de VOL (N=5), impera a heterogeneidade na quantidade de atividades praticadas no presente, com perdas importantes entre todos. Já na restante amostra, a maioria pratica entre 1 e 3 atividades e também sofre perdas consideráveis ao longo do tempo. Wright-St Clair (2012) lembra que a felicidade na idade avançada é associada a algo mais do que a continuidade de uma vasta gama de ocupações de lazer, já que estas tendem a declinar com o tempo.

O declínio no número de atividades entre os centenários remete-nos para estratégias de seleção, otimização e compensação (e.g., do modelo de otimização seletiva com compensação de Baltes & Baltes, 1990), tratando-se de processos de adaptação ao envelhecimento. Por outras palavras, face a perdas biológicas, mentais e sociais, o indivíduo seleciona e concentra energias em domínios prioritários para si. Assim, se confirma a previsibilidade, em jeito de hipótese, da diminuição no número de atividades dos centenários.

## **5.2. Relação entre as atividades da vida diária instrumentais e básicas e a valoração da vida em centenários**

Tínhamos definido também como objetivo avaliar a relação entre as atividades da vida diária instrumentais e básicas e a valoração da vida dos centenários. Aventámos, como hipótese, que a maiores graus de

dependência nestas atividades estaria associada uma menor valoração da vida. A inserção destas atividades no nosso estudo de atividades ocupacionais com sentido baseia-se na consideração de que a performance nas atividades instrumentais e básicas na idade avançada assume maior importância do que nos jovens e adultos. Como refere Bonder (2009) para os indivíduos mais jovens conseguir realizar tarefas do dia-a-dia é habitual; no entanto, à medida que as competências diminuem com a idade, esses hábitos ficam comprometidos e os mais velhos podem passar a sentir necessidade de focarem uma atenção muito maior na execução das atividades. Por outro lado, a funcionalidade é um dos fatores identificados na valoração da vida por Lawton e seus colaboradores (1999, cit. por Bonder, 2009).

Os nossos resultados mostram que os graus de dependência, sobretudo nas atividades instrumentais, não parecem condicionar significativamente o tipo de respostas aos itens do VOL. Segundo Brandtstadter (2006) os mecanismos de acomodação desconstruem gradualmente a atratividade dos objetivos pessoais de modo a preservar o sentido de controlo e eficácia subjacentes à autoestima e bem-estar. Para Brandtstadter e Baltes-Gotz (1990) apesar de na idade avançada existir a perceção de um crescente controlo externo, também a autoperceção do controlo autónomo se torna mais pronunciada, visto que a experiência das crescentes influências externas pode instigar esforços de autorregulação para otimizar o curso do desenvolvimento. Em suma, os mecanismos de acomodação poderão constituir a resposta aos nossos resultados.

No entanto, não poderemos ignorar os resultados para alguma das atividades básicas, particularmente aquelas que se relacionam com o cuidar da aparência e a higiene pessoal, onde os independentes respondem num sentido mais positivo aos itens da VOL do que os dependentes. Parece-nos, pois, que estas atividades de autocuidado poderão associar-se a um maior sentido de autocontrolo, competência e eficácia pessoais percebidos.

### **5.3. Comparação entre as atividades ocupacionais dos centenários e as de outros grupos etários**

Apesar de a nossa investigação incluir apenas uma amostra de centenários, não quisemos deixar de tornar, de certo modo, mais completo este trabalho procurando perceber se existirão diferenças consideráveis entre os resultados que alcançámos e os resultados alcançados por outras investigações com maior abrangência etária. Tomámos então, como termo de comparação, um estudo recente sobre processos de envelhecimento em Portugal da Fundação Francisco Manuel dos Santos (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo, & Marques, 2013). Este estudo engloba escalões etários a partir dos 50 anos, indo mesmo além dos 75 anos de idade.

Procedemos, em primeiro lugar, à comparação entre as atividades mais e menos praticadas nos dois estudos. Entre as atividades mais praticadas, verifica-se uma confluência entre: ver televisão (em 1º lugar no estudo comparativo; em 2º lugar no nosso estudo); ouvir rádio (em 4º lugar em ambos os estudos); e passear (em 7º lugar no estudo de comparação; em 5º lugar no presente estudo). As atividades religiosas não foram consideradas nas ocupações e tempos livres no estudo da fundação. Quanto às atividades menos praticadas, verifica-se uma convergência de ambos os estudos na frequência de cursos/aulas e de locais culturais (e.g., museus), nos passatempos, nas atividades físicas e nas reparações domésticas.

Seguindo-se uma breve comparação relativamente às variáveis sociodemográficas, outras semelhanças se destacam, nomeadamente a prática de um maior número de atividades por homens em relação às mulheres (relembramos que no nosso estudo metade dos homens pratica entre 8 e 11 atividades, não obstante a idade; ao passo que a maioria das mulheres segue a tendência geral da amostra, praticando até 3 atividades). Interessante será também notar que a atividade ler surge em ambos os estudos como representando uma diferença significativa entre homens e mulheres, sendo sobretudo os primeiros a praticá-la. Já as atividades mais associadas à esfera privada, como as atividades manuais, salientam-se nos dois estudos como sendo mais praticadas por mulheres.

Como se previa, também no estudo de Cabral e seus colaboradores, se assiste a um progressivo declínio no número de atividades praticadas à medida que as pessoas vão envelhecendo.

Uma outra variável que parece indicar semelhanças é a do estado civil. No estudo de Cabral e colegas (*idem*), casados, solteiros e divorciados praticam mais frequentemente as atividades face aos viúvos; já no nosso estudo, apesar de não ser medida a frequência temporal da prática, podemos dizer que: 60% dos solteiros, 66,7% dos casados e o único divorciado praticam mais de 3 atividades, enquanto que os viúvos praticam sobretudo até 3 atividades (61%).

Por último, ao estabelecermos a comparação a partir do contexto social inerente à prática das atividades (que em Cabral et al, 2013, surgem como atividades indoor/outdoor), apercebemo-nos de mais pontos de contacto entre os dois estudos: são os homens que indicam praticar mais atividades fora de casa, mesmo entre os centenários (no nosso estudo sobressai, em particular, ir votar nas eleições, viajar, dançar e outras atividades sociais públicas); também em ambos os estudos são os viúvos que praticam menos atividades fora de casa (no nosso estudo, solteiros, casados e/ou divorciados apresentam, proporcionalmente, maiores percentagens em atividades como frequentar locais de culto, votar, dançar, viajar, frequentar cursos/aulas e outras atividades sociais públicas).

Em suma, o estudo de Cabral e colegas (2013), parece reforçar os resultados do nosso próprio estudo relativamente a padrões de ocupação em pessoas idosas, particularmente nas pessoas de idade muito avançada. Poderemos, pois, supor um sentido cultural iminente associado a uma conceptualização do sentido de vida em dois níveis, i.e., o sentido é não só individual, como social/cultural (Delle Fave, 2009): o sentido pessoal resulta, antes de mais, de um processo de seleção psicológica derivado do contexto cultural e do seu sistema de valores.

#### **5.4. Limitações ao estudo, futuras linhas de investigação e aplicabilidade dos resultados**

Neste estudo das atividades ocupacionais com sentido e valoração da vida em centenários, deparámo-nos com uma série de limitações que devemos considerar. Desde logo, a impossibilidade de obtenção de índices totais de valoração da vida, dadas as características da nossa amostra, inviabilizou-nos, à partida, uma análise mais incidente sobre a relação entre atividades ocupacionais e valoração da vida em centenários.

Outra limitação importante prende-se com a ausência de uma análise iminentemente qualitativa, que permitisse perceber: i) a motivação intrínseca à prática das atividades; ii) a existência de fluxo/experiência ótima na prática das atividades (com base em Csikszentmihalyi, 2002); iii) o que cada pessoa entende ser a prática de determinadas atividades e de que modo as pratica (e.g., o que significa meditar e de que forma se realiza essa prática); iv) porque é que determinadas práticas foram abandonadas, i.e., os sentidos pessoais inerentes à evolução dos padrões ocupacionais. Tratar-se-ia de perceber, no fundo, o sentido individual que poderá estar subjacente à prática das atividades (cf. Delle Fave, 2009).

O emprego de métodos qualitativos, ou a combinação entre métodos qualitativos e quantitativos, para alcançar as atividades ocupacionais significativas (ou com sentido) na idade avançada são recomendados na literatura (e.g., Wright-St Clair, 2012; Schnell, 2011; Bryant et al., 2001; Bowling, 2008; Duay & Bryan, 2006). Mais do que a prática da atividade importa perceber a satisfação com a mesma (Levasseur et al., 2010, cit. por Ziegler, 2012). Wright-St Clair (2012), procurando alcançar as ocupações significativas para as pessoas de idade avançada, recorreu a uma metodologia de fenomenologia interpretativa; Schnell (2011) aplicou um questionário multidimensional de fontes de sentido (SoMe). Já a nossa aproximação a estas metodologias, consubstanciou-se na aplicação de um questionário de atividades de autorrelato e aberto, que foi sendo completado com base nas próprias respostas das pessoas, com a possibilidade de registo de observações.

Em futuras investigações, seria, pois, importante proceder-se a uma análise mais qualitativa. É um tipo de análise que poderá ajudar a desconstruir “padrões-ótimos de ocupação” sobretudo definidos a partir do exterior e que não permitem alcançar a diversidade das pessoas. Em nosso entender, é essencialmente necessário alcançar-se “critérios-ótimos de ocupação” baseados no sentido de vida pessoal (recordando aqui Wong [1998-2007], que propõe o sentido pessoal como a dimensão escondida de um envelhecimento bem-sucedido; ou ainda, Liang e Luo [2012], que propõem o conceito de envelhecimento harmonioso que atende à diversidade e rejeita a uniformidade).

Por outro lado, não se chegou a explorar, neste estudo, a frequência temporal da prática das atividades, o que poderia ter dado mais algumas pistas sobre aquelas que mais importam para os centenários e para se poder completar padrões ocupacionais da amostra.

Futuramente, poder-se-á ainda relacionar os graus de funcionalidade nos centenários com as atividades ocupacionais, de modo a tentar perceber-se se os graus de dependência condicionam a prática das mesmas (e, de um modo mais qualitativo, perceber até que ponto certas atividades significativas para as pessoas não são praticadas por motivos funcionais).

Ainda relativamente às atividades da vida diária, seria interessante perceber até que ponto os graus de dependência resultam de imperativos físicos ou psicológicos (baseados em crenças pessoais, não só daquele que é cuidado, como do(s) cuidador(es), ou na motivação). Como referem Söderhamn e seus colaboradores (2013) existe a possibilidade de um indivíduo ter a competência para proceder a uma atualização do seu autocuidado sem fazer uso disso. À semelhança das restantes atividades, percebermos as razões inerentes a praticar uma atividade de determinada forma (i.e., sem ajuda, com alguma ajuda, dependente) poder-nos-ia ajudar a completar um quadro de sentido relativamente às mesmas (e, com certeza, abrir caminho para questões de personalidade, à semelhança do que acontece em Söderhamn (idem) quando refere que a força interior, o

otimismo, as experiências de coping, a confiança, constituem recursos psicológicos para uma atualização do autocuidado).

Os resultados aqui alcançados poderão ajudar a caracterizar padrões ocupacionais nos centenários, de modo a auxiliar estas pessoas na manutenção de atividades que contribuam para um envelhecimento bem-sucedido, nomeadamente através da disponibilização de recursos sociais ou outros. Cremos que estes resultados contribuem, de igual modo, para reforçar linhas de investigação que pretendem uma integração harmoniosa das teorias da desvinculação e da atividade. O estudo ajudará ainda, eventualmente, à desconstrução da ideia de um padrão-ótimo de ocupação, essencialmente construído de “fora para dentro”, do tipo “checklist”, bem como à desmistificação de uma imagem uniforme dos centenários (atendendo à diversidade no tipo e quantidade de atividades, não obstante a existência de um padrão dominante). Por último, cremos ainda abrir um caminho de modo a equacionar-se o papel da personalidade na valoração da vida, já que o tipo e quantidade de atividades ocupacionais não parecem determinar, de forma inequívoca, diferenças nas respostas aos itens de valoração da vida (não obstante o condicionalismo de não termos obtido índices totais de VOL).

## **V - Conclusão**

Analisámos as atividades ocupacionais, instrumentais e básicas dos centenários partindo dos dados recolhidos no âmbito do Projeto PT100 – estudo dos centenários do Porto. Á semelhança do que expusemos no primeiro capítulo deste trabalho, relativamente à diversificação de taxonomias das atividades ocupacionais no âmbito das investigações na idade avançada, também neste trabalho nos deparámos com essa questão, nomeadamente pela associação de atividades iguais a diferentes tipologias (e.g., usar o telefone, viajar); mesmo porque, baseando-nos em Bonder (2009), as atividades instrumentais podem tornar-se ocupacionais quando os constrangimentos da idade impõem um foco de atenção crescente na execução das mesmas.

Procurámos explorar a relação entre as atividades de ocupação, o sentido e a valoração da vida em centenários, analisando o tipo e a quantidade de ocupações no presente e no passado, de modo a alcançar padrões ocupacionais atuais e perceber a evolução nos padrões de ocupação. Partimos do princípio de que “cada um é aquilo que faz”, como nos diz o filósofo Heidegger, e que existirão fatores de sentido, individuais e culturais, inerentes às atividades praticadas (embora só estudos qualitativos mais profundos nos pudessem informar, com maior precisão, acerca dos sentidos individuais na prática das atividades, bem como a presença ou ausência de experiências de fluxo na execução das mesmas).

Finalmente, pelos resultados que alcançámos, cremos na necessidade de se encontrar critérios de ocupação-ótima em relação com o sentido de vida nos centenários, ao invés de se tentar alcançar padrões-ótimos de ocupação que não podem ser generalizados quando se atende ao sentido de vida pessoal e à motivação intrínseca.

### **Referências Bibliográficas:**

- Alea, N., & Bluck, S. (2012). When does meaning making predict subjective well-being? Examining young and older adults in two cultures. *Memory*, 21(1), 44-63.
- Antonini, F.M., Magnolfi, S.U., Petruzzi, E., Pinzani, P., Malentacchi, F., Petruzzi, I., Masotti, G. (2007). Physical performance and creative activities of centenarians. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 46, 253-261.
- Araújo, L., Ribeiro, O., Teixeira, L., Azevedo, M.J., Jopp, D., Rott, C., & Paúl, C. (submitted). Measuring Attachment to Life in Old Age: The Portuguese Version of the Positive Valuation of Life Scale (Positive VOL). *Quality of Life Research*.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.) (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Bonder, B. R. (2009). Meaningful occupation in later life. In B. R. Bonder, & V.D. Bello-Haas (Eds), *Functional performance in older adults (3rd ed.)* (pp. 45-62). Philadelphia: F. A. Davis Company.

- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging & Mental Health*, 12(3), 293-301.
- Brandtstädter, J. (2006). Adaptive resources in later life. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 143-164). New York: Oxford University Press.
- Brandtstädter, J., Baltes-Götz, B. (1990). Personal control over development and quality of life perspectives in adulthood. In P. B. Baltes, & M. M. Baltes (Eds), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 197-224). Cambridge University Press.
- Bryant, L., Corbett, K., & Kutner, J. (2001). In their own words: A model of healthy aging. *Social Science & Medicine*, 53, 927-941.
- Bundy, A., & Clemson (2009). Leisure. In B. R. Bonder, & V.D. Bello-Haas (Eds), *Functional performance in older adults (3rd ed.)* (pp. 290-310). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Cabral, M. (coord.), Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal: Usos do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Carstensen, L., Fung, H., & Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27 (2), 103-123.
- Christiansen, C., Haertl, K., & Robinson, L. (2009). Self-care. In B. R. Bonder, & V.D. Bello-Haas (Eds), *Functional performance in older adults (3rd ed.)* (pp. 267-289). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Collins, L., Sarkisian, N., & Winner, E. (2009). Flow and happiness in later life: An investigation into the role of daily and weekly flow experiences. *Journal of Happiness Studies*, 10, 703-719.
- Corbett, L. (2013). Successful aging: Jungian contributions to development in later life. *Psychological Perspectives: A Quarterly Journal of Jungian Thought*, 56(2), 149-167.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir: A psicologia da experiência ótima, medidas para melhorar a qualidade de vida*. Lisboa: Relógio D'Água Editores. (Tradução do original em inglês Flow: The psychology of optimal experience. S.l.: 1990).
- Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: which relationship? *Psychological Topics*, 18(2), 285-302.
- Dennis, P.; Winter, L.; Black, H.; & Gitlin, L. (2005). What is Valuation of Life for frail community-dwelling older adults: Factor structure and criterion validity of the VOL. *Center for Applied Research on Aging and Health Research Papers*, paper 6.

- Duay, D., & Bryan, V. (2006). Senior's adult's perceptions of successful aging. *Educational Gerontology*, 32(6), 423-445.
- Erikson, E. (1985). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton paperback.
- Frankl, V. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. New York: Basic Books.
- Frankl, V. (2012). *O homem em busca de um sentido*. Alfragide: Lua de Papel. (Tradução do original em inglês *Man's Search for Meaning*. S.l.).
- Fry, P., & Debats, D. (2010). Sources of human life-strengths, resilience, and health. In P. Fry, & C. Keyes (Eds). *New frontiers in resilient aging: Life-strengths and well-being in late life* (pp. 15-59). New York: Cambridge University Press.
- Hertzog, C., & Jopp, D. (2010). Resilience in the face of cognitive aging: experience, adaptation, and compensation. In P. Fry, & C. Keyes (Eds). *New frontiers in resilient aging: Life-strengths and well-being in late life* (pp. 130-161). New York: Cambridge University Press.
- Hutnik, N., Smith, P., & Koch, T. (2012). What does it feel like to be 100? Socio-emotional aspects of well-being in the stories of 16 centenarians living in the United Kingdom. *Aging & Mental Health*, 16(7), 811-818.
- Jeon, S., Shin, H., & Lee, H. (2012). Dynamics of constructs in successful aging of Korean elderly: Modified Rowe and Kahn's Model. *Osong Public Health and Research Perspectives*, 3(3), 137-144.
- Jopp, D., & Hertzog, C. (2010). Assessing adult leisure activities: An extension of a self-report activity questionnaire. *Psychological Assessment*, 22(1), 108-120.
- Jopp, D., Rott, C., & Oswald, F. (2008). Valuation of life in old and very old age: The role of sociodemographic, social, and health resources for positive adaptation. *The Gerontologist*, 48(5), 646-658.
- Kasser, T., & Ryan, R. (2001). Be careful what you wish for: Optimal functioning and the relative attainment of intrinsic and extrinsic goals. In P. Schmuck, & M. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 116-131). Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Laureano, R., Botelho, M. (2012). *SPSS: O meu manual de consulta rápida (2ª ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Lawton, M., Moss, M., Hoffman, C., Kleban, M., Ruckdeschel, K., & Winter, L. (2001). Valuation of life: A concept and a scale. *Journal of Aging and Health*, 13(3), 3-31.

- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine*, 71, 2141-2149.
- Liang, J., & Luo, B. (2012). Toward a discourse shift in social gerontology: From successful aging to harmonious aging. *Journal of Aging Studies*, 26, 327-334.
- Liddle, J., Parkinson, L., & Sibbritt, D. (2013). Purpose and pleasure in late life: Conceptualising older women's participation in art and craft activities. *Journal of Aging Studies*, 27, 330-338.
- Marchand, H. (2005). *A idade da sabedoria: Maturidade e envelhecimento*. Porto: edições Ambar.
- Martin, P., Baenziger, J., MacDonald, M., Siegler, I., Poon, L. (2009). Engaged lifestyle, personality and mental status among centenarians. *Journal of Adult Development*, 16, 199-208.
- McMahan, E., & Renken, M. (2011). Eudaimonic conceptions of well-being, meaning in life, and self-reported well-being: Initial test of a mediational model. *Personality and Individual Differences*, 51, 589-594.
- Moore, S., Metcalf, B., & Schow, E. (2006). The quest for meaning in aging. *Geriatric Nursing*, 27(5), 293-299.
- Nakagawa, T.; Gondo, Y.; Masui, Y., Ishioka, Y.; Tabuchi, M.; Kamide, K.; Ikebe, K.; Arai, Y.; & Takahashi, R. (2013). Development of a Japanese version of the Valuation of Life (VOL) scale. *Shinrigaku Kenkyu*, 84(1), 37-46.
- Nurmi, J., Salmela-Aro, K. (2006). The role of personal goals in life-span development. In M. Csikszentmihalyi, & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 182-199). New York: Oxford University Press.
- Pestana, M., Gageiro, J. (2008). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do spss (5ª ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Poon, L., & Cheung, S. (2012). Centenarians research in the past two decades. *Asian Journal of Gerontology & Geriatrics*, 7, 8-13.
- Ribeiro, O., & Araújo, L. (2013). Centenários e os desafios da longevidade. *REDITEIA, Revista de Política Social – Envelhecimento Ativo*, 45, 117-128.
- Rodrigues, R. (2008). Validação da versão em português europeu de questionário de avaliação funcional multidimensional de idosos. *Rev Panam Salud Publica*, 23(2), 109-115.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1998). *Successful aging*. New York: Dell Publishing.

- Scaffa, M., & Bonder, B. (2009). Health promotion and wellness. In B. R. Bonder, & V.D. Bello-Haas (Eds), *Functional performance in older adults (3rd ed.)* (pp. 449-467). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51, 667-673.
- Sheldon, K. (2001). The self-concordance model of healthy goal striving: When personal goals correctly represent the person. In P. Schmuck, & M. Sheldon (Eds), *Life goals and well-being: Towards a positive psychology of human striving* (pp. 18-36). Seattle: Hogrefe & Huber Publishers.
- Söderhamn, U., Dale, B., & Söderhamn, O. (2013). The meaning of actualization of self-care resources among a group of older home-dwelling people – A hermeneutic study. *Journal of Qualitative Study of Health and Well-being*, 8 (20592).
- Steger, M. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 23(4), 381-385.
- Stevens-Ratchford, R. G. (2011). Longstanding occupation: The relation of the continuity and meaning of productive occupation to life satisfaction and successful aging. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(2), 131-150.
- The Gerontologist, The Gerontological Society of America (2012). *Program abstracts 65<sup>th</sup> annual scientific meeting “Charting new frontiers in aging” (vol. 52, S1)*. Oxford Open: Oxford University Press.
- Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180.
- Wong, P. (1998-2007). Meaning of life and meaning of death in successful aging. *International Network on Personal Meaning*: [www.meaning.ca](http://www.meaning.ca)
- Wright-St Clair, V. (2012). Being occupied with what matters in advanced age. *Journal of Occupational Science*, 19(1), 44-53.
- Ziegler, F. (2012). “You have to engage with life, or life will go away”: An intersection life course analysis of older women’s social participation in a disadvantaged urban area. *Geoforum*, 43, 1296-1305.

## **ANEXOS:**

- **Protocolo de Avaliação PT100: Funcionalidade**
- **Protocolo de Avaliação PT100: Atividades**
- **Protocolo de investigação “Perspetiva de tempo, valorização e significado de vida em pessoas idosas (UNIFAI): Escala de Valoração da Vida**