



**INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO**

Arminda Manuela Gomes Fernandes

**ENVELHECIMENTO E SABEDORIA NA VIDA ADULTA:
Um Estudo sobre Dimensões da Sabedoria Pessoal**

Curso de Mestrado em Gerontologia Social
Trabalho efetuado sob a orientação da
Professora Doutora Alice Bastos

Novembro de 2014

RESUMO

O envelhecimento populacional tem as suas principais causas no decréscimo das taxas de natalidade e no aumento da longevidade (Hooyman & Kiyak, 2011). Já o envelhecimento individual é um fenómeno, essencialmente, de natureza biopsicossocial (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2006), um processo que ocorre ao longo da vida que no seu decurso possui múltiplos caminhos desenvolvimentais e nem todos com tendência para o declínio (Baltes, 1997; Baltes & Baltes, 1990; Baltes & Smith, 2003). A sabedoria pode ser definida como a orquestração perfeita de mente e virtude, o “ideal” face à incompletude humana (Baltes & Kunzman, 2003; Baltes & Staudinger, 2000). No entanto, pode também ser compreendida no âmbito da personalidade (Ardelt, 2003; Webster, 2003). Abordada em termos pessoais ou gerais, a sabedoria está longe de ser um assunto consensual. Assim o presente estudo tem como objetivo analisar as dimensões de sabedoria, em função das características sociodemográficas do indivíduo.

Em termos metodológicos, participaram neste estudo 550 pessoas de três grupos etários: jovens (18-35 anos), adultos de meia-idade (36-64 anos) e adultos mais velhos (65+ anos). Foram utilizados, para além da ficha sociodemográfica, três instrumentos de medida da sabedoria: a Escala Tridimensional de Sabedoria (3D-WS 19-itens; Ardelt, 2003; versão portuguesa de Bastos, Lamela & Gonçalves, 2012), a Escala de Auto-Avaliação de Sabedoria (SAWS; Webster, 2003; versão portuguesa de Amado & Diniz, 2008) e a Escala Breve de Sabedoria (BWSS; Glück, König, Naschenweng, Redzanowski, Dorner, Straßer & Wiedermann, 2013; versão para estudo de Fernandes & Bastos, 2014). Em termos de procedimentos, a informação foi recolhida presencialmente e com recurso a mecanismos *on-line*.

Em termos de resultados, observou-se o seguinte: (1) considerando a sabedoria analisada através da 3D-WS, os jovens e os adultos pontuam mais alto do que os idosos ($p < 0.0001$) e esta tendência mantém-se em todas as dimensões (cognitiva, afetiva e reflexiva); (2) tomando como referência a SAWS, verificou-se o oposto, ou seja, os jovens e os adultos pontuam mais baixo do que os idosos em todas as dimensões, com a exceção da abertura à experiência ($p < 0.0001$); relativamente à BWSS, não se verificam diferenças significativas entre grupos etários ($p > 0.005$). Outras características sociodemográficas contribuem significativamente para algumas dimensões da sabedoria, designadamente, a escolaridade, a profissão, entre outras.

Deste estudo conclui-se que as variações na sabedoria poderão eventualmente estar associadas aos procedimentos de investigação usados, pelo que se recomenda retomar este assunto em investigação futura. Como a sabedoria pode desempenhar um papel importante na boas práticas em Gerontologia Social, recomenda-se no futuro incluir os profissionais deste domínio.

Palavras-chave: Envelhecimento, Sabedoria, Vida Adulta, Escalas de Medida, Gerontologia Social.

Novembro de 2014

ABSTRACT

Populational aging has its main roots in the decrease of birth rates and in the increased longevity (Hooyman & Kiyak, 2011). On the other hand, individual aging is essentially a phenomenon of biopsychosocial nature (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2006), a process that occurs during life-span and, along its course has multiple developmental pathways and not all of them with a tendency to decline (Baltes, 1997; Baltes & Baltes, 1990; Baltes & Smith, 2003). Wisdom can be defined as the perfect orchestration of mind and virtue, the “ideal”, taking into account human incompleteness (Baltes & Kunzman, 2003; Baltes & Staudinger, 2000). However, it can also be seen as a personality trait (Ardelt, 2003; Webster, 2003). Approached in personal or general terms, wisdom is far from being a consensual matter. Thus, this study aims to analyse wisdom dimensions according to individuals’ sociodemographic features.

In terms of methodology, 550 persons of three age groups participated in this study: young people (18-35 years), middle-aged adults (36-64 years) and older adults (65+ years). Besides the sociodemographic form, we used three wisdom measuring instruments: the Three Dimensional Wisdom Scale (3D-WS 19-items; Ardelt, 2003; Portuguese version by Bastos, Lamela & Gonçalves, 2012), the Self-Assessed Wisdom Scale (SAWS; Webster, 2003; Portuguese version by Amado & Diniz, 2008) and the Brief Wisdom Screening Scale (BWSS; Glück, König, Naschenweng, Redzanowski, Dorner, Straßer & Wiedermann, 2013; Portuguese version for study by Fernandes & Bastos, 2014). In terms of procedures, the information was collected in person and using online mechanisms.

In what concerns the results of this study, we observed the following: (1) considering wisdom analyzed by 3D-WS, young people and adults score higher than the elderly ($p < 0.0001$), this trend remains in all dimensions (cognitive, affective and reflexive); (2) taking by reference the SAWS, we observe the opposite tendency, that is, young people and adults score lower than the elderly in all dimensions, with the exception of openness to experience ($p < 0.0001$); (3) regarding the BWSS, there are no significant differences between age groups ($p > 0.005$). Other sociodemographic characteristics contribute significantly to some dimensions of wisdom, in particular, education, occupation, among others.

This study concluded that variations in wisdom may possibly be associated with research procedures. Thus, it is recommended to further analyze this issue in future research. As wisdom can play an important role in good practices in Social Gerontology, it is recommended, in the future, to include the professionals of this field.

Keywords: Aging, Wisdom, Adulthood, Measurement Scales, Social Gerontology.

November 2014.

AGRADECIMENTOS

Aos meus pais, que a matérias sem suores não reconhecem mérito, mas que ainda assim, e tendo tão pouco para dar, por singulares razões do afeto, até ao último ponto final mais que sustentaram este projeto. Que eu nunca deixe de neles ver aquilo que me mantém direita e de lhes agradecer os mais que esforços das suas vidas.

À Professora Doutora Alice Bastos, a quem admiro pelos seus amorosos e apurados instintos humanos e pelas suas sobre-humanas e idiossincráticas capacidades de entendimento. Melhor mentora para tema tão fascinante e tão imenso não conseguiria eu encontrar.

À Professora Doutora Carla Faria, que, de forma atenciosa e perspicaz, se manteve sempre disponível para me acompanhar. A sua colaboração influente e incansável foi de extrema relevância para a realização deste estudo.

À Dr.^a Marlene Ferraz, a quem eu devo gratidão pela sua laboriosa, singular e natural inquietação com as coisas vivas.

À Dr.^a Raquel Gonçalves, que de forma generosa e sistemática partilhou conhecimentos e colaborou na realização deste estudo.

À Dr.^a Vera Costa, a quem agradeço pela sua incomparável recetividade e pelo trabalho aplicado que desenvolveu comigo e que me ajudou a desenvolver.

À Professora Doutora Carolina Silva e ao Doutor Diogo Lamela, o meu agradecimento pelas suas contribuições para o estudo, inclusive os seus valiosos comentários.

Um obrigado especial à Helena Lourenço, exímia trabalhadora e longa companheira de papel e lápis, também um afetuoso reconhecimento à Cátia Leitão, à Ana Pereira, à Daniela Araújo, à Patrícia Barreiros e à Rosária Oliveira pela amizade que perdura.

A todos os que participaram, sem os quais este estudo não seria possível, a minha gratidão pelos momentos que disponibilizaram a este estudo.

ÍNDICE

Resumo.....	III
Abstract	V
Agradecimentos	VII
Índice de Tabelas.....	XI
INTRODUÇÃO	15
CAPÍTULO I: ENQUADRAMENTO TEÓRICO E EMPÍRICO	21
1. As Múltiplas Faces do Envelhecimento Humano	21
2. As Raízes da Sabedoria	27
3. Abordagens ao Estudo Científico da Sabedoria	30
4. Sabedoria e Envelhecimento	52
CAPÍTULO II: MÉTODO.....	65
1. Participantes	65
2. Instrumentos de Recolha de Dados.....	66
3. Procedimentos de Recolha de Dados.....	67
4. Estratégias de Análise de Dados.....	68
CAPÍTULO III: APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	73
1. Caracterização Sociodemográfica dos Participantes.....	73
2. Qualidades Psicométricas das Medidas de Sabedoria	77
3. Aspetos Sociodemográficos da Sabedoria	88
CONCLUSÃO	103
Referências Bibliográficas	111
Anexos	CXV
Anexo 1 – Análise Fatorial Exploratória da BWSS.....	CXIX
Anexo 2 – Teste de Kolmogorov-Smirnov.....	CXXVII

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Critérios que caracterizam a sabedoria pessoal	41
Tabela 2. Caracterização sociodemográfica dos participantes	75
Tabela 3. Análise descritiva da 3D-WS, com recurso a medidas de tendência central e de variabilidade	78
Tabela 4. Análise descritiva da SAWS, com recurso a medidas de tendência central e de variabilidade	79
Tabela 5. Análise descritiva da BWSS, com recurso a medidas de tendência central e de variabilidade	80
Tabela 6. Análise descritiva global e por subescalas das três escalas de medida.....	81
Tabela 7. Análise da correlação e consistência interna da 3D-WS (19 itens), nesta amostra.....	83
Tabela 8. Análise da correlação e consistência interna da SAWS (26 itens), nesta amostra.....	85
Tabela 9. Análise da correlação e consistência interna da BWSS (21 itens), nesta amostra.....	86
Tabela 10. Análise comparativa da consistência interna	87
Tabela 11. Análise da sabedoria em função do grupo etário.....	89
Tabela 12. Análise da sabedoria em função do género	90
Tabela 13. Análise da sabedoria em função da escolaridade	92
Tabela 14. Análise da sabedoria em função do estado civil.....	93
Tabela 15. Análise da sabedoria em função da existência de filhos	94
Tabela 16. Análise da sabedoria em função da profissão	95
Tabela 17. Análise da sabedoria em função da responsabilidade social	97
Tabela 18. Análise das correlações das escalas e das subescalas	99

INTRODUÇÃO

INTRODUÇÃO

Haverá tema mais versátil e no qual mais valha a pena investir do que na sabedoria? Um tema tão inclusivo como a sabedoria pode possuir um potencial de aplicabilidade nas situações quotidianas dos indivíduos e das sociedades. Se não, veja-se: qualquer que seja a natureza do conhecimento ou da ação com os quais se está a lidar, se estes não forem um meio para algo útil ou se não tiverem como fim algo de útil, e aqui em útil leia-se bom, todos os recursos utilizados para a sua execução são desperdiçados, então a sua existência é, de certa forma ineficiente, porque não foi utilizada para fins sábios (Sternberg, 2004). É aqui que se consegue distinguir entre sabedoria e inteligência, já que uma pessoa inteligente, extremamente culta e bem-informada, não toma necessariamente decisões sábias e, por isso, pode fazer um mau uso do conhecimento que possui.

Para além de motivos de ordem pessoal, uma aposta na sabedoria, ainda que muito preliminar, vê-se, portanto, como uma tentativa de maximização dos recursos existentes, de potencialização das tomadas de decisão, da procura de melhoria de condições de vida, de forma geral, de uma vida boa e do bem comum - acredita-se que a sua aplicabilidade seja diversa e extraordinariamente útil. É importante estudar a sabedoria para se tentar perceber os seus componentes e mais importante ainda, como se podem identificar comportamentos sábios para que estes se possam medir, estudar, ensinar e reproduzir (Sternberg, 2004).

Se se acredita que a sabedoria é uma mais-valia em qualquer situação, neste caso, estuda-se especificamente a sua relação com o envelhecimento. Muito associada ao estudo psicológico, a sabedoria pode também ser reclamada pela Gerontologia Social, que enquanto campo multidisciplinar, com tendência à interdisciplinaridade (Bass, 2009), se preocupa com os aspetos biopsicossociais, com foco nos aspetos sociais, do processo de envelhecimento, do velho e da velhice (Fernandéz-Ballesteros, 2004). A sabedoria, para além de poder ser concebida no âmbito da personalidade (Staudinger, Dörner, & Mickler, 2005), pode ser também estudada como um indicador de envelhecimento bem-sucedido (Baltes & Baltes, 1990), como característica de uma sociedade (Birren & Svensson, 2005) ou, de forma geral, como a procura de aspetos positivos na velhice. O estudo da sabedoria, no âmbito do envelhecimento, torna-se

fascinante pelo facto de permitir contrariar a tradição até há bem pouco enraizada de que o envelhecimento é um processo exclusivamente de declínio, predisposição fortemente associada às teorias biológicas do envelhecimento (Fernández-Ballesteros, 2004).

Segundo Birren e Svensson (2005), desde os tempos Antigos que a sabedoria é um tema fascinante e um atributo amplamente admirado e desejado pelo ser humano. Inicialmente retratada pela civilização suméria e egípcia, do que se possui registo, passando pela história da religião e da filosofia, a sabedoria é um conceito ancestral. A sua investigação científica é bastante recente, com menos de meio século de estudo (Brugman, 2006), mas existem já diversas abordagens ao seu estudo, que geralmente variam de autor para autor, mas que, de forma genérica, podem ser classificadas de duas formas: (1) abordagens à sabedoria implícita e abordagens à sabedoria explícita (Bluck & Glück, 2005) e (2) abordagens à sabedoria geral e abordagens à sabedoria pessoal (Staudinger, Dörner & Mickler, 2005). Dependendo se as teorias da sabedoria são obtidas de forma informal - com base na opinião do senso comum – ou de forma científica – com base no construto teoricamente estabelecido - a sabedoria pode ser implícita ou explícita, respetivamente (Bluck & Glück, 2005). Da mesma forma, se as teorias forem sobre o entendimento da vida e do mundo em geral, são de sabedoria geral, se forem sobre a visão que o indivíduo tem da sua própria vida, são teorias de âmbito pessoal (Staudinger, Dörner & Mickler, 2005).

Nesta investigação pretende-se apresentar uma visão positiva do processo envelhecimento, uma visão que esclareça que envelhecer não significa necessária e completamente uma sentença ao declínio (Fernández-Ballesteros, 2004), ainda que se reconheçam algumas diferenças inevitáveis na 4ª idade, com a proximidade à morte (Baltes & Smith, 2003). Atendendo às características do processo de envelhecimento e à complexidade da sabedoria, acredita-se, à semelhança de Baltes, Smith, Staudinger e Sowarka (1990) que, se um indivíduo idoso for capaz de se aproximar dos extremos mais favoráveis do desempenho de determinada tarefa, neste caso da sabedoria, então estão criadas as condições para reclamar a possibilidade de funcionamento positivo na velhice. Porém, como os autores referem, o baixo desempenho dos idosos, pode não estar relacionado com a sua perda de capacidades para realização da tarefa,

mas devido a condições socioculturais, como o facto de a sociedade ainda não estar completamente desenvolvida.

Como já foi demonstrado em investigações anteriores, nem sempre a sabedoria aparece associada à idade e, por vezes, quando as duas parecem estar associadas, não significa que a idade seja por si só uma garantia do seu alcance (Bluck & Glück, 2005). Assim, utilizando a idade, mais especificamente grupos etários como forma de analogia à passagem do tempo inerente ao decorrer do envelhecimento humano, já que os recursos temporais e económicos impossibilitam a realização de um estudo longitudinal ou sequencial (o qual, efetivamente, poderia avaliar os resultados dessa passagem de tempo), estabeleceu-se como principal objetivo deste estudo analisar dimensões de sabedoria em função das características sociodemográficas dos indivíduos.

Para a avaliação da sabedoria, serão utilizadas três escalas de medida que se incluem no âmbito da sabedoria pessoal: a Escala Tridimensional de Sabedoria de 19 itens (3D-WS; Three Dimensional Wisdom Scale; Ardelt, 2003; Versão portuguesa de Bastos, Lamela & Gonçalves, 2012); a Escala de Auto-Avaliação de Sabedoria (SAWS; Self-Assessed Wisdom Scale; Webster, 2003; Versão portuguesa de Amado & Diniz, 2008) e a Escala Breve de Sabedoria (BWSS; Brief Wisdom Screening Scale; Glück, König, Naschenweng, Redzanowski, Dorner, Straßer & Wiedermann, 2013; Versão para estudo de Fernandes & Bastos, 2014). Pelo menos as duas primeiras escalas de medida da sabedoria assumem a sua natureza multidimensional, atribuindo-lhe mais do que uma dimensão. A sabedoria é caracterizada por Ardelt (2003) como uma variável latente com dimensões cognitivas, afetivas e reflexivas. Já Webster (2003) atribui cinco dimensões à sabedoria: (1) a regulação emocional e (2) o humor (que se podem incluir na dimensão afetiva de Ardelt), (3) a reminiscência e reflexividade (que, de certa forma, estão subentendidos nos componentes reflexivos da autora) e (4) a experiência e (5) a abertura. Enquanto Ardelt, atribui de igual forma importância aos componentes cognitivos, afectivos e reflexivos da sabedoria (como a procura da verdade, por exemplo), Webster privilegia a sua análise sobre os aspectos cognitivos/reflexivos). A abordagem de Glück e colaboradores (2013) é construída com base nas conceções anteriores, bem como nas medidas construídas pelos respetivos autores e na conceção

de auto-transcendência de Levenson, Jennings, Aldwin e Shiraishi (2005), assim como na sua escala de medida – *Adult Self-Transcendence Inventory* (ASTI).

Assim, a presente dissertação está organizada em três capítulos. O capítulo I, que corresponde ao enquadramento do estudo, o fenómeno e o processo de envelhecimento, bem como a sabedoria são abordados de múltiplas perspetivas. O capítulo II trata do método utilizado, corresponde à apresentação da amostra, dos instrumentos de medida utilizados, dos procedimentos de recolha de dados e das estratégias de análise de dados. No capítulo III são apresentados os resultados do estudo, é efetuada uma caracterização sociodemográfica dos participantes, apresentam-se as características psicométricas das medidas e analisam-se as principais diferenças relativamente a aspetos sociodemográficos da sabedoria. No final é apresentada a conclusão do estudo, na qual se realiza uma análise sumária dos resultados em função deste estudo e em comparação com tendências anteriores, bem como são apresentadas as limitações deste estudo e as implicações deste estudo para o desenvolvimento de boas práticas na Gerontologia Social.

CAPÍTULO I

ENQUADRAMENTO TEÓRICO E EMPÍRICO

1. As Múltiplas Faces do Envelhecimento Humano

Com o aumento do número de idosos a viverem até mais tarde (Sowers & Rowe, 2007), o envelhecimento populacional tornou-se um fenómeno de escala global com causas principais na diminuição da natalidade e no aumento da longevidade (Hooyman & Kiyak, 2011; Shaie & Willis, 2003). Em resultado destas alterações demográficas, as estruturas etárias de alguns países estão já a abandonar a forma piramidal, caracterizada por elevada fertilidade e elevada mortalidade, para darem lugar a estruturas com forma de cilindro ou de retângulo, caracterizadas por baixa fertilidade e por baixa mortalidade. Este fenómeno designa-se de envelhecimento duplo da população, por se traduzir num envelhecimento quer na base, quer no topo da pirâmide etária (Hooyman & Kiyak, 2011).

Segundo as Nações Unidas (2013), mais de metade dos idosos residiam no continente Asiático, porém era no continente Europeu que a proporção de idosos, em relação à população total, era a mais elevada. Este aumento na esperança de vida é consequência do desenvolvimento dos países, das melhorias na saúde pública, na tecnologia, na medicina, na implementação de novas políticas públicas e estilos de vida mais saudáveis (Hooyman & Kiyak, 2011; Sowers & Rowe, 2007). O género também parece ter influência no processo de envelhecimento (Rowland, 2009), todavia o facto de as mulheres possuírem maior esperança média de vida em relação os homens, aumenta a sua probabilidade de virem a sofrer de mais enfermidades características da velhice tardia.

À semelhança dos países desenvolvidos, em Portugal a população também continua a envelhecer (Dias & Rodrigues, 2012). O aumento do número de idosos não se tem feito acompanhar por um aumento do número de jovens. Seguindo o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2013), o índice de envelhecimento, em 2011, era de 128, em comparação com 103 há uma década atrás; também o índice de dependência de idosos aumentou de 25, em 2001, para 29, em 2011. A taxa bruta de natalidade diminuiu de 11‰, em 2001, para 9‰, em 2011. Paralelamente ao que acontece a nível mundial, o fenómeno de envelhecimento em Portugal caracteriza-se pela sua duplicidade de causa. Dada a relevância deste assunto em seguida serão analisadas múltiplas facetas do envelhecimento humano.

O fenómeno de envelhecimento das populações está irrevogavelmente associado ao processo de envelhecimento dos indivíduos, mais especificamente de cada indivíduo. Como fenómeno individual, o processo de envelhecimento envolve um conjunto de alterações biológicas, psicológicas e sociais (Cavanaugh & Blanchard-Fields, 2006). Enquanto o envelhecimento biológico se prende essencialmente com alterações genéticas e de saúde, o envelhecimento psicológico envolve a cognição, a personalidade e condições emocionais; já o envelhecimento social assenta em fatores culturais, sociais e étnicos. Numa tentativa de explicar o processo de envelhecimento, diversos autores têm vindo a propor diferentes teorias. Ainda assim, não existe consenso relativamente ao fenómeno de envelhecimento, nem uma teoria capaz de explicar por si só o processo de envelhecimento (Fernández-Ballesteros, 2004). Prova da complexidade da tarefa é a diversidade de explicações propostas para uma mesma dimensão do envelhecimento (Austad, 2009).

Fernández-Ballesteros (2004) refere que existe a crença comum às teorias biológicas do envelhecimento de que o organismo segue um padrão de desenvolvimento específico: cresce (desenvolvimento), estabiliza (maturação) e deteriora (declínio). De forma geral, o envelhecimento ao nível biológico ainda está muito conotado por conceções de declínio na velhice; contudo, envelhecer não significa adoecer ou perder funcionalidade, mas um aumento da suscetibilidade à doença (Almeida, 2012).

Pelo contrário, um dos pressupostos mais comuns das teorias psicológicas é o de que nem todas as alterações que o organismo sofre seguem o padrão desenvolvimental de declínio defendido nas teorias biológicas (Fernández-Ballesteros, 2004; Gans, Putney, Bengtson, & Silverstein, 2009). Contrariamente, aos modelos que associavam o envelhecimento unicamente a um inevitável processo de deterioração e declínio, contribuindo para a proliferação de uma visão negativa da velhice, o estudo psicológico do envelhecimento tem possibilitado mudar essa visão tradicionalista do envelhecimento e transformá-la numa visão mais positiva, (Fonseca, 2012), que reconhece a possibilidade de um envelhecimento bem-sucedido (Baltes & Baltes, 1990). Associadas a esta nova visão do envelhecimento estão as noções de variabilidade inter e intraindividual, associada à plasticidade, ainda que com limites, na quarta idade (Baltes & Smith, 2003; Bastos, 2010; Bastos, Faria, & Moreira, 2012).

As teorias sociais do envelhecimento, em parte, baseiam-se na interação indivíduo-sociedade e na estrutura social (Fernández-Ballesteros, 2004). Cada sociedade define os seus idosos de acordo com um conjunto de conceitos e atribui-lhe um estatuto social (Hooyman & Kiyak, 2011). A posição social dos idosos varia de cultura para cultura e conforme as crenças que se possuem da população idosa. Por vezes, o estatuto do idoso é construído através do balanço entre as contribuições e os custos dos idosos para a sociedade. Uma visão positiva dos idosos pode passar pelo reconhecimento dos recursos que os idosos detêm, do seu poder e influência e da sua disponibilidade para contribuir para o desenvolvimento da sua família. Por exemplo, uma visão negativa pode resultar da perspetivação dos idosos como um fardo económico e social para as suas famílias e para a sociedade, em geral.

Fazendo uma avaliação das teorias do envelhecimento, Gans, Putney, Bengtson e Silverstein (2009), organizam algumas considerações sobre as diversas teorias do envelhecimento. Contrastam o foco nas diferenças e nas mudanças intraindividuais ao longo do ciclo de vida das teorias biológicas e psicológicas, com o foco na mudança interindividual, das teorias sociais e referem que no futuro seria benéfico se as teorias tentassem colocar estas duas linhas em conjunto, explicando simultaneamente aspetos biológicos, psicológicos e sociais do envelhecimento. Na sua análise, os autores, referem que a diversidade de disciplinas e perspetivas deriva de tensões teóricas atuais na área do envelhecimento e consideram que para avançar no processo de compreensão do envelhecimento, mais do que teorias descritivas, é necessário construir uma abordagem intelectualmente integradora que seja capaz de explicar o processo de envelhecimento.

Ao falar em envelhecimento individual pode ainda distinguir-se entre envelhecimento normal e patológico (Sequeira, 2010). O envelhecimento normal, também designado de primário ou de senescência, é vivenciado por todos os indivíduos e caracteriza-se pela produção de mudanças naturais que ocorrem com o passar do tempo, ou seja, é um processo que ocorre inevitavelmente devido ao avanço da idade. O envelhecimento patológico, também designado de secundário ou de senilidade, é um processo que nem todos os indivíduos vivenciam necessariamente, já que assenta em diferenças interindividuais, e que se caracteriza pela instalação de patologias. Mais do que envelhecer, atualmente, é preciso envelhecer bem, com

qualidade de vida e dignidade porque os ganhos em idade acabam por não ser um ganho civilizacional em si, se não forem acompanhados por estratégias de manutenção e promoção da qualidade de vida durante esses anos (Brêtas & Oliveira, 1999). E se a um nível populacional é relevante planejar ações sociopolíticas, ao nível psicossocial o que importa é criar condições que potenciem e otimizem o bom envelhecer dos indivíduos (Fernández-Ballesteros, Caprara, & García, 2004).

Nos últimos anos surgiu uma nova perspetiva que tem vindo a adotar diferentes designações: envelhecimento ótimo, saudável, bem-sucedido, positivo e ativo, são apenas algumas delas (Baltes & Baltes 1990; Fernández-Ballesteros, 2004; Fernández-Ballesteros, Caprara, & García, 2004; Hooyman & Kiyak, 2011). Tendo em consideração o equilíbrio (ou a sua carência) entre as perdas e os ganhos do processo de envelhecimento e com base nesta última perspetiva de que um envelhecimento bem-sucedido é possível, sendo que o envelhecimento não se restringe só à velhice, mas a todo o ciclo vital, Baltes (1997) apresentou a sua meta-teoria de seleção, otimização e compensação (SOC).

Para além disso, o processo de envelhecimento individual pode também ser abordado de forma cronológica (Schaie & Willis, 2003). A definição de uma idade a partir da qual as pessoas se tornam idosas é difícil de estabelecer, uma vez que as pessoas não se tornam velhas de um dia para o outro (Fernández-Ballesteros, 2004; Hooyman & Kiyak, 2011; Rowland, 2009). Todavia, tem-se consentido que indivíduos com 65 anos ou mais anos já se consideram idosos, isto em função da idade da entrada para a reforma. O processo de envelhecimento baseado na idade cronológica, como o seu marco inicial, faz mais sentido quando se assume que o processo de envelhecimento é um construto essencialmente social, uma vez que socialmente se aceita que o envelhecimento acontece apenas em fases tardias do ciclo vital (Hooyman & Kiyak, 2011; Rowland, 2009).

Apesar de os 65 anos de idade serem um limite da velhice comumente utilizado nos países desenvolvidos, a utilização de uma idade cronológica para delimitar o início de uma etapa do ciclo de vida nem sempre se constitui um indicador rigoroso do início da velhice (Cavanaugh, & Blanchard-Fields, 2006; Schaie & Willis, 2003). Assim, em detrimento da utilização exclusiva e redutora da idade cronológica como marco inicial da velhice, alguns autores têm também em consideração, como já

se referiu, a funcionalidade associada a aspetos biológicos, psicológicos e sociais no processo de envelhecimento e propõem três idades diferentes: (1) a idade biológica, que assenta na qualidade do funcionamento dos sistemas orgânicos do indivíduo; (2) a idade psicológica, que se baseia na qualidade do funcionamento cognitivo do indivíduo; e (3) a idade social, que assenta na caracterização da pessoa com base em papéis sociais. A utilização das diversas idades na caracterização do processo de envelhecimento e na determinação do início da velhice é especialmente vantajosa, quando se procura aproximar os indivíduos às suas características e dimensões biopsicossociais.

Ainda dentro dos limites cronológicos da velhice e atendendo à enorme heterogeneidade entre indivíduos mesmo ao longo da vida de um mesmo indivíduo, alguns autores categorizam a velhice em duas etapas também bastante distintas: a terceira e a quarta idade (Baltes, 1997; Baltes & Smith, 2003). Baltes e Smith (2003) colocam a transição da terceira para a quarta idade entre os 80 e os 85 anos, nos países desenvolvidos. Os autores partilham sete aspetos positivos da 3ª idade e cinco das suas preocupações com a 4ª idade. Em relação à 3ª idade prevê-se: (1) o aumento da esperança de vida; (2) reservas cognitivo-emocionais da mente; (3) estratégias de gestão dos ganhos e perdas bem-sucedidas; (4) altos níveis de bem-estar emocional e pessoal; (5) bastante potencial latente físico e mental; (6) aumento da quantidade de pessoas a envelhecer com sucesso; e (7) ganhos físicos e mentais de gerações sucessivas. Relativamente à 4ª idade, as preocupações dos autores envolvem: (1) as inúmeras perdas de potencial cognitivo; (2) a prevalência da demência; (3) os altos níveis de fragilidade, disfuncionalidade e morbilidade; (4) a incerteza de uma morte digna; e (5) o aumento da síndrome de stresse crónico.

Enquanto na terceira idade as estratégias de compensação das perdas conseguem ser aplicadas e bem-sucedidas, em parte graças aos elevados níveis de plasticidade que ainda caracterizam esta etapa da vida; os indivíduos na quarta idade possuem mais probabilidade de sofrerem de doenças, vulnerabilidade e resistência à mudança, pelo que também se torna mais difícil tentar compensar as perdas que se acentuam nesta fase do processo de envelhecimento (Baltes & Smith, 2003). É principalmente na quarta idade que a dignidade humana pode ficar em causa, devido à elevada probabilidade de os indivíduos virem a sofrer de doenças crónicas e de

demência que afetam a sua funcionalidade física e mental e por conseguinte a sua independência.

Associada ao estudo científico do envelhecimento, bem como do velho e da velhice, está, desde o início do século XX e graças a Metchnikoff, a Gerontologia (Fernández- Ballesteros, 2004). À semelhança do que acontece com o processo de envelhecimento, na sua natureza multidimensional, também a Gerontologia é um campo multidisciplinar que se constrói com contributos de diversas ciências, como as Biológicas, as Psicológicas e as Sociais, por exemplo. Esta multidisciplinaridade da Gerontologia permite ao gerontólogo formular uma visão mais holística do ser humano, em contraposição com a visão tradicionalista, focada no apenas declínio (na Biologia).

Na segunda metade do século XX, surge a Gerontologia Social, enquanto especialização da Gerontologia proposta por Tibbitts (Fernández- Ballesteros, 2004). Semelhante à Gerontologia, na sua base de conhecimentos biopsicossociais, a Gerontologia Social distingue-se pela sua preocupação mais aprofundada dos assuntos sociais do processo de envelhecimento, do velho e da velhice. Assim, a Gerontologia Social constitui-se como uma especialização da Gerontologia que se ocupa, principalmente, do impacto que as condições socioculturais, económicas e demográficas exercem sobre o processo de envelhecimento, das consequências sociais desse processo e procura intervir com estratégias de melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

Com esforços para a formulação de visões ainda mais holísticas do processo de envelhecimento, Bass (2009) defende que a Gerontologia Social deve procurar a interdisciplinaridade. As suas críticas encontram pertinência na necessidade de articulação de diferentes conceptualizações de processo de envelhecimento e na criação de uma visão integradora do processo de envelhecimento. Contrariamente à utilização de saberes independentes entre si, Bass propõe que se utilizem as contribuições de diversas áreas de forma integrada e sinérgica, utilizando, por exemplo, equipas ou indivíduos que sejam capazes de integrar conhecimentos de duas ou mais áreas para resolver problemas cujas soluções ultrapassam o espectro de uma única área do conhecimento.

Acompanhada pelo notório fenómeno de envelhecimento da sociedade acresce a pertinência da formação de especialistas em Gerontologia Social, profissionais que trabalham com a população idosa e a observam no terreno e com a diversidade de experiências de envelhecimento afetadas pela estrutura social (Hooyman & Kiyak, 2011). A procura dos fatores, condições e estratégias que ajudam a identificar o potencial do envelhecimento e as formas de o modificar em sentido positivo podem contribuir para a otimização do envelhecimento (Baltes, Smith, Staudinger & Sowarka, 1990; Fernández-Ballesteros, Caprara & García, 2004). Como referido anteriormente, P. Baltes e M. Baltes (1990) possuem uma visão positiva da velhice, acreditam que apenas a existência de um só caso de ótimo funcionamento, no qual um idoso fosse capaz de se aproximar do pico de desempenho, seria suficiente para reclamar a possibilidade de funcionamento positivo na velhice. Todavia, na opinião dos autores, é raro que estes altos níveis de desempenho sejam alcançados pelos idosos atualmente, como reflexo de uma cultura ainda em desenvolvimento. Foi neste sentido que se decidiu enveredar pelo estudo da sabedoria. A sabedoria, como será referido na secção seguinte, enquanto característica amplamente desejada e apreciada, como ideal máximo de desenvolvimento humano (Gonçalves, Lamela, & Bastos, 2013), pode ser um desses casos, um exemplo da procura de aspetos positivos na velhice. Assim, o estudo da sabedoria neste contexto efetua-se com a intenção de recolher evidência que contribua para a promoção de um envelhecimento ótimo, mais digno, porque se considera que a sabedoria, com as suas características pró-desenvolvimento pessoal (Ardelt, 2003), ainda que rara, poderá ser um bom preditor do envelhecimento bem-sucedido.

2. As Raízes da Sabedoria

A sabedoria, enquanto atributo amplamente desejado, já faz parte da história do Homem desde a Antiguidade (Alves, 2011; Birren & Svensson, 2005). Para além das distinções entre épocas, religiões ou filosofias, alguns autores propõem uma distinção territorial das conceções de sabedoria mundiais: as conceções ocidentais e as conceções orientais e procuram comparar as duas culturas (Takahashi & Bordia, 2000;

Takahashi & Overton, 2002, 2005). Nas tradições ocidentais incluem-se as que mais proliferaram na construção do pensamento ocidental: as Bíblicas, as Gregas, o Antigo Egípcio e a tradição Anglo-Americana (Takahashi & Overton, 2005). A tradição oriental, por sua vez, é mais ampla, diversificada e consiste em microdoutrinas, pelo que os autores restringem a sua atenção apenas aos grandes ensinamentos do oriente: o Confucionismo, o Taoísmo, Hinduísmo e Budismo.

Os escritos mais antigos sobre a sabedoria são atribuídos aos Sumérios e aos Egípcios (Birren & Svensson, 2005). Acredita-se que as conceptualizações de sabedoria Gregas derivam das transferidas da civilização Suméria, já que a cultura Greco-Romana teve a sua origem na civilização Suméria; o mesmo aconteceu com as concepções Hebraicas de sabedoria, que se crê que tiveram origem na civilização Egípcia. A civilização Hebraica introduziu a religiosidade na concepção de sabedoria, associando a sabedoria à verdade revelada apenas por Deus (Birren & Svensson, 2005). Nos textos do Antigo Testamento, a sabedoria aparece simbolizada na pessoa de Deus (Alves, 2011).

Na civilização Egípcia evidenciam-se dois exemplos de sabedoria: “O ensinamento de Ptah-hotep” e “A instrução de Hardjedef” (Alves, 2011). No primeiro escrito a sabedoria aparece como característica dos mais velhos e como aptidão natural do Homem para conduzir uma vida boa, já o segundo escrito, constitui um conjunto de instruções para os jovens, entre as quais se encontram a modéstia, a honestidade e o respeito pela hierarquia, propondo a condução de uma vida justa e da prática da justiça.

A sabedoria tem também uma grande tradição na Filosofia, com base na cultura Grega, considerando-se até a base etimológica da Filosofia o amor à sabedoria (Osbeck & Robinson, 2005). Os filósofos Gregos distinguem entre sabedoria e conhecimento. A sabedoria Grega consistia não só na investigação e no conhecimento do mundo, mas também tinha o seu fim pragmático na procura de uma atitude e de práticas de vida que levassem à condução de uma vida boa (Osbeck & Robinson, 2005; Birren & Svensson, 2005). Assim, a sabedoria encontrava-se relacionada não só com a natureza do mundo e do Homem, mas também com a procura de um propósito de vida e com a consciência constante e crítica da própria ignorância. Bacon foi o grande impulsionador do método científico, acreditando que a sabedoria advinha de uma

observação indutiva e metódica dos fenómenos, o que era apenas possível através da utilização do raciocínio. Descartes acreditava que o raciocínio e a reflexão eram facilitadores do pensamento sábio. Kant acreditava que o Homem não era sábio mas que apenas possuía amor pela sabedoria.

Após o surgimento da religião Cristã era já possível identificar três tipos de sabedoria: a religiosa, a humana e a filosófica (Birren & Svensson, 2005). As concepções ocidentais de sabedoria encontravam-se geralmente associadas à fé Cristã e à utilização da cognição (Takahashi & Overton, 2005). Mais recentemente, a concepção dominante de sabedoria no ocidente envolve possuir conhecimentos vastos e a aptidão para dar uso a esses conhecimentos.

As conceptualizações de sabedoria orientais são mais amplas e dão preferência aos componentes não cognitivos da sabedoria (Takahashi & Overton, 2005). A sabedoria oriental não é mensurável através do intelecto mas através de uma prática mais intuitiva e pessoal, sem grande hiper-intelectualização do processo mas com grande implicação emocional. Ainda assim, as concepções orientais da sabedoria procuram integrar domínios como a cognição, o afeto e a intuição.

Foi na China que a Filosofia não-teológica e humanista teve os seus primórdios (Birren & Svensson, 2005). Os ensinamentos de Confúcio proliferaram em grande parte da cultura Asiática. Para Confúcio a sabedoria residia na capacidade de o indivíduo fazer uma retrospeção da sua vida e da sua conduta, sendo que apenas através do desenvolvimento de cada um se podia alcançar o desenvolvimento coletivo. Tal como aconteceu com o Confucionismo, o Taoísmo, uma abordagem mais espiritual, também proliferou em grande parte da Ásia (Alves, 2011). A sabedoria Confucionista prende-se com a capacidade de gerir a própria vida, o *tao* ou caminho. Outro exemplo de sabedoria oriental encontrava-se nos *Vedas*, livro do conhecimento, com ensinamentos de sábios que proliferaram na Índia (Birren & Svensson, 2005; Alves, 2011). No Hinduísmo a sabedoria encontrava-se associada à crença na existência de Deus.

A literatura base do Budismo, *O sutra das quatro nobres verdades*, focava-se essencialmente na conduta humana, defendia resumidamente que do desejo que o Homem possui advém sofrimento, pelo que a vida é dotada de sofrimento, a sabedoria residia, pois, na capacidade de destruir esse desejo e esse sofrimento (Birren &

Svensson, 2005). A sabedoria Budista estava também associada ao conhecimento por meio da experiência e observação pessoais. O Budismo distingue entre três tipos de sabedoria: a) a sabedoria adquirida, aquela que resulta da interação social ou do estudo de obras de outros; b) a sabedoria intelectual, aquela que resulta da análise e da aceitação (ou não) dessas interações sociais e estudos como benéficos e verdadeiros, por exemplo; e c) a sabedoria empírica, que é aquela que, em vez de ter origem nos outros, como as duas anteriores, resulta das conclusões que o próprio tira da sua experiência de vida (Alves, 2011).

Comparando as duas concepções de sabedoria, pode constatar-se que os ocidentais tendencialmente definem a sabedoria atribuindo preferência às suas dimensões cognitivas, enquanto os orientais tendem a definir sabedoria salientando as suas dimensões afetivas (Takahashi & Bordia, 2000; Takahashi e Overton, 2005). Assim, a tradição ocidental apresenta uma descrição de sabedoria que geralmente favorece a posse de extenso conhecimento e a aptidão para o pôr em prática; enquanto a tradição oriental apresenta uma descrição mais espiritual e transcendente da sabedoria, que geralmente enfatiza os seus componentes emocionais e se encontra associada à experiência pessoal.

3. Abordagens ao Estudo Científico da Sabedoria

A sabedoria, como característica altamente desejável, tem sido abordada desde as civilizações Antigas, contudo o seu estudo científico é ainda muito recente e só se iniciou até há bem pouco tempo, em finais da década de 80 e inícios da década de 90 (Brugman, 2006; Marchand, 2005). Antes disso, a sabedoria foi apenas abordada por teorias mais amplas como é o caso da teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson. Desde a Antiguidade até finais da década de 80, a sabedoria foi um conceito exclusivamente cultivado pela Filosofia e pela Religião (Birren & Svensson, 2005), alguns autores apontam a sua longa associação com a tradição religiosa e filosófica como uma das causas para o seu esquecimento.

A sabedoria pode manifestar-se de diversas formas, a pessoa sábia e as acumulações culturais de sabedoria dos livros sagrados, por exemplo, são algumas

delas (Staudinger, & Glück, 2011b). Defende-se que a utilização científica do termo sabedoria seja precisa, e por isso, limitada e que de sábias só sejam chamadas as pessoas que em si agregarem todos os critérios da sabedoria. A sabedoria é perícia em dialéticas básicas opostas e modeladoras da existência humana, como a discussão entre bem e mal, a certeza e a dúvida, o finito e o eterno, por exemplo. Ser *perito/expert* nestas dialéticas, no sentido da sabedoria não significa que a decisão está tomada para um dos lados, mas antes que os dois lados, ainda que contraditórios, são fundamentais na compreensão da existência humana. Olhando para o passado, e mesmo para o presente, percebe-se que as concepções de sabedoria são inúmeras e o seu significado tem mudado com o passar do tempo (Birren & Svensson, 2005). Na ciência contemporânea, a sabedoria começou a ser percebida como uma característica conferida a pessoas que tomam decisões sábias, constituindo-se como algo mais que elevada capacidade cognitiva. A evolução do construto veio a incluir componentes de natureza afetiva e motivacional, o que sugere que inteligência e conhecimento, por si sós, não são suficientes para se ser sábio. Assim se apresenta a distinção entre inteligência e sabedoria

Pessoas inteligentes e pessoas sábias não procuram atingir os mesmos objetivos e não adquirem as suas designações da mesma maneira (Ardelt, 2008). As pessoas inteligentes têm mais probabilidade de estar à procura de novas verdades, de mais conhecimento, já as pessoas sábias não se preocupam tanto com a quantidade do conhecimento mas mais com uma compreensão profunda dos fenómenos e dos eventos. Para além disso, é provável que, as pessoas inteligentes aprendam a partir de livros ou de observação, por exemplo, e que o conhecimento que possuem seja utilizado de forma apenas cognitiva, enquanto as pessoas sábias, provavelmente, aprendem a partir de experiências pessoais, ou seja, aprendem informalmente a partir das lições que a vida lhes fornece e utilizam o conhecimento que possuem não só de forma cognitiva mas com uma combinação de outros fatores. De acordo com esta distinção, por exemplo, pessoas inteligentes sabem muitos factos sobre o mundo, o que provavelmente facilitará bastante a sua relação com o mundo exterior, as pessoas sábias não só são mestres em dominar o mundo exterior como o mundo interior das emoções. Outro aspeto é a especificidade ao domínio do conhecimento das pessoas inteligentes e a universalidade do conhecimento das pessoas sábias, isto é, uma

pessoa inteligente está familiarizada com todos os aspetos de um assunto, o que pode fazer dela ótima conselheira técnica. Por seu turno, uma pessoa sábia não toma a decisão por ninguém dando uma resposta definitiva a quem procura conselho, mas apresenta todas as soluções e consequência possíveis, ficando assim a cargo de quem procurou conselho tomar a decisão. Estas distinções são um pouco extremas, mas permitem obter uma noção das diferentes origens e utilizações que o conhecimento tem para indivíduos sábios e indivíduos inteligentes.

A sabedoria pode ser aplicada não só ao indivíduo como também ao funcionamento de uma cultura ou sociedade (Birren & Svensson, 2005; Kunzman & Baltes, 2005). Uma pessoa sábia é aquela que maximiza a probabilidade de tomar decisões sábias, já uma cultura sábia é aquela que maximiza a probabilidade de gerar pessoas sábias. Assim uma cultura sábia potencia ao máximo a procura, a acumulação e a transmissão de informação entre os seus membros.

Para além das distinções entre sabedoria individual, filosófica e religiosa, por exemplo, alguns autores apresentam grandes abordagens distintas à sabedoria: A) sabedoria implícita e sabedoria explícita; e B) sabedoria geral e sabedoria pessoal.

A. Teorias Implícitas e Teorias Explícitas da Sabedoria. Segundo Bluck e Glück (2005), a diferença entre as teorias implícitas e as teorias explícitas reside essencialmente na forma como se obtêm as definições da sabedoria, a forma como se chega ao significado da sabedoria. Assim, as teorias implícitas fornecem concepções informais de sabedoria baseadas no senso comum e na opinião de leigos; já as teorias explícitas apresentam concepções de sabedoria mais formais, baseadas na investigação. As teorias implícitas ajudam a perceber o que se entende por sabedoria, enquanto as teorias explícitas têm a sua utilidade principal na identificação de comportamentos sábios e na medição da sabedoria. Apesar das diferenças, Staudinger e Glück (2011a) consideram que podem ser identificadas cinco características comuns à forma como diferentes pessoas de diferentes culturas veem a sabedoria: (1) as pessoas parecem associar a sabedoria aos sábios, bem como aos seus atos, o que os torna portadores de sabedoria; (2) é esperado que indivíduos sábios integrem características da mente, da personalidade e equilibrem diversos interesses e decisões; (3) a utilização e o reconhecimento da sabedoria envolvem importantes aspetos interpessoais e sociais; (4) a sabedoria sobrepõe-se a conceitos relacionados, como a inteligência, por

exemplo; e (5) parecem existir distinções entre a concepção do desenvolvimento de sabedoria do próprio indivíduo sábio e a concepção de um sábio feita por outra pessoa, que não o próprio sábio.

Atendendo à enorme complexidade da sabedoria, alguns investigadores (Bluck & Glück, 2005) acreditam que o estudo das teorias implícitas é mais aceitável e mais sólido quando comparado com o estudo da sabedoria explícita. Uma teoria explícita, apesar de testada cientificamente, por ser baseada na medição de valores e virtudes, em vez do estudo das crenças e interpretações mentais das pessoas, é um domínio mais arrojado, já que valores e virtudes são construtos dotados de maior subjetividade. Apesar de as teorias implícitas estudarem as concepções subjetivas de sabedoria das pessoas, elas estão mais próximas da objetividade, já que apenas apresentam descrições, em vez de tentativas de explicações da sabedoria. Se se pensar que as teorias explícitas não são mais que teorias implícitas dos peritos, e que mesmo entre peritos a sabedoria é rara, então essa explicitidade das teorias explícitas pode ficar em causa. Ainda assim, ambas as linhas de investigação da sabedoria possuem utilidade para a construção de uma abordagem mais ampla e inclusiva da sabedoria.

Bluck e Glück (2005) identificam três linhas de investigação das teorias implícitas: numa dessas linhas os participantes nomeiam e/ou cotam descritores da sabedoria, noutra linha os participantes relatam experiências pessoais de sabedoria, e na outra linha de investigação os participantes comentam informação intencionalmente manipulada que lhes é apresentada (como vídeos ou dilemas, por exemplo) em relação à sabedoria. As autoras referem também que para um entendimento completo das teorias implícitas da sabedoria é benéfico considerar diferenças a três níveis: o societal, o interpessoal e o intrapessoal. Desta forma, a nível societal, é importante perceber a utilização das concepções de sabedoria feitas pelas culturas e pelas sociedades e identificar grandes personalidades, históricas ou atuais, sábias; a nível interpessoal, é importante perceber a forma como os indivíduos julgam outros indivíduos pela sua (não do próprio mas dos outros indivíduos) sabedoria ou identificam outros indivíduos como sábios; e a nível intrapessoal é essencial perceber como os indivíduos encaram o seu próprio desenvolvimento da sabedoria.

Staudinger e Glück (2011b) identificam quatro componentes das teorias implícitas: (1) o componente cognitivo; (2) a procura de introspeção/"*insight*"; (3) a

atitude reflexiva; e (4) altos níveis de preocupação/“*concern*”. O componente cognitivo da sabedoria agrega aspectos cristalizados e fluidos da inteligência: um profundo conhecimento da vida com base na experiência e um pensamento lógico sobre novas questões associadas à sabedoria. O segundo componente faz a ligação entre cognição e motivação; a disposição e a capacidade de entendimento profundo, em vez de superficial, a vontade de procurar a informação quando ela está em falta para aprofundar o entendimento de problemas de grande complexidade, são características de pessoas sábias. Em terceiro lugar, ainda relacionado com o anterior, ainda que mais motivacional e emocional, diz respeito a uma atitude reflexiva sobre o mundo, os outros e si mesmo, permitindo-lhe formular diversas perspectivas sobre o mesmo assunto, regular as suas emoções e auto criticar-se com a sua devida preservação. O quarto componente diz respeito à elevada tendência que as pessoas sábias têm para se preocuparem com os outros, ou seja, elas não só possuem empatia, como ultrapassam os seus próprios interesses na sua preocupação com o bem-estar do outro. Todas estas características devem ser capazes de se manifestar concretamente e não só em teoria.

Como já foi referido, os investigadores que estudam as teorias explícitas de sabedoria procuram operacionalizar definições para medir o mais fidedignamente possível a sabedoria. Porém, a sabedoria é um construto altamente complexo e a sua enorme variabilidade cultural e multidimensional dificulta o processo de estudo empírico. Apesar das dificuldades na investigação da sabedoria explícita, têm-se registado notáveis progressos no estudo e na construção de instrumentos de medição da sabedoria (Gonçalves, 2012).

Gonçalves (2012) distingue duas linhas de investigação das teorias explícitas de sabedoria: a) a da cognição, que atribui mais ênfase aos componentes cognitivos da sabedoria, e b) a emocional, que nas suas concepções de sabedoria atribui mais ênfase aos aspectos afetivos da sabedoria. Esta distinção efetuada por Gonçalves coincide com a distinção de sabedoria analítica de Takahashi e Overton (2002,2005), mais associada à tradição ocidental, e de sabedoria sintética, tendencialmente mais compatível com a tradição oriental. As concepções inclusivas, que integram componentes cognitivos e emocionais da sabedoria são mais completas, contudo mais difíceis de concretizar. Um exemplo de uma teoria holística da sabedoria é teoria tridimensional da sabedoria de

Ardelt (2003), que procura integrar os componentes cognitivos, reflexivos e afetivos da sabedoria.

Kunzman e Baltes (2005) distinguem entre três tipos de teorias explícitas: a) a abordagem à sabedoria como uma característica da personalidade (na qual incluem os trabalhos de Erikson, por exemplo), b) a abordagem à sabedoria como forma de pensamento pós-formal dialético, e c) a abordagem à sabedoria como forma excepcional de inteligência e perícia emocional. Segundo os autores, as concepções de sabedoria das teorias explícitas estão em concordância com as concepções de sabedoria apresentadas pelas teorias implícitas. Os autores salientam a utilidade das teorias implícitas e das filosóficas considerando que estas, em conjunto, podem constituir um ótimo ponto de partida para o estudo explícito da sabedoria.

B. Sabedoria Geral e Sabedoria Pessoal. No entender de Staudinger, Dörner e Mickler (2005), a sabedoria geral diz respeito à visão que o indivíduo tem da vida em geral e a sabedoria pessoal refere-se à percepção que o indivíduo tem da sua própria vida. A diferença entre estes tipos de sabedoria reside, principalmente, no envolvimento dos indivíduos no processo. Se não veja-se, o indivíduo encontra-se muito mais envolvido na sabedoria pessoal do que na geral: na sabedoria pessoal, o indivíduo lida com os seus próprios problemas, com a sua própria vida; enquanto na sabedoria geral, o indivíduo apenas se constitui um observador externo do mundo e dos problemas dos outros.

As tradições de investigação associadas à sabedoria geralmente referem-se à sabedoria como algo que pode cristalizar não só a nível individual, mas também a nível societal; já as tradições associadas à sabedoria pessoal veem a sabedoria como um atributo da personalidade ou como um protótipo de características da personalidade. Enquanto a sabedoria pessoal, geralmente oriunda da investigação da personalidade e do seu desenvolvimento, diz respeito à visão que as pessoas têm de si mesmos e das suas vidas, com base na sua experiência pessoal; a sabedoria geral, geralmente proveniente da investigação cognitiva diz respeito à opinião das pessoas sobre a vida e a vida das pessoas em geral, quando ele mesmo não se encontra envolvido (Staudinger, & Glück, 2011b). Estes dois tipos de sabedoria podem não coincidir obrigatoriamente numa mesma pessoa, o que significa que essa pessoa pode ser sábia

no que concerne aos problemas dos outros e o mesmo não acontecer no caso da sua própria vida e dos seus próprios problemas. As autoras defendem que para testar esta afirmação, seria necessário conceptualizar e medir os dois tipos de sabedoria de forma independente um do outro.

Staudinger e Glück (2005, 2011a, 2011b) questionam-se se os dois tipos de sabedoria podem coexistir numa mesma pessoa, o que é uma questão válida já que os dois tipos de sabedoria têm sido associados a diferentes tradições de investigação. Segundo as autoras, um indivíduo pode ser sábio na forma como vê a vida e os problemas de outros e inclusive dar bons conselhos, por exemplo, mas não ser simultaneamente sábio na gestão da sua vida e na resolução dos seus próprios problemas. Desta forma, as autoras defendem que estes dois tipos de sabedoria não têm necessariamente que coincidir e que a sabedoria geral pode ser mais fácil de alcançar e que, por isso, poderá preceder a aquisição de sabedoria pessoal. Da mesma forma, consideram possível que um indivíduo que alcançou sabedoria pessoal, e que lide, portanto, de forma sábia com a sua vida, não possua motivação ou interesse para se preocupar com problemas ou circunstâncias para além das suas, pelo que, neste caso, poderá possuir sabedoria pessoal sem necessariamente possuir sabedoria geral.

Muito embora as classificações de sabedoria anteriores sejam mais amplas, observam-se também na literatura outras abordagens não tão menos abrangentes, pelo que se apresentam a seguir: (1) a teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson; (2) o paradigma da sabedoria geral de Berlim; (3) o paradigma da sabedoria pessoal de Bremen; (4) a teoria do equilíbrio e do *foolishness* de Sternberg; (5) a sabedoria segundo Ardelt; (6) a sabedoria segundo Webster; (7) a sabedoria segundo Levenson; (8) o modelo de experiência de vida MORE; (9) a sabedoria analítica e sintética de Takahashi e Overton; (10) outras abordagens da sabedoria.

1. A teoria do desenvolvimento psicossocial de Erikson. Birren e Svensson (2005) apresentam Erikson como exemplo de uma abordagem precoce à sabedoria na sua teoria do desenvolvimento psicossocial. Na sua Teoria, Erikson associa a cada etapa do ciclo de vida (por exemplo, juventude e velhice) uma crise, a partir da qual resultaria uma virtude no caso de esta ser resolvida com êxito pelos indivíduos. No

último dos oito estádios da sua teoria, que corresponde à velhice, os indivíduos face à maior proximidade com o fim das suas vidas enfrentariam um conflito entre a integridade e o desespero (Jesuino, 2012). A sabedoria resultava, então, de uma resolução positiva desse conflito. Assim, um idoso sábio seria aquele que fosse capaz de rever a sua vida, de se conformar com ela, inclusive com o seu fim iminente, e de se aceitar a si próprio (integridade); pelo contrário, um idoso desesperado seria tendencialmente mais pessimista e teria mais dificuldades em aceitar as circunstâncias da sua vida.

2. Paradigma da Sabedoria Geral de Berlim. Desde inícios da década de 80, que Baltes e a sua equipa têm procurado construir uma definição de sabedoria geral que integrasse conceitos derivados da filosofia com métodos e teorias utilizados na psicologia do ciclo de vida (Baltes & Smith, 2008; Baltes, Smith, Staudinger, & Sowarka, 1990; Baltes & Staudinger, 2000; Kunzman & Baltes, 2005). A sabedoria é percebida como uma forma de conhecimento especializado nas pragmáticas da vida nos contextos de planeamento, gestão e revisão de vida e é apresentada como contendo sete características gerais: (1) é aplicada a problemas complexos sobre o propósito e a conduta de vida; (2) simboliza conhecimento, juízos e conselhos excepcionais; (3) é a integração perfeita de conhecimento e carácter e de mente e virtude; (4) potencial e orienta o crescimento pessoal e societal; (5) envolve equilíbrio e moderação; (6) envolve uma consciência dos limites e das incertezas do conhecimento e (7) é difícil de atingir mas é facilmente reconhecida. Os autores apresentam cinco critérios específicos (dois básicos e três meta-critérios, respetivamente) que determinam se uma pessoa demonstra sabedoria: (1) elevado conhecimento factual sobre as pragmáticas da vida (sobre a natureza do Homem e sobre a vida); (2) elevado conhecimento processual sobre as pragmáticas da vida (incluindo estratégias de gestão das problemáticas da vida); (3) contextualismo de ciclo de vida (consciência e compreensão e capacidade de interrelacionar as relações, mudanças e as fases do próprio desenvolvimento que ocorrem nos diferentes contextos de vida); (4) relativismo de valores e prioridades de vida (reconhecimento, tolerância e respeito de diferentes valores e prioridades individuais, sociais e culturais); (5) reconhecimento e gestão da incerteza (uma aceitação da imprevisibilidade que inclui estratégias que

permitam lidar com essa incerteza do conhecimento). Quer de forma geral, quer especificamente acredita-se que as pessoas que são sábias são especialistas em questões de vida existenciais, sabem muito sobre como conduzir a sua vida, como interpretar acontecimentos da vida e sobre o seu propósito.

A avaliação da sabedoria, no Grupo de Berlim, efetua-se através da apresentação de tarefas complexas e hipotéticas aos indivíduos, aos quais se pede que as resolvam em voz alta em quanto as suas respostas são gravadas, para depois serem transcritas e cotadas por peritos treinados nos 5 critérios da sabedoria, ou seja, é utilizada uma medida de desempenho (Baltes, & Kunzman, 2003). A investigação da sabedoria do Grupo de Berlim (Baltes, Smith, Sowarka, 1990) é orientada por diversos tipos de previsões. A primeira é que a sabedoria é um protótipo de ideal de desenvolvimento ontogénico (incluindo o fim de vida). A segunda previsão envolve, para além do nível base de funcionamento das mecânicas cognitivas, outras características acolhedoras da sabedoria: a) um conjunto estruturado de experiências que envolvem condições humanas, e b) a capacidade de lidar de forma eficaz com os assuntos do mundo e dos Homens. Uma vez que esta conceção enfatiza o papel da experiência de vida, provavelmente, os indivíduos mais velhos conseguirão adquirir sabedoria mais facilmente, se bem que esta aquisição também poderá ser influenciada pelos recursos pessoais e motivacionais de cada indivíduo.

O Grupo de Berlim, na sua investigação da sabedoria das pragmáticas da vida, preocupa-se, em primeiro lugar, com a avaliação da *"expertise"*/ser perito ou do conhecimento intelectual e não no quão sábias as pessoas são, ou seja, não na sabedoria em si, mas num conhecimento relacionado com a sabedoria (Ardelt, 2004; Kunzman & Baltes, 2005). Baltes e a sua equipa assumem que a sabedoria é algo coletivo que é produto de uma cultura (Baltes & Staudinger, 2000) o que faz com que a sabedoria se transforme num corpo de conhecimento tão vasto que se torna impossível incorporá-la num indivíduo (Staudinger & Baltes, 1996 como citado em Ardel, 2004). Por esta impossibilidade de tal vasto conhecimento se conseguir integrar num só indivíduo, os autores procuram não avaliar a sabedoria em si, isto é o quão sábias as pessoas são, mas o quão sábio é o conhecimento que elas possuem. Ainda assim, considera-se interessante a argumentação de Ardel (2004) a respeito desta discussão, a autora defende que, a sabedoria não existe de outra forma se não nos

indivíduos. Qualquer suposta acumulação de sabedoria preservada exteriormente aos indivíduos (por exemplo num escrito), não pode ser considerada sabedoria até que um indivíduo a concretize como tal (tornando-se aí mais sábio), até aí é apenas um fragmento de conhecimento intelectual ou teórico. Ou seja, a partir do momento que se tenta preservar sabedoria fora do indivíduo ela desconecta-se desse mesmo indivíduo, o único elemento que a percebia como sabedoria, e transforma-se em conhecimento intelectual. Como já foi referido anteriormente, o conhecimento intelectual é diferente da sabedoria, é um conhecimento assimilado ao nível intelectual, já a sabedoria é compreendida a nível experiencial.

3. O Paradigma da Sabedoria Pessoal de Bremen. Mickler e Staudinger (2008) apontam para a utilidade na distinção entre sabedoria pessoal e sabedoria geral e colocam como hipótese a possibilidade de relação deste dois tipos de sabedoria. Para testar esta assunção e com base no Paradigma da Sabedoria de Berlim, foi desenvolvida uma abordagem à sabedoria pessoal, o que incluiu também a criação e validação de uma medida de desempenho capaz de integrar a sabedoria pessoal. Esta conceção de sabedoria integra a literatura sobre a maturidade da personalidade. A maturidade da personalidade é alcançada quando um indivíduo na procura dos seus próprios interesses e potenciais não negligencia, ou seja, se preocupa simultaneamente, com o bem-estar dos outros e da sociedade. Após a revisão da literatura, as autoras identificaram diversas características comuns a uma pessoa com maturidade. Através dessas características modificaram os 5 critérios da estrutura do Paradigma da Sabedoria Geral de Berlim, que também resultou em 5 critérios de sabedoria pessoal, os quais incorporam aspetos de sabedoria e de maturidade pessoal. Os 5 critérios desdobram-se em dois grupos de subcritérios: os critérios básicos e os meta-critérios (Mickler, & Staudinger, 2008; Staudinger, & Glück, 2011a, 2011b). Os critérios básicos consistem no conhecimento que o próprio possui de si mesmo e da sua própria vida: (1) o primeiro critério básico é o bom auto-conhecimento, ou seja, uma pessoa sábia possui profundo conhecimento sobre si própria e sobre a sua própria vida; (2) o segundo critério básico requer a disponibilidade de estratégias facilitadores do crescimento e da auto-regulação, o que envolve capacidade de expressão, regulação emocional, desenvolvimento e manutenção de relações sociais profundas.

Os meta-critérios envolvem processamento de informação e juízos sobre o próprio e a sua vida: (1) o primeiro meta-critério, a interrelação do *self*, consiste na consciência da contextualização de sentimentos e comportamentos, da própria biografia e da dependência dos outros; (2) o segundo meta-critério, o auto-relativismo, envolve a capacidade de fazer avaliações suas e de outros, sem perder um nível básico de auto-estima, o que implica uma capacidade auto-crítica profunda mantendo, ao mesmo tempo, um nível básico de aceitação própria e de flexibilidade aos valores dos outros desde que inofensivos ao seu bem-estar e ao dos outros; e (3) o terceiro meta-critério é a tolerância à ambiguidade que implica a consciência e capacidade de identificar e gerir a incontrolabilidade e imprevisibilidade do presente e do futuro e o que não se conhece do passado, ou seja, a incerteza na vida.

Na sua investigação da sabedoria, o grupo de Bremen (Mickler & Staudinger, 2008), apresenta um modelo de antecedentes e/ou correlações previstas da sabedoria: (1) sabedoria pessoal e maturidade da personalidade; (2) sabedoria pessoal e bem-estar subjetivo; (3) sabedoria pessoal e funcionamento cognitivo; (4) sabedoria pessoal e eventos de vida; (5) sabedoria pessoal e sabedoria geral; e (6) sabedoria pessoal e idade. Para além da sabedoria pessoal, são esperadas também correlações positivas com outros indicadores de maturidade da personalidade, isto, considerando que a sabedoria pessoal é visionada como um indicador de personalidade. Relativamente ao bem-estar subjetivo, é esperada uma baixa correlação linear com apenas uma relação curvilínea, uma vez que se assume que o bem-estar subjetivo seja apenas necessário mas não suficiente para a sabedoria pessoal, já que a partir de um certo limiar de bem-estar subjetivo, esse bem-estar não mais contribui para o desenvolvimento da sabedoria pessoal.

O mesmo acontece com as mecânicas fluídas que são necessárias mas não suficientes para o desenvolvimento de sabedoria pessoal, já as pragmáticas cristalizadas são importantes na aquisição e utilização do conhecimento e julgamento/juízos relacionados com o próprio; desta forma, espera-se uma relação curvilínea entre as mecânicas fluídas e uma relação positiva significativa da sabedoria pessoal com as pragmáticas cristalizadas.

Tabela 1

Critérios que caracterizam a sabedoria pessoal, segundo o Paradigma de Sabedoria Pessoal de Bremen.

Critérios	Exemplos de respostas de protocolos com cotações elevadas
Básicos	
Auto-conhecimento	"Eu sou muito bom a fazer amigos, é claramente mais difícil para mim desenvolvê-los"; "É sempre um equilíbrio entre confiança e desconfiança ou entre proximidade e distância." "Às vezes eu penso sobre as diretrizes ao longo das quais eu atuo nas minhas amizades. Eu tento ser confiável. Um objetivo para mim é, manter as amizades, porque, amizades longas e profundas são muito importantes para mim."
Crescimento e auto-regulação	"Eu aprendi a não suprimir muito as minhas emoções, a abrir-me quando estou com os amigos. Por outro lado, eu acho que é preciso considerar a situação em que se está, se é boa ou não para expressar emoções."
Meta-critérios	
Interrelação do self	"Algumas das minhas amizades, provavelmente, acabaram por causa dos tempos, a guerra, e as nossas mudanças frequentes"; "Talvez eu tenha aprendido este comportamento na minha família, a minha mãe também tem este problema"; "As amizades seguem um curso de desenvolvimento e é preciso prestar atenção a isso."
Auto-relativismo	"Eu posso imaginar que alguns dos meus amigos acham que eu não tenho tempo suficiente para eles, apesar de eu tentar com bastante esforço"; "Naquela época, eu realmente cometi alguns erros, eu não atendi as chamadas de Peter"; "Eu acredito que é importante subordinar as próprias necessidades, até um certo ponto, sem abrir mão de si mesmo completamente."
Tolerância da ambiguidade	"Eu tenho lados diferentes como um amigo, o que não é assim tão claro, mas estou convencido de que posso ser um bom amigo"; " A morte de um amigo, nesse momento confrontou-me também com a minha própria morte possível - pode acontecer de forma inesperada."

Fonte: Traduzido e adaptado de: Mickler e Staudinger (2008, p. 789).

No que respeita aos eventos de vida, espera-se um a relação positiva entre a quantidade de eventos de vida reportados, que fazem com que as pessoas pensem na sua forma de refletir sobre a sua vida. Em relação à sabedoria geral espera-se uma correlação substancial entre os dois tipos de sabedoria, visto que apesar de não idênticos, os dois tipos de sabedoria estão relacionados.

Também como no Paradigma de Berlim, a sabedoria pessoal é avaliada através de um procedimento de pensar em voz-alta, simultâneo à resolução de um problema de vida pessoal e é, depois, classificada a partir das transcrições das respostas (Mickler & Staudinger, 2008). A medida de sabedoria pessoal desempenho de Bremen é adaptada a partir do Paradigma da Sabedoria de Berlim. Um dos motivos para esta escolha metodológica foi a manutenção do método de variância tão baixo quanto

possível no estabelecimento de uma relação entre a sabedoria geral e pessoal. As autoras desenvolveram novas tarefas de sabedoria pessoal centradas no tema amizade, após terem realizado num 1º estudo piloto e verificado que a utilização do auto-relato de um dilema pessoal não funcionava, uma vez que os participantes tendencialmente descreviam a situação em vez de se centrarem nas suas (dos participantes) próprias características. Desta forma, chegaram à conclusão que a amizade é um aspeto central ao longo de todas as idades. A tarefa era a seguinte: “Por favor, pense em voz alta sobre si próprio como (um amigo). Quais são os seus comportamentos típicos? Como age em situações difíceis? Consegue pensar em razões para o seu comportamento? Quais são as suas forças e fraquezas, o que gostaria de mudar?” (p.790). Os participantes tiveram alguns minutos para refletir e para responder em voz alta, enquanto as suas respostas eram gravadas e depois transcritas e avaliadas. Diversos investigadores foram selecionados e treinados, para além que participaram no estudo e que sabiam o seu propósito. Os protocolos foram avaliados de acordo com os 5 critérios da sabedoria pessoal. Os investigadores avaliadores foram aleatoriamente distribuídos, sendo que cada um, independentemente indicou uma pontuação entre 1 e 7 para cada resposta (o 7 era a pontuação mais próxima do ideal de sabedoria). Na tabela 1 podem ser consultados exemplos de respostas de protocolos com cotações elevadas, por critério.

4. A Teoria do Equilíbrio e do “*Foolishness*”/Imprudência. Para Sternberg (2004, 2005a) a sabedoria distingue-se da inteligência prática e reside na capacidade de equilibrar vários interesses pessoais (intrapessoais) com interesses de outros indivíduos (interpessoais) e interesses contextuais (extrapessoais). A resolução sábia de problemas complexos envolve inevitavelmente, pelo menos, algum componente de cada um destes interesses. Assim, uma pessoa sábia não só procurará bons resultados para si, mas também para os outros, o que nem sempre acontece com a inteligência. Resultante deste equilíbrio entre interesses, o indivíduo sábio vê-se confrontado com três tipos de estratégias: (1) ou se adapta aos ambientes existentes, (2) ou molda os ambientes de forma a os tornar compatíveis consigo ou com os outros, ou (3) seleciona novos ambientes (Sternberg, 2005a). A seleção de novos ambientes é um

processo mais drástico, geralmente o indivíduo na conjugação dos interesses procura um equilíbrio entre a sua adaptação e a sua modelação dos contextos.

Na sua Teoria do *"Foolishness"*, [que Jesuíno (2012) traduz por imprudência] que não é mais que uma teoria do desequilíbrio da sabedoria, Sternberg (2005a), conclui que mesmo pessoas peritas podem agir de forma insensata. De facto, não só as pessoas insensatas, por não serem muito inteligentes, que se comportam como idiotas, mas também as pessoas mais espertas têm probabilidade de o fazer, por de alguma forma estarem convencidas da sua imunidade à estupidez. Segundo o autor, a parvoíce pode ter duas causas: a falta de inteligência e/ou a falta de sabedoria. Assim, o comportamento idiota resulta de cinco falácias no raciocínio: (1) a falácia do otimismo irrealista, que ocorre quando um indivíduo se convenceu de que é tão esperto que não precisa de se preocupar com o que o rodeia, porque no fim tudo se resolve sempre bem; (2) a falácia do egocentrismo, que resulta da desvalorização da sobreposição dos interesses individuais perante os dos demais; (3) a falácia da onisciência, que se advém da crença da posse de conhecimento total e/ou da posse meios para o obter; (4) a falácia da onipotência, que resulta da crença que os indivíduos têm de que são poderosos ou que possuem amplo poder; (5) por fim, a falácia da invulnerabilidade, que resulta da crença ilusória de invulnerabilidade ou proteção total. A imprudência envolve sempre um desequilíbrio entre os interesses pessoais, dos outros e dos contextos nos quais o indivíduo se encontra inserido.

Apesar de os quocientes de inteligência terem vindo a aumentar nas últimas gerações, Sternberg (2004) questiona-se sobre a razão de o mundo não estar melhor com isso, o que pode levar à conclusão de que conhecimento, sem dúvida que indispensável, não é necessariamente algo útil. O autor defende uma abordagem ao ensino da sabedoria, em contexto escolar. Afinal o ensino do pensamento sábio tem estado sempre implícito no programa escolar, como o autor refere, quando os professores ensinam História, o que eles pretendem é que os alunos aprendam a lição e não repitam os erros do passado; ou ainda, por exemplo, quando os alunos estudam uma obra literária, podem sempre fazer um paralelismo entre a história de vida das personagens e as suas histórias de vida individual. Ponderando que o conhecimento pode ser utilizado com diversos fins, que nem sempre os mais úteis/sábios, Sternberg considera a mera transmissão de conhecimento, pelos professores, uma tarefa ingrata,

pelo que propõe o ensino explícito da sabedoria nas escolas. Na sua opinião, é preciso criar responsabilização pelas escolhas e decisões que os alunos tomam no futuro com o conhecimento que lhes foi transmitido, já que a posse de conhecimento não significa a capacidade de o saber utilizar e de o saber utilizar bem, de forma útil.

5. A Sabedoria segundo de Ardelt. A investigação de Ardelt (2003) foca-se nos antecedentes e consequências da sabedoria na velhice, com especial ênfase na contribuição que a sabedoria possa ter para um bom envelhecimento. A sabedoria é tratada como variável latente que integra simultaneamente três dimensões: (1) cognitiva, (2) reflexiva, (3) afetiva. A dimensão cognitiva da sabedoria representa um entendimento profundo da vida, particularmente em relação a assuntos paradoxais da condição humana, assuntos intra e interpessoais e envolve também um desejo de conhecer a verdade, com uma capacidade de aceitação, tolerância e gestão da ambiguidade, da imprevisibilidade e incerteza na vida. A dimensão reflexiva consiste na capacidade de perceção dos eventos e situações através de múltiplas perspetivas, o que envolve também o auto-exame, a auto-perceção e o evitamento de preconceitos e subjetividades. A dimensão afetiva é caracterizada por sentimentos ou atos de compaixão e empatia para com os outros, bem como a inexistência de emoções e atos negativos face aos outros. Ainda que seja provável que indivíduos sábios possuam outras características positivas que não claramente apreendidas por estas três dimensões, a autora defende a aquisição destas três qualidades de personalidade, enquanto todas necessárias, são também suficientes para que uma pessoa possa ser chamada de sábia (Ardelt, 2004). Ardelt apresenta o exemplo de indivíduos de várias religiões que, apesar de se envolverem em processos de auto-reflexão e de cuidarem das suas relações com os outros, podem não adquirir sabedoria se o seu principal objetivo não for a procura da verdade, mas sim a procura de conforto ou de algum sentido de comunidade, por exemplo. Esta definição de sabedoria é um tipo de ideal Weberiano (Weber, 1980 como citado em Ardelt, 2003; 2004), já que na realidade existirá muito raramente, ou seja, apenas poucas pessoas devem ser capazes de satisfazer esta descrição, embora a sabedoria seja difícil de encontrar, deve ser possível medir o quão perto as pessoas estão deste estado ideal.

A 3D-WS foi desenvolvida através da seleção de itens previamente selecionados a partir de outras escalas já existentes cujo objetivo não era medir a sabedoria, mas que o item em si parecia medir alguma das dimensões da sabedoria (Ardelt, 2003). Dos 158 itens iniciais, 64 correspondiam à dimensão cognitiva, 38 à reflexiva, 56 à afetiva e 18 itens foram construídos de raiz. Os itens foram separados em dois grupos de acordo com as suas categorias de resposta: a) itens que incluíam as palavras eu ou meu/minha foram medidos numa escala que variava de 1 (totalmente verdadeiro) a 5 (não verdadeiro); b) os outros itens foram avaliados numa escala tipo Likert que variava de 1 (concordo totalmente) a 5 (discordo totalmente). Os itens foram ordenados aleatoriamente por categoria de respostas e foi feito um pré-teste com a escala preliminar, após o qual uma equipa de avaliadores decidiu a que domínio pertencia cada um dos 132 itens resultantes (49 para o cognitivo, 40 para o reflexivo e 43 para o afetivo). Para que a concordância entre avaliadores fosse alcançada efetuou-se um estudo com 180 adultos mais velhos com idades entre os 53 e os 87 anos e com uma média de idade de 71 anos. A 3D-WS ficou constituída por um total de 39 itens, sendo 14 itens para a dimensão cognitiva, 12 itens para a reflexiva e 13 para a dimensão reflexiva. A seguir apresentam-se exemplos de itens que refletem cada uma das três dimensões, conforme a versão portuguesa da escala (Bastos, Lamela & Gonçalves, 2012): a) dimensão cognitiva “É possível classificar quase todas as pessoas como honestas ou desonestas”, “Frequentemente, não compreendo o comportamento das pessoas”; b) dimensão reflexiva “Frequentemente as coisas correm-me mal sem ser por minha culpa”, “Quando olho para trás e penso no que aconteceu comigo, sinto-me enganado(a)”; c) dimensão afetiva “Há pessoas que tratam os animais como seres humanos e isso é um excesso”, “Por vezes, sinto uma verdadeira compaixão pelos outros”.

6. A Sabedoria segundo Webster. Para Webster (2003) a sabedoria é um conceito multidimensional cujas dimensões específicas ainda se encontram em investigação. Com base na revisão da literatura Webster propôs uma definição de sabedoria que integra de forma holística cinco componentes da sabedoria: (1) experiência de vida; (2) regulação emocional; (3) reminiscência e reflexividade; (4) abertura à experiência; (5) humor. A experiência vai-se adquirindo ao longo do ciclo de

vida através do impacto que experiências particularmente difíceis ou transformadoras têm nos indivíduos. Neste caso, não se trata apenas do acumular de experiências em quantidade, o que poderia, por exemplo, estar associado à idade avançada, mas sim em qualidade, ou seja, o que se procura é o efeito que elas provocam no indivíduo (por exemplo, se contribuem para a transformação do indivíduo numa pessoa melhor ou mais sábia). A dimensão emocional da sabedoria diz respeito à capacidade de identificar, distinguir, aceitar e gerir as próprias emoções, isto é, a regulação emocional requer uma elevada sensibilidade para com o vasto conjunto de emoções em bruto (à partida as mais fáceis de distinguir), com subtilezas aparentemente semelhantes (distinguição que já quer um pouco mais de sensibilidade emocional) e misturas complexas de emoções (o caso que necessita que de maior sensibilidade emocional). A reminiscência e a reflexividade consistem no conhecimento que cada indivíduo tem de si próprio e nas avaliações e revisões que faz do seu presente e do seu passado, ou seja, na capacidade de refletir sobre a própria vida, sem perder a própria identidade. Estas capacidades, no seu desenvolvimento interdinâmico e recíproco, criam oportunidades de revisão de vida, para o próprio indivíduo, permitindo-lhe explorar o significado da sua vida, desenvolver os aspetos positivos e melhorar os aspetos negativos, por exemplo. A abertura caracteriza-se pela rejeição da rigidez e inflexibilidade das exigências da vida (tradicionalmente associadas aos indivíduos não sábios) e por um entusiasmo e vontade de novos horizontes, pensamentos e possibilidades, de certa forma, poder-se-ia dizer abertura à experiência e a outros pontos de vista. A capacidade de olhar para a vida de diferentes perspetivas pode contribuir para que o indivíduo obtenha mais sucesso na resolução dos seus problemas, já que, da mesma forma, também os problemas existenciais da vida têm causa múltipla. O humor, enquanto faceta da sabedoria tem recebido pouca atenção. Da mesma forma que nem todos os tipos de experiências são facilitadoras da sabedoria, também não é qualquer tipo de humor que acolhe a sabedoria. Por exemplo, o sarcasmo não entra no âmbito da sabedoria, já o reconhecimento da ironia com o fim de união social pode enquadrar-se dentro do âmbito da sabedoria. Assim, um sentido de humor bem desenvolvido é utilizado como estratégia de coping e como forma de fazer os outros sentirem-se bem, de certa forma, o humor espelha um tipo positivo de desvinculação.

As cinco dimensões da sabedoria de Webster (2003) são apresentadas pelo autor como um grupo de componentes recíproca e holisticamente relacionados, ou seja, cada componente é necessário mas não suficiente para o surgimento da sabedoria. Por exemplo, uma pessoa experiente mas que não consiga ou não queira refletir sobre as suas experiências está a desperdiçar oportunidades de crescimento, transformação e aprendizagem. Um indivíduo que, com boas intenções, queira fazer os outros rir, pode acabar por se tornar um palhaço, se não for capaz de discernir com sucesso os momentos, as situações e as pessoas apropriadas para o fazer, ou seja, precisa de ser capaz de perceber que efeito a sua intenção humorística provoca nos outros. Da mesma forma, a abertura às ideias torna-se desperdício se não relacionada com os 4 componentes. Assim, um indivíduo é considerado sábio quando consegue integrar em alto nível estas cinco dimensões. Para a medição destes componentes da sabedoria foi criada a Self-Assessed Wisdom Scale (SAWS), um questionário originalmente de 30 itens que mais tarde se expandiu para 40 itens (Amado, 2008; Taylor, Bates, & Webster, 2011; Webster, 2003). A SAWS (Amado & Diniz, 2008; Webster, 2003) questiona o participante sobre o seu nível de concordância numa escala Likert de 6 pontos (de 1= discordo totalmente a 6= concordo totalmente) num conjunto 8 afirmações que refletem cada uma das dimensões da sabedoria, de forma a totalizar os 40 itens. Exemplos itens de cada uma das dimensões são apresentados a seguir de acordo com a versão portuguesa da escala (Amado, 2008): experiência: “Ultrapassei várias situações dolorosas na minha vida”, “Lidei com muitos tipos diferentes de pessoas ao longo da minha vida”; regulação emocional “As emoções não tomam conta de mim quando tomo decisões pessoais”, “Sou muito bom (boa) a perceber os meus estados emocionais”; reminiscência: “Penso muitas vezes sobre as ligações entre o meu passado e o presente”, “Rever o meu passado ajuda-me a perceber melhor os meus problemas atuais”; abertura: “Gosto de ler livros que me desafiam a pensar de forma diferente sobre os assuntos”, “Procuro muitas vezes coisas novas para experimentar”; humor: “Nesta fase da minha vida, acho fácil rir-me dos meus erros”, “Tento e encontro um lado cómico quando lido com uma mudança importante na minha vida”.

7. A Sabedoria segundo Levenson. Levenson e a sua equipa (Levenson, Jennings, Aldwin, & Shiraishi, 2005) abordam a sabedoria como auto-transcendência. A auto-transcendência reflete uma confiança decrescente nas coisas externas para a definição de si próprio, um distanciamento que acarreta a aceitação da impermanência, aumentando a introspeção e a espiritualidade e um maior sentido de conexão com as gerações futuras e anteriores. O auto-conhecimento e a auto-consciência são essenciais na aquisição de auto-transcendência, consistem nas fontes do sentido que cada um tem de si próprio nos diferentes contextos de vida e papéis que desempenha. Na sua investigação, os autores, desenvolveram uma medida de auto-relato de 18 itens: o Adult Self-Transcendence Inventory (ASTI). Os indivíduos respondem ao questionário de acordo com a sua concordância, comparando os itens com a forma como se sentiam há cinco anos atrás, numa escala Likert de 1 (discordo totalmente) a 4 (concordo totalmente). Exemplos de itens da escala original apresentam-se de seguida (p. 136): “Sinto que a minha vida individual faz parte de um todo maior”/ “I feel that my individual life is part of a greater whole”, “Sinto-me mais isolado(a) e sozinho(a)”/ “I feel more isolated and lonely”, “Não fico zangado(a) tão facilmente”/ “I do not become angry as easily”.

8. O Modelo de Experiência de Vida MORE. Com base em investigações, sobre a sabedoria, o desenvolvimento do ciclo de vida, experiências de vida, crescimento, memória biográfica e biografia, Glück e Bluck (2013) desenvolveram um modelo conceptual de desenvolvimento da sabedoria. Conscientes da heterogeneidade das pessoas sábias e dos seus percursos desenvolvimentais, as autoras defendem a necessidade de certos princípios básicos para o desenvolvimento da sabedoria e apresentam 4 elementos centrais. Estes elementos não são mais que recursos que afetam positivamente a vida dos indivíduos, como eles a encaram e de que forma integram experiências na sua história de vida de forma a facilitar o desenvolvimento da sabedoria: (1) domínio (2) abertura; (3) reflexão; (4) regulação emocional e empatia - MORE (*mastery, openness, reflectivity and emotion regulation and empathy*). Diversas abordagens teóricas suportam o importante papel da experiência no que concerne ao desenvolvimento da sabedoria: a) teorias da sabedoria; b) perspetivas do ciclo de vida; e c) literatura sobre crescimento pessoal. No que diz respeito às teorias

da sabedoria, acredita-se que a experiência é necessária para o desenvolvimento da sabedoria; apesar das diferentes linhas teóricas nas abordagens que são feitas à sabedoria, tende a concordar-se que a aquisição de sabedoria não é instantânea, mas que acontece ao longo do ciclo de vida. Da mesma forma, argumentos das teorias gerais do desenvolvimento do ciclo de vida atribuem às experiências uma função catalisadora do desenvolvimento da sabedoria, ou seja, poder-se-ia pensar que, à partida, quanto mais idade uma pessoa tiver, mais experiência acumulou; no entanto, não existe associação linear entre a idade e a sabedoria, já que nem todos os idosos são sábios. Para além disso, o número de experiências acumuladas individualmente, por si só, não é suficiente para prever a sabedoria, é necessário considerar também a forma como os indivíduos gerem e incorporam essas mesmas experiências. Por vezes, mesmo através de experiências negativas e em conjunto com os seus efeitos negativos, pode ocorrer crescimento subjetivo.

O MORE tem como objetivo desenvolver uma ferramenta que ajude a compreender a razão pela qual apenas algumas pessoas desenvolvem sabedoria por lidarem com experiências de vida (Glück, & Bluck, 2013). Assim, as autoras defendem que pessoas com um elevado domínio, capacidade reflexiva e regulação emocional, abertura e empatia provavelmente: a) encontrarão mais facilmente experiências acolhedoras de sabedoria, b) enfrentarão de forma potenciadora da sabedoria os desafios da vida, c) refletirão e incorporarão de forma didática as experiências na sua biografia. O domínio pode ser definido como a confiança que o indivíduo tem de que é capaz de resolver qualquer problema de vida (o domínio da situação), consciente dos limites da imprevisibilidade e incontrolabilidade da vida. Em relação à abertura, pessoas sábias são capazes de ver o mesmo fenómeno através de diferentes perspetivas e de diferentes pessoas, os indivíduos com altos níveis de abertura (precursor da sabedoria, neste caso) são pouco preconceituosos e aceitam diferenças de valores. A reflexividade consiste no desejo de questionar e olhar para os assuntos da vida de forma profunda, em vez de uma forma simplista, e assim refletir complexamente em experiências. A regulação emocional consiste na capacidade de identificar as suas emoções e as dos outros e de as gerir adequadamente, porque a empatia também implica que o indivíduo seja capaz de se transportar para o lugar da outra pessoa e de a ajudar. Enquanto catalisadoras do desenvolvimento da sabedoria,

as experiências de vida consistem em desafios de vida importantes que induzem grandes mudanças na forma como os indivíduos veem o mundo. Todavia, desafios de vida, toda a gente enfrenta no seu quotidiano, ainda assim nem todos os indivíduos desenvolvem sabedoria, é para isso que os recursos MORE servem, eles ajudam os indivíduos a lidar com desafios de vida. Assim, os 4 recursos MORE são tão importantes no momento de lidar com o evento como no momento no qual os indivíduos refletem e reintegram a sua biografia com o passar do tempo.

9. A Sabedoria Analítica e Sintética de Takahashi e Overton. Takahashi e Overton (2002, 2005), com base nos seus estudos transculturais de teorias implícitas orientais e ocidentais de sabedoria, propuseram um modelo culturalmente inclusivo da sabedoria. Os autores salientam a utilidade da utilização integrada e unificadora destas duas concepções para o estudo holístico e inclusivo da sabedoria. Neste modelo, os autores distinguem entre dois tipos de sabedoria: a sabedoria analítica e a sabedoria sintética. O modo analítico, tendencialmente mais associado com a tradição ocidental, consiste na desconstrução dos sistemas globais de sabedoria em elementos únicos e no seu estudo enquanto qualidades elementares, em vez de um todo. O modo sintético, mais compatível com a tradição oriental, refere-se à integração de sistemas psicológicos (como os cognitivos e os afetivos) e às mudanças transformacionais derivadas dessa integração. Os autores operacionalizam o modo analítico com o extenso conhecimento e a capacidade para o aplicar, por exemplo, e o modo sintético com capacidades como a regulação emocional. Na sua posição inclusiva, os autores argumentam que embora as capacidades de processamento cognitivo sejam necessárias, o funcionamento integrado de diversos subsistemas da consciência humana e a transformação derivada dessa integração não são menos importantes, pelo que percecionam estes domínios como processos interdependentes.

10. Outras abordagens da sabedoria

Cskszentmihalyi e Nakamura (2005) concebem a sabedoria de duas formas: a) por um lado, é resultante da interação entre indivíduos e b) por outro, traduz-se no conhecimento acumulado nos valores culturais ou unidades de informação aprendida a partir da cultura. Os autores distinguem entre duas circunstâncias resultantes da

aquisição da sabedoria: a) os indivíduos sábios não conseguem ser felizes devido ao seu elevado conhecimento das circunstâncias da vida (como a morte) e do sofrimento humano, b) em oposição, a sabedoria confere serenidade e ajuda na gestão desse conhecimento. Este último caso, segundo os autores, encontra-se mais próximo da realidade. De facto, a sabedoria facilita a regulação emocional, orienta os indivíduos nas estratégias de gestão de problemas complexos e ajuda os indivíduos a viverem uma vida boa. As considerações dos autores sugerem que a sabedoria, à semelhança de outras perícias, pode ser aprendida. Requisitos para tal podem, por exemplo, ser a abertura à experiência e o contacto com a sabedoria de outros, que são de certa forma ensináveis.

Como refere Brugman (2006), para Meachan, a sabedoria consiste em encontrar o equilíbrio entre a certeza e a dúvida. Excesso de dúvidas ou de certezas é incompatível com uma postura sábia. O seu ponto de partida é a suposição de que existe uma relação/proporção entre o que um indivíduo sabe e o que o indivíduo pensa que não sabe. A posição destas duas dimensões pode mudar e quando mudar, eventualmente, isso afetará a relação entre as duas. Por exemplo, uma criança sabe relativamente menos que um adulto, mas quando a criança é suficientemente consciente do facto de que muito mais falta conhecer, essa relação pode ser menor que aquela que um adulto que está convencido que sabe quase tudo. Assim, relativamente à velhice, Meachan refere que a acumulação contínua de conhecimento ao longo da vida, pode resultar no aumento de confiança que o indivíduo possui das suas certezas, ou seja, pode resultar na perda de sabedoria. Assim, para Meachan, ser sábio implica estar consciente dos defeitos e da limitação do conhecimento.

Brown (2005), organiza um conjunto de características de atribui à “casa da sabedoria”. Os seus sete pilares da sabedoria são: (1) o reconhecimento (julgamento ou apreciação) do comportamento sábio ou não-sábio está na base do estudo da sabedoria; (2) o discernimento/perspicácia é a forma de sabedoria que possibilita um entendimento excecional da natureza de um problema ou situação; (3) a ação é a personificação da sabedoria comportamental; (4) as pessoas sábias são raras; (5) a sabedoria pode ser uma característica atribuída a indivíduos e a comunidades; (6) a sabedoria tem forte tradição religiosa, ao longo da História; (7) a sabedoria é geralmente vista como uma virtude, algo desejável.

Em síntese, como se pode observar através das várias categorizações, existem múltiplas formas de encarar a sabedoria. De seguida apresentam-se preferencialmente resultados da investigação que seguem as mesmas linhas de investigação que este estudo.

4. Sabedoria e Envelhecimento

Existem diversas visões acerca da relação entre a sabedoria e a idade (Sternberg, 2005b). A primeira pode ser chamada de visão recebida. De acordo com esta visão, a sabedoria desenvolve-se na velhice. Embora a velhice traga consigo declínio físico, também traz uma espécie de despertar espiritual, que capacita a pessoa para se tornar sábia. A segunda visão pode ser comparada a um padrão de desenvolvimento da inteligência fluída, no qual, a sabedoria aumenta até ao início da vida adulta e depois estabiliza por um período de tempo. Começa a declinar mais tarde, na meia idade ou meia idade tardia. A terceira visão pode ser denominada de inteligência cristalizada. A sabedoria começa a aumentar relativamente cedo na vida e depois continua a aumentar até à velhice, ou mesmo até perto da morte, dependendo de processos de doença que possam vir a prejudicar seu crescimento contínuo. A quarta visão assemelha-se mais a um padrão de desenvolvimento no qual a inteligência fluída e cristalizada se desenvolvem em conjunto. De acordo com esta visão, a inteligência aumenta até mais ao menos o meio ou o fim da vida adulta, mas depois, como as capacidades fluídas começam a declinar e o aumento nas capacidades cristalizadas não é suficiente para compensar o declínio em sabedoria, haverá um declínio um pouco mais cedo, do que na visão associada ao desenvolvimento da inteligência cristalizada sozinha se poderia prever. A quinta visão compreende o declínio da sabedoria com a idade, tal como acontece com outras dimensões do funcionamento humano, especificamente o declínio da saúde física.

Existem diversas visões sobre a relação entre sabedoria e idade, desde a sabedoria diminuir com a idade, a aumentar com a idade, a permanecer razoavelmente estável com a idade, pelo menos a partir de um certo limiar (como os 20 anos, por exemplo) (Sternberg, 2005b). Os dados empíricos revelam resultados

contraditórios. Parece existir um consenso de que a sabedoria diminui na velhice tardia no momento em que a saúde mental declina. Mas para além disso, os resultados têm sido variados, pelo que os dados não são nem suportam conclusivamente nenhuma das (dessas) posições. Certamente existem extensivas diferenças individuais nas trajetórias da sabedoria. Estas diferenças individuais podem ser responsáveis por pelo menos parte das diferenças nos resultados obtidos. Por isso, não deve existir uma trajetória que se aplique a toda a gente. Muito parece depender das circunstâncias em que as pessoas vivem. Provavelmente pelo menos algum do controlo do desenvolvimento da sabedoria reside na situação em vez de nas variáveis pessoais. Diferenças nos resultados podem depender em parte nas formas como a sabedoria é operacionalizada. As formas como a sabedoria tem sido medida diferem abundantemente. Para compreender como a sabedoria funciona, deve perceber-se como as operações de medição funcionam. No fundo, os dados parecem consistentes com uma imagem de o indivíduo ter capacidade para continuar a desenvolver a sabedoria até aos seus últimos dias, nos quais, problemas de saúde impedem o pensamento. Mas quer a sabedoria se desenvolva ou não depende não só da idade mas de variáveis cognitivas, variáveis de personalidade de experiências de vida. Existe uma anedota sobre quantos psicólogos são precisos para mudar uma lâmpada. A resposta é que não interessa, desde que a lâmpada queira ser mudada. Similarmente, as pessoas devem querer desenvolver as suas capacidades relacionadas com a sabedoria de forma a de facto as desenvolverem.

Segundo Ardelt (2010), a sabedoria não aumenta automaticamente com o avançar da idade. Na sua investigação com a 3D-WS, Ardelt descobriu que adultos mais velhos tendiam a obter pontuações significativamente mais altas que estudantes universitários, da mesma forma, adultos mais velhos sem um grau académico tendiam a obter pontuações mais baixas que ambos os adultos mais velhos com um grau académico e os estudantes universitários, o que levou a autora a concluir que os processos sociais, mais do que a idade, influenciam o desenvolvimento da sabedoria. A sabedoria, benéfica em todas as fases da vida, acredita-se que seja especialmente importante na velhice, quando os indivíduos se confrontam com situações e desafios singulares (Ardelt, 2010). A sabedoria de Ardelt, tal como é avaliada pela 3D-WS, aparece associada de modo significativo e positivo ao bem-estar geral, ao domínio, ao

propósito de vida e à saúde subjetiva e negativamente relacionada a sintomas depressivos, sentimentos de pressão económica, evitamento e medo da morte (Ardelt, 2003). Num estudo com 308 participantes, também com a 3D-WS como medida utilizada para avaliação da sabedoria, Gonçalves (2012), comprovou a existência de correlações positivas significativas e moderadas entre a sabedoria e o propósito/objetivos de vida e o crescimento pessoal, na mesma linha dos estudos de Ardel (2003).

O tipo de resultados que cada investigador obtém não depende só da sabedoria dos seus participantes, já que consensualmente uma definição e uma medida uniforme de sabedoria não existem (Ardelt, 2010) e que em estudos transversais a análise da relação sabedoria-idade não é necessariamente clara (Ardelt, 2004). Assim, a acrescentar à variabilidade no desenvolvimento da sabedoria ao longo do ciclo de vida, os investigadores devem prestar atenção às medidas que utilizam e ao tipo de estudos que realizam, o que irá certamente influenciar os seus resultados. Estudos transversais, como a maioria da investigação empírica da sabedoria até ao momento, não são capazes de clarificar a direção causal entre a sabedoria e a idade.

Num estudo com 642 participantes, Ardel (2009) observou que a sabedoria, enquanto uma operacionalização de características cognitivas, reflexivas e afetivas medidas pela 3D-WS, não estava relacionada com o género. No entanto, as mulheres tendiam a pontuar mais alto na dimensão afetiva da sabedoria e os homens tendiam a pontuar mais alto na dimensão cognitiva da sabedoria, a penas na coorte mais velha, o que para a autora, poderá sugerir uma mudança nas práticas de socialização específicas ao género na coorte mais jovem que foram refletidas neste estudo. De forma geral, neste estudo comprovou-se o seguinte: sem atender à idade, não existiram diferenças de género, de forma geral, entre a dimensão reflexiva e a sabedoria e entre o top 25% de participantes com melhores pontuações; no entanto, as mulheres podem ter alguma vantagem nas características afetivas, da mesma forma, que os homens mais velhos

Os estudos de Webster (2003), com base na SAWS, também sugerem que a idade não está relacionada com os componentes não cognitivos da sabedoria. A evidência demonstra que a sabedoria está relacionada com a generatividade, a integridade do ego e a vinculação positiva e que não está relacionada com o nível de

escolaridade (Taylor, Bates, & Webster, 2011). No entanto, o género foi positivamente correlacionado com a sabedoria, sendo que as mulheres pontuaram mais alto que os homens na SAWS total (Webster, 2003). O facto de a sabedoria não aparecer associada à idade é consistente com alegações anteriores de que não é a idade cronológica por si só que influencia o desenvolvimento da sabedoria, mas os diferentes tipos de experiências que os indivíduos encontram ao longo das suas vidas. Para além disso, o facto de a operacionalização da sabedoria da SAWS não dar ênfase às características cognitivas da sabedoria pode ajudar a explicar a diferença de género constatada, numa medida constituída em parte por uma dimensão afetiva explícita, seria de esperar que as mulheres pontuassem mais alto. Na validação da SAWS para a população portuguesa não são mencionadas quaisquer relações entre sabedoria e outras variáveis que não os próprios componentes da sabedoria tal como Webster operacionalizou para a escala original, ou como Amado (2008) ou adaptou para a população portuguesa.

No estudo de construção e validação da Escala Breve de Sabedoria (BWSS; Glück, König, Naschenweng, Redzanowski, Dorner, Straßer, & Wiedermann, 2013), não se registou, em nenhuma das medidas, uma associação entre sabedoria e idade. Também não se registaram diferenças significativas relativamente ao género, em nenhuma das medidas. Porém, relativamente à educação/escolaridade, verificou-se que participantes com educação superior tendiam a obter pontuações significativamente mais altas na 3D-WS (com correlação mais forte na dimensão cognitiva) e no paradigma da sabedoria de Berlim (no conhecimento processual e no relativismo de valores). Apesar de o ideal de sabedoria parecer quase inalcançável, a raridade com que se encontra uma pessoa sábia poderá dever-se também ao facto de quer as medidas de desempenho, quer as medidas de auto-relato, não criarem condições suficientes para que os participantes se envolvam emocionalmente na resolução das tarefas ou no preenchimento dos questionários, ou seja, de forma a provocar respostas mais próximas daquilo que realmente aconteceria numa situação real. Sendo que a BWSS não representa nenhuma teoria ou faceta particular da sabedoria, mas que engloba uma diversidade de conteúdos, é sugerido, por enquanto, que seja apenas utilizada como uma medida de rastreio.

Num estudo com o objetivo de desenvolver e testar a validade de uma medida de desempenho da sabedoria pessoal e analisar diferenças de idade associadas ao desempenho na sabedoria pessoal e na sabedoria geral, Mickler e Staudinger (2008), comprovaram que não se encontraram diferenças de idade na pontuação média da sabedoria geral, o que não se pode dizer da sabedoria pessoal, já que os mais novos pontuaram significativamente mais alto, acabando por se concluir que a idade possui maior influência na sabedoria pessoal que na sabedoria geral. Em concordância com as previsões anteriores das autoras, quer a inteligência fluída, indispensável na resolução da tarefa de sabedoria pessoal e para a acumulação de sabedoria pessoal a partir das próprias experiências, quer a inteligência cristalizada apresentaram uma correlação significativa com a sabedoria pessoal. As autoras defendem que devido à tendência de as pessoas extremamente inteligentes serem mais egocêntricas, o que não é uma faceta da sabedoria pessoal, existe uma correlação negativa significativa da inteligência fluída com a sabedoria pessoal. Indicadores de bem-estar subjetivo com pouca relação apontam para a insuficiência do domínio bem-sucedido das tarefas quotidianas para julgar com sabedoria a própria vida. Ainda que neste estudo não se estabeleça uma relação tão curvilínea, assumiu-se, ainda assim, que este domínio da vida diária é um requisito indispensável, já que disponibiliza recursos potenciadores da sabedoria pessoal. Também os eventos de vida são um importante correlato da sabedoria pessoal. No entanto, não é em maior quantidade que eles parecem contribuir para a sabedoria pessoal, já que foi apenas um número médio de eventos de vida que atingiu a maior relação positiva. Para além disso, devido à transversalidade dos dados, torna-se difícil identificar causas e efeitos. Por exemplo, poderia até considerar-se que pessoas com baixa sabedoria pessoal teriam mais eventos de vida, devido ao seu comportamento imprudente. Apesar do sucesso na confirmação da correlação substancial entre a sabedoria geral e a sabedoria pessoal, considera-se que o método de avaliação foi uniformizado. Considerando as medidas utilizadas a medida de sabedoria pessoal parece estar mais identificada com os aspetos pessoais da vida e com a evidência de que a sabedoria pessoal é pouco dependente do bem-estar subjetivo, já a satisfação com a vida parece ter maior poder preditivo para a sabedoria geral. De forma geral sabedoria pessoal e sabedoria geral distinguiram-se com base nos efeitos de idade diferenciais, que globalmente estão de acordo com a teoria.

No estudo de Mickler e Staudinger (2008), não existem diferenças de idade para os critérios básicos (auto-conhecimento e crescimento e auto-regulação) e, para além disso, os adultos mais jovens pontuaram significativamente melhor em nos três metacritérios (interrelação do self, auto-relativismo, tolerância da ambiguidade). Com o passar do tempo, para os adultos mais velhos, o processo de pensamento abstrato, necessário para a tarefa, pode tornar-se mais difícil com a limitação dos seus recursos cognitivos. No domínio desta tarefa de desenvolvimento, uma auto-avaliação positiva é extremamente prática, mas, pode simultaneamente ser é desvantajosa para o progresso da sabedoria pessoal, já que impede que o indivíduo se confronte com as próprias limitações e desvantagens. Aceitar a própria vida tal como ela foi vivida é mais fácil com avaliação positiva, todavia o critério de auto-relativismo da sabedoria pessoal requer que se considerem também os aspetos negativos da vida. O que é suportado pelos efeitos de idade na sabedoria pessoal: a auto-critica é mais importante para a sabedoria pessoal que para a sabedoria geral. As autoras, acabam por sugerir que as diferenças de idade da sabedoria pessoal mais do que consequência do crescimento da personalidade resultam da interação entre os baixos níveis de inteligência fluída e abertura à experiência, desejo de avaliar a própria vida positivamente.

Igualmente, a sabedoria auto-transcendente (Levenson, Jennings, Aldwin, Shiraishi, (2005) não aparece relacionada com a idade. Na sua investigação com o Adult Self-Transcendent Inventory (ASTI) a sabedoria auto-transcendente foi negativamente relacionada ao neuroticismo e positivamente relacionada à pratica meditativa.

Resultados de estudos das teorias implícitas da sabedoria apontam o seguinte: a) a sabedoria varia com a idade (Bluck & Glück, 2005); b) sabedoria e inteligência (ou outras capacidades humanas, como por exemplo, a criatividade) não são a mesma coisa (Kunzman & Baltes, 2005); c) a sabedoria é uma característica aprazível e simboliza o auge da perfeição humana; d) a sabedoria é um construto multidimensional. Ainda com base em estudos das teorias implícitas de sabedoria, de forma geral, a sabedoria implícita caracteriza-se pela aptidão de integração e utilização na vida real de um conjunto de competências: a) cognitivas (como o conhecimento de si próprio e do mundo); b) sociais (como a intuição, a compaixão e o altruísmo); c) emocionais (como a regulação emocional); e d) motivacionais (crescimento pessoal).

Os estudos sobre as teorias implícitas de sabedoria validam também a evidência da variabilidade intercultural específica das concepções de sabedoria (Takahashi & Overton, 2005). Esta variedade e multiplicidade de concepções de sabedoria aumenta a dificuldade, se não a sua impossibilidade, no processo de medição da sabedoria sem viés cultural (Birren & Svensson, 2005).

Takahashi e Bordia (2000), atendendo às diferentes conceptualizações de sabedoria, analisaram como uma amostra de 217 estudantes americanos, australianos, indianos e japoneses descreviam a sabedoria ou uma pessoa sábia. Os resultados deste estudo comprovaram a hipótese inicialmente avançada pelos autores, de que o conceito de sabedoria era entendido de maneira diferente no ocidente (participantes americanos e australianos) e no oriente (participantes japoneses e indianos). Para os ocidentais a pessoa sábia é frequentemente aquela que é *'experienced'* e *'knowledgeable'*, enquanto para os orientais a pessoa sábia aparece mais associada ao descritor *'discret'*, seguida dos descritores *'aged'* e *'experienced'*. Assim a evidencia sugere que as diferenças culturais na definição de sabedoria estão em concordância com as tradições ocidentais e orientais de conceptualização da sabedoria.

Num estudo posterior, Takahashi e Overton (2002) estudam a sabedoria como uma capacidade analítica e sintética, exploram a relação entre essas duas abordagens e a sua significância para as diversas culturas, neste caso, trajetórias positivas da sabedoria com a idade foram reportadas. Utilizaram uma amostra de 136 indivíduos estratificada por género (mulheres e homens), idade (dois grupos etários: adultos com idades compreendidas entre os 36 e os 59 anos e idosos com idade superior a 65 anos) e cultura (americana e japonesa). Os participantes americanos do sexo feminino possuíam maior instrução que os do sexo masculino. Ao contrário os participantes japoneses do sexo masculino eram os que possuíam mais anos de educação. Nos resultados do estudo, os autores apresentam 5 variáveis: base de conhecimentos, raciocínio abstrato, entendimento reflexivo, empatia emocional e regulação emocional. Os participantes idosos e os americanos obtiveram resultados superiores, em comparação com os participantes adultos e japoneses, respetivamente, em todas as variáveis. Assim, os resultados demonstraram diferenças na sabedoria associadas à idade e à cultura. Os autores acabam por concluir que a sabedoria é uma competência

relativamente associada à vida tardia, que se continua a desenvolver até à velhice, independentemente do contexto cultural.

Baltes e Smith (2008) admitiram que a sabedoria pode ser construída com base em três fatores: 1) idade cronológica avançada; 2) traços de personalidade favoráveis, como a abertura à experiência e 3) experiências específicas em assuntos relacionados com o planeamento da vida e a resolução de dilemas pessoais e éticos. A definição de sabedoria de Berlim indica que a sabedoria se distingue da inteligência académica (Kunzman & Baltes, 2005). Como acontece com qualquer outra *expertise*, os autores assumem que a sabedoria pode ser alcançada através de um longo e intenso processo de prática e aprendizagem, acreditam, portanto, que a sabedoria pode ser ensinada. O seu desenvolvimento e aperfeiçoamento envolve diversos fatores e processos, inclusive determinadas capacidades cognitivas, disponibilidade de mentores, mestria na resolução de experiências de vida problemáticas, abertura à experiência e valores orientados para o crescimento pessoal (como benevolência e a tolerância, por exemplo). Os autores (Kunzman e Baltes, 2005) acreditam que os caminhos para a sabedoria podem ser diversos, em vez de um só. Assim os autores referem que o desenvolvimento do conhecimento associado à sabedoria pode ser afetado por contextos de vida facilitadores (culturais, sociais e o género), fatores relacionados com a perícia da pessoa (como a experiência de vida, a prática profissional e o ter ou ser um mentor) e fatores intrínsecos da pessoa (como determinadas competências cognitivas e traços de personalidade). Estes fatores, com relações bidirecionais e cumulativas, são importantes porque moldam a forma como os indivíduos veem o mundo e lidam com as suas vidas. Determinadas experiências e disposições emocionais são fundamentais no desenvolvimento da sabedoria. A noção de que o conhecimento associado à sabedoria facilita a regulação emocional e contribui para a gestão de emoções negativas domina sobre a ideia de que algumas emoções é que exercem, benéfica ou prejudicialmente, influência no desenvolvimento da sabedoria. Apesar dessa crença dominante, como já se viu, quer uma suposição, quer outra são válidas.

A sabedoria, enquanto perícia nas pragmáticas da vida pode facilitar a definição de metas e meios que sejam socialmente aceitáveis e desejáveis para o desenvolvimento humano (Kunzman & Baltes, 2005). Indivíduos com elevado conhecimento associado à sabedoria possuem conjuntos de valores orientados para o

crescimento pessoal e para o bem-estar dos outros (altruísmo, em vez de egocentrismo), lidam com os conflitos interpessoais de forma assertiva (em vez de passiva ou agressiva, por exemplo). Por exemplo, uma pessoa sábia, no estabelecimento das suas metas e meios para as atingir, não viola a liberdade nem os direitos dos outros. Desta forma, a sabedoria ajuda os indivíduos a analisar a dimensão moral e ética das metas e meios que traçam e funciona como uma ferramenta orientadora do desenvolvimento individual.

Apesar de nas teorias explícitas de sabedoria a idade não estar necessariamente associada à sabedoria, nas teorias implícitas a idade parece ser um fator (Bluck & Glück, 2005; Takahashi & Overton, 2005). A idade aparece associada à sabedoria, porém, as concepções de sabedoria variam entre grupos etários e são os idosos quem mais discorda dessa assunção, acreditando que a idade não traz necessariamente mais sabedoria. Os autores assumem que o facto de a idade estar associada à sabedoria pode derivar não diretamente da idade cronológica mas da experiência de vida que os indivíduos adquirem com o passar dos anos. A experiência de vida aumenta com a idade, pelo que indivíduos que viveram mais tempo, provavelmente, tiveram mais oportunidades de atingir a maturidade psicológica. Assim a idade, por si só, é vista como um fator essencial mas não suficiente para se ser sábio. Para além das diferenças de idade, frequentemente, os estudos de teorias implícitas reportam diferenças de género, favoráveis ao sexo masculino (Bluck & Glück, 2005). Parece que os homens, tendencialmente mais intelectualmente sábios (ao contrário da mulheres, tendencialmente mais interpessoalmente sábias), são mais sábios que as mulheres, talvez derivado do facto de as concepções ocidentais da sabedoria favorecerem os seus componentes cognitivos. Aldwin (2009) concorda que, atendendo a diferenças culturais, os indivíduos do sexo masculino poderão tirar mais proveito da cognição, enquanto as mulheres estão mais beneficiadas parte interpessoal. Porém, a sabedoria não se restringe apenas aos homens ou às mulheres, estas pequenas diferenças podem estar associada às medidas utilizadas, medidas mais integradoras beneficiam ambos os casos e indivíduos sábios tendem a ser andrógenos.

Nos estudos de Takahashi e Overton (2002), aparentemente, os idosos possuíam mais sabedoria, já que geralmente obtinham melhores resultados nas medições da sabedoria. Os autores reconhecem, apesar desta aparente relação com a

idade cronológica que é congruente com o padrão dos estudos das teorias implícitas, que a sabedoria poderá ser mais influenciada pelos contextos de vida dos indivíduos, em detrimento unicamente da idade cronológica. Takahashi e Bordia (2000) descobriram que a idade não parecia fazer parte dos principais descritores da sabedoria, já que os participantes do estudo associavam primeiramente o ter experiência, o ser bem informado/inteligente e o ser prudente às características das pessoas sábias. Os autores referem que este facto pode derivar da representação mental negativa que os jovens adultos possuem, na sociedade contemporânea, dos idosos, pelo que não associam a velhice à sabedoria.

Os períodos da adolescência tardia e adultez emergente são o primeiro momento para a base do aparecimento do conhecimento relacionado com a sabedoria (Richardson & Pasupathi, 2005). O crescimento do conhecimento relacionado com a sabedoria nestas fases pode estar relacionado com o desenvolvimento cognitivo e intelectual (por exemplo, o desenvolvimento de capacidades como o raciocínio moral e abstrato), as transformações na personalidade, caraterísticos destes períodos de vida. A adolescência tem sido referida como ponto de viragem e de crescimento normativo, o mesmo já não acontece com a vida adulta. Existem três modelos que relacionam a sabedoria à idade: a) um defende o aumento da sabedoria ao longo do ciclo de vida, b) outro defende o seu decréscimo e c) outro defende que os idosos possuem tanta probabilidade de como os jovens de desenvolver sabedoria, contudo a sabedoria não aumenta necessariamente com o avanço da idade (Jordan, 2005). Apesar de os idosos apresentarem desempenhos mais elevados nas tarefas relacionadas com a sabedoria, envelhecer não é por si só condição suficiente para alcançar altos níveis de sabedoria (Kunzman & Baltes, 2005). Uma implicação é a de que bastantes indivíduos possuem potencial latente para desenvolver e aperfeiçoar a sua performance nas tarefas da sabedoria.

Como Jordan (2005) refere, com base nos estudos empíricos que têm sido realizados sobre a sabedoria na idade adulta, é difícil acreditar que sabedoria e idade são conceitos relacionados. Todavia, esta evidência de que a sabedoria não aumenta com o avanço da idade pode derivar de diferenças de coorte, presentes nos estudos de natureza transversal. Assim, as verdadeiras diferenças de idade seriam apenas observáveis se os estudos acompanhassem o desenvolvimento dos mesmos

indivíduos, em vez de efetuar medições únicas da sabedoria. A solução passaria pelos estudos longitudinais ou sequenciais, porém, os custos e o tempo despendidos pelos investigadores neste tipo de estudos têm impedido a realização dos mesmos.

Em síntese, como pôde observar-se ao longo deste capítulo, a sabedoria pode ser concebida de formas muito diversas e o mesmo pode dizer-te sobre o modo como tem sido avaliada.

CAPÍTULO II

MÉTODO

Neste capítulo apresentam-se os principais aspetos relativos ao planeamento do estudo; designadamente, participantes, instrumentos, procedimentos de recolha de dados e estratégias usadas para analisar a informação recolhida.

1. Participantes

Atendendo ao objetivo deste estudo, que é analisar dimensões de sabedoria de acordo com as características sociodemográficas dos indivíduos, delimitou-se o estudo à vida adulta. A amostra em estudo é constituída por 3 grupos etários: jovens (dos 18 aos 35 anos de idade), adultos (dos 36 aos 64 anos de idade) e idosos (com 65 ou mais anos de idade). Excluíram-se as crianças, uma vez que a investigação sugere que a primeira janela para sabedoria se abre no final da adolescência tardia ou na adultez imergente (Richardson & Pasupathi, 2005).

O processo de amostragem deste estudo foi não probabilístico. Apesar de, à partida, o processo de amostragem probabilístico apresentar mais vantagens, no que concerne à generalização dos resultados (Sampieri, Collado, & Lucio, 2006), a utilização de um processo de amostragem não probabilístico, pela sua natureza, permitiu rentabilizar recursos materiais, custos, tempo e contactos.

Não foi imposta qualquer limitação geográfica para o preenchimento do questionário, exceto a fluência na língua portuguesa, capacidade necessária para a compreensão e o preenchimento bem-sucedido das questões do protocolo. A única limitação imposta foi a maioria dos participantes. Qualquer pessoa podia participar no estudo desde que, até à data do início da recolha de dados tivesse completado 18 anos de idade.

2. Instrumentos de Recolha de Dados

O protocolo de recolha de dados foi composto por: ficha sociodemográfica, Escala Tridimensional da Sabedoria de 19 itens (3D-WS; Ardelt, 2003; Versão portuguesa de Bastos, Lamela, & Gonçalves, 2012); Escala de Auto-Avaliação de

Sabedoria (SAWS; Webster, 2003; Versão portuguesa de Amado & Diniz, 2008); e Brief Wisdom Screening Scale (BWSS; Glück, König, Naschenweng, Redzanowski, Dorner, Straßer, & Wiedermann, 2013; Versão em estudo de Fernandes & Bastos, 2014).

Ficha sociodemográfica. A criação desta ficha teve como objetivo a caracterização sociodemográfica dos participantes do estudo, na qual se incluem 10 questões de resposta aberta e fechada que refletem variáveis como o gênero, a idade, o estado civil, a escolaridade e a situação profissional, por exemplo. Os participantes são também questionados, numa escala de 1 (nada satisfeito) a 10 (completamente satisfeito), sobre a satisfação com as suas vidas e o impacto que as suas decisões, no desempenho da sua profissão, tinham sobre outros trabalhadores; neste caso o participante deve assinalar se as suas decisões afetam ou não a vida de outros trabalhadores.

Escala Tridimensional de Sabedoria (3D-WS). Foi aplicada a versão portuguesa da Escala Tridimensional da Sabedoria (Bastos, Lamela, & Gonçalves, 2012), composta por 19 itens, subdivididos em duas partes. A primeira parte é composta por sete itens que são avaliados numa escala tipo Likert que varia de 1 (concordo totalmente) a 5 (discordo totalmente), a segunda parte é composta por 12 itens avaliados numa escala de 1 (totalmente verdadeiro) a 5 (não verdadeiro). Os itens das duas partes refletem três dimensões da sabedoria, ou seja, integram 3 subescalas: a cognitiva (com 7 itens), a reflexiva (com 7 itens) e a afetiva (com 5 itens). O nível de sabedoria dos participantes é obtido através do cálculo da média das médias das três dimensões (Ardelt, 2003).

Escala de Auto-Avaliação de Sabedoria (SAWS). Foi administrada a versão portuguesa da SAWS (Amado & Dinis, 2008), que questiona o indivíduo sobre o seu nível de concordância ou discordância numa escala tipo Likert de 4 pontos que varia de 1 (discordo totalmente) a 4 (concordo totalmente) num conjunto de afirmações que refletem 4 dimensões: regulação emocional (com 7 itens), experiência (com 7 itens), reminiscência (com 7 itens) e abertura (com 5 itens). A versão portuguesa da SAWS é composta por 26 itens (após a exclusão da dimensão do humor e outros itens de cada uma das outras dimensões, sendo que a escala original é formada por 40 itens).

Escala Breve de Sabedoria (BWSS). A BWSS é uma medida de “screening” da sabedoria que foi construída através da seleção dos itens com as correlações mais

altas de sabedoria pessoal de três escalas: (1) a 3D-WS (Ardelt, 2003), (2) a SAWS (Webster, 2003) e (3) o Adult Self-Transcendence Inventory (ASTI; Levenson, Jennings, Aldwin, & Shiraishi, 2005) e foi elaborada por Glück, König, Naschenweng, Redzanowski, Dorner, Straßer e Wiedermann (2013; Versão para estudo de Fernandes & Bastos, 2014). Assim, a BWSS consiste numa medida de auto-relato de 21 itens, 9 dos quais pertencem ao ASTI (da dimensão da auto-transcendência), 8 à SAWS (de todas as 5 dimensões) e 4 da 3D-WS (das dimensões reflexiva e afetiva). Os itens são apresentados aleatoriamente e avaliados numa escala tipo Likert de 5 pontos que varia de 1 (discordo totalmente) a 5 (concordo totalmente).

3. Procedimentos de recolha de dados

De forma a facilitar o acesso ao protocolo de investigação e, por conseguinte, para maximizar a diversidade e quantidade de participantes do estudo utilizaram-se dois meios de recolha de dados: (a) criou-se uma pesquisa *online* com recurso ao *site* www.onlinepesquisa.com, a partir do qual os participantes podiam responder, desde que familiarizados com a tecnologia, mantendo o anonimato e (b) em papel, podendo o protocolo ser auto ou heteroadministrado (pelo investigador ou outrém previamente instruído nos procedimentos de administração, no caso do participante demonstrar limitações de alfabetização). Previamente à administração do protocolo era apresentado aos participantes o consentimento informado, que comunicava aos participantes o objetivo do estudo e em que consistia a sua participação no mesmo, bem como o carácter voluntário da sua participação no estudo e a garantia da confidencialidade das suas respostas.

De modo a evitar viés introduzido pelo efeito de ordem, com exceção da ficha sociodemográfica, os instrumentos de medida surgiam em sequências distintas. Desta forma, tentou-se minimizar riscos de enviesamento dos resultados que possam advir do uso de medidas sempre na mesma posição dentro de um protocolo. Por exemplo, acabando por desfavorecer a última medida a ser preenchida, se for tido em conta que à medida que os participantes vão preenchendo o protocolo, possivelmente, a sua curiosidade/ vontade diminuem (por exemplo) e o seu cansaço/distração aumentam

(por exemplo). Isto significaria que a primeira medida a ser preenchida beneficiaria da atenção total (por exemplo) do participante e que, por isso, à partida, será a mais fiável, produzirá resultados menos enviesados.

Os participantes foram contactados pessoalmente, através de mensagem de correio eletrónico ou mensagem das redes sociais. Para além dos contactos formais e informais dos investigadores envolvidos e dos participantes contactados na ruas ou na sua atividade comercial, pediu-se também, a cada novo participante que divulgasse o protocolo juntos dos seus contactos e/ou que sugerisse potenciais participantes para o estudo, de forma a potenciar o número de participantes do estudo. A duração da recolha dos dados foi de aproximadamente 5 meses, sendo que se iniciou em Março mas os primeiros protocolos preenchidos datam do dia 14 de Abril de 2014 e o último do dia 12 de Setembro de 2014.

4. Estratégias de análise de dados

Os dados deste estudo foram tratados com recurso ao IBM® SPSS® (*Statistical Package for the Social Sciences*). A análise dos dados sociodemográficos dos participantes foi feita com base nos números totais de participantes por categoria, em percentagens, em médias e respetivos desvios-padrão. Atendendo às diferentes características dos participantes que preencheram o protocolo presencialmente e às características dos participantes que preencheram o protocolo virtualmente, para além da caracterização da amostra total, executou-se também a análise em separado dos dois subgrupos.

Efetuuou-se a análise descritiva das escalas de medida, procedeu-se à análise da distribuição das respostas dos participantes para todos os itens das três escalas, de forma a aferir a sensibilidade dos resultados. Para tal utilizaram-se as seguintes medidas de tendência central e de variabilidade: média, desvio-padrão, mediana, distância interquartil e valores mínimos e máximos.

De forma a avaliar a validade das variáveis de cada fator, ou seja, os itens que refletem cada dimensão da sabedoria e a replicabilidade do modelo fatorial, recorreu-se à análise fatorial exploratória de componentes principais (AFCP) com rotação

Varimax para a BWSS. A utilização do método de rotação ortogonal, como é o caso da Varimax, reduz ao mínimo o número de variáveis com pesos elevados num fator, o que permite extremar os valores dos coeficientes, para que cada item se associe apenas com um fator, simplificando a leitura dos dados (Pestana, Gageiro, 2000).

Para aferir as qualidades psicométricas das medidas de sabedoria neste estudo, bem como efetuar a sua comparação aos estudos originais e das versões portuguesas (no caso da 3D-WS e da SAWS) foi analisada a fiabilidade das escalas a partir do estudo da consistência interna medida essencialmente pelo *alfa de Cronbach* e pela correlação de item da escala com os restantes, medida através dos coeficientes de correlação ordinal de Spearman (*rho*). O *alfa de Cronbach* normalmente apresenta valores entre 0 e 1, valores acima de 0.80 são considerados indicadores de boa consistência interna (Pestana e Gageiro, 2000).

Efetuuou-se o teste de Kolmogorov-Smirnov (K-S), com correção de Lilliefors, para testar a normalidade das distribuições por escala (que pode ser consultado no anexo 2). Os níveis de significância do teste foram apenas muito próximos de 0.05 (3D-WS= 0.047; SAWS= 0.061; BWSS= 0.054), que segundo Pestana e Gageiro (2000) é o valor a partir do qual os níveis de significância do teste devem ser superiores. No caso das distribuições da SAWS e da BWSS não rejeita a hipótese de as distribuições serem normais, mas pelo facto de a 3D-WS não seguir uma distribuição normal utilizaram-se testes não-paramétricos nesta análise. Assim utilizou-se o teste de Mann-Whitney, como alternativa não-paramétrica ao teste *t* para duas amostras independentes, para comparação de dois grupos independentes e o teste de Kruskal-Wallis, alternativo ao teste *One-Way Anova* para amostras independentes, para a comparação de mais de dois grupos independentes, permitem observar se existem diferenças significativas entre os diversos grupos correspondentes.

Calcularam-se ainda os *rho's* de Spearman de forma a analisar se a relação entre duas variáveis existe, neste caso, entre as escalas e as subescalas, sendo que a relação entre as escalas (e as subescalas) consigo próprias deve ser igual, já que as variáveis são as mesmas, ou seja, deve ser de 1. A direção da associação das relações pode ser negativa, no caso de cada uma das variáveis aumentar enquanto a outra diminui e pode ser positiva no caso de ambas as variáveis aumentarem ou diminuírem ao mesmo tempo (Pestana & Gageiro, 2000).

CAPÍTULO III

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo apresentam-se os resultados obtidos. Inicialmente procede-se à caracterização de amostra e escalas de medida; posteriormente apresentam-se os resultados relativamente às diferenças significativas de grupos e associações entre variáveis.

1. Caracterização Sociodemográfica dos Participantes

Como foi referido anteriormente, o protocolo de investigação esteve disponível através de duas modalidades de preenchimento: em papel e *on-line*, da primeira forma os participantes participaram pessoalmente e da última participaram virtualmente. Da mesma forma e atendendo às diferentes características dos participantes para a caracterização sociodemográfica dividiu-se a amostra em duas partes (a parte do grupo que respondeu pessoalmente, que corresponde aos participantes que preencheram o protocolo em papel, e a parte do grupo que respondeu virtualmente, que condiz aos participantes que preencheram o protocolo online). A tabela 2 resume as características desses dois grupos, bem como da amostra total.

Dos 550 participantes do estudo, a maioria (58%) preencheu o protocolo *on-line* em comparação com a outra parte (42%) que preencheu o protocolo em papel. Relativamente à idade e em comparação com o outro grupo, os participantes que preencheram o protocolo em papel, apesar de incluírem participantes com a idade mínima (18 anos de idade), à semelhança do que acontece no grupo que respondeu *online*, são os mais envelhecidos, com uma média de 57 anos de idade, 47% de participantes com 65 ou mais anos (apenas 18% de jovens e 36 % de adultos) e incluindo também participantes com a idade máxima (98 anos). No grupo que preencheu o protocolo *online*, as idades dos participantes não são tão dispersas, os participantes concentram-se sobretudo na faixa etária da juventude (69%), apenas 30 % na idade adulta e 0.3 % na velhice, com uma média de idade dos participantes de 33 anos e com idade máxima de 71 anos de idade. As características de todos os participantes, no que concerne à idade, assemelham-se mais às do grupo que preencheu o protocolo *online*, isto é, a média total (M= 42.97; DP= 20.09) está mais próxima da média do grupo online e a distribuição dos participantes pelos diferentes

grupos etários também segue a mesma tendência. Existe uma grande concentração no grupo dos jovens (48%), seguido pelo grupo dos adultos de meia-idade (33%) e, por fim, o grupo dos adultos mais velhos (20%).

Em termos de género, a maior parte dos participantes deste estudo são mulheres, cerca de 61% na totalidade. A mesma tendência aconteceu nos dois grupos, 59% dos participantes são mulheres no grupo que preencheu os protocolos em papel e 62% no grupo que preencheu *online*.

Em relação ao estado civil dos participantes, no grupo que preencheu o protocolo em papel, a maior parte dos participantes (51%) encontrava-se casada à data do preenchimento do protocolo, seguidos por uma parte solteira (24%), uma parte viúva (22%) e outra parte divorciada (4%). No grupo que preencheu o protocolo *online*, a maior parte dos participantes estava solteira (62%), uma parte casada (35%), outra parte divorciada (3%) e ninguém estava viúvo(a). No total e acompanhando também a grande percentagem de jovens participantes no estudo, uma grande parte dos participantes estava solteira (46%), uma parte estava casada (41%), outra parte estava viúva (9%) e outra parte estava divorciada (4%).

Relativamente à existência ou não de filhos, é no grupo que participou pessoalmente que os participantes têm mais filhos, cerca de 74%, já no grupo que participou virtualmente os participantes têm menos filhos, cerca de 34%. Quando analisados em conjunto, quer os participantes que preencheram o protocolo em papel, quer os participantes que preencheram o protocolo *online*, apresentam números de filhos muito semelhantes, cerca de 50% para cada um dos grupos.

Em relação à escolaridade, o grupo que preencheu os protocolos *online*, apresenta os níveis de escolarização mais altos, não inclui participantes analfabetos, nem apenas com o 1º Ciclo do Ensino Básico concluído, 51% dos seus participantes possuem Licenciatura, 24% concluíram o Ensino Secundário, 20% possuem Mestrado e/ou Doutoramento e apenas 5% concluíram o 2º e/ou 3º Ciclos do Ensino Básico. Ao contrário, no grupo que preencheu os protocolos em papel apenas 3% possuem Mestrado e/ou Doutoramento, 20% possuem Licenciatura, também 24% terminaram o Ensino Secundário, 16% concluíram o 2º e/ou 3º Ciclos do Ensino Básico, 29% apenas têm o 1º Ciclo do Ensino Básico e 9% dos participantes não sabem ler nem escrever.

Tabela 2

Caracterização sociodemográfica dos participantes.

	Grupo que participou pessoalmente		Grupo que participou virtualmente		Total	
	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
Participantes	231	42	319	58	550	100
Idade <i>M(dp)</i>	57.14 (21.24)		32.71 (10.92)		42.97 (20.09)	
Min-Max	18-98		18-71		18-98	
Jovens 18 – 35	41	17.7	221	69.3	262	47.6
Adultos 36-64	82	35.5	97	30.4	179	32.6
Idosos 65+	108	46.8	1	0.3	109	19.8
Gênero						
Mulheres	135	58.4	199	62.4	334	60.7
Homens	96	41.6	120	37.6	216	39.3
Estado civil						
Solteiro(a)	55	23.8	198	62.1	253	46.0
Casado(a)	117	50.6	110	34.5	227	41.3
Divorciado(a)	8	3.5	11	3.4	19	3.5
Viúvo(a)	51	22.1	0	0	51	9.3
Existência de filhos						
Sim	171	74.0	105	32.9	276	50.2
Não	60	26.0	214	67.1	274	49.8
Escolaridade						
Não sabe ler nem escrever	20	8.7	0	0	20	3.6
1º Ciclo do Ensino Básico	66	28.6	0	0	66	12.0
2º e/ou 3º Ciclos do Ensino Básico	36	15.6	16	5.0	52	9.5
Ensino Secundário	56	24.2	75	23.5	131	23.8
Licenciatura	46	19.9	164	51.4	210	38.2
Mestrado e/ou Doutoramento	7	3.0	64	20.1	71	12.9
Situação profissional						
Estudante / Estudante – Trabalhador	28	12.1	75	23,5	103	18.7
Ativo / Empregado	74	32.0	195	61,1	269	48.9
Desempregado	14	6.1	42	13,2	56	10.2
Reformado	115	49.8	7	2,2	122	22.2
Setor de atividade						
Setor Primário	23	10.0	1	0.3	24	4.4
Setor Secundário	55	23.8	31	9.7	86	15.6
Setor Terciário	122	52.8	222	69.6	344	62.5
Nunca trabalhou / desempregado / não disse a profissão / doméstica	19	8.2	3	0.9	22	4.0
Estudante	12	5.2	62	19.4	74	13.5
Responsabilidade social						
Sim	78	33.8	141	44.2	219	39.8
Não	153	66.2	178	55.8	331	60.2
Satisfação com a vida <i>M (DP)</i>	7.47 (1.99)		6.91 (1.79)		7.15 (1.90)	

Globalmente, se for considerada apenas a posse de, pelo menos, um grau do Ensino Superior (isto incluiria a Licenciatura e o Mestrado e/ou Doutorado) poder-se-ia assumir-se, apenas para efeitos estatísticos, que a maioria da amostra (cerca de 51.2%) possui elevados níveis de escolarização, já que mais de metade dos participantes possui um diploma do Ensino Superior. Enquanto no grupo que preencheu os protocolos em papel, e acompanhando a tendência da idade, o grupo mais envelhecido, 50% dos participantes são reformados e 61% dos participantes têm emprego e estão a trabalhar, no grupo *online* apenas 32% têm emprego e estão a trabalhar e 2 estão reformados. Apesar de a maior percentagem de ativos se registar no grupo que preencheu os protocolos *online*, o grupo com níveis de escolarização mais altos, é também neste grupo que a percentagem de desemprego é superior, cerca de 13%, em comparação com apenas 6% no grupo que preencheu os protocolos em papel. A percentagem de estudantes também é superior no grupo dos protocolos preenchidos *online*, cerca de 24%, em comparação com 12%, no grupo dos protocolos preenchidos em papel. De forma geral, uma grande parte da amostra (49%) encontra-se ativa.

Em termos de atividade profissional, as atividades económicas foram agrupadas em três grandes setores: (1) o setor primário que está relacionado a produção através da exploração de recursos da natureza e inclui atividades como a agricultura, a silvicultura, a caça, a pecuária e a extração mineral, por exemplo; (2) o setor secundário que inclui atividades transformadoras de matérias-primas, como as indústrias transformadoras, a construção, a energia e a água e (3) o setor terciário que é o dos serviços, como a educação, a saúde, os transportes, o comércio, a administração pública, por exemplo (Pordata, 2015). Neste estudo, observou-se que é no setor terciário que trabalha a maioria dos participantes quer de forma global, com 63% na totalidade, quer no grupo dos protocolos preenchidos em papel, com 53% dos participantes, quer no grupo dos protocolos preenchidos *online*, com 70%; segue-se a tendência, no setor secundário, trabalham 16% dos participantes, no total, 24% no grupo dos protocolos preenchidos em papel e 10% no grupo dos protocolos preenchidos *online*; da mesma forma, trabalham 4% participantes no setor primário, no total, 10%, no grupo dos protocolos preenchidos em papel e 0.3, no grupo dos protocolos preenchidos online. Dos restantes participantes, no total, 4% nunca

trabalhou, estava desempregado, não indicou a profissão ou era doméstica e 14% eram estudantes.

Para além das questões sociodemográficas que permitiram obter os resultados apresentados até ao momento, na ficha sociodemográfica existem mais duas questões extra, que tinham como intuito saber se os indivíduos têm responsabilidade social no desempenho das suas profissões bem como o nível de satisfação com as suas vidas. Os resultados apresentam-se de seguida.

Em resposta à questão - *No desempenho da sua profissão, o cargo que ocupa exige-lhe que tome decisões que afetam a vida de outros trabalhadores (ex. coordenar uma equipa)?* -, a maioria dos participantes, em qualquer dos casos, respondeu que não tomava decisões que afetassem a vida de outros trabalhadores. No total, cerca de 60% responderam “não”, mas foi no grupo que preencheu os protocolos em papel que se registou o valor superior, cerca de 66% e cerca de 56% no grupo que preencheu os protocolos *online*.

Na última questão foi pedido aos participantes o seguinte: *De forma geral, pensando no seu percurso de vida, indique numa escala de 1 [nada satisfeito(a)] a 10 [completamente satisfeito(a)] quão satisfeito(a) se sente com a sua vida?* Pode assumir-se que, no geral e com base na tabela 4, os participantes se encontram muito satisfeitos com as suas vidas ($M=7.15$; $DP=1.90$). O mesmo se verificou nos dois subgrupos, os dois com médias aproximadas ao valor 7, sendo que o grupo que preencheu os protocolos *online*, no caso de não se utilizar o arredondamento, registou o valor mais baixo por alguns valores decimais.

2. Qualidades Psicométricas das Medidas de Sabedoria

A caracterização dos três instrumentos de medida utilizados neste estudo foi feita com recurso a medidas de tendência central e a medidas de variabilidade. Para cada uma das medidas é apresentada uma tabela, para o n total, com todos os itens da escala, média, desvio-padrão, mediana, distância interquartil, valores mínimos e máximos e uma breve análise descritiva, com tendência para a comparação e distinção entre itens e entre escalas com itens partilhados. Nas três escalas de medida utilizadas

as pontuações mais elevadas estão associadas a maiores níveis de sabedoria. Nas três escalas a amplitude das respostas dadas pelos participantes variou entre os valores mínimos e máximos designadamente entre 1 e 5 (3D-WS e BWSS) e entre 1 e 4 (SAWS).

Na tabela 3, podem consultar-se os dados relativos à 3D-WS. De forma global, os participantes, em média, responderam perto de 4, ainda que com um desvio padrão de 1.142 unidades na escala. Metade dos participantes respondeu, em média e aproximadamente, acima de 4 e a outra metade abaixo de 4. Podem salientar-se os casos dos itens A3 (“Há determinado tipo de pessoas que eu sei que nunca vou gostar”) e B4 (“Habitualmente, não apoio os outros quando eles necessitam”). Neste caso poder-se-ia referir que o item A3 foi o item que registou a pontuação média e mediana mais baixa (2.72; 2.50, respetivamente) e o item B4 foi o que registou a pontuação média mais alta e menor dispersão nos dados (4.46; 0.824, respetivamente).

Tabela 3

Análise descritiva da 3D-WS, com recurso a medidas de tendência central e de variabilidade.

Item	N	M (DP)	Mediana (DIQ)	min - máx
A1	550	3.30 (1.186)	4.00 (2.00)	1-5
A2	550	3.85 (1.120)	4.00 (2.00)	1-5
A3	550	2.72 (1.208)	2.50 (2.00)	1-5
A4	550	3.39 (1.151)	4.00 (2.00)	1-5
A5	550	3.19 (1.059)	3.00 (2.00)	1-5
A6	550	3.93 (0.939)	4.00 (1.00)	1-5
A7	550	3.41 (1.228)	4.00 (2.00)	1-5
B1	550	3.34 (1.207)	3.00 (2.00)	1-5
B2	550	3.06 (1.255)	3.00 (2.00)	1-5
B3	550	3.50 (1.261)	4.00 (2.00)	1-5
B4	550	4.46 (0.824)	5.00 (1.00)	1-5
B5	550	3.70 (1.134)	4.00 (2.00)	1-5
B6	550	2.77 (1.164)	3.00 (2.00)	1-5
B7	550	3.47 (1.217)	4.00 (2.00)	1-5
B8	550	3.52 (1.121)	4.00 (1.00)	1-5
B9	550	3.97 (1.115)	4.00 (2.00)	1-5
B10	550	2.96 (1.222)	3.00 (2.00)	1-5
B11	550	3.76 (1.160)	4.00 (2.00)	1-5
B12	550	3.77 (1.136)	4.00 (2.00)	1-5
Global	550	3.48 (1.142)	3.71 (1.84)	1-5

Relativamente à SAWS, como se pode observar na tabela 4, as pontuações tendem a localizar-se entre valores elevados. Ao longo da escala, em média, os participantes responderam, aproximadamente, 3 e o desvio-padrão foi de 0.68, o que significa que, em média, as respostas dos participantes estão contidas entre os 2.32 e 3.68. Em comparação com a escala anterior, este valor indica uma maior concentração dos dados. Da mesma forma, a distância interquartil também é, em média, inferior (0.65), quando comparada com a escala anterior (1.84). Em quase todos os itens, exceto o item 8 (“Lidei com muitos tipos diferentes de pessoas ao longo da vida”), 50% dos participantes situou as suas respostas, aproximadamente, abaixo de 3 e os outros 50% acima de 3.

Tabela 4

Análise descritiva da SAWS, com recurso a medidas de tendência central e de variabilidade.

Item	N	M (DP)	Mediana (DIQ)	min - máx
1	487	3.22 (0.685)	3.00 (1.00)	1 - 4
2	487	2.84 (0.639)	3.00 (1.00)	1 - 4
3	487	3.04 (0.685)	3.00 (0.00)	1 - 4
4	487	3.33 (0.629)	3.00 (1.00)	1 - 4
5	487	2.51 (0.720)	3.00 (1.00)	1 - 4
6	487	2.99 (0.727)	3.00 (0.00)	1 - 4
7	487	3.20 (0.709)	3.00 (1.00)	1 - 4
8	487	3.47 (0.587)	4.00 (1.00)	1 - 4
9	487	2.83 (0.774)	3.00 (1.00)	1 - 4
10	487	3.11 (0.802)	3.00 (1.00)	1 - 4
11	487	2.88 (0.639)	3.00 (0.00)	1 - 4
12	487	2.98 (0.657)	3.00 (0.00)	1 - 4
13	487	2.90 (0.766)	3.00 (1.00)	1 - 4
14	487	2.83 (0.837)	3.00 (1.00)	1 - 4
15	487	2.87 (0.676)	3.00 (0.00)	1 - 4
16	487	2.94 (0.637)	3.00 (0.00)	1 - 4
17	487	2.77 (0.772)	3.00 (1.00)	1 - 4
18	487	2.98 (0.768)	3.00 (2.00)	1 - 4
19	487	2.98 (0.572)	3.00 (0.00)	1 - 4
20	487	3.05 (0.622)	3.00 (0.00)	1 - 4
21	487	2.83 (0.706)	3.00 (1.00)	1 - 4
22	487	3.40 (0.634)	3.00 (1.00)	1 - 4
23	487	2.99 (0.638)	3.00 (0.00)	1 - 4
24	487	3.10 (0.609)	3.00 (0.00)	1 - 4
25	487	3.30 (0.578)	3.00 (1.00)	1 - 4
26	487	2.71 (0.719)	3.00 (1.00)	1 - 4
Global	487	3.00 (0.684)	3.04 (0.65)	1 - 4

Como casos distintos, pode destacar-se o item 8, que apresenta a média mais alta (3.47), está entre os itens com o desvio-padrão mais baixo da escala (0.587) e é também o item que possui o valor de mediana mais elevado (4).

Em relação à BWSS os dados podem ser consultados na tabela 5. Atendendo às características da escala, pode-se referir que o item 21 (“Lidei com muitos tipos diferentes de pessoas ao longo da minha vida”) foi o que obteve um valor de média superior (4.34); já o item com a média mais baixa (2.70), a mediana mais baixa (2.00) e com maior variabilidade de dados (DP= 1.185), foi o item 6 (“Há determinado tipo de pessoas que eu sei que nunca vou gostar”). De forma geral, os participantes responderam, em média e aproximadamente, 4 e 50% das suas respostas foram acima de 4 (aproximadamente), o que significa que houve tantos participantes a responder entre 1 e 4, como entre 4 e 5. À semelhança da SAWS, também nesta escala existe menor dispersão de dados (0.927), quando em comparação com a 3D-WS.

Tabela 5

Análise descritiva da BWSS, com recurso a medidas de tendência central e de variabilidade.

Item	N	M (DP)	Mediana (DIQ)	min – máx
1	510	3.65 (0.971)	4.00 (1.00)	1 – 5
2	510	3.94 (0.711)	4.00 (0.00)	1 – 5
3	510	3.41 (0.952)	4.00 (1.00)	1 – 5
4	510	3.27 (1.105)	4.00 (2.00)	1 – 5
5	510	3.81 (0.865)	4.00 (1.00)	1 – 5
6	510	2.70 (1.185)	2.00 (2.00)	1 – 5
7	510	3.42 (1.036)	4.00 (1.00)	1 – 5
8	510	3.89 (0.935)	4.00 (2.00)	1 – 5
9	510	3.22 (1.233)	3.00 (2.00)	1 – 5
10	510	2.79 (1.069)	3.00 (2.00)	1 – 5
11	510	4.31 (0.711)	4.00 (1.00)	1 – 5
12	510	3.50 (0.910)	4.00 (1.00)	1 – 5
13	510	3.29 (1.183)	3.00 (2.00)	1 – 5
14	510	3.66 (0.803)	4.00 (1.00)	1 – 5
15	510	3.27 (0.992)	3.00 (2.00)	1 – 5
16	510	4.05 (0.705)	4.00 (0.00)	1 – 5
17	510	3.74 (0.928)	4.00 (1.00)	1 – 5
18	510	3.63 (1.145)	4.00 (1.00)	1 – 5
19	510	3.31 (1.183)	3.00 (2.00)	1 – 5
20	510	3.95 (0.809)	4.00 (0.00)	1 – 5
21	510	4.34 (0.830)	5.00 (1.00)	1 - 5
Global	510	3.58 (0.965)	3.71 (1.24)	1 - 5

Valores mais próximos do valor máximo da amplitude significam respostas mais sábias, nas três escalas. Como se pode consultar na tabela 6, em nenhum dos casos as médias das escalas alcançam ou estão muito próximas dos valores extremos máximos da amplitude; no entanto, pelo menos um indivíduo conseguiu alcançar o valor extremo máximo em todas as escalas e subescalas. O valor máximo da amplitude é sempre alcançado, o valor mínimo é apenas alcançado no caso da escala cognitiva e da escala reflexiva da 3D-WS. A 3D-WS, com uma amplitude de 19 a 95, varia entre 23 e 95, apresenta média igual a 66.07 e um desvio padrão 11.606. A SAWS tem valores mínimos e máximos observados de 57 e 104, respetivamente, apresenta média igual a 78.07 e um desvio padrão de 7.575, nenhum participante respondeu próximo do limite inferior da amplitude das respostas. A escala BWSS varia entre 51 e 105, apresenta média igual a 75.15 e desvio padrão 8.586. É a SAWS que apresenta o desvio-padrão mais baixo, o que indica uma menor dispersão dos dados, em comparação com as outras escalas. Estes resultados parecem significar que os participantes deste estudo pontuam acima da média dos níveis de sabedoria.

Tabela 6
Análise descritiva global e por subescalas das 3 escalas de medida

	N	Média (DP)	min – máx observados	Amplitude teórica
3D-WS	550	66.07 (11.604)	23 – 95	19 – 95
<i>Cognitiva</i>	550	24.48 (5.089)	7 -35	7 – 35
<i>Afetiva</i>	550	24.89 (4.294)	11 -35	7- 35
<i>Reflexiva</i>	550	16.69 (4.289)	5 - 25	5 – 25
SAWS	487	78.07 (7.575)	57 – 104	26 – 104
<i>Experiência de vida</i>	487	22.54 (2. 868)	12 - 28	7 – 28
<i>Regulação emocional</i>	487	19.79 (2.679)	11 - 28	7 – 28
<i>Reminiscência e Reflexividade</i>	487	20.93 (3.421)	10 - 28	7 – 28
<i>Abertura</i>	487	14.81 (2.335)	7 - 20	5 – 20
BWSS	510	75.15 (8.586)	51 - 105	21 – 105

Efetuarão-se Análises Fatoriais Exploratórias da 3D-WS e da SAWS, todavia não se conseguiram obter modelos de correlações ideais, nem representações exatamente subjacentes às operacionalizações dos autores. Atendendo à complexidade da tarefa e às exigências que se requerem deste trabalho, neste caso, optou-se por seguir trabalho apenas com a Escala Breve de Sabedoria. Feita a análise fatorial exploratória da BWSS (anexo 1) verificou-se a extração de seis fatores para uma escala construída a partir de três outras escalas que em conjunto, através dos itens selecionados, incluem 8 aspetos da sabedoria: auto-transcendência, regulação emocional, uma dimensão reflexiva e outra afetiva, abertura, humor, reminiscência e reflexividade e experiência de vida crítica (Glück, König, Naschenweng, Redzanowski, Dorner, Straßer & Wiedermann, 2013). O teste de esfericidade de Bartlett ($p < .0001$) e a medida de Kaiser-Meyer-Olkin (KMO) (0.801) atestaram a fatoriabilidade da matriz de correlações na presente amostra.

A Análise de Componentes Principais (ACP) permitiu observar 6 fatores com *eigenvalues* superiores a 1. O primeiro fator apresenta um valor próprio de 4.168. Os restantes cinco fatores apresentam valores próprios de 1.892 e 1.012. O primeiro fator explicou 19.85% da variância, enquanto 9.01%, 7.56%, 5.81%, 5.57% e 4.82% da variância foi explicada pelos fatores 2, 3, 4, 5 e 6, respetivamente. De acordo com os valores de variância explicada obtidos, constata-se que o primeiro fator explica 10.8 vezes mais variância da escala do que o fator 2. No estudo original de validação da BWSS (Glück e cols., 2013) não foi apresentada a ACP, pelo que não existe nenhum ponto de comparação, todavia através da observação do *scree plot* (anexo 1), consegue perceber-se que o cotovelo está localizado no segundo fator. Adicionalmente todos os itens saturam no fator 1, com a exceção de 3 itens (6, 8 e 21) que satura no fator imediatamente seguinte, sempre com cargas superiores a 0.30.

Olhando para a análise fatorial os 6 fatores não são interpretáveis do ponto de vista teórico. Deste modo, considerando o *screen plot*, a quantidade da variância explicada pelo fator 1 e a saturação acima 0.30 de todos os itens nos dois fatores, optou-se pela adoção de uma estrutura fatorial de um fator, o que, de certa forma, devido à impossibilidade de efetuar agrupamentos de itens ou de associações de subescalas, vai ao encontro das recomendações feitas aquando da validação da

medida (Glück e cols., 2013), ou seja, a sua utilização como uma medida de “screening”, o que pode apontar a para a sua unidimensionalidade.

Face aos resultados das análises fatoriais decidiu-se analisar a fiabilidade das escalas. Relativamente à fiabilidade, a escala 3D-WS apresenta uma consistência interna de 0.859. Na tabela 7 podem consultar-se os valores de correlação e consistência se o item for eliminado. Todos os itens contribuem para a consistência interna da escala, já que não se verifica nenhum caso em que a exclusão de um item aumente a consistência interna da escala.

Tabela 7
Análise da correlação e consistência interna da 3D-WS (19 itens), nesta amostra.

		Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Correlação múltipla ao quadrado	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Cognitiva (7 itens) (consistência interna 0.732)	A1	21.18	19.785	0.446	0.207	0.700
	A2	20.63	19.352	0.537	0.312	0.680
	A4	21.08	19.891	0.456	0.213	0.698
	A7	21.06	19.517	0.449	0.246	0.700
	B2	21.42	19.756	0.409	0.177	0.710
	B5	20.78	20.885	0.359	0.148	0.720
	B12	20.71	19.944	0.460	0.218	0.697
Afetiva (7 itens) (consistência interna 0.631)	A3	22.18	14.288	0.295	0.104	0.611
	A6	20.97	15.145	0.330	0.143	0.599
	B1	21.55	13.814	0.353	0.157	0.591
	B4	20.44	15.769	0.304	0.150	0.607
	B8	21.38	13.780	0.409	0.180	0.572
	B9	20.93	14.306	0.342	0.173	0.594
	B10	21.93	13.553	0.377	0.155	0.582
Reflexiva (5 itens) (consistência interna 0.781)	A5	13.50	13.740	0.449	0.203	0.773
	B3	13.20	11.510	0.618	0.430	0.719
	B6	13.92	12.520	0.548	0.359	0.743
	B7	13.22	11.901	0.597	0.395	0.727
	B11	12.93	12.400	0.569	0.390	0.737

As correlações de item total corrigidas são todas positivas, o item mais correlacionado com a escala é o item B3 [“Quando olho para trás e penso no que me aconteceu, não consigo deixar de me sentir amargurado(a)”] com uma correlação de 0.618. O item menos correlacionado com a escala é o item A3 (“Há determinado tipo de pessoas que eu sei que nunca vou gostar”) com uma correlação de 0.295.

Os valores de *alfa de Cronbach* são relativamente semelhantes, quaisquer que sejam os itens removidos, sempre com valores inferiores ao valor total da escala com todos os itens. A sua maior proximidade a um, em vez de a sua proximidade a zero, indica maior (boa) fiabilidade. O item que mais parece contribuir para a consistência interna da escala é o item B8 (“Às vezes, quando as pessoas estão a falar comigo dou por mim a desejar que se fossem embora”), já que é após a sua exclusão que a consistência interna da escala mais parece diminuir (em comparação com a exclusão dos outros itens). A subescala afetiva é a que possui o valor de consistência interna mais baixo (0.631), já a reflexiva possui a consistência interna mais elevada entre as subescalas desta escala (0.781).

A escala SAWS apresenta uma consistência interna de 0.875. Na tabela 8 podem ver-se os valores de correlação e consistência se o item for eliminado. O item que se excluiu mais contribui para o aumento da fiabilidade da escala é o item 12 (“Estou em linha/sintonia com as minhas emoções”), já o item que menos se correlaciona com a escala é o item 22 (“Posso expressar livremente as minhas emoções sem sentir que posso perder o controlo”).

Os valores de *alfa de cronbach* da escala, quando os seus itens são removidos, situam-se entre 0.503 e 0.838. Nenhum item, se excluído, altera o alfa de Cronbach para valores superiores ao da escala, o que significa que a presença de todos os itens não é prejudicial à consistência interna da escala e, por conseguinte, contribui, ainda que com importâncias diferentes, para a fiabilidade da escala. A subescala com menor consistência interna é a abertura (0.602), pelo contrário a reminiscência é a subescala que regista maior consistência interna (0.848).

Tabela 8

Análise da correlação e consistência interna da SAWS (26 itens), nesta amostra.

		Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Correlação múltipla ao quadrado	Alfa de Cronbach se o item for excluído
Experiência (7 itens) (consistência interna 0.707)	1	19.32	6.138	0.476	0.278	0.659
	4	19.20	6.162	0.533	0.325	0.647
	8	19.07	6.435	0.485	0.260	0.661
	14	19.71	6.330	0.283	0.145	0.719
	18	19.56	5.708	0.525	0.336	0.643
	22	19.13	6.960	0.258	0.145	0.711
	25	19.24	6.625	0.425	0.212	0.674
Regulação Emocional (7 itens) (consistência interna 0.672)	2	16.94	5.464	0.437	0.269	0.621
	5	17.28	5.701	0.278	0.110	0.669
	11	16.91	5.468	0.435	0.334	0.622
	15	16.92	5.468	0.395	0.199	0.633
	19	16.81	5.580	0.470	0.365	0.616
	23	16.80	5.489	0.428	0.306	0.624
Reminiscência (7 itens) (consistência interna 0.848)	26	17.07	5.748	0.264	0.140	0.673
	3	17.89	8.811	0.595	0.406	0.829
	6	17.93	8.325	0.678	0.546	0.816
	9	18.10	8.124	0.674	0.551	0.817
	12	17.94	9.159	0.530	0.322	0.838
	16	17.99	9,070	0.580	0.369	0.831
Abertura (5 itens) (consistência interna 0.602)	20	17.88	8.961	0.632	0.500	0.824
	24	17.83	9.247	0.562	0.417	0.834
	7	11.61	3.970	0.347	0.129	0.553
	10	11.70	3.721	0.352	0.203	0.551
	13	11.91	3.595	0.437	0.228	0.503
	17	12.05	4.033	0.266	0.103	0.596
	21	11.98	3.866	0.392	0.160	0.530

A escala BWSS apresenta uma consistência interna de 0.764. Na tabela seguinte podem consultar-se os valores de correlação e consistência se o item for eliminado. O item que, se excluído mais contribui para consistência interna da escala é o item 14 (“Estou em linha/sintonia com as minhas emoções”), já é após a sua exclusão que a consistência interna da escala mais diminui. O item 14 é também o item mais correlacionado à escala, já o item 6 (“Há determinado tipo de pessoas que eu sei que nunca vou gostar”) é o item menos correlacionado com a escala e, de salientar, também, é o item mais prejudicial à fiabilidade da escala, uma vez que, se retirado, contribui para o aumento da consistência interna da escala, 0.777, respetivamente.

Tabela 9

Análise da correlação e consistência interna da BWSS (21 itens), nesta amostra.

Item	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for excluído	Correlação de item total corrigida	Correlação múltipla ao quadrado	Alfa de <i>Cronbach</i> se o item for excluído
1	71.50	67.417	0.336	0.284	0.753
2	71.21	68.232	0.424	0.326	0.750
3	71.74	68.181	0.295	0.154	0.756
4	71.87	67.473	0.277	0.364	0.758
5	71.34	66.704	0.443	0.309	0.747
6	72.44	71.399	0.046	0.110	0.777
7	71.73	65.433	0.430	0.307	0.746
8	71.26	69.600	0.208	0.206	0.762
9	71.93	67.301	0.242	0.169	0.762
10	72.35	67.231	0.305	0.345	0.756
11	70.84	70.083	0.263	0.208	0.758
12	71.65	66.630	0.421	0.229	0.748
13	71.86	65.556	0.353	0.250	0.752
14	71.48	65.987	0.543	0.372	0.742
15	71.88	65.397	0.457	0.327	0.745
16	71.10	68.743	0.383	0.234	0.752
17	71.41	67.614	0.343	0.202	0.753
18	71.52	66.285	0.328	0.261	0.754
19	71.84	66.370	0.309	0.228	0.756
20	71.19	68.656	0.329	0.215	0.754
21	70.81	70.442	0.186	0.106	0.762

A correlação de item mais forte com a escala verifica-se na 3D-WS (0.557), enquanto a correlação mais fraca se verifica na BWSS (0.046), apesar de todas as correlações serem positivas. A escala com maior consistência interna é a SAWS (com 0.875) e a escala com menor consistência interna, ainda que com fiabilidade aceitável é a BWSS (com 0.764). Relativamente à fiabilidade das escalas, apresentam-se comparações de consistência interna de vários estudos com os deste estudo. Para aceder aos valores da 3D-WS utilizou-se o estudo original da escala de Ardel (2003) e o estudo de adaptação da escala para a população portuguesa de Gonçalves (2012), relativamente à SAWS usou-se o estudo de Taylor, Bates e Webster (2011) e o estudo de adaptação para a população portuguesa da escala de Amado (2008) e em relação à BWSS apresentam-se os valores indicados no estudo original da medida de Glück, e colaboradores (2013).

Tabela 10

Análise comparativa da consistência interna.

	Versão Americana		Versão portuguesa	
	Teste	Re-teste	Outros estudos	Neste estudo
3D-WS	--	--	0.83	0.86
Cognitiva	0.78	0.85	0.73	0.73
Refletiva	0.75	0.71	0.74	0.78
Afetiva	0.74	0.72	0.60	0.63
SAWS		0.90	0.91	0.88
Experiência		0.78	0.73	0.71
Regulação Emocional		0.78	0.65	0.67
Reminiscência		0.88	0.78	0.85
Abertura		0.68	0.59	0.60
Humor		0.85	--	--
BWSS		0.87		0.76

No que diz respeito à fiabilidade das medidas utilizadas neste estudo, ainda que alguns dos valores sejam inferiores aos obtidos pelos investigadores anteriores, todos os valores aqui obtidos se encontram dentro do limite da aceitabilidade de uma medida fiável, sendo que, de forma global, a SAWS e a 3D-WS demonstram ter boa fiabilidade. Convém referir, primeiramente, que no estudo de Ardel (2003), os valores da 3D-WS global do teste e re-teste não são apresentados e que na versão portuguesa da SAWS (Amado, 2008) (e também neste estudo, uma vez que se optou pela utilização dessa mesma versão da escala) a subescala humor deixa de existir e a escala passa a ter apenas 4 subescalas. De salientar que os valores de *alfa de Cronbach* obtidos neste estudo foram, em todas as escalas, inferiores aos valores obtidos em estudos levados a cabo pelos autores das escalas originais (à exceção dos valores da subescala reflexiva da 3D-WS). Já o mesmo não acontece entre os valores deste estudo e os dos estudos de validação das escalas para a população portuguesa. A 3D-WS, neste estudo, só não obteve consistência interna superior na subescala cognitiva, na qual obteve o mesmo valor de alfa de *cronbach* que no estudo de validação para a população portuguesa (0.73); a SAWS obteve maior fiabilidade nas subescalas da regulação emocional (0.67), da reminiscência (0.85) e da abertura (0.60), em comparação com o estudo de validação da medida para a população portuguesa (0.65, 0.78 e 0.59, respetivamente). Assim em termos de fiabilidade pode-se afirmar que os valores encontrados na presente amostra são aceitáveis.

3. Aspectos sociodemográficos da sabedoria

Como se pode observar na tabela 11, em relação aos grupos etários, só não se verifica a existência de diferenças significativas na BWSS ($p > 0.05$) e na subescala regulação emocional ($p = 0.3$), o que significa que não existem diferenças de idades na sabedoria, nestes dois casos. Feitas as comparações múltiplas, usando o teste de Mann-Whitney, na 3D-WS verificou-se que estas eram justificadas pelas diferenças entre jovens e idosos ($J > I$; $p < 0.0001$) e adultos e idosos ($A > I$; $p < 0.0001$); na subescala cognitiva pelas diferenças entre jovens e idosos ($J > I$; $p < 0.0001$) e adultos e idosos ($A > I$; $p < 0.0001$); na subescala afetiva pelas diferenças entre jovens e idosos ($J > I$; $p = 0.002$) e adultos e idosos ($A > I$; $p = 0.02$); e na subescala reflexiva pelas diferenças entre jovens e idosos ($J > I$; $p < 0.0001$) e adultos e idosos ($A > I$; $p < 0.0001$). Todavia, neste caso, se forem analisados os valores da média pode verificar-se que à exceção do caso da subescala reflexiva (na qual a possibilidade de a sabedoria aumentar na meia-idade parece possível, para voltar a diminuir na velhice), todos os outros casos parecem indicar que à medida que a idade aumenta, a sabedoria diminuiu, o que poderá evidenciar perda de sabedoria com a idade.

Em relação à SAWS, as comparações múltiplas encontram justificação pela diferença entre jovens e idosos ($J < I$; $p = 0.002$) e adultos e idosos ($A < I$; $p = 0.001$). Relativamente às suas subescalas, na experiência de vida as diferenças significativas são justificadas pelas diferenças entre jovens e idosos ($J < I$; $p < 0.0001$) e adultos e idosos ($A < I$; $p < 0.0001$); na subescala reminiscência e reflexividade pelas diferenças entre jovens e idosos ($J < I$; $p < 0.0001$) e adultos e idosos ($A < I$; $p < 0.0001$); e na subescala abertura pelas diferenças entre jovens e idosos ($J > I$; $p < 0.0001$) e adultos e idosos ($A > I$; $p = 0.006$). Na análise das médias, no caso da SAWS, a tendência global, à exceção da subescala da abertura, parece ser uma base de sabedoria nos jovens, uma possibilidade de diminuição de sabedoria nos adultos de meia-idade e uma possibilidade de aumento de sabedoria nos adultos mais velhos.

Assim, poder-se-ia dizer a sabedoria está associada à idade, quando medida através da 3D-WS e da SAWS e/ou que não existem diferenças de idade na sabedoria, se esta for medida através da BWSS. A 3D-WS associa a sabedoria à juventude, a partir

da qual parece impossível que os indivíduos se tornem mais sábios com o passar do tempo. Já os resultados da SAWS associam a sabedoria, principalmente à velhice, não num crescimento contínuo e cresce da juventude à velhice, mas com reconhecendo alguma sabedoria aos jovens, sabedoria essa que na meia-idade se perde em parte e se volta a conquistar em acréscimo na velhice.

Tabela 11
Análise da sabedoria em função do grupo etário

Escala	Idade	N	Média (DP)	Mediana (DIQ)	H	P	Comparações múltiplas
3D-WS	Jovem	262	68.19 (10.19)	69.00 (14.00)	54.17	0.0001	J > I A > I
	Adulto	179	67.46 (12.10)	69.00 (17.00)			
	Idoso	109	58.65 (11.06)	59.00 (15.00)			
<i>Cognitiva</i>	Jovem	262	25.79 (4.29)	26.00 (6.00)	85.14	0.0001	J > I A > I
	Adulto	179	24.00 (5.09)	25.00 (7.00)			
	Idoso	109	20.48 (4.88)	20.00 (7.00)			
<i>Afetiva</i>	Jovem	262	25.29 (3.97)	25.00 (6.00)	9.23	0.01	J > I A > I
	Adulto	179	24.95 (4.66)	25.00 (6.00)			
	Idoso	109	23.84 (4.27)	24.00 (6.00)			
<i>Reflexiva</i>	Jovem	262	17.11 (3.98)	17.00 (6.00)	37.15	0.0001	J > I A > I
	Adulto	179	17.53 (4.26)	18.00 (6.00)			
	Idoso	109	14.33 (4.24)	15.00 (7.00)			
SAWS	Jovem	217	77.72 (6.94)	78.00 (8.00)	13.26	0.001	J < I A < I
	Adulto	161	77.25 (7.84)	76.00 (11.00)			
	Idoso	109	79.95 (8.11)	81.00 (11.00)			
<i>Experiência de vida</i>	Jovem	217	21.98 (2.75)	22.00 (4.00)	33.23	0.0001	J < I A < I
	Adulto	161	22.45 (2.64)	22.00 (4.00)			
	Idoso	109	23.77 (3.07)	24.00 (4.00)			
<i>Regulação emocional</i>	Jovem	217	19.82 (2.65)	20.00 (3.00)	2.22	0.3	-----
	Adulto	161	19.67 (2.69)	20.00 (3.00)			
	Idoso	109	19.90 (2.75)	20.00 (4.00)			
<i>Reminiscência e reflexividade</i>	Jovem	217	20.72 (3.07)	21.00 (3.00)	28.54	0.0001	J < I A < I
	Adulto	161	20.25 (3.35)	21.00 (4.00)			
	Idoso	109	22.34 (3.80)	22.00 (4.00)			
<i>Abertura</i>	Jovem	217	15.20 (2.11)	15.00 (3.00)	16.50	0.0001	J > I A > I
	Adulto	161	14.88 (2.16)	15.00 (3.00)			
	Idoso	109	13.94 (2.77)	14.00 (4.00)			
BWSS	Jovem	233	74.51 (8.77)	74.00 (13.00)	4.19	0.1	-----
	Adulto	168	76.25 (8.43)	75.50 (9.00)			
	Idoso	109	74.82 (8.32)	74.00 (11.00)			

J- Jovem; A – Adulto; I - Idoso

Relativamente ao género, como se pode consultar na tabela 12, não se verificam diferenças significativas nas dimensões da sabedoria, já que, neste caso o valor de p é sempre superior a 0.05, com exceção da dimensão afetiva da 3D-WS, com um nível de significância de $p=0.005$. Neste último caso, as mulheres parecem possuir alguma vantagem sobre os homens no que concerne à dimensão afetiva da sabedoria.

Tabela 12
Análise das dimensões da sabedoria segundo o género

Escala	Género	N	Média (DP)	Mediana (DIQ)	U	p
3D-WS	Masculino	216	65.13 (11.65)	66.00 (15.00)	33702.5	0.2
	Feminino	334	66.67 (11.55)	67.00 (15.00)		
<i>Cognitiva</i>	Masculino	216	24.29 (5.01)	25.00 (7.00)	34921.0	0.5
	Feminino	334	24.60 (5.14)	25.00 (7.00)		
<i>Afetiva</i>	Masculino	216	24.22 (4.43)	24.00 (7.00)	31021.5	0.005
	Feminino	334	25.33 (4.16)	25.00 (6.00)		
<i>Reflexiva</i>	Masculino	216	16.62 (4.32)	17.00 (6.00)	35273.0	0.7
	Feminino	334	16.74 (4.28)	17.00 (6.00)		
SAWS	Masculino	189	77.98 (7.81)	78.00 (10.00)	27793,0	0,8
	Feminino	298	78.12 (7.43)	78.00 (10.00)		
<i>Experiência de vida</i>	Masculino	189	22.52 (2.92)	22.00 (4.00)	27889.5	0.9
	Feminino	298	22.55 (2.84)	22.00 (5.00)		
<i>Regulação emocional</i>	Masculino	189	19.78 (2.59)	20.00 (3.00)	27945.0	0.9
	Feminino	298	19.79 (2.74)	20.00 (3.00)		
<i>Reminiscência e reflexividade</i>	Masculino	189	20.86 (3.51)	21.00 (4.00)	27814.0	0.8
	Feminino	298	20.97 (3.37)	21.00 (4.00)		
<i>Abertura</i>	Masculino	189	14.82 (2.37)	15.00 (3.00)	28136.5	0.9
	Feminino	298	14.81 (2.32)	15.00 (3.00)		
BWSS	Masculino	199	74.83 (7.95)	74.00 (10.00)	30173.0	0.6
	Feminino	311	75.35 (8.97)	75.00 (13.00)		

No estudo da escolaridade (tabela 13), verificam-se diferenças significativas ($p<0.05$) em todas as escalas e subescalas da sabedoria, à exceção da SAWS global e da sua subescala de regulação emocional. Relativamente à BWSS, e feitas as comparações usando o teste de Mann-Whitney, verificou-se que as diferenças eram justificadas pela diferença entre os participantes com ensino secundário e os participantes com ensino superior ($B<C$; $p=0.02$).

Efetuada as comparações múltiplas para a 3D-WS, as diferenças significativas podem encontrar a justificação nas diferenças entre os participantes com o 9º ano e os participantes com o ensino secundário ($A<B$; $p<0.0001$), entre os participantes com o

9º ano e os participantes com ensino superior ($A < C$; $p < 0.0001$), e ainda, entre os participantes com o ensino secundário e os participantes com o ensino superior ($B < C$; $p < 0.0001$). Em relação às suas subescalas as tendências são semelhantes, na subescala cognitiva as diferenças significativas são justificadas pelas diferenças entre participantes com o 9º ano e participantes com o ensino secundário ($A < B$; $p < 0.0001$), pelas as diferenças entre participantes com o 9º ano e participantes com o ensino superior ($A < C$; $p < 0.0001$), e entre participantes com o ensino secundário e participantes com o ensino superior ($B < C$; $p < 0.0001$); na subescala afetiva as diferenças significativas são justificadas pelas diferenças entre participantes com o 9º ano e participantes com o ensino secundário ($A < B$; $p = 0.019$), pelas as diferenças entre participantes com o 9º ano e participantes com o ensino superior ($A < C$; $p < 0.0001$), e entre participantes com o ensino secundário e participantes com o ensino superior ($B < C$; $p < 0.0001$); e na subescala reflexiva são também justificadas pelas diferenças entre participantes com o 9º ano e participantes com o ensino secundário ($A < B$; $p < 0.0001$), pelas as diferenças entre participantes com o 9º ano e participantes com o ensino superior ($A < C$; $p < 0.0001$), e entre participantes com o ensino secundário e participantes com o ensino superior ($B < C$; $p < 0.0001$).

No caso da subescala da experiência de vida, as comparações múltiplas justificam-se pelas diferenças entre os participantes com o 9º ano e os participantes com o ensino secundário ($A > B$; $p = 0.007$) e entre os participantes com o 9º ano e os participantes com o ensino superior ($A > C$; $p < 0.0001$). Feitas as comparações múltiplas para a reminiscência e reflexividade, as diferenças significativas encontram justificção na diferença entre os participantes com o 9º ano e os participantes com o ensino superior ($A > C$; $p < 0.0001$). A subescala de abertura à experiência parece seguir as tendências da 3D-WS, as comparações múltiplas indicam que as diferenças significativas se justificam pelas diferenças entre participantes com o 9º ano e participantes com o secundário ($A < B$; $p = 0.01$) e entre participantes com o 9º ano e participantes com o ensino superior ($A < C$; $p < 0.0001$). No que concerne às duas primeiras subescalas, os resultados parecem sugerir que os participantes com o 9º ano pontuam melhor do que os participantes com o ensino secundário e/ou com o ensino

Tabela 13

Análise da sabedoria segundo a escolaridade

Escala	Escolaridade	N	Média (DP)	Mediana (DIQ)	H	<i>p</i>	Comparações múltiplas
3D-WS	Até 9º ano	138	57.38 (11.12)	57.00 (15.00)	126.7	0.0001	A < B
	Secundário	131	64.59 (9.85)	65.00 (14.00)			A < C
	Superior	281	71.02 (9.79)	71.00 (13.00)			B < C
<i>Cognitiva</i>	Até 9º ano	138	19.99 (4.77)	19.00 (6.00)	161.6	0.0001	A < B
	Secundário	131	24.03 (4.31)	25.00 (6.00)			A < C
	Superior	281	26.89 (3.90)	27.00 (6.00)			B < C
<i>Afetiva</i>	Até 9º ano	138	23.11 (4.48)	23.00 (6.00)	45.4	0.0001	A < B
	Secundário	131	24.23 (3.99)	25.00 (5.00)			A < C
	Superior	281	26.08 (3.96)	26.00 (6.00)			B < C
<i>Reflexiva</i>	Até 9º ano	138	14.28 (4.14)	14.00 (7.00)	70.0	0.0001	A < B
	Secundário	131	16.33 (4.07)	16.00 (6.00)			A < C
	Superior	281	18.05 (3.90)	18.00 (5.00)			B < C
SAWS	Até 9º ano	136	78.92 (8.49)	78.00 (11.00)	3.5	0.2	-----
	Secundário	110	78.27 (6.80)	78.00 (9.00)			
	Superior	241	77.49 (7.34)	77.00 (10.00)			
<i>Experiência de vida</i>	Até 9º ano	136	22.84 (3.13)	23.00 (5.00)	20.5	0.0001	A > B
	Secundário	110	22.48 (2.54)	22.00 (3.00)			A > C
	Superior	241	22.09 (2.76)	22.00 (4.00)			
<i>Regulação emocional</i>	Até 9º ano	136	19.87 (2.91)	20.00 (4.00)	1.4	0.5	-----
	Secundário	110	19.82 (2.45)	20.00 (3.00)			
	Superior	241	19.73 (2.66)	20.00 (3.00)			
<i>Reminiscência e reflexividade</i>	Até 9º ano	136	21.72 (3.84)	21.00 (4.00)	13.2	0.001	A > C
	Secundário	110	21.13 (3.20)	21.00 (3.00)			
	Superior	241	20.39 (3.18)	21.00 (4.00)			
<i>Abertura</i>	Até 9º ano	136	13.96 (2.55)	14.00 (4.00)	20.5	0.0001	A < B
	Secundário	110	14.85 (1.92)	15.00 (2.00)			A < C
	Superior	241	15.28 (2.25)	15.00 (4.00)			
BWSS	Até 9º ano	136	74.38 (8.15)	74.00 (11.00)	7.4	0.03	
	Secundário	114	73.87 (7.92)	73.50 (9.00)			B < C
	Superior	260	76.11 (8.99)	76.00 (13.00)			

A - 9º ano; B - Ensino Secundário; C - Ensino Superior

superior e, por sua vez, também os participantes com ensino secundário pontuam melhor do que os participantes com ensino superior, ou seja, maior escolarização não trará, à partida, mais sabedoria. Já com a subescala da abertura à experiência acontece o contrário, participantes com mais escolaridade pontuam mais alto.

Na 3D-WS e nas suas subescalas a escolaridade parece influenciar a sabedoria, já que os participantes que pontuam mais alto são os que possuem mais escolaridade; já na SAWS e na BWSS são os participantes com menor escolaridade que pontuam

mais alto em sabedoria, à exceção da subescala abertura que segue a tendência anterior.

Em relação ao estado civil, verificou-se apenas a existência de diferenças significativas entre participantes casados e participantes não casados na subescala apenas no caso da subescala reminiscência e reflexividade, como se pode consultar na tabela 14. Nos restantes casos p apresenta valores superiores a 0.05 e as médias são bastante semelhantes entre os dois grupos.

Tabela 14
Análise da sabedoria de acordo com o estado civil

Escala	Estado civil	N	Média (DP)	Mediana (DIQ)	U	p
3D-WS	Casado	227	65.87 (12.27)	66.00 (16.00)	36594.0	0.9
	Não casado	323	66.20 (11.13)	67.00 (15.00)		
<i>Cognitiva</i>	Casado	227	24.16 (5.00)	24.00 (7.00)	34061.5	0.2
	Não casado	323	24.70 (5.15)	25.00 (7.00)		
<i>Afetiva</i>	Casado	227	24.76 (4.52)	25.00 (6.00)	36095.0	0.7
	Não casado	323	24.99 (4.13)	25.00 (6.00)		
<i>Reflexiva</i>	Casado	227	16.95 (4.39)	18.00 (6.00)	34167.0	0.2
	Não casado	323	16.51 (4.21)	17.00 (5.00)		
SAWS	Casado	205	77.44 (7.81)	76.00 (10.00)	26105.0	0.07
	Não casado	282	78.52 (7.38)	79.00 (10.00)		
<i>Experiência de vida</i>	Casado	205	22.52 (2.86)	22.00 (4.00)	28880.0	0.9
	Não casado	282	22.55 (2.88)	22.00 (4.00)		
<i>Regulação emocional</i>	Casado	205	19.87 (2.40)	20.00 (2.00)	27729.0	0.4
	Não casado	282	19.73 (2.87)	20.00 (3.00)		
<i>Reminiscência e reflexividade</i>	Casado	205	20.32 (3.48)	21.00 (4.00)	23945.5	0.001
	Não casado	282	21.37 (3.32)	21.00 (5.00)		
<i>Abertura</i>	Casado	205	14.73 (2.23)	15.00 (3.00)	27500.5	0.4
	Não casado	282	14.87 (2.41)	15.00 (3.00)		
BWSS	Casado	214	75.80 (8.21)	75.00 (9.00)	28680.0	0.07
	Não casado	296	74.68 (8.83)	74.00 (13.00)		

Relativamente à existência ou não de filhos (tabela 15), pode verificar-se a existência de diferenças significativas na escala 3D-WS ($p < 0,001$), respetiva subescala cognitiva ($p < 0,001$) e nas subescalas experiência de vida e abertura ($p = 0,002$, neste dois últimos casos). Enquanto nos restantes casos os valores das médias e das medianas estão mais próximos entre si, nestes casos verifica-se uma diferença maior entre os valores dos participantes com filhos e os participantes sem filhos. Os resultados obtidos a partir da SAWS (à exceção das suas subescalas de reminiscência e

abertura) e da BWSS parecem sugerir que indivíduos ter filhos influencia positivamente a sabedoria, já que, nestes casos, os participantes com filhos pontuaram mais alto que os participantes sem filhos. Pelo contrário, os resultados da 3D-WS parecem sugerir que são as pessoas sem filhos que tendem a ser mais sábias.

Tabela 15
Análise da sabedoria em função da existência de filhos

Escala	Tem filhos	N	Média (DP)	Mediana (DIQ)	U	<i>p</i>
3D-WS	Sim	276	64.45 (12.27)	65.00 (17.00)	31829.0	0.001
	Não	274	67.70 (10.67)	68.50 (14.00)		
<i>Cognitiva</i>	Sim	276	23.43 (5.36)	24.00 (8.00)	28853.5	0.0001
	Não	274	25.55 (4.57)	26.00 (6.00)		
<i>Afetiva</i>	Sim	276	24.61 (4.53)	25.00 (7.00)	35086.0	0.1
	Não	274	25.18 (4.03)	25.00 (6.00)		
<i>Reflexiva</i>	Sim	276	16.42 (4.43)	17.00 (7.00)	35333.5	0.2
	Não	274	16.97 (4.13)	17.00 (6.00)		
SAWS	Sim	253	78.13 (7.98)	78.00 (10.00)	29466.0	0.9
	Não	234	78.00 (7.13)	78.00 (9.00)		
<i>Experiência de vida</i>	Sim	253	22.92 (2.90)	23.00 (4.00)	24737.0	0.002
	Não	234	22.12 (2.78)	22.00 (4.00)		
<i>Regulação emocional</i>	Sim	253	19.81 (2.65)	20.00 (3.00)	28891.5	0.6
	Não	234	19.76 (2.71)	20.00 (3.00)		
<i>Reminiscência e reflexividade</i>	Sim	253	20.92 (3.70)	21.00 (4.00)	29153.0	0.8
	Não	234	20.94 (3.10)	21.00 (4.00)		
<i>Abertura</i>	Sim	253	14.48 (2.43)	14.00 (3.00)	24894.0	0.002
	Não	234	15.17 (2.17)	15.00 (3.00)		
BWSS	Sim	262	75.74 (8.12)	75.00 (11.00)	30383.0	0.2
	Não	248	74.52 (9.03)	74.00 (14.00)		

Também existem diferenças significativas em função da profissão dos participantes em todos os casos à exceção da BWSS e da subescala regulação emocional (tabela 16). Feitas as comparações múltiplas, através do teste de Mann-Whitney, na 3D-WS, verifica-se que as diferenças significativas nos resultados são justificadas pelas diferenças entre estudantes e participantes ativos ($E > A$; $p = 0.008$), entre estudantes e participantes não ativos ($E > NA$; $p < 0.0001$) e entre participantes ativos e participantes não ativos ($A > NA$; $p < 0.0001$); já para a subescala cognitiva, as diferenças significativas encontram explicação nas diferenças entre estudantes e

Tabela 16

Análise da sabedoria em função da profissão

Escala	Profissão	N	Média (DP)	Mediana (DIQ)	H	p	Comparações múltiplas
3D-WS	Estudante	103	71.15 (9.58)	70.00 (14.00)	47.5	0.0001	E > A
	Ativo	269	67.11 (11.30)	69.00 (16.00)			E > NA
	Não ativo	178	61.55 (11.59)	61.00 (16.00)			A > NA
Cognitiva	Estudante	103	27.00 (3.92)	27.00 (5.00)	61.5	0.0001	E > A
	Ativo	269	25.00 (4.92)	26.00 (6.00)			E > NA
	Não ativo	178	22.23 (5.38)	22.00 (8.00)			A > NA
Afetiva	Estudante	103	26.26 (3.72)	26.00 (5.00)	16.3	0.0001	E > A
	Ativo	269	24.89 (4.22)	25.00 (6.00)			E > NA
	Não ativo	178	24.11 (4.53)	24.00 (6.00)			A > NA
Reflexiva	Estudante	103	17.88 (3.89)	18.00 (5.00)	30.9	0.0001	E > NA
	Ativo	269	17.22 (4.23)	18.00 (6.00)			A > NA
	Não ativo	178	15.21 (4.21)	15.00 (6.00)			
SAWS	Estudante	91	77.59 (7.72)	76.00 (9.00)	11.9	0.003	E < NA
	Ativo	230	77.22 (7.18)	77.00 (9.00)			A < NA
	Não ativo	166	79.50 (7.87)	79.00 (10.00)			
Experiência de vida	Estudante	91	22.20 (2.98)	22.00 (4.00)	21.4	0.0001	E < NA
	Ativo	230	22.08 (2.70)	22.00 (4.00)			A < NA
	Não ativo	166	23.36 (2.88)	23.00 (5.00)			
Regulação Emocional	Estudante	91	19.38 (2.67)	20.00 (3.00)	4.6	0.1	-----
	Ativo	230	19.80 (2.50)	20.00 (3.00)			
	Não ativo	166	19.99 (2.90)	20.00 (4.00)			
Reminiscência e reflexividade	Estudante	91	20.56 (3.54)	21.00 (5.00)	22.7	0.0001	E < NA
	Ativo	230	20.36 (3.20)	21.00 (3.00)			A < NA
	Não ativo	166	21.92 (3.45)	21.00 (4.00)			
Abertura	Estudante	91	15.45 (2.31)	15.00 (3.00)	14.1	0.001	E > NA
	Ativo	230	14.97 (2.04)	15.00 (3.00)			A > NA
	Não ativo	166	14.24 (2.60)	14.00 (3.00)			
BWSS	Estudante	95	75.28 (10.16)	75.00 (15.00)	0.2	0.9	-----
	Ativo	247	75.15 (8.22)	75.00 (11.00)			
	Não ativo	168	75.07 (8.19)	74.50 (9.00)			

E – Estudante; A – Ativo; NA – Não Ativo

participantes ativos (E>A; p=0.001), entre estudantes e participantes não ativos(E>NA; p<0.0001) e entre participantes ativos e participantes não ativos (A>NA; p<0.0001);na subescala afetiva as diferenças significativas explicam-se através das diferenças entre estudantes e participantes ativos (E>A; p=0.01), entre estudantes e participantes não ativos(E>NA; p<0.0001) e entre participantes ativos e participantes não ativos (A>NA; p<0.04);e na subescala reflexiva, as comparações múltiplas indicam que as diferenças significativas se justificam devido às diferenças entre estudantes e participantes não ativos (E>NA; p<0.0001) e entre participantes ativos e participantes não ativos (A>NA;

$p < 0.0001$). Os resultados desta escala apontam para que o estudo, principalmente, e o trabalho sejam importantes para a sabedoria, uma vez que estudantes e participantes ativos possuem pontuações mais altas que participantes não ativos.

Relativamente à SAWS, após feitas as comparações múltiplas, verificou-se que, as diferenças significativas se justificavam pelas diferenças entre estudantes e participantes não ativos ($E < NA$; $p = 0.01$) e entre participantes ativos e participantes não ativos ($A < NA$; $p = 0.001$). No que concerne às suas subescalas experiência de vida ($E < NA$; $p = 0.001$), ($A < NA$; $p < 0.0001$), reminiscência e reflexividade ($E < NA$; $p = 0.03$), ($A < NA$; $p < 0.0001$); e abertura ($E > NA$; $p = 0.001$), ($A > NA$; $p < 0.0001$); as diferenças significativas também se explicam pelas diferenças entre estudantes e participantes não ativos e entre participantes ativos e participante não ativos, sendo a tendência mais comum, nesta escala, à exceção da subescala da abertura à experiência, para que a não atividade possua importância para a sabedoria, já que são os participantes não ativos que pontuam mais alto.

Em relação à questão da tomada de decisões que influenciam a vida de outros (tabela 17), a sabedoria parece não estar associada à responsabilidade social, com a exceção da 3D-WS global ($p = 0.0001$), da subescala cognitiva ($p = 0.0001$), da subescala reflexiva ($p = 0.003$) e da subescala abertura ($p = 0.005$), nas quais se verificaram diferenças significativas entre a tomada ou a não tomada de decisões com impacto na vida de outrem, com média mais altas associadas aos participantes que tomavam este tipo de decisões. De salientar, os resultados parecem sugerir que aspetos emocionais (subescala da regulação emocional) e aspetos afetivos (subescala afetiva) parecem ser indiferentes no que concerne à tomada de decisões tão importantes quanto as que afetam a vida de outros. Também no trabalho (como se pôde ver na tabela anterior) as emoções (subescala de regulação emocional) parecem não interferir com a sabedoria, uma vez que também não se verificam diferenças estatisticamente significativas.

Nas restantes escalas e subescalas, apesar de os valores de $p > 0.05$, na subescala reminiscência e reflexividade na subescala experiência existe uma ligeira diferença, nas pontuações médias entre os participantes que costumam tomar decisões que afetam a vida de outros e os que não costumam, sendo que, neste casos, as médias mais altas estão associadas aos participantes que não tomam este tipo de

decisões. O que de certa forma também poderia ser compreensível, se se pensar de forma um pouco mais extrema e fora do contexto laboral (no qual, por vezes, a tomada de decisões é inevitável), pessoas sábias podem decidir não tomar decisões por ninguém (Ardelt, 2008), para que, cada pessoa pense por si própria, experiencie as suas próprias experiências, ou seja, tome as suas próprias decisões.

Tabela 17

Análise da sabedoria em função da responsabilidade social.

Escala	Questão 9	N	Média (DP)	Mediana (DIQ)	U	p
3D-WS	Sim	219	68.19 (11.27)	69.00 (16.00)	29816.5	0.0001
	Não	331	64.66 (11.62)	66.00 (16.00)		
<i>Cognitiva</i>	Sim	219	25.60 (4.72)	26.00 (6.00)	28814.0	0.0001
	Não	331	23.73 (5.19)	24.00 (8.00)		
<i>Afetiva</i>	Sim	219	25.21 (4.38)	26.00 (6.00)	33551.5	0.1
	Não	331	24.69 (4.23)	25.00 (6.00)		
<i>Reflexiva</i>	Sim	219	17.37 (4.28)	18.00 (5.00)	30756.0	0.003
	Não	331	16.24 (4.24)	17.00 (6.00)		
SAWS	Sim	196	78.28 (7.21)	78.00 (10.00)	27662.5	0.6
	Não	291	77.92 (7.82)	78.00 (11.00)		
<i>Experiência</i>	Sim	196	22.36 (2.71)	22.00 (3.00)	27050.5	0.3
	Não	291	22.66 (2.97)	22.00 (5.00)		
<i>Regulação emocional</i>	Sim	196	20.04 (2.43)	20.00 (2.00)	26196.0	0.1
	Não	291	19.62 (2.83)	20.00 (3.00)		
<i>Reminiscência e reflexividade</i>	Sim	196	20.71 (3.24)	21.00 (4.00)	26577.5	0.2
	Não	291	21.08 (3.53)	21.00 (4.00)		
<i>Abertura</i>	Sim	196	15.17 (2.27)	15.00 (4.00)	24329.5	0.005
	Não	291	14.57 (2.35)	15.00 (3.00)		
BWSS	Sim	206	76.12 (8.53)	76.00 (11.00)	27788.0	0.03
	Não	304	74.49 (8.57)	74.00 (11.00)		

As correlações entre as medidas podem ser observadas na tabela 18. As correlações entre as medidas globais e as próprias subescalas e subescalas entre si foram todas positivas, com $p < 0.01$, à exceção da reminiscência, que não correlaciona com a SAWS, nem com a BWSS e da abertura que também não correlaciona com a BWSS. Sendo que a reminiscência não consegue estar associada à sua escala original, à SAWS, o facto de também não o conseguir fazer na BWSS vai ao encontro desses resultados. À exceção da reminiscência, a BWSS obtém correlações muito altas com todas as outras escalas e subescalas, sobretudo entre a 3D-WS ($r_s = 0.497$) e a SAWS

(0.459). A 3D-WS é a medida que obtém as correlações mais altas de entre as outras todas, principalmente entre a escala total e as suas subescalas, ainda assim a 3D-WS aparece mais correlacionada à subescala cognitiva ($r_s=0.855$) em comparação com as subescalas reflexiva e afetiva ($r_s=0.31$ e $r_s=0.829$, respetivamente).

Em termos globais, a 3D-WS e a SAWS não estão correlacionadas, o que poderá levar à conclusão de as medidas avaliam construtos diferentes, mas decerta forma, estas diferenças podem residir no facto de as operacionalizações de sabedoria de Ardel (2003) e Webster (2003), apesar de ambas inclusas à sabedoria pessoal, definirem a sabedoria de forma diferente. Preste-se, por exemplo, atenção ao facto de que a SAWS é marcadamente uma medida de componentes não cognitivos da sabedoria, como referiu o autor, e como mais tarde veio Ardel a referir, aliás, como se pode também confirmar pela correlação ainda que não tão alta entre a SAWS e a subescala afetiva da 3D-WS e as correlações muito altas entre a regulação emocional e todas as subescalas da 3D-WS e 3D-WS inclusive.

A experiência da SAWS possui uma correlação negativa pouco significativa ($p>0.05$) com a subescala reflexiva da 3D-WS, o que parece um pouco contraditório, já que se a operacionalização da experiência de vida de Webster (2003) for recordada, é visível que os processos reflexivos têm influência na medida em que a sabedoria pode ser desenvolvida, ou seja, experiências de vida toda a gente experiencia, o fundamental está na capacidade reflexiva de as organizar e de lhes dar sentido, sem ela, tudo pode ser desperdiçado. Assim, à partida seria de esperar que esta relação fosse positiva.

A reminiscência correlaciona-se negativamente com todas as subescalas da 3D-WS e com a escala global inclusive, ou seja, acontece o mesmo que no caso da experiência, ainda que neste caso as correlações com a 3D-WS global, a subescala cognitiva e a reflexiva sejam mais altas e, efetivamente a correlação entre a reminiscência e a reflexiva sejam as mais altas ($r_s=-.311$).

Seria suposto que, se a reminiscência advém de um profundo auto-conhecimento e das capacidades de reflexão e revisão da própria vida (Webster, 2003), então, pelo menos deveria existir uma correlação positiva entre a reminiscência e a subescala cognitiva, que de acordo com Ardel (2003) também incorpora aspetos

Tabela 18

Análise dos coeficientes de correlações de Spearman das escalas e das subescalas.

	3D-WS	Cognitiva	Afetiva	Reflexiva	SAWS	Experiência	Regulação Emocional	Reminiscência	Abertura	BWSS
3D-WS	1									
Cognitiva	.855**	1								
Afetiva	.829**	.565**	1							
Reflexiva	.831**	.562**	.575**	1						
SAWS	0.05	0.062	.110*	-0.034	1					
Experiência	-0.033	-0.021	0.06	-.112*	.779**	1				
Regulação Emocional	.187**	.104*	.157**	.243**	.596**	.301**	1			
Reminiscência	-.221**	-.153**	-.101*	-.311**	.679**	.470**	.129**	1		
Abertura	.294**	.283**	.236**	.222**	.550**	.307**	.356**	0.056	1	
BWSS	.497**	.334**	.450**	.490**	.459**	.294**	.607**	0.017	.481**	1

** p < 0.01

* p < 0.05

de profundo conhecimento da vida (ainda que não só da vida intrapessoal) e com a subescala reflexiva, que à partida sugere ser o equivalente da reminiscência da SAWS, já que também inclui processos como o auto-exame a reflexão, por exemplo. Neste caso, com a maior proximidade das correlações a zero, o que se verifica é que as subescalas parecem medir construtos muito diferentes.

A abertura correlaciona-se positivamente com a 3D-WS e respetivas subescalas, o que significa, por exemplo no caso da abertura e da subescala cognitiva, pessoas flexíveis às exigências da vida e com vontade de descobrir novos horizontes (Webster, 2003), tenderão também a procurar a verdade (Ardelt, 2003).

Da análise das correlações das medidas denota-se que, sem dúvida, a medida mais alta e positivamente correlacionada foi a 3D-WS, seguida pela BWSS e pela SAWS, que obteve as únicas correlações negativas da tabela. Ardelt (2011) propõe que as qualidades de personalidade cognitivas, reflexivas e afetivas não só são necessárias mas suficientes para o surgimento da sabedoria e para a sua medida, pelo que sugere que para a medição da sabedoria de forma parcimoniosa, mas abrangente, é importante distinguir os seus componentes essenciais dos seus preditores, correlacionados, e as conseqüentes. Medir a sabedoria com questionários auto-administrados não é certamente tarefa fácil. No entanto e à semelhança de Ardelt, parece que a 3D-WS avalia os componentes cognitivos, reflexivos e afetivos essenciais da sabedoria, enquanto a SAWS contém um componente da sabedoria reflexivo (regulação emocional), um preditor da sabedoria (a abertura à experiência), uma conseqüência da sabedoria, na versão original, (o humor) e dois componentes necessários mas não suficientes da sabedoria (experiências de vida críticas e a reminiscência).

CONCLUSÃO

CONCLUSÃO

Este estudo foi realizado com o objetivo principal de analisar dimensões de sabedoria em função das características sociodemográficas dos indivíduos. No que concerne às relações com a idade, os resultados das diferentes medidas demonstram diferentes tendências. Enquanto na BWSS a idade não está associada com a sabedoria, na 3D-WS os resultados parecem demonstrar que a sabedoria diminui com a idade ($p < 0.0001$). Já no caso da SAWS, os resultados parecem demonstrar um possibilidade de aumento da sabedoria com a idade, na velhice ($p < 0.001$). Estes resultados são discordantes com os das investigações anteriores, quer Ardelt (2003), quer Webster (2003) que não reportam relações entre a idade e a sabedoria. Os autores concordam que a idade cronológica, por si só, não é fator suficiente para o desenvolvimento da sabedoria, pelo que consideram que a sabedoria não desenvolve automaticamente com o passar da idade.

De forma geral, relativamente ao género, não se verificaram diferenças na sabedoria. No entanto as mulheres parecem ter uma vantagem na subescala afetiva da 3D-WS, o que vai de encontro ao estudo de Ardelt (2009), com 645 participantes no qual a autora também chegou à conclusão de que a sabedoria, medida como um conjunto de características cognitivas, afetivas e reflexivas, também as mulheres pontuaram mais alto na subescala afetiva da 3D-WS. Pelo contrário nos estudos de Webster (2003), o género estava correlacionado com a sabedoria, também favorecendo as mulheres nas pontuações totais da SAWS.

Em relação à escolaridade, a sabedoria parece estar associada à escolarização na 3D-WS e na BWSS ($p < 0.0001$ e $p < 0.05$, respetivamente), ou seja, pessoas com mais altos níveis de escolaridade são mais sábias (no caso da 3D-WS). Não se verificam diferenças na sabedoria na SAWS global relativamente à escolaridade. Os resultados da 3D-WS vão de encontro à investigação anterior (Ardelt, 2003; Glück & cols., 2013), sendo que a escolarização parece ser um fator influente na sabedoria. Se se considerar que a sabedoria é fruto daquilo que se aprende ao longo da vida e não especificamente em contexto escolar/académico, como defendem alguns autores (Ardelt, 2004; Webster, 2003) então a escolaridade não deveria ter tanta influência na sabedoria.

A sabedoria parece não estar associada ao estado civil, observam-se diferenças significativas entre os grupos dos participantes casados e dos participantes não casados na subescala reminiscência e reflexividade ($p=0.001$), com valores médios de sabedoria mais altos associados aos participantes não casados. Poder-se-ia tentar explicar estas diferenças a partir da operacionalização de Webster (2003) para reminiscência e reflexividade. O que, neste caso, os resultados demonstram é que: pessoas não casadas se conhecem melhor a si próprias, são mais capazes nas suas reflexões sobre as suas próprias vidas, nestes processos não perdem as suas identidades, atuam proactivamente no seu desenvolvimento, ou uma mistura destas capacidades. Poder-se-ia questionar que quando alguém se compromete com outra pessoa perde um pouco da sua identidade, mas o grupo das pessoas não casadas inclui também pessoas em relacionamentos amorosos. A questão que permanece é o que é que o casamento muda nestas pessoas? Será que se perdem capacidades de reminiscência e de reflexão com o casamento ou será que os valores do casamento, como algo sagrado, são ainda praticados muito a sério, de tal forma que as “duas pessoas se transformam numa” (as responsabilidades, os afazeres, os pensares) e ocorra, por exemplo, uma perda de identidade? Seria um assunto interessante a explorar no futuro.

Em relação à questão da existência de filhos, verificaram-se diferenças significativas na 3D-WS ($p=0.001$), na subescala cognitiva ($p=0.0001$) e em duas subescalas da SAWS, designadamente, na subescala experiência de vida ($p=0.002$) e na subescala abertura ($p=0.002$). No caso das diferenças significativas, as médias mais altas estão associadas aos participantes que não têm filhos, com exceção da subescala experiência de vida, na qual são os participantes com filhos que pontuam mais alto. Na BWSS não existem diferenças significativas ($p>0.05$) relativamente à sabedoria em função da existência de filhos.

No que diz respeito à situação profissional dos participantes só não existem diferenças significativas ($p>0.05$) na subescala regulação emocional e na BWSS. Ou seja, maioritariamente, a sabedoria parece estar associada ao facto de os participantes ainda se encontrarem a estudar, se encontrarem ativos (a trabalhar) ou não ativos (reformados ou desempregados, por exemplo). No caso da 3D-WS global e respetivas escalas, os estudantes são o grupo de participantes que pontua mais alto, confirmado,

de certa forma, e fazendo um paralelismo, a associação da sabedoria com a escolaridade e com a idade. Na SAWS, quem obteve médias mais altas foram os participantes não ativos, com a exceção da subescala abertura, na qual os estudantes pontuaram mais alto. Se se considerar que os estudantes são os participantes mais jovens, os ativos, maioritariamente na meia-idade e os não ativos são, maioritariamente, os participantes mais velhos, de forma genérica, consegue verificar-se a mesma tendência que ocorreu nos resultados para os grupos de idade: na 3D-WS a sabedoria aparece associada aos mais jovens, na SAWS aparece associada aos mais velhos, à exceção da subescala da abertura, e na BWSS não existem diferenças entre grupos.

Em relação à questão da responsabilidade social no exercício das funções laborais, pode fazer-se um paralelismo com a questão dos participantes casados e não casados e com a questão da existência de filhos. O foco da questão da responsabilidade social pode colocar-se no facto de o indivíduo que se encontra num ou mais relacionamentos interpessoais (casamento, relação parental, relação superior-subordinado, por exemplo) irremediavelmente tomar atitudes e comportamentos (por exemplo, tomar decisões) que acabam por afetar a vida de outros que estão a seu cargo, outros de quem, por algum momento é responsável. Neste estudo, observaram-se diferenças significativas na 3D-WS ($p=0.0001$), na subescala cognitiva ($p=0.0001$), na subescala reflexiva ($p=0.003$) e na subescala abertura da SAWS ($p=0.005$). Feitas as comparações múltiplas, a sabedoria aparece associada ao grupo de participantes que toma decisões que afetam a vida de outros trabalhadores, do desempenho das suas profissões, os quais obtiveram médias mais altas. Pode fazer-se a seguinte suposição: pessoas que precisam de tomar decisões de largo impacto, como é a responsabilidade de uma vida humana, por exemplo, devem estar habituadas a pensar bastante e a refletir nas consequências das suas decisões. A reflexão/reflexividade, como aponta Ardelt (2003) e Webster (2003) é uma das características da sabedoria, pelo que responsabilidades/tarefas deste tipo, pelas exigências que envolvem (reflexão/ponderação), possam ser associadas à sabedoria. Um dos pontos a pensar em investigações futuras poderia ser o facto de as dimensões afetivas (da subescala afetiva da 3D-WS) e emocionais (da subescala de regulação emocional) não aparecerem associadas à sabedoria, no que concerne à responsabilidade social.

Outro aspeto analisado prende-se com as relações entre as escalas de sabedoria, as correlações entre as escalas e suas dimensões demonstram que existem diferenças nos constituintes que cada uma se propõe a medir entre elas. A SAWS é a que mais se diferencia. As correlações entre a 3D-WS e a BWSS e entre a BWSS e a SAWS são positivas e estão muito correlacionadas ($p > 0.01$). Já a SAWS e a 3D-WS não correlacionam. De certa forma, seria de esperar que a BWSS se correlacionasse com as duas outras escalas, uma vez que inclui itens de ambas. Estas diferenças podem refletir o demarcado carácter não cognitivo da SAWS, que se caracteriza por ser uma medida de aspetos não intelectuais da sabedoria, ou seja, verdadeiros componentes da personalidade, já que os aspetos da cognição são mais associados à sabedoria geral (Staudinger & Glück, 2011b).

Na presença de resultados tão discordantes e esclarecidas as questões de fiabilidade das medidas pode surgir a questão da mensurabilidade da sabedoria. Sem menosprezar a boa consistência interna que as escalas obtiveram acredita-se, ainda, que se deve atribuir alguma importância, como parte contribuinte para as diferenças nos resultados, às operacionalizações de sabedoria que cada uma das medidas apresenta. Por mais fiáveis que as medidas sejam aos construtos que dizem medir, diferentes medidas podem medir diferentes partes desse mesmo construto, por exemplo. Isto significaria que a escolha dos instrumentos de medida para um estudo é algo crucial, já que, de certa forma, por si só, as medidas, influenciam os resultados (Ardelt, 2004, 2010), como é o caso deste estudo, pois, dependendo da medida aplicada obtêm-se diferentes resultados em diversas situações. É sabido que não existe definição consensual de sabedoria, que as suas operacionalizações se diversificam e que, por conseguinte, como já se questionava Webster (2003), a tarefa de medir a sabedoria com instrumentos de papel e lápis pode tornar-se uma questão imprudente. É, de facto, uma aventura tentar medir um conceito tão abstrato como a sabedoria com medidas de auto-relato e tal não se consegue fazer, sem admitir uma fragilidade deste tipo de medidas. Se se compararem medidas de auto-relato com medidas de desempenho em termos daquilo que se pede aos participantes para executar, obtemos o seguinte: (1) no caso das medidas de auto-relato é pedido aos participantes que segundo as suas conceções de sabedoria e perante um nível de concordância, refiram o nível em que concordam ou discordam com as afirmações de sabedoria

apresentadas relativamente a si próprios; (2) relativamente à medidas de desempenho, os participantes são apresentados com tarefas/dilemas hipotéticos de sabedoria que devem resolver sozinhos. Assim, no caso das medidas de auto-relato, basicamente, o que os investigadores estão a perguntar aos participantes são as suas opiniões, as suas perceções (Stratford, Kennedy, Pagura, & Gollish, 2003), ou seja, se os participantes se acham sábios ou o quão sábios se consideram (já que são os participantes que fazem essas considerações), enquanto no caso das medidas de desempenho os investigadores avaliam os participantes de forma padronizada com recursos critérios pré-estabelecidos (Stratford, Kennedy, Pagura, & Gollish, 2003), ou seja, são observações externas que avaliam o conhecimento dos participantes e, a partir daí os classificam como sendo sábios ou não. Este assunto levanta outra questão que é: como se chega à sabedoria? É o indivíduo que se torna sábio? Ou são os outros que o vêem como sábio? Assim, participantes sábios que não se considerem como tal poderão obter pontuações prejudicadas nas escalas de medida, o que não aconteceria tão facilmente com uma avaliação com base nas medidas de desempenho.

Ainda relativamente ao assunto das associações entre escalas de medida, a possibilidade de se medir a sabedoria e mesmo a possibilidade de a sabedoria existir fora do contexto de avaliação podem ser postas em causa. No caso de não se colocar a ênfase das variações na sabedoria nas medidas, parece plausível que o problema esteja no conceito em si. Compreende-se que resultados tão díspares, nomeadamente, relativamente à idade, levem a estes pensamentos, todavia, não é por este caminho que se opta neste estudo. Ainda que não se ponham de parte estas possibilidades, acredita-se que não se deve abandonar um projeto no seu início só porque algo parece não ir na direção esperada.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Aldwin, C. M. (2009). Gender and wisdom: a brief overview. *Research in Human Development, 6*(1), 1-8.
- Almeida, H. (2012). Biologia do envelhecimento: uma introdução. In C. Paúl & O. Ribeiro (coord.), *Manual de gerontologia*. (pp. 21-40). Lisboa: Lidel.
- Alves, P. J. (2011). *A sabedoria: definição, multidimensionalidade e avaliação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Amado, N. (2008). *Sucesso no envelhecimento e histórias de vida em idosos sócio-culturalmente muito e pouco diferenciados*. Tese de Doutoramento em Psicologia Aplicada, Universidade Nova de Lisboa do Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three dimensional wisdom scale. *Research on Aging, Sage Publications, 25* (3), 275-324.
- Ardelt, M. (2004). Wisdom as expert knowledge system: a critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development, 47*, 257-285.
- Ardelt, M. (2008). Being wise at any age. In S. J. Lopez (ed.), *Positive psychology: exploring the best in people. Volume 1: discovering human strengths* (81-108). Westport: CT: Praeger.
- Ardelt, M. (2009). How similar are wise men and women? A comparison across two age cohorts. *Research in Human Development, 6*(1), 9-26.
- Ardelt, M. (2010). Age, experience and the beginning of wisdom. In D. Dannefer, & C. Phillipson (ed.), *The sage handbook of social gerontology* (pp. 306-316). London: Sage Publications.
- Austad, S. (2009). Making sense of biological theories of aging. Em V. L. Bengtson, D. Gans, N. M. Putney & M. Silverstein (eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 147-161). New York: Springer Publishing Company.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny. *American Psychologist, 52* (4), 366-380.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (eds.), *Successful aging: perspectives from behavioural sciences*, (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Kunzmann, U. (2003). Wisdom. *The Psychologist, 16*(3), 131-133.
- Baltes, P. B., Smith, J., Staudinger, U. M., & Sowarka, D. (1990). Wisdom: one facet of successful aging? In M. Perlmutter (Ed.), *Late-life potential* (pp. 63-81). Washington, DC: Gerontological Society of America.
- Baltes, P., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology, 49*, 123-135.
- Baltes, P., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: its nature, ontogeny and function. *Perspectives on psychological science, 3*(1), 57-64.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U. M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue excellence. *American Psychologist, 55*(1), 122-136.

- Bass, S. A. (2009). Toward an integrative theory of social gerontology. In V. L., Bengtson, D., Gans, N. M., Putney & M. Silverstein (eds.). *Handbook of theories of aging*. (pp. 347-374). New York: Springer Publishing Company.
- Bastos, A. (2010). Psicologia do desenvolvimento adulto e envelhecimento: contribuições da teoria e investigação. In C. Nogueira, I. Silva, L. Lima, A. T. Almeida, R. Cabecinhas, R. Gomes, C. Machado, A. Maia, A. Sampaio & M. C. Taveira (eds.), *Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação em Psicologia* (pp. 1759-1773).
- Bastos, A., Faria, C., & Moreira, E. (2012). Desenvolvimento e envelhecimento cognitivo: dos ganhos e perdas com a idade à sabedoria. In C. Paúl & O. Ribeiro (coord.). (2012). *Manual de gerontologia*. (pp.107-127). Lisboa: Lidel.
- Birren, J. E., & Svensson, C. M. (2005). Wisdom in history. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook of wisdom: psychological perspectives* (pp. 3-31). New York: Cambridge University Press.
- Bluck, S., & Glück, J. (2005). From the inside out: people's implicit theories of wisdom. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 84-109). New York: Cambridge University Press.
- Brêtas, A., & Oliveira, E. (1999). Interseções entre as áreas de conhecimento da gerontologia, da saúde e do trabalho: questões para reflexão. *Saúde e Sociedade*, 8(2), 59-82.
- Brown, W. (2005). Discussion: Seven pillars of the house of wisdom. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 353-368). New York: Cambridge University Press.
- Brugman, G. (2006). Wisdom and aging. In J. Birren, & K. Schaie (ed.), *Handbook of psychology of aging* (pp. 445-476). USA: Elsevier.
- Cavanaugh, J., & Blanchard-Fields, F. (2006). *Adult development and aging*. USA: Thomson Wadsworth.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2005). The role of emotions in the development of wisdom. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 220-242). New York: Cambridge University Press.
- Dias, I. & Rodrigues, E. V. (2012). Demografia e sociologia do envelhecimento. In C. Paúl & O. Ribeiro (coord.). (2012). *Manual de gerontologia*. (pp. 179-201). Lisboa: Lidel.
- Fernández-Ballesteros, R. (2004). Gerontología Social. In R. Fernández-Ballesteros (dir.). (2004). *Gerontología Social*. (pp. 32-53). Madrid: Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R., Caprara, M., & García, L. (2004). Vivir con vitalidad: un programa europeo multimedia. *Intervenção psicossocial*, 13 (1), pp. 63-85.
- Fonseca, A. (2012). Desenvolvimento psicológico e processos de transição-adaptação no decurso do envelhecimento. In C. Paúl & O. Ribeiro (coord.). (2012). *Manual de gerontologia*. (pp. 95-106). Lisboa: Lidel.
- Gans, D., Putney, N., Bengtson, V., & Silverstein, M. (2009). The future of theories of aging. In V. L. Bengtson, D. Gans, N. M. Putney & M. Silverstein (eds.), *Handbook of theories of aging* (pp. 723-737). New York: Springer Publishing Company.
- Gonçalves, R. (2012). *Envelhecimento e sabedoria: validação da escala de medida 3D-WS*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

- Gonçalves, R., Lamela, D., & Bastos, A. (2013). Envelhecimento e sabedoria: só idade não basta. *Actas de Gerontologia*, 1(1), 1-10.
- Glück, J., & Bluck, S. (2013). The more life experience model: a theory of the development of wisdom. In M. Ferrari, & N. M. Weststrate (eds.), *The scientific study of personal wisdom: from contemplative traditions to neuroscience* (pp. 75-97). New York: Springer.
- Glück, J., König, S., Naschenweng, K., Redzanowski, U., Dorner, L., Straber, I., & Wiedermann, W. (2013). How to measure wisdom: content, reliability, and validity of five measures. *Frontiers in Psychology*, 4, 1-13.
- Hooyman, N., & Kiyak, H. (2011). *Social gerontology: a multidisciplinary perspective*. Boston: Pearson.
- Instituto Nacional de Estatística (INE). *Instituto Nacional de Estatística*. Acedido Dezembro 23, 2013, em: www.ine.pt.
- Jesuíno, J. C. (2012). Posfácio: a idade da sabedoria. In C. Paúl & O. Ribeiro (coord.). (2012). *Manual de gerontologia*. (pp. 299-310). Lisboa: Lidel.
- Jordan, J. (2005). The quest for wisdom in adulthood: a psychological perspective. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 160-188). New York: Cambridge University Press.
- Kunzman, U., & Baltes, P. (2005). The psychology of wisdom: theoretical and empirical challenges. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 110-135). New York: Cambridge University Press.
- Levenson, M. R., Jennings, P. A., Aldwin, C. M., & Shiraishi, R. W. (2005). Self-transcendence: conceptualization and measurement. *International Journal of Aging and Human Development*, 60(2), 127-143.
- Marchand, H. (2005). A sabedoria: uma faceta do envelhecimento. In H. Marchand, *A idade da sabedoria: maturidade e envelhecimento* (pp. 49-89). Porto: Ambar.
- Mickler, C., & Staudinger, U. M. (2008). Personal wisdom: validation and age-related differences of a performance measure. *Psychology and Aging*, 23(4), 787-799.
- Osbeck, L. M., & Robinson, D. N. (2005). Philosophical theories of wisdom. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 61-83). New York: Cambridge University Press.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2000). *Análise de dados para ciências sociais: a complementariedade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pordata. *Meta-Informação*. Acedido Abril 4, 2015, em https://www.pordata.pt/Site_Workspace/WorkspaceFlow.MetaInfoPage_PopUp.aspx?GeographicGroupId_Level1=1&DatabaseModelId=1&WorkMicroVersionId=0&ShowLinkAdditionalNotes=True&MicroIDs=32&ExpandMeta=True&LanguageId=1&ShowPrinterIcon=True.
- Richardson, M., & Pasupathi, M. (2005). Young and growing wiser: wisdom during adolescence and young adulthood. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 139-159). New York: Cambridge University Press.
- Rowland, D. T. (2009). Global population: history and prospects. In P. Ulenberg (ed.), *International handbook of population aging*. (pp. 37-85). Texas: Springer.
- Sampieri, R. H., Collado, C. F., Lucio, P. B. (2006). *Metodologia de Pesquisa*. São Paulo: McGraw Hill.

- Sequeira, C. (2010). Implicações do envelhecimento. In C. Sequeira (2010). *Cuidar de idosos com dependência física e mental*. (pp. 9-29). Lisboa: Lidel.
- Schaie, W., & Willis, S. (2003). *Psicologia de la edad adulta y la vejez*. Madrid: Pearson Educacion.
- Sowers, K. M. & Rowe, W. S. (2007). Global ageing. In J. A. Blackburn, & C. N. Dulmus (eds.), *Handbook of Gerontology: evidence-based approaches to theory, practice, and policy*. (pp. 3-19). New Jersey: John Wiley & Sons, Inc.
- Staudinger, U. M., & Glück, J. (2011a). Intelligence and Wisdom. In R. J. Sternberg, & S. B. Kaufman, *The Cambridge Handbook of Intelligence* (pp. 827-846). Cambridge: Cambridge University Press.
- Staudinger, U., Glück, J. (2011b). Psychological wisdom research: commonalities and differences in a growing field. *Annual Review of Psychology*, 62, 215-241.
- Staudinger, U., Dörner, J., & Mickler, C. (2005). Wisdom and personality. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 191-219). New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2004). What is wisdom and how can we develop it? *The Annals of the American Academy*, 591, pp. 164-174.
- Sternberg, R. (2005a). Foolishness. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom: psychological perspectives* (pp. 331-352). New York: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. J. (2005b). Older but not wiser? The relationship between age and wisdom. *Ageing International*, 30(1), 5-26.
- Stratford, P. W., Kennedy, D., Pagura, S. M., & Gollish, J. D. (2003). The relationship between self-report and performance-related measures: questioning the content validity of timed tests. *Arthritis & Rheumatism*, 49(4), 535-540.
- Takahashi, M., & Bordia, P. (2000). The concept of wisdom: a cross-cultural comparison. *International Journal of Psychology*, 35(1), 1-9.
- Takahashi, M., & Overton, P. (2002). Wisdom: a culturally inclusive developmental perspective. *International Journal of Psychology*, 26(3), 269-277.
- Takahashi, M., & Overton, W. (2005). Cultural foundations of wisdom. In R. Sternberg, & J. Jordan, *A handbook on wisdom* (pp. 32-60). New York: Cambridge University Press.
- Taylor, M., Bates, G., & Webster, J. D. (2011). Comparing the psychometric properties of two measures of wisdom: predicting forgiveness and psychological well-being with the self-assessed wisdom scale (saws) and the three dimensional wisdom scale (3d-ws). *Experimental Aging Research*, 37, 129-141.
- United Nations (UN). *United nations statistics division: demographic and social statistics*. Acedido Dezembro 27, 2013, em <http://unstats.un.org/unsd/demographic/products>.
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development*, 10 (1), 13-22.

ANEXOS

ANEXO 1

ANÁLISE FATORIAL EXPLORATÓRIA DA BWSS

KMO and Bartlett's Test

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,801
Approx. Chi-Square		1878,229
Bartlett's Test of Sphericity	df	210
	Sig.	,000

Communalities

	Initial	Extraction
1. Posso expressar livremente as minhas emoções sem sentir que posso perder o controlo.	1,000	,562
2. Sou capaz de integrar os distintos aspetos da minha vida.	1,000	,586
3. Parece que tenho um talento para ler as emoções das outras pessoas.	1,000	,457
4. Por vezes, fico emocionalmente tão perturbado (a) que não sou capaz de encontrar forma de lidar com os meus problemas.	1,000	,640
5. Tenho um bom sentido de humor acerca de mim mesmo(a).	1,000	,434
6. Há determinado tipo de pessoas que eu sei que nunca vou gostar.	1,000	,457
7. Nesta fase da minha vida, acho fácil rir-me dos meus erros.	1,000	,520
8. Tenho crescido como resultado das perdas que sofri.	1,000	,605
9. A minha felicidade não depende nem dos outros, nem de bens materiais.	1,000	,570
10. Quando as coisas correm mal, eu fico, muito zangado(a) ou deprimido(a).	1,000	,641
11. Aprendi lições de vida valiosas com os outros.	1,000	,625
12. Sou capaz de aceitar a impermanência das coisas.	1,000	,378
13. Sou muito curioso(a) acerca de outras religiões e/ou filosofias.	1,000	,544
14. Estou em linha/sintonia com as minhas emoções.	1,000	,495
15. A minha paz de espírito não é facilmente perturbável.	1,000	,546
16. Tento sempre ter em conta todos os lados de um problema.	1,000	,465
17. Sinto que a minha vida individual é parte de um todo maior (universo).	1,000	,532
18. Gosto de ler livros que me desafiam a pensar de forma diferente sobre os assuntos.	1,000	,605
19. Não me preocupo com o que os outros pensam de mim.	1,000	,587
20. Por vezes, sinto-me em harmonia com a natureza.	1,000	,508
21. Lidei com muitos tipos diferentes de pessoas ao longo da minha vida.	1,000	,292

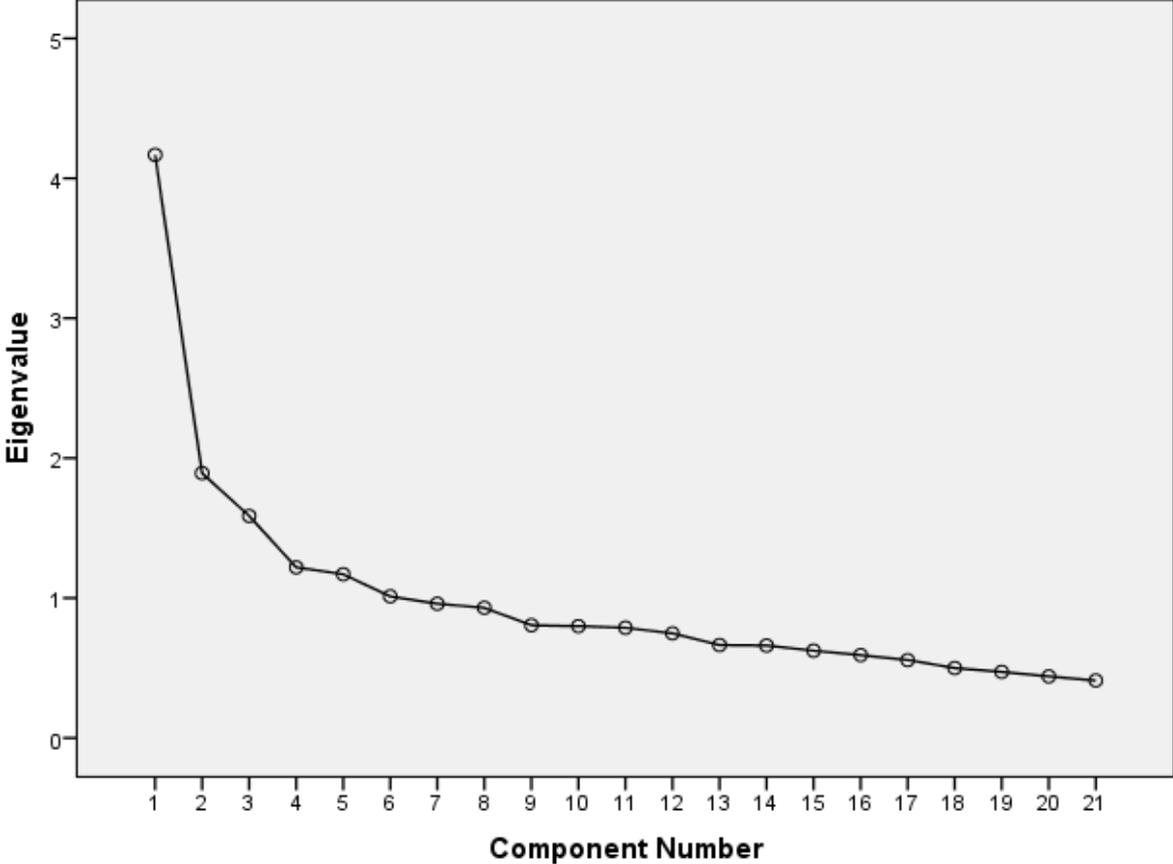
Extraction Method: Principal Component Analysis.

Total Variance Explained

Component	Initial Eigenvalues			Extraction Sums of Squared Loadings		Extraction Sums of Squared Loadings		Rotation Sums of Squared Loadings		
	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	Total	% of Variance	Cumulative %	
1	4,168	19,847	19,847	4,168	19,847	19,847	2,401	11,431	11,431	
2	1,892	9,011	28,858	1,892	9,011	28,858	1,827	8,701	20,132	
3	1,587	7,557	36,416	1,587	7,557	36,416	1,779	8,473	28,605	
4	1,220	5,808	42,224	1,220	5,808	42,224	1,699	8,090	36,695	
5	1,170	5,572	47,796	1,170	5,572	47,796	1,693	8,060	44,756	
6	1,012	4,819	52,615	1,012	4,819	52,615	1,651	7,860	52,615	
7	,959	4,569	57,184							
8	,930	4,430	61,613							
9	,806	3,839	65,452							
10	,799	3,805	69,257							
11	,788	3,752	73,009							
12	,748	3,560	76,569							
13	,664	3,162	79,731							
14	,661	3,146	82,877							
15	,624	2,971	85,848							
16	,593	2,821	88,669							
17	,557	2,652	91,321							
18	,500	2,379	93,700							
19	,472	2,249	95,950							
20	,440	2,095	98,045							
21	,411	1,955	100,000							

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Scree Plot



Component Matrix^a

	Component					
	1	2	3	4	5	6
1. Posso expressar livremente as minhas emoções sem sentir que posso perder o controlo.	,477		-,412			
2. Sou capaz de integrar os distintos aspetos da minha vida.	,558			-,379		
3. Parece que tenho um talento para ler as emoções das outras pessoas.	,385				-,387	
4. Por vezes, fico emocionalmente tão perturbado(a) que não sou capaz de encontrar forma de lidar com os meus problemas.	,341	,713				
5. Tenho um bom sentido de humor acerca de mim mesmo(a).	,578					
6. Há determinado tipo de pessoas que eu sei que nunca vou gostar.		,425	,342			
7. Nesta fase da minha vida, acho fácil rir-me dos meus erros.	,557				-,345	
8. Tenho crescido como resultado das perdas que sofri.		-,466				,458
9. A minha felicidade não depende nem dos outros, nem de bens materiais.	,323			,553		
10. Quando as coisas correm mal, eu fico, muito zangado(a) ou deprimido(a).	,338	,654				
11. Aprendi lições de vida valiosas com os outros.	,368	-,311		-,326	,433	,312
12. Sou capaz de aceitar a impermanência das coisas.	,545					
13. Sou muito curioso(a) acerca de outras religiões e/ou filosofias.	,417		,520			
14. Estou em linha/sintonia com as minhas emoções.	,680					
15. A minha paz de espírito não é facilmente perturbável.	,578		-,324			
16. Tento sempre ter em conta todos os lados de um problema.	,498				,411	
17. Sinto que a minha vida individual é parte de um todo maior (universo).	,443				,377	
18. Gosto de ler livros que me desafiam a pensar de forma diferente sobre os assuntos.	,375		,632			
19. Não me preocupo com o que os outros pensam de mim.	,415		-,366	,500		
20. Por vezes, sinto-me em harmonia com a natureza.	,437	-,335				
21. Lidei com muitos tipos diferentes de pessoas ao longo da minha vida.		-,310		-,307		

Extraction Method: Principal Component Analysis.^a

a. 6 components extracted.

Rotated Component Matrix^a

	Component					
	1	2	3	4	5	6
1. Posso expressar livremente as minhas emoções sem sentir que posso perder o controlo.	,740					
2. Sou capaz de integrar os distintos aspetos da minha vida.	,727					
3. Parece que tenho um talento para ler as emoções das outras pessoas.			,612			
4. Por vezes, fico emocionalmente tão perturbado(a) que não sou capaz de encontrar forma de lidar com os meus problemas.	,338	,713				
5. Tenho um bom sentido de humor acerca de mim mesmo(a).	,446				,300	
6. Há determinado tipo de pessoas que eu sei que nunca vou gostar.		,626				
7. Nesta fase da minha vida, acho fácil rir-me dos meus erros.	,358		,302		,378	,377
8. Tenho crescido como resultado das perdas que sofri.						,741
9. A minha felicidade não depende nem dos outros, nem de bens materiais.					,736	
10. Quando as coisas correm mal, eu fico, muito zangado(a) ou deprimido(a).		,734				
11. Aprendi lições de vida valiosas com os outros.				,317		,691
12. Sou capaz de aceitar a impermanência das coisas.	,305					,393
13. Sou muito curioso(a) acerca de outras religiões e/ou filosofias.			,685			
14. Estou em linha/sintonia com as minhas emoções.	,503			,330		
15. A minha paz de espírito não é facilmente perturbável.	,478				,372	
16. Tento sempre ter em conta todos os lados de um problema.				,585		
17. Sinto que a minha vida individual é parte de um todo maior (universo).				,693		
18. Gosto de ler livros que me desafiam a pensar de forma diferente sobre os assuntos.			,686			
19. Não me preocupo com o que os outros pensam de mim.					,735	
20. Por vezes, sinto-me em harmonia com a natureza.				,626		
21. Lidei com muitos tipos diferentes de pessoas ao longo da minha vida.						,360

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.^a

a. Rotation converged in 8 iterations.

Component Transformation Matrix

Component	1	2	3	4	5	6
1	,606	,226	,376	,413	,381	,352
2	,230	,816	-,115	-,204	-,086	-,467
3	-,471	,318	,663	,163	-,427	,168
4	-,486	,060	,124	,263	,711	-,412
5	-,173	,216	-,579	,720	-,210	,160
6	-,302	,361	-,234	-,417	,340	,659

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

ANEXO 2

TESTE DE KOLMOGOROV-SMIRNOV

Anexo 2 – Teste de Kolmogorov-Smirnov

		3D-WS	Cognitiva	Afetiva	Reflexiva	SAWS	Experiência	Regulação Emocional	Reminiscência	Abertura	BWSS
N		550	550	550	550	487	487	487	487	487	510
Parâmetros normais a, b	Média	66.07	24.48	24.89	16.69	78.07	22.54	19.79	20.93	14.81	75.15
	Erro Desvio	11.604	5.089	4.294	4.289	7.575	2.868	2.679	3.421	2.335	8.586
Diferenças Mais Extremas	Absoluto	.047	.077	.072	.083	.061	.094	.112	.106	.125	.054
	Positivo	.034	.048	.046	.040	.061	.094	.112	.106	.125	.054
	Negativo	-.047	-.077	-.072	-.083	-.036	-.074	-.107	-.106	-.079	-.031
Estatística de teste		.047	.077	.072	.083	.061	.094	.112	.106	.125	.054
Significância Sig. (2 extremidades)		.006c	.000c	.000c	.000c	.000c	.000c	.000c	.000c	.000c	.001c

a A distribuição do teste é Normal.

b Calculado dos dados.

c Correção de Significância de Lilliefors

