



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

A OTIMIZAÇÃO SELETIVA COM COMPENSAÇÃO NO
PROCESSO DE ENVELHECIMENTO:
Um estudo preliminar com o “SOC-Questionnaire”

Bernardete Florinda da Conceição Moreira



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE VIANA DO CASTELO

Bernardete Florinda da Conceição Moreira

A Otimização Seletiva com Compensação no Processo
de Envelhecimento:
Um estudo preliminar com o “SOC-Questionnaire”

Mestrado em
Gerontologia Social

Dissertação efetuada sob a orientação de
Professora Doutora Alice Bastos
Professor Doutor José Miguel Veiga

novembro de 2018

A presente dissertação foi realizada no âmbito do projeto AgeNortC – Envelhecimento,
Participação Social e Detecção Precoce da Dependência: Capacitar para a 4ª Idade
SAICT-POL/23712/2016 (POCI-01-0145-FEDER-023712)



Cofinanciado por:



UNIÃO EUROPEIA
Fundo Social Europeu

AGRADECIMENTOS

Este trabalho representa muito mais do que o culminar de uma fase de entrega e dedicação. Toda a aprendizagem e troca de experiências pessoais permitiu uma evolução e crescimento, quer pessoal, quer profissional. Mas tudo isto não seria possível sem a ajuda de várias pessoas, às quais agradeço imenso.

À Professora Doutora Alice Bastos, orientadora desta Dissertação, pelo incentivo e apoio constante. A confiança depositada no meu trabalho permitiu o alcance deste grande e longo trabalho. Agradeço igualmente pela disponibilidade e carinho prestado ao longo de todo este percurso académico. Foi sem dúvida um grande exemplo de sabedoria que levo do ensino superior.

Ao Professor Doutor José Miguel Veiga, coorientador deste trabalho, pela disponibilidade, simpatia e apoio prestados na análise de dados.

À Dra. Joana Monteiro que para além de uma grande profissional se mostrou uma grande amiga e companheira. Agradeço o incentivo constante ao longo deste ano.

De uma forma muito especial às pessoas que fizeram com que hoje conquistasse mais um grande sonho, aos meus pais. Não há palavras que descrevam o amor que sinto por eles. As lutas constantes permitiram a obtenção de muitos sucessos na vida. Um exemplo para todos. Amo-vos.

Ao Vítor Hugo, amigo e confidente. Pelos incentivos constantes e por todas as palavras de amor. Obrigada pelas lágrimas e sorrisos partilhados ao longo deste percurso.

À minha Leonor, o meu pequeno grande amor. Que a tua alegria contagiante seja o teu maior trunfo. Aos meus irmãos Frederico, Hugo e Tânia. Agradeço do fundo do coração todo o apoio. Com a vossa ajuda as barreiras são ultrapassadas mais facilmente.

À Cristina Silva, irmã de coração. Agradeço todos estes anos. Marcou sem dúvida a minha vida. Em Viana contruímos lembranças de uma amizade que nunca esquecerei.

A todas as pessoas que me ajudaram ao longo deste ano: tio Paulo, Tia Zira, Núria, Joni, Daniel, Júnior, Mila, tio Anakleto, Anita, Lili, Lininha, João Pedro, Joana. Um obrigada especial ao “Avô Mokka”, a quem ainda não tive oportunidade de agradecer pessoalmente. Agradeço igualmente ao Fórum Sénior de Santa Maria da Feira pelas experiências partilhadas e aprendizagens alcançadas.

A todas as pessoas que de alguma forma contribuíram para este trabalho,

A vós dedico esta Dissertação

RESUMO

Contexto e objetivos: O envelhecimento bem-sucedido (EBS) pode ser encarado como uma visão positiva da própria longevidade humana. As teorias e modelos de EBS são múltiplos e variados, sendo que alguns modelos acentuam os mecanismos proativos da ação individual e coletiva. Ao longo do ciclo de vida, ocorrem alterações em termos dos objetivos e do sentido da própria vida, requerendo tais alterações mudanças sistemáticas na alocação de recursos (internos e externos). O modo como os indivíduos se adaptam às mudanças permite compreender o processo de envelhecimento, bem como as oportunidades e constrangimentos que se impõem a este processo. De acordo com o modelo de Otimização Seletiva com Compensação (SOC), o processo de desenvolvimento e envelhecimento há ganhos e perdas cabendo aos indivíduos utilizar mecanismos de orquestração das suas próprias vidas, ou seja, usar estratégias que permitam contra balançar as perdas associadas à idade. Esta gestão da própria vida, realizada através de um conjunto coordenado de processos contextualizados e em interação contínua, tem como resultado a maximização de ganhos e a minimização de perdas. Avaliar as estratégias adaptativas ao longo do ciclo de vida é um dos objetivos do “Selection, Optimization and Compensation Questionnaire” (SOC-Questionnaire), desenvolvido por Freund e Baltes (1998, 2002), o qual operacionaliza os processos adaptativos no modelo SOC. Este é um instrumento emergente onde se pretende avaliar a adaptação face às dificuldades experienciadas diariamente, refletindo as suas perceções diante de determinadas opções de vida. Assim, a presente dissertação tem como objetivo proceder à revisão do conceito e avaliação da estratégia de Otimização Seletiva com Compensação (SOC). Em termos específicos, este trabalho visa proceder à adaptação para a população portuguesa do SOC-Questionnaire, versão reduzida (SOC-Q12)

Método: Para o efeito, procedeu-se à tradução do instrumento original adotando uma metodologia de modo a alcançar equivalência na tradução e adaptação entre o instrumento original e o idioma alvo a ser traduzido. Fazem parte deste estudo 100 participantes adultos, incluindo jovens, meia-idade e pessoas idosas. A recolha de dados foi efetuada com base em: Questionário sociodemográfico, elaborado para o efeito, SOC- Questionnaire (Freund & Baltes, 1998; 2002), Escalas de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989; versão portuguesa de Novo, Silva & Peralta, 1997, 2004); e Escala de Satisfação com a Vida (SWLS; Diener et al., 1985; versão portuguesa de Neto et al., 1990).

Resultados: Os 100 participantes têm uma média de idade de 46,8 anos ($dp=18,5$) com amplitude dos 18 aos 84 anos, sendo 57% mulheres, maioritariamente casados e predominantemente ensino secundário-superior (53%). Relativamente ao SOC-Q12, observa-se uma consistência interna próximo do aceitável ($\alpha=0,531$). A análise das correlações entre as várias dimensões do SOC-Q12 vão no sentido esperado e seguem a tendência dos valores originais. Igualmente se observam correlações significativas entre dimensões do SOC-Q12, a idade e as escalas de bem-estar. Na análise fatorial exploratória, obtiveram-se valores que não encaixam no modelo teórico estabelecido.

Conclusão: Face aos resultados obtidos, recomenda-se no futuro proceder à reformulação de alguns dos itens problemáticos, efetuando novos estudos. Parece-nos pertinente dispor de um instrumento de medida que avalie as estratégias adaptativas (SOC), de forma a contribuir para avaliação e intervenção gerontológica.

Palavras-chave: SOC-Questionnaire; escalas de medida; estratégias adaptativas; envelhecimento bem-sucedido.

ABSTRACT

Context and objectives: Successful aging (EBS) can be perceived as a positive view of human longevity itself. Theories and models of EBS are multiple and varied, and some models emphasize the proactive mechanisms of individual and collective action. Throughout the life cycle, changes regarding goals and the meaning of life itself take place, requiring systematic modifications in the allocation of resources (internal and external). The way individuals adapt to change enables us to comprehend the aging process, as well as the opportunities and constraints that influence this process. The psychological model of successful aging proposed by Baltes and Baltes (1990) - selective optimization with compensation model (SOC) - reveals the importance of plasticity in the successful aging process. The process of development and aging entails gains and losses. It is up to the individuals to use mechanisms to orchestrate their own lives, that is, to use strategies that counteract the losses associated with age (Freund & Baltes, 1998, 2002). This life management, performed through a coordinated set of contextualized processes in continuous interaction, results in gain maximization and loss minimization. The assessment of the adaptive strategies throughout the life cycle is one of the objectives of the Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOC- Questionnaire), developed by Freund and Baltes (1998, 2002), which operationalizes the adaptive processes in the SOC model. This emerging instrument seeks to assess people's adaptation in face of daily difficulties, reflecting their perceptions towards certain life choices. Thus, the present dissertation aims to review the concept and measure of the selective optimization with compensation strategy (SOC). One of the specific objectives of this work is to adapt a reduced version of the SOC-Questionnaire to the Portuguese population.

Method: To accomplish the goals of the study, the original instrument was translated using a methodology in order to achieve translation and adaptation equivalence between the original instrument and the target language. The study comprises 100 adult participants, including young, middle-aged, and elderly people. Data collection was based on: Sociodemographic questionnaire developed for this purpose, SOC-Questionnaire (Freund and Baltes, 1998, 2002), Scales of Psychological Well-being (Ryff, 1989; Portuguese version of Novo, Silva & Peralta, 1997, 2004); and Satisfaction With Life Scale (SWLS, Diener et al., 1985, Portuguese version of Neto et al., 1990).

Results: The 100 participants have a mean age of 46.8 years (SD = 18.5), with a range from 18 to 84 years, 57% of which are women, predominantly married and with secondary/superior education (53%). Concerning the SOC_Q12, there is an internal consistency near the acceptable limit ($\alpha=0,531$). The analysis of the correlations between the several SOC dimensions go in the expected direction and follow the trend of the original values. Significant correlations between SOC dimensions, age and well-being scales are also observed. Exploratory factor analysis revealed values that do not fit the established theoretical model.

Conclusion: Considering the obtained results, we recommend that some of the problematic items be reformulated in the future, developing new studies. The availability of an assessment instrument that evaluates adaptive strategies (SOC) seems a relevant contribution to evaluate the effectiveness of gerontological intervention.

Keywords: SOC-Questionnaire; assessment scales; adaptive strategies; successful aging.

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	1
CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA	6
1. O envelhecimento bem-sucedido à luz do modelo SOC	7
1.1 As múltiplas facetas do envelhecimento	7
1.2 Envelhecimento bem-sucedido à luz da perspectiva “life-span”	12
1.3 O modelo de Otimização Seletiva com Compensação (SOC)	16
2. SOC em domínios específicos	20
2.1 Funcionamento cognitivo: mecânicas e pragmáticas da mente	20
2.2 Personalidade: crescimento e ajustamento	22
2.3 As relações sociais à luz da teoria da seletividade socioemocional	27
3. Avaliar a estratégia adaptativa via SOC-Questionnaire	28
3.1 Qualidades psicométricas do SOC-Questionnaire: o Grupo de Berlim	28
3.2 Qualidades psicométricas do SOC-Questionnaire: outros contributos	31
CAPÍTULO II-MÉTODO	35
1.Plano de investigação e participantes	36
2.Instrumentos de recolha de dados	36
2.1 Questionário Sociodemográfico	37
2.2 SOC-Questionnaire (SOC-Q12)	37
2.3 Escala de Bem-Estar Psicológico(Ryff-18)	39
2.4 Escala de Satisfação com a Vida(SWLS)	41
3. Procedimentos de recolha de dados	42
4. Estratégias de análise de dados	43
CAPÍTULO III- RESULTADOS	44
Fase1- Estudo Piloto	45
Fase 2 - Estudo das qualidades psicométricas do SOC-Q12	51
1.Descrição dos participantes	51
2. Sensibilidade	53
3.Consistência interna	63
4.Validade do SOC-Q12	64
DISCUSSÃO E CONCLUSÃO	77
REFERÊNCIAS	85

ÍNDICE DE TABELAS E FIGURAS

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes	52
Tabela 2. Descrição dos itens	53
Tabela 3. Descrição dos itens segundo os grupos etários	58
Tabela 4. Média e Desvio Padrão dos mecanismos SOC	60
Tabela 5. Pontuação total por mecanismo SOC	61
Tabela 6. Alfa de Cronbach do SOC-Questionnaire	63
Tabela 7. Estatísticas do item-total do SOC-Questionnaire	63
Tabela 8. Correlações entre itens do SOC-12	65
Tabela 9. KMO e teste de Bartlett	65
Tabela 10. Matrizes <i>Anti-imagem</i>	66
Tabela 11. Correlações entre itens do SOC-12	67
Tabela 12. KMO e teste de Bartlett sem as variáveis SOC4 e SOC7	67
Tabela 13. Matrizes Anti-imagem	68
Tabela 14. Pesos fatoriais de cada item, comunalidades, valores próprios e % de variância explicada	69
Tabela 15. Correlação entre as subescalas SOC com escalas de bem-estar	72
Figura 1: Frequência de participantes que assinalaram a resposta SOC com um nível de confiança de 95%	54
Figura 2: Frequência de participantes que assinalaram a resposta do SOC – jovens - com um nível de confiança de 95%	55
Figura 3: Frequência de participantes que assinalaram a resposta SOC – meia-idade - com um nível de confiança de 95%	56
Figura 4: Frequência de participantes que assinalaram a resposta SOC – sénior	57
Figura 5: Médias por grupo etário nos quatro mecanismos SOC	59
Figura 6: Percentagem de respondentes na Seleção, Otimização e Compensação	62
Figura 7: Representação gráfica dos três fatores depois de rotação	70
Figura 8: Scree Plot. dos itens do SOC-Questionnaire	71

INTRODUÇÃO

A presente dissertação tem como objetivo proceder à revisão e análise do conceito e à avaliação da estratégia de Otimização Seletiva com Compensação (SOC). Um dos objetivos específicos deste trabalho é proceder à adaptação para a população portuguesa do SOC-Questionnaire, versão reduzida (SOC-Q12).

O modelo de Otimização Seletiva com Compensação confunde-se com a própria *perspetiva desenvolvimental do ciclo de vida* (“life-span developmental perspective”), também designada sumariamente por teoria do ciclo de vida (Baltes, 1987). Esta perspetiva defende que o envelhecimento é um processo experienciado de forma singular por cada indivíduo na relação com os seus contextos de vida (P. Baltes & M. Baltes, 1990). Os indivíduos necessitam constantemente de promover mudanças e adaptações, de modo a responder a novas circunstâncias e conquistar um desenvolvimento bem-sucedido. Assim, o desenvolvimento/envelhecimento é um processo onde a adaptação bem-sucedida permite alcançar êxitos nos múltiplos domínios desenvolvimentais.

Recorrendo às contribuições de Baltes e colaboradores (1987, 1990, 1999, 2002, 2006) procurou-se analisar a teoria e investigação associados às estratégias de Otimização Seletiva com Compensação, leia-se, comportamentos de gestão da vida. O estudo das relações entre o desenvolvimento humano e a capacidade adaptativa torna-se um ponto central para Baltes e o Grupo de Berlim. Crescimento, manutenção e regulação da perda são mecanismos que permitem explicar alguns dos comportamentos adaptativos associados ao modelo SOC. Assim, o início do ciclo de vida é fortemente marcado pelo crescimento desenvolvimental, observando-se a emergência de comportamentos progressivamente mais complexos e apurados e conseqüente alcance de elevados níveis de funcionamento e capacidade adaptativa. Ao atingir este patamar, os indivíduos procuram manter este nível de exigência – manutenção – e servir-se dos mesmos para responder às novas circunstâncias da vida. A regulação da perda surge quando a manutenção não se torna eficaz e os recursos, anteriormente em níveis de elevada eficácia, começam a apresentar um declínio gradual e progressivo.

A propósito do envelhecimento bem-sucedido, P. Baltes e M. Baltes (1990) defenderam que a chegada à velhice marca o ponto de partida para a redução da eficácia dos recursos – recursos culturais e estratégias biopsicossociais – levando à necessidade de Compensação da mesma e à redefinição dos objetivos de vida. No entanto, o declínio vem diminuir a plasticidade do organismo. O potencial de

mudança e a flexibilidade para lidar com novas situações (isto é, plasticidade) influenciará o processo de envelhecimento, determinando se o indivíduo se encontra num padrão desenvolvimental normal (“baseline”), patológico (marcado pela presença de patologias) ou bem-sucedido (condição que supera em larga medida os padrões normais de desenvolvimento), face às condições do ambiente. Assim, a reorganização de metas e objetivos e uma melhor articulação de recursos e serviços poderão traduzir-se numa adaptação mais eficaz dos indivíduos ao processo de desenvolvimento/envelhecimento em contextos específicos.

De acordo com o modelo SOC, a reorganização dos recursos biopsicossociais permite a regulação das perdas inerentes ao envelhecimento humano e, através da aplicação da estratégia de Otimização Seletiva com Compensação (SOC), a arquitetura humana pode ter a adaptação necessária para responder aos desafios que se vão colocando à medida que as pessoas envelhecem (Baltes, 1997). No entanto, à medida que a idade avança a plasticidade biológica diminui, sendo a cultura um ponto central na reorganização dos recursos e Compensação das perdas. De acordo com o autor, ao longo da vida existem muitas oportunidades de Otimização do desenvolvimento psicológico, não sendo estas oportunidades apenas de tipo médico/saúde mas também tecnológico, comunitário ou de Política Social. Os indivíduos beneficiam de mecanismos de Seleção, Otimização e Compensação (SOC) que, orquestrados eficazmente, permitem maximizar ganhos e minimizar perdas. Estes mecanismos traduzem-se numa estratégia denominada por “Otimização Seletiva com Compensação” (SOC), passível de ser adaptada a diversos domínios (desempenho cognitivo, relações sociais, entre outros), especialmente a partir da meia idade e velhice.

A Seleção é o mecanismo que compreende a definição e hierarquização de metas e objetivos, ajustando-as às aspirações pessoais (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006). No entanto, embora a Seleção nos remeta para uma redução, esta nem sempre ocorre devido às perdas nas capacidades funcionais. Esta estratégia encontra-se presente ao longo de todo o ciclo de vida, representando, nos primeiros anos de vida, uma possibilidade de maximizar a eficiência em novos domínios - Seleção Eletiva. Daqui parte a distinção entre Seleção Eletiva e Seleção Baseada na Perda. Enquanto a primeira corresponde a um processo regulador caracterizado pela Seleção de um conjunto de metas/objetivos face a uma vasta gama de opções, a Seleção Baseada na Perda ocorre devido aos declínios inerentes ao tornar-se velho. Ou seja, com a diminuição da eficácia funcional os

indivíduos passam a selecionar quais os domínios em que pretendem investir maior número de recursos, de modo a otimizá-los e assim conseguir níveis mais altos de funcionamento.

A Otimização surge assim para a monitorização dos efeitos e estratégias a serem aplicados para atingir bons resultados. Otimizar um determinado domínio significa empregar um esforço superior, de modo a investir grande parte dos recursos disponíveis para enriquecer as reservas pessoais e, conseqüentemente, alcançar resultados desejáveis nos domínios selecionados. No entanto, sendo o indivíduo um todo e não partes independentes, é necessário compensar as perdas de modo a melhorar a sua funcionalidade (Baltes & M. Baltes, 1990). A estratégia de Compensação pode passar pela utilização de processos psicológicos ou esforços comportamentais que permitam ao indivíduo adaptar-se eficazmente. São exemplo de estratégias compensatórias o uso de aparelhos auditivos, reorganização do mobiliário, novas estratégias de mnemónicas, entre outros.

Alcançar o êxito em múltiplos domínios desenvolvimentais implica, numa perspectiva do “life-span”, uma dupla interação pessoa-ambiente. Assim, é necessário ter em atenção o resultado decorrente das interações pessoa-contexto, promovendo experiências de sucesso (ajudam a manter os níveis de competência) e a diminuir os fracassos (comprometer as competências ainda existentes). Preservar um estilo de vida saudável - reduzindo a probabilidade de ocorrência de condições patológicas inerentes ao próprio envelhecimento – e manter uma visão otimista sobre a própria vida representam uma forma efetiva de compensar as perdas que vão ocorrendo, realçando positivamente o que ainda permanece com ganhos. É igualmente importante ter em atenção a condição específica de cada indivíduo, promovendo e encorajando os mesmos para a adoção de estratégias individuais e coletivas flexíveis e adaptadas ao seu caso pessoal. Tal poderá passar pela criação de ambientes desafiantes e estilos de vida saudável, realização de atividades enriquecedoras sob o ponto de vista cognitivo e social e adoção de comportamentos realistas face às capacidades e desejos/objetivos de cada indivíduo.

Embora Baltes e M. Baltes (1990) considerem que é difícil alcançar um consenso entre investigadores sobre os indicadores/critérios de envelhecimento bem-sucedido, o Grupo de Berlim considera que o SOC é a estratégia diferenciadora. Note-se que outros investigadores, como Rowe e Kahn (1987, 1998), defendem que o envelhecimento bem-sucedido está dependente de uma trilogia: (1) ausência de doença ou incapacidade decorrente da doença; (2) elevado

funcionamento físico e cognitivo; (3) envolvimento com a vida. Esta perspetiva foi posteriormente criticada por Kahana e Kahana (1996, 2012), em particular no que refere à ausência de doença como condição de envelhecimento bem-sucedido.

Tentando operacionalizar as estratégias/mecanismos de Otimização Seletiva com Compensação (SOC), Freund e Baltes (1998, 1999, 2002) desenvolveram esforços de modo a criar um instrumento para avaliar a adaptação das pessoas face a dificuldades experienciadas diariamente e, conseqüentemente, operacionalize os processos de desenvolvimento adaptativo propostos no modelo SOC, refletindo as suas perceções diante determinadas opções de vida – o *Selection, Optimization and Compensation - Questionnaire*. Através deste instrumento os investigadores procuram dispor uma escala de medida objetiva e psicometricamente rigorosa, possibilitando a investigação no domínio do envelhecimento bem-sucedido (EBS).

Embora existam alguns estudos empíricos em língua portuguesa, em que se procurou proceder à adaptação transcultural do *Selection, Optimization and Compensation Questionnaire* (e.g. Amado, 2008; Almeida, Stobaus & Resendo, 2013; Almeida, Resendo & Stobaus, 2016), as qualidades psicométricas desta medida estão longe da versão original criada pelo Grupo de Berlim. Assim, o presente trabalho pretende ser um contributo para a clarificação do conceito e avaliação da estratégia de Otimização Seletiva com Compensação (SOC). Em termos operacionais, o presente estudo visa analisar as qualidades psicométricas da versão reduzida do SOC-Questionário (SOC-Q12).

Relativamente à organização, este trabalho encontra-se estruturado em três capítulos. No capítulo um é apresentado o enquadramento teórico e empírico, que abordará três grandes campos: (1) envelhecimento bem-sucedido face ao modelo SOC; (2) SOC em domínios específicos; e (3) qualidades psicométricas do “SOC-Questionnaire” - estudos transculturais. No Capítulo dois é descrito o modo como o estudo foi planeado, mais especificamente no que concerne ao plano de investigação e participantes, instrumentos, procedimentos de recolha de dados e estratégia de análise dos mesmos. No capítulo três procedemos à apresentação dos resultados. Finalmente apresenta-se a discussão e conclusão.

CAPÍTULO I – REVISÃO DA LITERATURA

1. O envelhecimento bem-sucedido face ao modelo SOC

O estudo do envelhecimento tem progredido ao longo dos anos e apresentado resultados significativos para a investigação científica e para a comunidade em geral. Neste Capítulo apresentaremos o estado da arte relativa ao envelhecimento, atendendo de especial forma ao processo vivenciado por cada indivíduo e à aplicação dos mecanismos SOC. Para além da análise concetual desta temática, iremos abordar as investigações realizadas por Freund e Baltes face ao desenvolvimento de uma nova medida que procura avaliar a estratégia adaptativa de Seleção, Otimização e Compensação (SOC Questionnaire).

1.1 As múltiplas facetas do envelhecimento

Em meados do século XX foram apresentadas inúmeras teorias relativas ao envelhecimento ativo e bem-sucedido (Fonseca, 2005). Na década de 60 assistiu-se ao emergir de um conjunto de perspetivas, que defendem que o desenvolvimento humano é um processo que ocorre ao longo de toda a vida. Todos estes aspetos, relativos ao desenvolvimento na vida adulta e velhice, levaram à emergência da Gerontologia como campo de especialização do conhecimento científico. Para que os fenómenos desenvolvimentais da idade adulta e do envelhecimento pudessem ser estudados, era fundamental ultrapassar os modelos biológicos, baseados no pressuposto de o desenvolvimento apenas ocorrer na infância e na juventude (sendo a vida adulta e a velhice apenas marcados por declínios). Tal foi conseguido através da constatação de que o desenvolvimento não ocorria apenas na infância e juventude, mas também na vida adulta e velhice e que o desenvolvimento não se referia apenas a aspetos biológicos, mas também psicológicos e sociais (e daí o crescimento nestes domínios quando se observa diminuição nos sistemas bio). Algumas das teorias que emergiram durante o século XX, como é o caso da teoria “life-span”, permitiram explicar a multidirecionalidade desenvolvimental, bem como a heterogeneidade associada ao envelhecimento (Baltes, 1987, 1997). Paralelamente, foi possível identificar fatores que explicam o envelhecimento bem-sucedido (Baltes & M. Baltes, 1990). No entanto, antes de falarmos de envelhecimento bem-sucedido é

fundamental abordar os múltiplos sentidos em que o envelhecimento surge na literatura da especialidade.

Para Rosa (2012), o envelhecimento individual pode ser abordado em termos de envelhecimento cronológico e envelhecimento biopsicológico. O envelhecimento cronológico diz respeito à idade. Este é um processo universal, progressivo e inevitável, fazendo parte do processo de desenvolvimento de todos os seres humanos. Este processo ocorre desde que somos concebidos até à nossa morte. Em contrapartida, o envelhecimento biopsicológico distingue-se do cronológico pelo facto de ser menos linear e não ser fixo em termos de idade, ou seja, o envelhecimento não ocorre igualmente entre indivíduos, havendo uma heterogeneidade neste processo. O envelhecimento biopsicológico reflete as mudanças desenvolvimentais que ocorrem nos sistemas biológicos e psicológico.

As marcas mais significativas do processo de envelhecimento podem depender de condicionantes como os estilos de vida, vivências passadas e até mesmo da sociedade que nos rodeia. Todas as pessoas manifestam sinais de envelhecimento, mas cada indivíduo apresenta-os de forma singular (Rosa, 2012). Interligado ao envelhecimento individual encontra-se o conceito de “velhice”, sendo este muitas vezes o cerne de muitas discussões. A diferença de valores entre indivíduos e sociedades enalteçam ou repudiam esta fase da vida. A visão negativa da velhice é, em parte, associada à morte; nesta última fase da vida humana, observam-se sinais de deterioração física, acompanhados, por vezes, por sentimentos de desalento, frustração e infelicidade. Em contrapartida, a visão positiva da velhice está associada ao privilégio de se atingir idades mais avançadas e à concretização de muitos sonhos que não seriam possíveis enquanto indivíduos profissionalmente ativos. A acumulação de experiência ao longo da vida também se revela como positiva nesta etapa da vida.

Já o envelhecimento coletivo pode ser abordado em termos de envelhecimento demográfico e envelhecimento societal (Rosa, 2012). O envelhecimento demográfico diz respeito à evolução da composição etária da população e o envelhecimento societal consiste na estagnação de certos pressupostos organizativos da sociedade (Rowland, 2009). Quanto ao envelhecimento societal, este não é resultante do envelhecimento demográfico, embora uma grande parte da sociedade os interligue. Atualmente a destreza física não revela tanto interesse como o conhecimento (Rosa, 2012). Assim sendo, o facto de ser mais velho não representa automaticamente prejuízo para o indivíduo

ou para a sociedade. O envelhecimento demográfico, tal como defende a autora, não acarreta consigo fragilização da economia, desaceleração do nível de inovação ou até mesmo aumento dos custos das despesas do estado com reformas e saúde. É possível um envelhecimento demográfico sem envelhecimento societal. Contudo, para isso, torna-se fundamental a adequação da estrutura social a este processo, dando a relevância necessária aos grupos mais vulneráveis, como o caso das pessoas idosas.

O interesse pelo envelhecimento e pelos processos a ele associados desenvolveu-se sobretudo a partir da segunda metade do século XX (Fernández-Ballesteros, 2009). A preocupação pelo estudo da velhice deveu-se essencialmente a dois fatores: (1) aumento da esperança média de vida e (2) diminuição das taxas de natalidade. Tais fenómenos demográficos são a consequência dos êxitos da sociedade, destacando-se a revolução técnico-científica e os desenvolvimentos sociais, económico-políticos e educativos. De igual forma, também se observou a emergência da Gerontologia e da Geriatria como áreas de conhecimento que, embora sejam muitas vezes confundidas, atuam em domínios distintos.

Segundo Fernández-Ballesteros (2009), a Gerontologia tem origem em vocábulos gregos, caracterizando-se pelo estudo/conhecimento (logos) dos mais velhos (gerontes). Ao longo do século XX, os saberes populares, a Demografia e as Ciências Sociais contribuíram para estabelecer a Gerontologia como disciplina científica e para configurá-la como área de saber multidisciplinar. É a partir da II Grande Guerra Mundial que se desenvolvem a maior parte das associações de Gerontologia, iniciando-se com a organização norte americana “Gerontological Society” em 1945. Na primeira metade do século XX a Gerontologia desenvolveu-se consideravelmente, passando a mesma a ser considerada uma ciência cujo objeto de estudo se centra no processo de envelhecimento, na velhice e na pessoa idosa em si mesmo.

Um ramo fundamental da Gerontologia destacado por Fernández-Ballesteros (2009) é a Gerontologia Social. Segundo a autora, esta é uma especialização da Gerontologia que, para além de estudar os determinantes biológicos, psicológicos e sociais do envelhecimento, dedica-se de especial forma ao estudo do impacto das condições socioculturais e ambientais sobre o processo de envelhecimento, bem como das consequências sociais que estas acarretam – sendo estas determinantes para compreender os distintos processos de

envelhecimento. Tomando como ponto de partida o objeto de estudo da Gerontologia e da Gerontologia Social – velho, velhice e envelhecimento -, torna-se fundamental direcionar as intervenções no âmbito da Gerontologia Social não só para a pessoa idosa em si, mas também para todos condicionantes que influenciam o processo de envelhecimento, tal como a comunidade, políticas sociais, determinantes económicos, entre outros. Assim, falar em investigação e intervenção gerontológica apenas é possível se atendermos a três aspetos, nomeadamente: multidisciplinaridade, interdisciplinaridade e a prática baseada na evidência (Bastos, Faria, Amorim & Carvalho, 2013; Bastos, Faria, Gonçalves & Lourenço, 2015 a). A multidisciplinaridade atua como condição para alcançar o objeto de estudo da Gerontologia onde, através de um conjunto de saberes independentes (Biologia, Sociologia e Psicologia) se procura compreender a velhice (última etapa da vida), o velho (indivíduo envelhecido) e o envelhecimento (processo que ocorre desde o nascimento até à morte). Embora a multidisciplinaridade seja importante, esta necessita de um componente interativo que possibilite a interação entre as diversas áreas que estudam o envelhecimento – interdisciplinaridade. Assim, os profissionais da Gerontologia, através de uma prática multi e interdisciplinar, baseada na evidência, podem atuar de modo a promover o envelhecimento ativo e bem-sucedido, respondendo às necessidades das pessoas idosas (Fernández- Ballesteros, 2009). A prática baseada na evidência permite ao profissional da Gerontologia Social o uso consciente, explícito e criterioso da melhor evidência científica disponível, principalmente no que concerne à investigação, avaliação e intervenção.

Hendricks, Applebaum e Kunkel (2010) consideram que existe uma atenção insuficiente sobre a ligação existente entre a teoria e a investigação aplicada na área da Gerontologia Social, sendo que a maior parte dos estudos de investigação aplicada não recorrem a modelos teóricos para fundamentar a sua investigação. No entanto, como referem Bastos, Faria, Amorim e Carvalho (2013) apenas será possível discutir boas práticas em Gerontologia Social se o profissional for capaz de consumir investigação de forma efetiva e orientar a sua intervenção para ganhos de forma sustentada e eficaz (Bastos, Faria, Gonçalves, & Lourenço, 2015). No entanto, atendendo às especificidades de formação destes mesmos profissionais, as intervenções de cariz farmacológico não representam um âmbito da sua atuação, sendo a intervenção não farmacológica a alternativa de intervenção no processo de envelhecimento (Garcia, 2011). Estas distinguem-se na medida em que as terapias farmacológicas envolvem o recurso a fármacos, de

modo a minimizar e retardar os sintomas das doenças, enquanto as terapias não farmacológicas compreendem um vasto leque de estratégias de intervenção que não contemplam a utilização de fármacos.

A Geriatria diz respeito a uma especialidade médica responsável pelos aspetos clínicos inerentes ao envelhecimento, bem como pelos cuidados de saúde necessários às pessoas idosas (Pereira, Schneider & Schwanke, 2009). Esta especificidade remete-nos para a antiguidade, onde médicos e filósofos se destacaram no estudo das doenças associadas ao envelhecimento (Fernandez-Ballesteros, 2009).

De entre um vasto leque de figuras de relevo destacam-se Hipócrates, Aristóteles e Cícero com as suas teorias inerentes a este processo – envelhecimento. No entanto, apenas na segunda metade do século XV se produziu o primeiro livro destinado exclusivamente à Geriatria. Gabriele Zerbi, por exemplo, aborda as características normais e patológicas deste processo e descreve as capacidades necessárias àqueles que pretendessem dedicar-se ao cuidado desta população. Durante os séculos XVIII e XIX, vários médicos escreveram especificamente sobre as doenças do envelhecimento e o seu tratamento, porém, o século XX marcou definitivamente a importância do estudo da velhice e do envelhecimento. Assim Ignatz Leo Nascher, médico vienense, propôs a criação de uma nova especialidade médica destinada a tratar das doenças das pessoas idosas e da própria velhice – a Geriatria - tendo-se tornado o “pai da Geriatria” e fundado a primeira Sociedade de Geriatria, em Nova York (1912). Onze anos depois, a “mãe da Geriatria” - Marjorie Warren médica inglesa - desenvolveu os princípios centrais na prática da Geriatria moderna e instituiu a primeira unidade de cuidados geriátricos, onde se sistematizou a avaliação de pacientes idosos. Estes passos levaram à definição da Geriatria como uma área médica que se ocupa das doenças típicas das pessoas idosas. Uma das preocupações desta especialidade da Medicina é a relação da doença e a sua funcionalidade. O profissional - geriatra – recorre a uma abordagem ampla para realizar a avaliação clínica, que inclui componentes biopsicossociais, escalas de medida e testes. Atua frequentemente em conjunto com uma equipa multidisciplinar, de modo a fornecer uma avaliação e tratamentos adequados às necessidades dos pacientes.

Ao compararmos as áreas científicas supracitadas podemos verificar que ambas se desenvolveram ao longo do século XX, quando a esperança média de vida começou a aumentar. Para Fernández- Ballesteros (2009) não há dúvida

sobre a diferença entre as duas disciplinas: nem na sua origem nem no seu objeto de estudo. Assim, enquanto a Gerontologia é tipicamente multidisciplinar e lida com o velho, a velhice e o envelhecimento, a Geriatria é um ramo da Medicina cujo objeto de estudo se centra nas doenças que ocorrem na velhice. No entanto, a junção dos seus esforços é bastante importante, levando a que países como Portugal e Espanha beneficiem de Associações onde profissionais e cientistas combinam esforços de modo a promover um envelhecimento com qualidade.

1.2 Envelhecimento bem-sucedido à luz da perspetiva “life-span”

De acordo com Fonseca (2005), em meados do século XX foram apresentadas inúmeras teorias relativas ao envelhecimento bem-sucedido. Na década de 60 assistiu-se ao emergir de um conjunto de perspetivas que defendem que o desenvolvimento humano é um processo que ocorre ao longo de todo o ciclo de vida, incluindo não só a infância e a juventude, mas também a idade adulta e a velhice.

No entanto, para que os fenómenos desenvolvimentais da idade adulta e do envelhecimento pudessem ser estudados, era fundamental ultrapassar os modelos biológicos baseados na perda cumulativa na vida adulta e desenvolver novos modelos que compreendessem o desenvolvimento ao longo de todo o ciclo de vida, onde perdas e ganhos eram intrínsecos a todas as fases da vida.

Tal foi conseguido na segunda metade do século XX, onde o progressivo aumento da percentagem de pessoas idosas, a emergência da Gerontologia como campo de especialização científica e a investigação do envelhecimento em vários estudos clássicos longitudinais levaram ao reconhecimento do ciclo de vida como um importante foco para a Ciência e para a sociedade.

Esta consciência conduziu à emergência da Psicologia Desenvolvimental do Ciclo de Vida (“Life-span Development Psychology”) como disciplina de conhecimento científico, fortemente marcada pelo estudo da permanência e mudança no comportamento dos indivíduos desde a sua conceção até à inevitável morte (Baltes, Lindenberger & Staudinger, 2006). Através desta nova área do conhecimento os investigadores procuram gerar conhecimento acerca dos princípios gerais do desenvolvimento humano ao longo do ciclo de vida, tendo em conta aspetos como a plasticidade humana e as diferenças/similaridades intra e

interindividuais. No entanto, para compreender todos estes aspetos tornou-se necessário o contributo de outras áreas de científicas, procurando obter um conhecimento completo de todo o processo. Tal visão surpreendeu muitos investigadores, tendo-os levado a considerar que esta disciplina se encontrava condenada ao fracasso.

Mesmo assim, a segunda metade do século XX marca o ponto de partida para o “boom” de teorias associadas a esta nova área de conhecimento. A perspectiva “life-span” assumiu um lugar de privilégio entre as mesmas, distinguindo-se pela sua interdisciplinaridade. Baltes e colaboradores (1987, 1990, 1997, 1999, 2006) recorreram a múltiplas áreas de conhecimento, como a Antropologia, a Biologia e a Sociologia, para abordar as origens e direção do desenvolvimento ao longo do ciclo de vida. Para este investigador, explicar o desenvolvimento humano através de uma única área de conhecimento é fazê-lo de forma incompleta, deixando de parte aspetos cruciais que permitem uma compreensão efetiva deste processo. Ao abordar os pressupostos teóricos, Baltes alerta-nos para a plasticidade/capacidade de reserva como determinante de uma vida bem-sucedida. Deste modo, o potencial de mudança de um indivíduo e a flexibilidade para lidar com novas situações - plasticidade determinará o processo de envelhecimento.

A reorganização constante de metas e objetivos e uma melhor articulação de recursos e serviços poderão traduzir-se numa melhor adaptação dos indivíduos ao processo de desenvolvimento e conseqüente envelhecimento bem-sucedido, ou seja, plasticidade individual, em articulação com as condições ambientais são relevantes para envelhecer bem.

Para Baltes (1987) estudar o desenvolvimento humano é ir para além dos fatores biológicos. Uma compreensão completa acerca deste processo implica analisar (as variáveis internas e externas ao indivíduo) que influenciam o seu comportamento. Assim, compreender este processo apenas é possível com o estudo permanente dos indivíduos ao longo de todo o ciclo de vida, compreendendo os recursos disponíveis e a forma como os acontecimentos normativos e não normativos alteram os seus comportamentos. Apenas assim poderemos criar um grupo coerente de princípios globais para explicar o desenvolvimento humano da pessoa em contexto.

O desenvolvimento pode ser concetualizado como um conjunto de mudanças contínuo, multidimensional e multidirecional (Baltes, 1987). Todo este

processo ocorre ao longo do ciclo de vida e é influenciado por fatores genético biológicos e socioculturais, de natureza normativa e não normativa. A interatividade entre o indivíduo e o contexto irá refletir-se em ganhos e perdas permanentes, sendo que na velhice as perdas serão substancialmente superiores aos ganhos. Mesmo assim é possível o desenvolvimento na última fase da vida, desde que adotemos estratégias compensatórias face às perdas inevitáveis. Daí a relevância do modelo SOC.

No que respeita às mudanças, estas podem ser ontogénicas, associadas à idade - transformações de natureza previsível, que ocorrem ao longo da idade (por exemplo, como a puberdade); mudanças normativas associadas à história - alterações psicossociais associadas ao contexto histórico em que evoluem diferentes coortes/gerações e cujas consequências se aplicam de maneira idêntica à maior parte das pessoas consideradas nesse momento da história (como, por exemplo uma guerra civil); e não normativas - mudanças que afetam as pessoas sem que haja qualquer regularidade em função da idade ou em função da evolução histórica (como por exemplo a perda de um filho). Todas estas mudanças atuam como ponto de partida para compreender a heterogeneidade e multidirecionalidade associadas ao processo de envelhecimento. Ou seja, as influências supracitadas atuam de forma distinta no processo de desenvolvimento de cada indivíduo, culminando assim numa variedade de trajetórias desenvolvimentais na sociedade.

No entanto, o desafio encontra-se na capacidade (i. e. plasticidade) que cada indivíduo tem, para se adaptar às novas circunstâncias ambientais (Baltes, 1987, 1997). Nessa mesma plasticidade encontra-se uma oportunidade de intervenção ao nível da Gerontologia, permitindo prevenir, melhorar ou otimizar/enriquecer as trajetórias individuais, seja no próprio indivíduo. Assim, de acordo com Ribeiro e Paúl (2011), os indivíduos encontram-se capacitados para desempenharem um papel ativo desenvolvimento ao longo do ciclo de vida. Esta capacidade de adaptação permite explicar as grandes diferenças interindividuais e ampla multidimensional e multidireccionalidade nas mudanças cognitivas ao longo da vida adulta e da velhice.

Alguns estudos experimentais têm analisado a capacidade de reserva do funcionamento cognitivo ao longo da vida, demonstrando que a aprendizagem ao longo de todo o ciclo de vida é possível e que um estilo de vida cognitivamente ativo pode ter efeitos positivos ao nível do funcionamento cognitivo (Fernandez-Ballesteros, 2009). Tais estudos refletem a necessidade de treino das capacidades

cognitivas de modo a compensar as previsíveis transformações desfavoráveis de certas variáveis biológicas, entre as quais a acuidade sensorial e a diminuição da velocidade de processamento da informação. Todos os componentes supracitados – desenvolvimento ao longo do ciclo de vida, multidirecionalidade, desenvolvimento como ganho e perda, plasticidade, fatores históricos, contextualismo como paradigma e o campo do desenvolvimento como multidisciplinar – representam as sete suposições/pressupostos teóricos características da perspectiva “life-span”.

Nos anos oitenta Baltes (1987) defende que a perspectiva “life-span” não é apresentada como uma teoria, mas sim como uma perspectiva/visão teórica - coordenando uma série de princípios teóricos e metodológicos sobre a natureza do desenvolvimento comportamento. Perante estes pressupostos identificam-se três ideias centrais: (1) a Psicologia do Desenvolvimento “life-span” é uma das muitas especializações no conhecimento do desenvolvimento; (2) existe uma sobrecarga teórica sobre o processo de desenvolvimento humano; e (3) existe uma desproporcionalidade no que diz respeito à investigação na idade adulta e na infância (embora seja realçado que nenhuma Psicologia Desenvolvidora do Ciclo de Vida pode existir sem uma investigação sólida em todas as fases da vida). Tais críticas são relevantes para esta área do conhecimento. No entanto, uma maior comunicação entre os diferentes investigadores desenvolvimentais pode representar uma solução para estas lacunas. Caso contrário, a perspectiva Life-span não será apenas uma teoria sem fundamento, mas também uma rede de estudiosos sem parceiros. Note-se que nas últimas décadas, a perspectiva “Life-span” tem vindo a assumir uma posição de destaque no estudo do envelhecimento (Bengtson & Settersten, 2016).

1.3 O modelo de Otimização Seletiva com Compensação (SOC)

No final do século XX, P. Baltes e a sua esposa Margret Baltes (1990), desenvolveram o modelo de Otimização Seletiva com Compensação (Modelo SOC) que permite explicar os processos adaptativos ao longo do ciclo de vida, em particular o envelhecimento bem-sucedido. Para tal os investigadores recorreram a um conjunto de mecanismos - Seleção, Otimização e Compensação - para explicar todo este processo. Operacionalmente o modelo considera que, ao longo do ciclo de vida, os indivíduos recorrem aos mecanismos SOC - Seleção-

Otimização-Compensação - de modo a efetuar ajustamentos regulares na gestão de vida ("management of life"), em termos de metas e objetivos e consequente alteração na distribuição de recursos. Alcançar êxito nos múltiplos domínios desenvolvimentais implica, numa perspetiva "life-span", uma interação constante pessoa-ambiente (daí a importância dos antecedentes e consequentes dos mecanismos SOC) em que se procura maximizar os ganhos e minimizar as perdas desenvolvimentais, potencializando um envelhecimento bem-sucedido.

Se é verdade que a conquista da longevidade é facilitada por intervenções ao nível médico, tecnológico, comunitário, também não se pode negar os impactos das intervenções psicológicas face às tomadas de decisão na gestão de vida dos indivíduos. Tal pode ser demonstrado com recurso ao trabalho pioneiro de Baltes e M. Baltes (1990) que nos ajuda a compreender quais os caminhos mais adequados para viver de uma forma bem-sucedida o maior tempo possível.

O modelo psicológico de envelhecimento bem-sucedido proposto por Baltes e M. Baltes (1990) demonstra a importância da plasticidade no processo de envelhecimento. O modo como os indivíduos se adaptam à mudança permite compreender o processo de envelhecer, bem como as oportunidades e constrangimentos que se impõem a este processo (aos níveis intra e interindividuais). Numa visão mais geral, o SOC assume que todo o ciclo de vida é marcado por ganhos e perdas, onde os indivíduos podem utilizar mecanismos de orquestração das suas próprias vidas.

Esta gestão é realizada com o recurso a três processos de regulação do ambiente, nomeadamente: Seleção (S), Otimização (O) e Compensação (C), como defendem Freund e Baltes (2002). Estes mecanismos, através de um conjunto coordenado de processos contextualizados e em interação contínua, empregam-se com vista ao envelhecimento bem-sucedido - maximizar os recursos para obter resultados positivos ou desejáveis e minimizar os resultados indesejáveis ou negativos. Tal pressupõe que, ao longo do ciclo de vida, ocorram alterações regulares em termos de objetivos e do sentido da própria vida, requerendo tais alterações mudanças sistemáticas na alocação de recursos.

Todo este processo requer a adoção de uma perspetiva simultaneamente sistémica e ecológica (pessoa-contexto), ou seja, baseada em indicadores objetivos e subjetivos inseridos num dado contexto sociocultural, por meio dos quais seja possível compreender a variabilidade interindividual observada nas pessoas idosas em termos de interesses, valores, saúde, meios/recursos

disponíveis, entre outros (Baltes & M. Baltes,1990).

Assim, cada processo de desenvolvimento/envelhecimento implica um novo arranjo, individualizado e criativo, dos três mecanismos implícitos no modelo SOC. Em termos do modelo SOC, o contextualismo compreende o conhecimento e domínio da triangulação entre contextos, objetivos e meios. A contextualização dos objetivos (Seleção) denota a integração de objetivos numa descrição geral, adequados às necessidades biopsicossociais dos indivíduos. Já a contextualização dos meios de Otimização ou Compensação integra a escolha de meios e/ou estratégias de procura de objetivos que sejam compatíveis com valores pessoais e sociais e que sejam apoiadas pelo meio ambiente. Para melhor se compreender os mecanismos supracitados, apresenta-se em seguida uma descrição mais pormenorizada dos componentes do modelo SOC.

Seleção

A Seleção é um mecanismo universal que se encontra presente ao longo de todo o ciclo vital e diz respeito à escolha dos domínios/objetivos onde o indivíduo irá investir a maior parte do seu esforço e tempo (Freund & Baltes, 2002). O seu foco principal está Seleção dos domínios do funcionamento em que os indivíduos querem focalizar os seus recursos (internos e externos) disponíveis, delimitando a gama de opções possíveis a serem escolhidas. As oportunidades e restrições biopsicossociais ao longo da vida também determinam uma ampla gama de alternativas para com a Seleção de objetivos ou domínios de funcionamento.

No que se refere à Seleção, esta subdivide-se em: Seleção Eletiva e Seleção Baseada na Perda (Freund & Baltes, 2002). A Seleção Eletiva refere-se ao processo regulador de escolher, de entre uma gama de alternativas, aquela que é mais adaptativa. A Seleção Baseada na Perda ocorre em resposta ao declínio/redução de recursos ou à supressão de uma meta relevante e significativa anteriormente disponível, envolvendo processos de redefinição da hierarquia de objetivos a serem alcançados. Essa reorganização baseada em perda pode incluir o desenvolvimento de novos objetivos, o foco nos objetivos mais importantes ou a adaptação de novos padrões que possam ser obtidos com os recursos disponíveis. No entanto, quantos mais objetivos a pessoa define, menos recursos podem ser investidos em cada um deles, diminuindo a probabilidade de alcançar um ótimo nível de funcionamento em vários domínios. Assim, a concentração de meios num número realista de objetivos possibilitará uma maior probabilidade de alcançar ou

manter um alto nível de funcionamento. A Seleção é importante não apenas na escolha inicial de objetivos, mas também pelo melhor uso dos seus recursos, maximizando os ganhos e compensando as perdas.

Otimização

Alcançar um determinado objetivo depende de vários fatores, entre os quais se destacam o tipo de meios que auxiliam no alcance dos mesmos (Freund & Baltes, 2002). A Otimização surge assim para monitorizar dos efeitos das estratégias a serem aplicadas. Ou seja, através da alocação e do refinamento de recursos internos e externos é possível conseguir elevados níveis de funcionamento nos domínios previamente selecionados. No entanto, é necessário que ao longo do ciclo de vida as pessoas maximizem as suas reservas adaptativas e as condições de funcionamento de modo a que, quando ocorram perdas, se acionem processos substitutivos para manter um bom nível de funcionamento.

Compensação

A Compensação implica a aplicação de recursos para a manutenção de um determinado nível de funcionamento (Freund & Baltes, 2002). Os processos de Compensação incluem as respostas às perdas na capacidade do indivíduo de modo a melhorar a sua funcionalidade. A Compensação pode envolver meios tecnológicos como, por exemplo, o uso de equipamentos, aparelhos, mobílias e adaptações ambientais, bem como esforços compensatórios psicológicos, incluindo, por exemplo, o uso de novas estratégias mnemónicas, quando os mecanismos de memória são insuficientes. Os mecanismos compensatórios promovem o desempenho resiliente ou adaptativo na velhice. No entanto, como na velhice o equilíbrio entre ganhos e perdas torna-se mais desequilibrado, são necessários mais recursos para serem investidos na manutenção dos níveis de funcionamento (Compensação) do que na Otimização do mesmo. Portanto, avaliar os mecanismos de funcionamento é fundamental para medir e orientar a intervenção gerontológica.

Embora estes mecanismos sejam aplicados em simultâneo ao longo de todo o ciclo de vida, existem fases do ciclo de vida em que determinados mecanismos são utilizados maioritariamente (Baltes & M. Baltes, 1990). Ou seja, na fase inicial da vida (infância e juventude) o mecanismo Seleção de objetivos,

numa fase posterior (vida adulta) a Otimização das escolhas realizadas anteriormente e numa fase final (velhice) a Compensação das perdas decorrentes do processo de envelhecimento. A utilização destes mecanismos poderá resultar num envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Através deste modelo é possível explicar a heterogeneidade observada no envelhecimento, visto que cada indivíduo seleciona, otimiza e compensa áreas distintas da sua vida, tendo em conta os recursos disponíveis (Baltes & M. Baltes, 1990; Baltes & Smith, 2004). Perante estes mecanismos, os autores sugerem um conjunto de sete proposições, caracterizadores do envelhecimento bem-sucedido: (1) o curso do desenvolvimento apresenta variabilidade individual; (2) existem diferenças importantes entre envelhecimento normal, ótimo/bem sucedido e patológico; (3) durante o envelhecimento fica resguardado o potencial de desenvolvimento; (4) os prejuízos deste período podem ser minimizados pela ativação das capacidades de reserva para o desenvolvimento; (5) as perdas cognitivas podem ser compensadas por ganhos no domínio da inteligência prática; (6) com o envelhecimento, o equilíbrio entre ganhos e perdas torna-se menos positivo; (7) os mecanismos de autorregulação da personalidade mantêm-se intactos em idade avançada.

Embora não possam ser generalizadas, Baltes e M. Baltes (1990) enumeram um conjunto de estratégias gerais de gestão de vida que poderão promover o envelhecimento bem-sucedido: (1) preservar um estilo de vida saudável, (2) manutenção de uma visão otimista da própria vida e (3) evitar a adoção de soluções simplistas e generalistas. Paralelamente, e atendendo às limitações verificadas essencialmente na velhice, recomenda-se escolher e criar ambientes mais propícios para a implementação de estilos de vida ajustados à idade e à condição pessoal em que cada um se encontra (Baltes & Danish, 1980). Estes poderão implicar a realização de atividades enriquecedoras ao nível biopsicossocial, compensando as perdas que ocorrem nestes domínios e considerar novas alternativas. No entanto é fundamental que os indivíduos não adotem estratégias que levem à perda de identidade.

2. SOC em domínios específicos

A forma como os indivíduos gerem as suas vidas e conseguem responder

aos desafios do envelhecimento, no modelo de Otimização Seletiva com Compensação (SOC) é objeto de análise em domínios específicos. Daí a relevância de abordar aspetos inerentes ao funcionamento cognitivo, regulação do self e seletividade socioemocionais nas relações interpessoais/sociais.

2.1 Funcionamento cognitivo: mecânicas e pragmáticas da mente

As alterações cognitivas no processo de envelhecimento normal não são lineares em todos os domínios e algumas competências declinam mais rapidamente do que outras (Bastos, Faria & Moreira, 2012; Bastos, Faria, Moreira, Morais, Melo Carvalho & Paúl, 2015 b). Segundo Baltes, Lindenberger e Staudinger (2006) o envelhecimento cognitivo normal é influenciado por processos genético-biológicos e pelo contexto de vida (Cultura) em que os indivíduos se inserem. Os princípios dos padrões de desenvolvimento intelectual na velhice, descritos por Baltes em 1987, também nos ajudam a compreender esta evolução, demonstrando as suas implicações na vida de cada indivíduo – a natureza ontogénica deste processo, a sua heterogeneidade, a multidimensionalidade e a multidirecionalidade, as diferenças entre padrões de envelhecimento intelectual e os limites a ele impostos (pressupostos desenvolvidos no início do enquadramento teórico deste projeto).

Para Baltes (1987) o modelo bidimensional de Horn e Cattell serve de base para distinguir estas componentes – inteligência fluída e inteligência cristalizada. A inteligência fluída engloba as capacidades mentais primárias (raciocínio, memória, orientação espacial, velocidade de processamento, entre outros) às quais Baltes denomina de mecânica da mente ou hardware do funcionamento intelectual. Estas assentam em bases fisiológicas e refletem propriedades organizacionais do sistema nervoso central. Na sua evolução ontogénica, alcançam o apogeu no início da vida adulta, com o seu aperfeiçoamento e aquisição de funções cognitivas mais complexas, e declinam com a idade – devido a mudanças neurológicas típicas do envelhecimento e dos efeitos cumulativos de patologias e acidentes.

Por outro lado, a inteligência cristalizada - ou, para Baltes, pragmática da mente ou software do funcionamento intelectual (tarefas que revelam o poder da ação humana e da cultura). Contrariamente às mecânicas, podem não declinar e até mesmo apresentar progressos, desde que se verifiquem oportunidades para

tal. A socialização assume assim um papel importante no desenvolvimento das mesmas, podendo estas ser representadas através da capacidade de leitura e escrita, qualificações académicas, estratégias de resolução de problemas do quotidiano, conhecimento sobre o self, entre outros.

Para Baltes (1993) as pragmáticas e mecânicas da mente desenvolvem-se a ritmos diferentes ao longo da vida e são simultaneamente influenciadas pela genética (mecânica) e pelo contexto/cultura em que cada indivíduo se insere (pragmática), tornando este processo bastante complexo. O “Seattle Longitudinal Study” liderado por Schaie e colaboradores (1996, 2001, 2005, 2010) destina-se a investigar o desenvolvimento intelectual adulto em diferentes momentos da vida (estudo sequencial), tendo em conta distintas capacidades cognitivas. De forma breve, os resultados demonstraram que as pragmáticas da mente tendem a permanecer estáveis durante a vida adulta (desde que não se observem problemas de saúde significativos) e as mecânicas tendem a declinar gradualmente da juventude até a velhice. A entrada na quarta idade (80/85 anos) marca um ponto de viragem no desenvolvimento das mecânicas da mente, observando-se um declínio mais acentuado (Baltes & Mayer, 1999).

Outro estudo desenvolvido por Baltes e Willis (1982) – “Adult Development and Enrichment Project”, ADEP– procurou analisar os efeitos do treino cognitivo em idosos residentes na comunidade. Os resultados demonstraram que o treino cognitivo em pessoas com 60 ou mais anos culminou em progressos significativos na orientação espacial (maioritariamente experienciados pelas mulheres), velocidade e precisão (experienciados por homens e mulheres de formas similares). Alguns anos mais tarde, no seguimento deste estudo, os indivíduos que foram sujeitos a esta intervenção apresentaram menores declínios do que os indivíduos que não estiveram submetidos ao Programa ADEP. Esta intervenção permitiu concluir que, embora a inteligência mude qualitativamente ao longo da vida, estas mudanças dependem muito mais das oportunidades oferecidas pela cultura do que dos mecanismos de base genético-biológica que estão na base da inteligência humana. Do mesmo modo, o conhecimento que os adultos e pessoas idosas apresentam sobre si e sobre as suas metas pessoais culminam num processo evolutivo distinto entre indivíduos.

Assim a orquestração de mecanismos SOC permite aos mais velhos manter ou até mesmo progredir em determinadas funções como, por exemplo, a sabedoria - fenómeno que envolve características cognitivas, motivacionais e

emocionais e que se encontra intrinsecamente ligado à resolução de problemas de vida diária.

2.2 Personalidade: crescimento e ajustamento

Tal como acontece ao nível do funcionamento cognitivo, também a personalidade foi objeto de análise por parte dos investigadores “life-span”. De acordo com Staudinger e Bowen (2010) o desenvolvimento da personalidade pode assumir duas trajetórias distintas - ajustamento e crescimento. Enquanto uma trajetória de ajustamento visa dominar uma determinada circunstância da vida e manter níveis de bem-estar, uma trajetória de crescimento visa transcender o próprio self e as circunstâncias para o bem da comunidade/bem comum.

Esta visão, implica a presença de mecanismos de autorregulação do self, adquiridos ao longo do ciclo de vida (Staudinger, Marsiske & Baltes, 1995). De entre de um vasto conjunto de mecanismos encontram-se implícitas capacidades como estabelecer metas e hierarquização das mesmas (por meio de comparações sociais), desenvolvimento de múltiplos papéis, regulação emocional e mecanismos de confronto do stress. De acordo com estes investigadores, os mecanismos de regulação do self mostram uma grande estabilidade ao longo do ciclo de vida, podendo-se observar um crescimento na velhice, resultado da estratégia adaptativa e compensatória (SOC) diante de perdas inerentes ao envelhecimento.

Os mecanismos adotados podem variar de indivíduo para indivíduo, determinando a trajetória de vida dos mesmos (Fonseca, Duarte & Moreira, 2013). Os distintos papeis, que cada pessoa assume na sua vida (família, trabalho, saúde), são determinantes para a criação e regulação do self no momento em que o indivíduo se encontra.

Em termos de desenvolvimento do self, através da comparação com os pares, formam-se imagens desejáveis e indesejáveis do self (que gostariam, ou não, que se tornasse realidade). Estes últimos atuam como motores de mudança e desenvolvimento no processo de autorregulação. Na velhice, a forma como as pessoas encaram o processo de envelhecimento e as perceções que têm sobre todo este processo é relevante para os mecanismos de autorregulação. A satisfação com o envelhecimento e a idade subjetiva são dois elementos multidimensionais tidos em consideração.

Uma investigação realizada por Fonseca, Duarte e Moreira (2013) permitiu concluir que (1) os homens apresentam percepções mais positivas quando comparados com as mulheres, (2) há uma tendência para as mulheres considerarem ter uma idade subjetiva menor, comparativamente à idade cronológica, e (3) o início da terceira idade é percebida pelas mulheres como mais tardia.

Numa mesma linha de raciocínio Carol Ryff (1989) realizou um estudo sobre o bem-estar psicológico e o seu impacto na vida adulta e na velhice. O modelo multidimensional apresentado por Ryff concetualiza o bem-estar em termos de funcionamento mental positivo e propõem um conjunto de indicadores que vão para além da ausência de disfunção psicológica e perturbação mental: aceitação de si, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do meio, objetivos na vida e crescimento pessoal. Esta visão de Carol Ryff tem-se vindo a reforçar a nível internacional. No presente estudo a escala de medida do bem-estar psicológico será utilizada.

A autoaceitação é uma caraterística central de saúde mental, incluindo aspetos como a auto atualização (aceitação de si e dos outros), funcionamento ótimo e maturidade. Ao manter-se positivo acerca de si mesmo, dos múltiplos aspetos da sua personalidade e do seu percurso de vida, os indivíduos demonstram caraterísticas de funcionamento psicológico positivo.

Nas relações interpessoais positivas, o amor, os interesses sociais e a amizade representam componentes centrais da saúde mental. Assim, beneficiar de relacionamentos acolhedores, seguros, íntimos e satisfatórios com outras pessoas permitirão ao indivíduo gozar de bem-estar psicológico.

No que refere à autonomia, domínio do meio, objetivos na vida e crescimento pessoal, os indivíduos que se auto atualizam são autodeterminados, independentes e avaliam experiências pessoais segundo critérios próprios. Esta autonomia permitir-lhes-á dominar o seu próprio ambiente de modo a satisfazer as suas necessidades, valores pessoais, objetivos e propósitos de vida. Todas estas componentes serão determinantes para o crescimento e desenvolvimento pessoal dos indivíduos, sendo que a abertura a novas experiências e a superação positiva das mesmas culminam numa percepção de bem-estar psicológico positiva.

A partir destes pressupostos, Ryff procurou desenvolver um instrumento de medida destinado à avaliação destas seis dimensões (Machado, 2010), o qual será utilizado no presente estudo. A escala compreende um conjunto de afirmações de caráter descritivo, subdivididas por cada uma das dimensões, onde foi proposta

uma escala de resposta específica, tipo Likert, ordenada entre o “Discordo Completamente” ao “Concordo Completamente”. Na primeira versão do instrumento, cada dimensão foi operacionalizada em termos de resultados positivos e negativos.

Resultados positivos (altas pontuações) demonstram que o indivíduo possui uma atitude positiva em relação ao self, reconhece e aceita múltiplos aspectos de si próprio (incluindo qualidades e defeitos), apresentando um parecer positivo sobre a vida passada – *aceitação de si*; tem relações calorosas, satisfatórias e confiantes com os que o rodeiam preocupa-se com o bem-estar dos mesmos, é capaz de demonstrar forte empatia, carinho e intimidade e entende dar e receber as relações humanas - *relações positivas com os outros*; é autodeterminado e independente, é capaz de responder às pressões sociais através da adequação do seu comportamento e avalia-se por padrões pessoais – *autonomia*; demonstra domínio e competência na gestão do meio ambiente, controla uma variedade complexa de atividades externas, faz uso efetivo das oportunidades que o rodeiam e é capaz de escolher ou criar contextos adequados às necessidades e valores pessoais - *domínio do meio*; define metas na vida e um sentido de direção para as mesmas, sente que a vida passada tem significado, beneficia de crenças que lhe auxiliam no seu propósito de vida e objetivos – *objetivos na vida*; considera o desenvolvimento como um processo contínuo vendo-se como um ser em permanente crescimento, está aberto a novas experiências, consegue perceber o seu potencial, vê melhorias no self e no comportamento ao longo do tempo, demonstra mais auto conhecimento e auto eficácia ao longo da vida – *crescimento pessoal*.

Por sua vez, resultados negativos (baixas pontuações) refletem uma insatisfação com o self e um desapontamento com o que ocorreu na vida passada, está preocupado com certas qualidades pessoais deseja ser diferente do que é - *aceitação de si*; apresenta poucos relacionamentos próximos e confiantes com os outros, tem dificuldade em manter relações calorosas, abertas e preocupadas com os outros demonstrando isolamento e frustração com as relações interpessoais, conseqüentemente não se encontra disposto a realizar compromissos para manter laços importantes - *relações positivas com os outros*; está preocupado com as expectativas e avaliações dos outros indivíduos e depende desses mesmos julgamentos para tomar decisões importantes, altera a sua forma de agir e pensar para ir de encontro às pressões sociais – *autonomia*; tem dificuldade em gerir os problemas do quotidiano, sente-se incapaz de mudar ou melhorar o contexto que

o rodeia, desconhece as oportunidades que se encontram à sua volta e não demonstra controlo sobre o mundo externo - domínio do meio; apresenta falta no senso de significado na vida (presente e passada, tem poucos objetivos e não tem sentido de direção para com os mesmos, e não tem perspectivas ou crenças que dê significado à sua vida - objetivos na vida; tem uma sensação de estagnação pessoal, falta de sensação de melhoria ou desenvolvimento ao longo do tempo, demonstra desinteresse com a vida e não consegue desenvolver novas atitudes ou comportamentos adequadas às situações que se impõem – crescimento pessoal.

Os itens que integravam a medida (que refletem definições teóricas subjacentes ao construto) deveriam ser descritos na forma de auto descrição, levando os indivíduos a considerar em que medidas concordam, ou não, com as afirmações. Através da análise psicométrica o instrumento culminou num conjunto de 20 itens por dimensão, resultando num total de 120 itens. Posteriormente foram desenvolvidas versões mais breves da Escala de Bem-Estar Psicológico – uma versão de 84 itens (14 por dimensão) por Ryff e Essex, em 1992; outra versão de 18 itens (3 por dimensão) por Ryff e Keyes, em 1995; e, por fim, uma versão de 54 itens (9 por dimensão) por van Dierendonk (2005). Todas estas versões têm demonstrado bons parâmetros psicométricos. No presente estudo será utilizada a versão reduzida com 18 itens.

Diener e colaboradores (1985, 1994) também apresentou um modelo de bem-estar subjetivo que procura analisar a forma como as pessoas avaliam as suas vidas. Para tal, o investigador debruça-se sobre o conceito de “felicidade” e o impacto que o mesmo apresenta na vida dos indivíduos. Estes dois componentes – bem-estar subjetivo e felicidade – são analisados por Diener sob três categorias distintas: (1) conceber o bem-estar através de critérios externos (como a virtude ou santidade), (2) compreender o que leva as pessoas a avaliar as suas vidas em termos positivos e (3) definição de bem-estar como o estado que demonstra uma preponderância do afeto positivo sobre o negativo. Para Nunes, Hutz e Giacomoni (2009) as investigações desenvolvidas no início do século XXI têm considerado que o bem-estar subjetivo envolve um conjunto de componentes cognitivos e emocionais que permitem às pessoas avaliar subjetivamente a própria vida - avaliação pessoal do nível de felicidade do indivíduo, independentemente do contexto, condições sócio económicas, saúde e sucesso. Assim, embora alguns estudos indiquem a existência de correlações pequenas ou moderadas entre bem-estar subjetivo e variáveis sócio demográficas, diferenças culturais e eventos de

vida, a personalidade têm se destacado como os principais preditores. A escala de satisfação com a vida de Diener será também usada no presente estudo.

O modelo Big Five, desenvolvido por Costa e McCrae (1985), representa um avanço conceptual e empírico no campo da personalidade. Este é um modelo hierárquico de traços de personalidade com cinco dimensões gerais que representam a personalidade ao mais alto nível de abstração. Nestes domínios enquadram-se diferentes propriedades de atitudes e comportamentos relevantes em distintos contextos, encontrando-se estas positivamente correlacionados com determinados tipos de personalidade, independentemente do seu sexo, idade, formação académica, raça ou nacionalidade.

Segundo Lima e Simões (2000), as cinco dimensões da personalidade “Big Five” são: *abertura à experiência* (imaginativo e pensamento independente), *conscienciosidade* (sensibilidade), *extroversão* (sociabilidade e assertividade), *amabilidade* (digno de confiança, cooperante) e *neuroticismo* (ansiedade e depressão). A abertura à experiência compreende o grau em que um indivíduo possui um vasto campo de interesses ou, contrariamente, prefere dedicar-se a atividades limitadas (assume ou evita o risco). Conscienciosidade reflete o desempenho profissional de um indivíduo, determinando o grau em que a pessoa é escrupulosa, cuidadosa e perseverante (autodisciplina e resistência a impulsos distrativos), orientada para a organização, planeamento e conclusão de tarefas. A amabilidade permite distinguir os sujeitos que têm facilidade de relacionamento com os outros e os que não têm. Por último, o neuroticismo compreende um elevado grau de afetividade negativa ou instabilidade emocional, marcado por uma tendência para vivenciar estados emocionais negativos, para se sentir sob stress e para encarar o mundo e a si mesmo como negativo.

2.3 As relações sociais à luz da teoria da seletividade socioemocional

Para Laura Carstensen e colaboradores (1991, 1999) a seletividade socioemocional, reflete a constante adaptação dos indivíduos. A diminuição da rede de relações sociais e a diminuição da participação social demonstram a aplicação da estratégia SOC face à perspectiva de tempo futuro. Assim, ao considerar que têm menos tempo de vida pela frente, as pessoas procuram

redefinir os seus objetivos, de modo a otimizar as relações que lhes transmitem experiências emocionais gratificantes.

Este processo é explicado através da Teoria da Seletividade Socioemocional desenvolvida por Laura Carstensen (1991, 2006) que procura explicar os ajustamentos das pessoas idosas em dois domínios específicos: interações sociais e mudanças no comportamento emocional. O trabalho desenvolvido pela equipa de Carstensen permitiu observar que, quando se aproximam do fim da vida, os indivíduos, independentemente da idade, atuam de modo a reduzir os níveis de alerta e intensidade das respostas emocionais (emoções com menos intensidade e menor capacidade de descodificação de expressões emocionais). Estas alterações não refletem perdas físicas e psicossociais naturais e esperadas, mas sim uma redistribuição de recursos socioemocionais, decorrentes da consciencialização da perspetiva de tempo futuro. Como resposta, contrariamente aos mais jovens saudáveis, as pessoas idosas procuram reorganizar os seus recursos e objetivos de modo a priorizar realizações de curto prazo, a selecionar relações sociais mais significativas e a libertar-se do que for irrelevante a esses critérios. Concretamente, observa-se uma redução da sua rede relacional e diminuição da participação social - Seleção ativa – de modo a manter relações sociais emocionalmente próximas que lhes poderão oferecer maior conforto emocional.

A par desta resposta adaptativa as pessoas idosas apresentam uma tendência para vivenciar e demonstrar emoções menos intensas, evitar a estimulação emocional negativa e ter menor capacidade de descodificação de expressões emocionais (Carstensen, 1991, 2006). Esta maior consideração dos conteúdos emocionais positivos face aos negativos permite às pessoas idosas rentabilizar os seus recursos (cada vez mais), orientá-los para objetivos relevantes e otimizar o seu funcionamento cognitivo, afetivo e social. Os pressupostos da Teoria de Seletividade Socioemocional ajudam-nos a compreender a forma como as pessoas idosas moldam o seu ambiente social de modo a maximizar o seu potencial para sentir afetos positivos e para minimizar os afetos negativos. Tais processos capacitam as pessoas idosas com mecanismos de defesa mais maduros e um uso mais frequente de estratégias pró-ativas que se refletem numa maior satisfação com a vida e melhores níveis de qualidade de vida.

Esta orquestração de mecanismos SOC encontra-se intrinsecamente ligada ao modelo de Otimização Seletiva com Compensação, sugerindo que uma

adaptação bem-sucedida na velhice significa viver bem com os recursos disponíveis.

3. Avaliar as estratégias adaptativas: o SOC-Questionnaire

A análise das qualidades psicométricas de instrumentos é um processo complexo que requer rigor e consenso. Para tal é necessário seguir um conjunto de procedimentos com vista à validação do mesmo, possibilitando o alcance de dados científicos fidedignos e aceites pela comunidade científica.

3.1 Qualidades psicométricas do SOC-Questionnaire: o Grupo de Berlim

O SOC-Questionnaire, da autoria de Freund e Baltes (1998; 1999; 2002), revelou ser um instrumento bastante complexo. Na sua primeira versão Freund e Baltes (1998) procederam à análise da correlação entre o modelo de Otimização Seletiva com Compensação (os três componentes que o compõem e as estratégias SOC) com indicadores subjetivos de envelhecimento bem-sucedido (“aging well”), tais como: bem-estar subjetivo, ausência de agitação, emoções positivas, ausência de sentimentos de solidão emocional e ausência de sentimentos de solidão social.

P. Baltes, M. Baltes, Freund e Lang (1998) procederem ao estudo da medida da Otimização Seletiva com Compensação, de entre os quais o SOC-Questionnaire com 12 itens, e em que as estratégias SOC estão desdobradas em: Seleção Eletiva (3 itens), Seleção Baseada na Perda (3 itens), Otimização (3 itens) e Compensação (3 itens). Neste estudo inicial participaram 206 participantes, com idades compreendidas entre os 70 e os 100 ou mais anos, retirados do Berlin Aging Study (BASE, Baltes & Mayer, 1999). Os resultados demonstraram uma correlação positiva significativa entre todos os mecanismos de Otimização Seletiva com Compensação e as escalas de medida testadas. Relativamente à idade, apenas a Seleção Eletiva não apresentou correlação significativa.

Num artigo posterior (Freund & Baltes, 1999), e porque se verificou um erro de cotação (scoring error), estes resultados foram revistos, observando-se uma

tendência similar, ainda que com correlações mais moderadas. De acordo com os autores, os participantes do “BASE Study” apresentaram comportamentos relacionados com o SOC e elevados níveis de bem-estar. Note-se que estamos perante uma população muito envelhecida.

Freund e Baltes (1998) ao correlacionarem o SOC com indicadores do bem-estar subjetivo observaram que o SOC apresentava uma correlação significativa com todos os indicadores. No entanto, as correlações entre os indicadores subjetivos e os mecanismos SOC em particular, verificou-se que estas diferem de mecanismo para mecanismo. Mais especificamente, é possível verificar que a Seleção Eletiva apresenta correlação significativa com a satisfação com a vida e ausência de sentimentos de solidão. A Seleção Baseada na Perda apresenta correlações significativas com ausência de agitação e ausência de sentimentos de isolamento social. Já a Otimização e a Compensação apresentam correlações positivas com a satisfação com a vida, ausência de sentimentos de solidão emocional e social e emoções positivas.

Relativamente à validade de constructo, através da análise do relatório técnico de P. Baltes e colaboradores (1999) é possível observar que os autores recorreram à análise fatorial. Os resultados permitem verificar que os itens se encontram agrupados mediante as correlações que apresentam, de acordo com o modelo teórico, os itens inerentes à Seleção Baseada na Perda são os que apresentam maior variabilidade.

Freund e Baltes (2002), anos mais tarde, procuraram analisar as qualidades psicométricas do SOC-Questionnaire como medida de avaliação da estratégia de Otimização Seletiva com Compensação (SOC). Para tal aplicaram o instrumento a duas amostras distintas: (1) uma amostra com 218 participantes, com idades compreendidas entre os 14 e os 87 anos e (2) outra amostra com 181 participantes com idades compreendidas entre os 18 e 89 anos. No primeiro estudo procedeu-se à aplicação do instrumento composto por 36 itens, nomeadamente: Seleção Eletiva (12), Otimização (12) e Compensação (12). Por sua vez, no estudo dois, para além dos 36 itens supra identificados foram ainda acrescentados 12 itens relativos à Seleção Baseada na Perda.

Este estudo, dividido em duas partes, procedeu à análise psicométrica da medida, principalmente no que concerne à validade preditiva e validade de construto em dois momentos distintos. Para a avaliação psicométrica do SOC-Questionnaire os investigadores utilizaram os seguintes instrumentos: SOC-

Questionnaire de 48 itens, Positive and Negative Affect Scale (Watson, Clark, & Tellegen, 1988), Ryff Inventory of Psychological Well-Being (Ryff, 1989), Tenacious Goal Pursuit and Flexible Goal Adjustment, de Brandtstadter e Renner (1990), questionário de ação vs estado de orientação de Kuhl (1983), inventário da personalidade NEO de Borkenau e Ostendorf (1989), questionário de desejabilidade social de Luck e Timaeus (1969), funcionamento intelectual (apenas no estudo 1, subteste de vocabulário de Hamburgo Intelligenztest Fur Erwachsene e escala de inteligência de adultos de Wechsler (1982) e, por último, a escala de estilos de pensamento de Sternberg (1994). Relativamente à fiabilidade, os resultados demonstraram uma consistência interna aceitável em todos os mecanismos, em ambos os momentos (Alfa de Cronbach superior a 0,60).

No que concerne à correlação entre os itens foi possível verificar que a maioria apresenta uma correlação significativa. Mais especificamente verificou-se que todos os itens que fazem parte dos diferentes mecanismos apresentam uma correlação significativa entre si, ou seja, todos os itens que se encontram na Seleção apresentam uma correlação positiva entre si.

Relativamente aos itens entre mecanismos podemos verificar que os valores diferem entre si (Freund & Baltes, 2002). Assim, os itens dois e três da Seleção apresentam uma correlação significativa com todos os restantes do instrumento com exceção do item dois da Otimização e dois itens (o item 2 e item 3) da Compensação (“I make every effort to achieve a given goal”; “I prefer to wait for a while and see if things will work out by themselves” -Otimização; e “When it becomes harder for me to get the same results, I keep trying harder until I can do it as well as before”; “When it becomes harder for me to get the same results as I used to, it is time to let go of that expectation” - Compensação). O item um da Seleção também não apresenta correlação significativa com o item três da Compensação. A Otimização apresenta uma correlação significativa com todos os itens da Compensação e, relativamente à Seleção, verificam-se os casos supramencionados. Relativamente à Compensação verificam-se correlações significativas com todos os itens, exceto com os do mecanismo da Seleção supra identificados.

Relativamente à correlação dos mecanismos SOC com indicadores subjetivos de envelhecimento bem-sucedido (Emoções Positivas, Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Relações Positivas, Propósito na Vida e Autoaceitação) verificaram-se correlações significativas entre os mesmos nos dois

momentos. A Seleção Eletiva apresentou correlações significativas com Autonomia, Domínio do Meio, Propósito na Vida (momentos um e dois), Auto Aceitação Emoções Positivas Crescimento Pessoal e Relações Positivas (momento dois). A Seleção Baseada na Perda correlacionou-se significativamente com todos os indicadores, com exceção das Relações Positivas no primeiro momento. A Otimização apresentou correlações significativas com todos os indicadores, com exceção das Relações Positivas no segundo momento. A Compensação apresentou as mesmas correlações nos dois momentos - Emoções Positivas, Crescimento Pessoal, Relações Positivas, Propósito na Vida. Perante o SOC total observaram-se correlações significativas com todos os indicadores nos dois momentos, com exceção da Auto Aceitação no momento um.

Perante a correlação do SOC composto com as subescalas do bem-estar do Ryff e as emoções positivas, os investigadores concluíram que, tal como esperado, se observaram altas correlações entre os mesmos.

Ao concluírem, os investigadores consideram existem outros indicadores importantes de gestão de vida bem-sucedida que poderiam ser incluídos nesta investigação e, numa fase futura, seria pertinente o uso do mesmo para aprofundar os estudos neste domínio.

3.2 Qualidades psicométricas do SOC-Questionnaire: outros contributos

Em línguas latinas, observam-se tentativas de adaptação do SOC-Questionnaire no Brasil e em Portugal.

Assim, Almeida, Stobaus e Resende (2013) realizaram uma investigação com vista à adaptação transcultural para língua portuguesa do Brasil do SOC-Questionnaire (SOC-Q48) O processo de adaptação envolveu um conjunto de procedimentos que compreende traduções, revisões e teste O instrumento foi testado com 34 participantes com idades iguais ou superiores a 60 anos (M=70,15 anos) e com níveis de escolaridade elevada (66,7% graduados ou pós-graduados). Mediante o preenchimento do questionário (SOC-Q48) os participantes deveriam avaliar cada item através de uma escala (bom, regular ou péssimo), sobre o entendimento das frases do instrumento (i.e., verificação do conteúdo dos itens). Os resultados demonstraram que apenas os mecanismos Seleção Baseada na Perda e Compensação apresentavam avaliação com “péssimo”. Os restantes

mecanismos apresentaram avaliações consideradas “Bom” e “Regular”. Globalmente, a maioria do conteúdo dos itens foi classificado com “Bom”. Este estudo permitiu propor uma versão preliminar do instrumento em língua portuguesa do Brasil. No entanto, para que o instrumento pudesse ser utilizado no contexto brasileiro os investigadores recomendaram um novo processo de adaptação com avaliação psicométrica dos itens e das subescalas, o que se observou mais tarde.

Posteriormente, Almeida, Resende e Stobäus (2016) procederam à validação da medida com uma amostra de 319 participantes com idades compreendidas entre os 60 e 90 anos. Ou seja, apenas estamos a pensar com a população mais velha. O único critério de exclusão utilizado foi a evidência de défice cognitivo, sendo o mesmo despistado através da aplicação do Mini Mental State Examination (MMSE). No que concerne aos instrumentos de recolha de dados, para além do SOC Questionnaire (48 itens) foram utilizados questionário sociodemográfico, o Mini Mental State Examination (Bertolucci, Brucki, et al., 1994), o WHOQOL-BREF (Fleck et al., 1994), o IPAQ-versão reduzida (Benedetti, Mazo & Barros, 2004) e a Resilience Scale (Wagnild & Young, 1993).

Através deste estudo os investigadores verificaram que, no que concerne à fiabilidade, a Seleção Eletiva é o mecanismo que apresenta um alfa de Cronbach's mais baixo, inferior ao valor recomendado na literatura ($\alpha=0.60$). Por sua vez, a Otimização foi o mecanismo que apresentou valores superiores, face aos restantes em análise ($\alpha=0.79$). No que concerne ao valor total da medida, o alfa foi de 0.90, apresentando uma excelente consistência interna. Assim, verificamos que o SOC-Q48 apresentou um coeficiente alpha de Cronbach bom para cada uma das dimensões, com valores considerados satisfatórios e recomendáveis. Relativamente à validade convergente verificou-se que o SOC-Q48 apresentou correlações significativas com a Resilience Scale e WHOQOL-BREF. Observou-se, igualmente, uma correlação significativa com a dimensão social com os mecanismos de Otimização e Compensação. Relativamente à análise fatorial confirmatória, de acordo com Almeida, Resende e Stobäus (2016, p. 2081), observa-se que a “versão do questionário com as parcelas propostas não confirma o construto original do estudo”.

Em Portugal, Amado (2008) procedeu à validação do SOC Questionnaire versão reduzida. Esta validação surge num contexto de tese de Doutoramento, com o objetivo primeiro de construir e testar dois modelos, segundo os autores supracitados, preditores do sucesso no envelhecimento. Estes modelos, como

variáveis exógenas, integravam a posição social, o género, e a pertença à terceira ou quarta- idade. Como variáveis endógenas, a sabedoria, o comportamento de Otimização Seletiva com Compensação (SOC), a força da fé e o bem-estar subjetivo. Esse objetivo foi concretizado através de uma série de estudos prévios de validação das provas psicológicas que operacionalizam as variáveis endógenas dos modelos, de entre os quais se encontram o SOC Questionnaire versão reduzida.

A amostra para este estudo foi composta 194 idosos voluntários, não institucionalizados, residentes na Área da grande Lisboa, com idades compreendidas entre os 65 e os 100 anos ($M = 76$), tendo sido selecionada a partir de um processo de amostragem de conveniência. A maioria dos participantes pertenciam ao género feminino (60%), eram católicos praticantes (75%), viviam sós (52%) e pertenciam à quarta-idade (66%). Quanto ao estado civil, a maioria eram viúvos (43%), seguido pelos casados ou a viver em união de facto (36%).

No que concerne à validação da medida para avaliar os comportamentos SOC, o investigador optou por semi aleatorizar os itens, de modo a que surgissem alternando as componentes e os comportamentos SOC e não SOC. A versão utilizada nesta investigação já teria sido utilizada num estudo preliminar da sua adaptação para adultos 150 adultas pessoas idosas portuguesas (Amado, Diniz & Martins, 2006, como citado em Amado, 2008) tendo chegado a uma estrutura unidimensional com seis itens (dois itens de Seleção, um de Otimização e três de Compensação) bem ajustada. De acordo com a mesma fonte, a utilização de apenas seis itens do questionário SOC-Q12, estes representam todas as componentes da Otimização Seletiva com Compensação e permitem a obtenção de um valor global para utilizar nos modelos de “Sucessfull Aging” - Envelhecimento bem-sucedido.

Em síntese, como salientamos ao longo deste capítulo, Baltes e colaboradores (1998, 1999, 2002), desenvolveram esforços de modo a criar um instrumento para avaliar as estratégias de Otimização Seletiva com Compensação subjacentes ao envelhecimento bem-sucedido. Através deste instrumento os investigadores procuram ter uma escala de medida objetiva e psicometricamente rigorosa, possibilitando uma investigação no domínio do envelhecimento bem-sucedido. O SOC-Questionnaire considera duas componentes fundamentais: (1) ideia subjetiva relativa a uma gestão de vida bem-sucedida e (2) o bem-estar

subjetivo– avaliações subjetivas de bem-estar podem ser vistas como uma faceta importante no domínio adaptativo, em linha com outros autores que consideram o bem-estar subjetivo resultado do equilíbrio entre competência pessoal e exigência ambiental. Especificamente, o instrumento permite explorar relações no domínio das construções relacionadas com (a) gestão de vida, (b) personalidade, e (c) funcionamento intelectual.

Finalmente, relativamente ao envelhecimento bem-sucedido e à Otimização Seletiva com Compensação, a teoria e investigação no domínio são promissoras. Por seu turno, a medida da Otimização Seletiva com Compensação (SOC-Questionnaire) tem merecido a atenção dos investigadores a nível internacional, muito embora, tendo em conta os resultados apresentados pelo Grupo de Berlim, as tentativas de adaptação do SOC-Questionnaire para línguas latinas, tem-se mostrado uma tarefa extremamente difícil. Todavia, dispor de um instrumento de medida das estratégias de gestão da vida (leia-se mecanismos de Otimização Seletiva com Compensação – SOC) é uma meta a alcançar dada a sua relevância para a investigação e prática gerontológica.

Face ao exposto, apresenta-se em seguida o plano de investigação – Método.

CAPÍTULO II – MÉTODO

No presente capítulo abordam-se os aspetos metodológicos que estão na base do processo de validação da escala de medida SOC Questionnaire (SOC-Q12) para a população portuguesa.

1. Plano de investigação e participantes

Muito embora em alguns estudos ligados a este instrumento tenham incluído adolescentes (Freund & Baltes, 2002), e havendo estudos com a mesma medida onde só estão incluídas pessoas idosas, optou-se, no presente estudo, por incluir participantes adultos com idade igual ou superior a 18 anos, tomando como critério a maioridade em termos sociais. Assim, incluíram-se participantes distribuídos por três grupos etários: (1) jovens adultos (entre os 18 e os 35 anos), (2) adultos meia-idade (entre os 36 e os 64 anos), e (3) pessoas idosas (com 65+ anos de idade).

A Seleção dos participantes foi realizada de modo a obter uma amostra o mais diversificada possível, de maneira a que os objetivos do estudo não ficassem comprometidos. Do ponto de vista estatístico, foram seguidas as recomendações de Kline (2010), para a determinação do tamanho da amostra. De acordo com o autor, uma amostra com menos de 100 participantes é considerada pequena, entre 100 a 200 participantes como média e mais de 200 participantes como grande. Tendo em conta os procedimentos estatísticos a utilizar, optou-se por uma dimensão amostral de cerca de 100 participantes (i.e., uma amostra média).

2. Instrumentos de recolha de dados

Para a recolha de dados foram utilizados os seguintes instrumentos: Questionário Sociodemográfico; SOC-Questionnaire (SOC-Q12); a versão portuguesa das escalas de bem-estar psicológico (Ryff-18) e escala de satisfação com a vida (SWLS).

2.1 Questionário Sociodemográfico

O Questionário Sociodemográfico, desenvolvido pela equipa de investigação do Projeto AgeNortC - Envelhecimento, participação social e deteção precoce da dependência: capacitar para a 4ª idade, procura recolher informação para caracterizar os participantes deste estudo. Foram tidas em consideração variáveis como idade, sexo, estado civil, escolaridade, vida profissional e familiar, religião/espiritualidade e saúde, entre outros.

2.2 SOC-Questionnaire (SOC-Q12)

Após o consentimento dado por Freund para a tradução e validação para Portugal da versão do Selection, Optimization and Compensation-Questionnaire (1998, 2002) e tendo em consideração as recomendações internacionais para a tradução de instrumentos designadamente, International Test Commission (Hambleton, 1994; Hambleton, Merenda & Spielberger, 2004) bem como Ferreira, Neves, Campana e Tavares (2014), procedeu-se à validação da medida junto de 100 adultos. Para a tradução e adaptação portuguesa do SOC-Questionnaire, foi adotado o método de traduções independentes (Gudmundsson, 2009).

O SOC-Questionnaire, desenvolvido por Freund e Baltes (1998, 2002) operacionaliza os processos desenvolvimentais adaptativos estabelecidos no modelo SOC. Este é um instrumento emergente onde, através da sua aplicação se pretende avaliar a adaptação das pessoas face a dificuldades experienciadas diariamente, refletindo suas perceções relativamente a determinadas opções devida. Contém versões breves e longas, variando o número de itens de 12 a 48 itens, muito bem ora se tenha mantido a estrutura, isto é, com os componentes Seleção Eletiva, Seleção Baseada na Perda, Otimização e Compensação.

O instrumento SOC-Q12 considera duas componentes fundamentais: (1) ideia subjetiva relativa a uma gestão de vida bem-sucedida e (2) o bem-estar subjetivo – as avaliações subjetivas de bem-estar podem ser vistas como uma faceta importante do domínio adaptativo, tal como argumentado por Lawton e Nahemow (1973, como citado em Freund & Baltes, 2002), que consideram o bem-estar subjetivo resultado do equilíbrio entre competência pessoal e exigência

ambiental. Especificamente, o instrumento permite explorar relações no domínio (a) das construções relacionadas com a gestão de vida, (b) personalidade, e (c) funcionamento intelectual.

A abordagem metodológica adotada envolve o auto-relato, refletindo a forma mais frequente face ao uso das estratégias SOC de modo a alcançar os seus objetivos pessoais (Freund & Baltes, 2002). Tal abordagem permite a contextualização dos processos motivacionais de Seleção de objetivos e procura dos mesmos numa perspetiva de ciclo de vida.

Relativamente à organização da medida, a versão longa é constituída por 48 itens, encontrando-se os mesmos divididos em 12 itens por categoria inerente ao modelo SOC (Seleção Eletiva, Seleção Baseada na Perda, Otimização e Compensação) (Freund & Baltes, 2002). Tais itens são expostos com base no formato using a forced-choice (escolha forçada), levando a que, ao responder aos itens do questionário, os participantes decidam qual das opções – (1) declarações comportamentais que refletem comportamentos de Seleção, Otimização e Compensação ou (2) declarações que oferecem estratégias não SOC -, adotariam - A e B. A primeira declaração (à esquerda) é a frase-alvo, enquadrando-se no modelo SOC (Almeida, Stobäus & Resende, 2013). Já a segunda frase (à direita) é o distrator, ou seja, uma ação possível, mas que não representa resposta no modelo teórico. O mesmo acontece na versão com doze itens.

A soma das respostas a todos os itens reflete as notas individuais de qualquer uma das subescalas e conseqüente avaliação do emprego das estratégias SOC no quotidiano (Freund & Baltes, 2002).

Numa fase inicial procedeu-se à tradução inicial do instrumento, tendo em conta as orientações do Guia AAOS/IWH de Ferreira, Neves, Campana e Tavares (2014). Assim, de acordo com os autores supracitados, a adaptação transcultural de um instrumento de medida necessita de uma metodologia única, de modo a alcançar equivalências na tradução e adaptação entre o instrumento original e o idioma alvo a ser traduzido. Para tal Ferreira, Neves, Campana e Tavares (2014) recomendam a realização de cinco etapas ao longo deste processo, nomeadamente: (1) traduções independentes; (2) síntese das traduções; (3) retro traduções da síntese; (4) reunião de um comité de peritos; (5) pré-teste estudo piloto. Na primeira etapa (tradução) são necessárias pelo menos duas traduções do instrumento original para o idioma-alvo – traduções independentes-, permitindo assim a comparação das mesmas e a identificação de discrepâncias ou

ambiguidades entre as palavras.

Ambos os tradutores devem ser naturais do país que receberá a tradução e dominar o idioma do instrumento original. É igualmente necessário que (1) um dos tradutores tenha noção sobre os objetivos do instrumento, (2) outro tradutor desconheça o tema e, de preferência, não tenha ligações com a área de estudo em causa – possibilitando uma linguagem usada pela população em geral e (3) os tradutores sejam de áreas distintas e se preocupem em usar uma linguagem que possa ser compreendida pela população em geral.

O segundo passo prevê a realização da síntese das traduções realizadas, resultando assim numa versão de consenso. Esta versão é mediada por uma terceira pessoa - juiz neutro, que tem a função de mediar a discussão sobre diferenças entre as traduções, descrever as alterações e anotações e, por fim, sugerir uma versão única das traduções.

O próximo passo centra-se na retro tradução, onde os retro tradutores, nativos do país do instrumento original, e sem conhecer o instrumento original, averigam se a versão única traduzida reflete os conteúdos da versão original, assegurando a consistência da tradução.

A quarta fase é submeter todo o material (traduções iniciais, síntese das traduções, e retro traduções) a um comité de peritos – preferencialmente composto por um especialista em metodologia de investigação na área, um professor de letras, um profissional referente ao assunto tratado no questionário, os dois tradutores, os dois retro tradutores e o juiz de síntese) de modo a produzir a versão final.

Já no último passo realiza-se o pré-teste, estudo piloto, a versão criada pelo comité de peritos - aplicada a 30/40 representantes da população-alvo - de modo a averiguar a compreensão dos itens do instrumento. Em caso de dúvidas ou dificuldades, estas devem ser sugeridas ao comité e realizadas as devidas alterações ao instrumento. O ciclo de pré-teste cessa quanto a versão do questionário no idioma alvo fica satisfatória. Estas recomendações metodológicas foram parcialmente aplicadas na adaptação do SOC-Q12.

2.3 Escala de Bem-Estar Psicológico(Ryff-18)

Este instrumento segue o esquema da escala proposta por Carol Ryff (1989). Refere-se a um questionário de autoavaliação com 6 escalas relativas a 6 dimensões distintas:

- Autonomia – caracterizada pela independência, autodeterminação, regulação interna do comportamento face a expressões externas;
- Domínio do Meio – capacidade de gestão satisfatória da vida, enfrentando e respondendo de forma eficaz às exigências externas;
- Crescimento Pessoal – capacidade de abertura à experiência e ao desenvolvimento do próprio potencial;
- Relações Positivas com os outros – envolvimento em relações interpessoais agradáveis e de confiança; sentimentos de afeto e empatia;
- Objetivos na Vida – presença de objetivos que permitam direcionar o comportamento e atribuam sentido à vida;
- Aceitação de Si – manutenção de atitudes positivas para com o “self”, a aceitação dos seus diferentes aspetos (positivos e negativos) e sentimentos positivos perante a vida passada.

A resposta a estes itens baseia-se na tipologia Likert, variando de 1 a 6, onde 1 significa “completamente desacordo”; 2- “moderadamente em desacordo”; 3- “ligeiramente em desacordo”; 4 - “ligeiramente de acordo”; 5 - “moderadamente de acordo”; e 6- “completamente de acordo”. A pontuação final de cada escala corresponde ao nível de bem-estar psicológico na dimensão avaliada, quanto maior o somatório, maior o bem-estar psicológico. A partir da definição do construto de bem-estar psicológico, Ryff (1989) procedeu ao desenvolvimento de escalas psicométricas que permitam avaliar cada uma das seis dimensões a ele associado. Cada dimensão foi operacionalizada em termos de resultados positivos e negativos. Estes itens apresentam-se sob a forma de auto descrição, refletindo as definições teóricas subjacentes ao construto e aplicáveis a adultos de ambos os sexos e de qualquer faixa etária. O instrumento inicial, com 20 itens por dimensão (10 positivos e 10 negativos), demonstrou um bom desempenho psicométrico,

apresentando valores de fiabilidade “Alpha de Cronbach” entre 0,86 e 0,93.

Numa fase posterior foram desenvolvidas versões alternativas a esta escala, procurando diminuir o tamanho do instrumento, mantendo-o fiável ao seu construto teórico. Em Portugal a versão reduzida de Novo, Silva e Peralta (1997,2004), utilizada na nossa investigação, avalia as seis dimensões associadas ao bem-estar psicológico com recurso a uma escala de Likert de seis pontos (discordo completamente, discordo em grande parte, discordo parcialmente, concordo parcialmente, concordo em grande parte e concordo completamente) referindo-se à frequência com que ocorre o bem-estar e a satisfação consigo próprio. No que diz respeito à cotação dos itens, estes domínios podem ser analisados em separado, mas a avaliação global do bem-estar psicológico deverá ter em atenção uma análise geral de todas as dimensões.

2.4 Escala de Satisfação com a Vida(SWLS)

A Escala de Satisfação com a Vida (Satisfaction with Life Scale) foi elaborada por Diener, Emmons, Larsen e Griffins (1985) e tem como objetivo avaliar o bem-estar subjetivo dos indivíduos. De uma forma específica, esta escala procura avaliar o julgamento subjetivo que os indivíduos fazem sobre a própria qualidade de vida. Esta autoavaliação é realizada numa esfera global de vida e não sobre um domínio específico.

Numa primeira fase Diener e colaboradores (1985) procederam à avaliação do instrumento com 45 itens. No entanto, a avaliação psicométrica não apresentou resultados satisfatórios, levando os investigadores a diminuir o número de itens do instrumento. A versão original da escala de satisfação com a vida passou a ser constituída por 5 itens, sendo a escala de resposta tipo Likert, de sete pontos. A pontuação do instrumento pode variar entre 5 e 35 pontos.

A escala de Satisfação com a Vida tem mostrado uma forte fiabilidade (Diener et. al, 1985, 1994; Pavot & Diener, 1993) com um coeficiente de alfa de 0.87 e, após teste-reteste de dois meses, de 0.82. A validade do instrumento revela correlações positivas e significativas com outros instrumentos que avaliam o bem-estar e satisfação com a vida. Paralelamente, apresenta correlações negativas indicadores associados à depressão e afetos negativos.

A Escala de Satisfação com a Vida tem sido adaptada para diversas

línguas. Tal pode ser verificado pelo trabalho realizado por Neto, Barros e Barros (1990) com a adaptação para língua portuguesa – versão utilizada no presente trabalho, sendo esta a primeira validação em Portugal. A estrutura da Escala de Satisfação com a Vida, tal como a versão original, é constituída por 5 itens, cujas respostas para cada item são dadas através de uma escala tipo Likert de 7 pontos, variando entre 1 (“Totalmente em desacordo”) e 7 (“Totalmente em acordo”). A pontuação total é compreendida entre 5 (mínimo) e 35 (máximo) valores. A versão utilizada apresenta uma boa consistência interna ($\alpha = 0,78$).

3. Procedimentos de recolha de dados

A recolha de dados orientou-se pelos princípios éticos propostos pela Associação Americana de Psicologia (American Psychological Association, 2010).

Assim, numa primeira fase, o projeto foi aprovado pela Comissão Científica do Mestrado em Gerontologia Social do Instituto Politécnico de Viana do Castelo.

Posteriormente, já numa fase de recolha de dados, foi garantida a confidencialidade dos dados recolhidos, sendo a mesma realizada através do consentimento informado. O consentimento informado permitiu também esclarecer os participantes sobre os objetivos do estudo, bem como da garantia do anonimato e confidencialidade face aos dados disponibilizados. Tais informações integram um documento escrito que, depois de lido e analisado, foi assinado e datado pelos participantes e pelo investigador.

Para a recolha de dados foram utilizados dois métodos distintos: autoadministração e hétero administração. Na sua maioria procedeu-se à autoadministração, onde os participantes preenchem o protocolo de forma autónoma. Em casos de reduzida alfabetização os instrumentos foram aplicados com a ajuda do investigador, auxiliando o participante nas questões mais complexas.

Os protocolos de investigação foram aplicados parcialmente no âmbito do Projeto AgeNortC e através de uma série de contactos informais desenvolvidos pelos membros da equipa de investigação. Este último método de recrutamento de participantes foi essencialmente utilizado para incorporar participantes de meia idade.

A recolha de dados decorreu entre os meses de maio e setembro, obtendo-se um total de 100 protocolos de investigação.

4. Estratégias de análise de dados

A análise da informação recolhida incidiu essencialmente sobre a verificação da validade e fiabilidade do Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOC-Q12).

A fiabilidade da escala foi avaliada através da análise da consistência interna medida pelo alfa de Cronbach. No que respeita à consistência interna, valores de alfa de Cronbach que variem entre 0.60 e 0.70 são considerados aceitáveis e um valor igual ou superior a .70 assegura uma boa fiabilidade da escala (Nunnally & Bernstein, 1994). No que diz respeito à validade, e tendo em consideração que uma medida possui validade convergente se medidas independentes do mesmo constructo convergem ou estão altamente correlacionadas, evidências/provas de validade convergente são dadas por fortes e significativas correlações entre diferentes medidas do mesmo constructo.

Procedeu-se a uma caracterização sociodemográfica dos participantes e de uma análise fatorial exploratória aos 12 itens do SOC-Q12. Todas as análises estatísticas foram conduzidas com recurso ao software estatístico Statistical Package for the Social Sciences (IBM SPSS® -versão 25.0).

CAPÍTULO III – RESULTADOS

Neste capítulo são apresentados os resultados obtidos no presente estudo. Inicia-se a apresentação com o estudo piloto, seguido da análise das qualidades psicométrica do SOC-Questionnaire (versão reduzida, SOC-Q12)

Fase 1- Estudo Piloto

Após a realização de duas traduções independentes do Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOC-Q12) e respetiva síntese, obteve-se uma versão preliminar do instrumento em estudo.

Muito embora o SOC-Questionnaire tenha várias versões – versão alargada com 48 itens, versão com 36 itens (os mecanismos de Seleção são globais e não específicos de Seleção Eletiva e Seleção Baseada na Perda) e versão reduzida 12 itens, para dar início à adaptação deste instrumento de medida optou-se pela versão reduzida.

Esta opção foi motivada pela intenção de recorrer a uma versão preliminar do Questionário enquanto medida de auto-relato de estratégias de gestão da vida, no âmbito do projeto AgeNortC – Envelhecimento, participação social e deteção precoce da dependência: capacitar para a 4ª idade. A versão reduzida afigura-se mais compatível com a inclusão deste instrumento de medida num protocolo de avaliação que engloba já diversos instrumentos de medida, para além de permitir agilizar os procedimentos de validação qualitativa/de conteúdo antes do uso para investigação. Assim, produzida uma primeira tradução conjunta do instrumento, em linha com Almeida e Freire (2000), procedeu-se à reflexão falada junto de distintos grupos-alvo, tendo em conta a visão “life-span” do construto, o seu elevado grau de abstração, bem como a sua especificidade desta prova, no que respeita ao formato de resposta e linguagem técnica utilizada.

O objetivo desta aplicação piloto passou sobretudo pela recolha de feedback acerca dos itens instrumento, tanto junto de quem conhece o modelo SOC e a medida como de quem nunca com ele contactou. Como tal, procurou-se recolher dados para uma análise de tipo qualitativo, sem pretensões de generalização de resultados, mas somente com o intuito de obter sugestões de melhoria dos itens e pistas acerca de eventuais fragilidades da tradução e adaptação.

Por constrangimentos de tempo e por se pretender sobretudo proceder a

uma análise de tipo qualitativo a administração do Questionário foi conduzida separadamente em cada um destes grupos amostrais, num total de três momentos de aplicação.

Ainda que em contexto de grupo, o questionário foi autoadministrado e realizado individualmente. Pediu-se aos participantes que lessem as instruções e respondessem de forma espontânea a todos os itens. Explicando-se o propósito da sua colaboração, foi-lhes ainda solicitado que assinalassem (sublinhando ou anotando) tudo o que pudesse gerar dúvidas em termos de forma (apresentação gráfica) e conteúdo (linguagem), bem como que redigissem um breve comentário com as impressões deixadas pela prova, eventuais dificuldades encontradas na realização ou outros aspetos considerados pertinentes. A estimativa do tempo médio de resposta foi anotada pelos próprios participantes ou efetuada pelo administrador/investigadora. Finalmente, foi promovida uma breve discussão a fim de permitir aos participantes a partilha de ideias suscitadas pelo preenchimento do Questionário, ao mesmo tempo que sendo elicitadas as suas opiniões relativamente a aspetos como clareza da linguagem e instruções, formato de resposta e recomendações de melhoria.

Grupo 1 – Estudantes (Licenciatura)

Participantes (n=7)

Data de Administração: 13/12/2017

Idades: (M = 18,7; Min.18 - Máx. 19 anos)

Sexo: 100% feminino

Habilitações Académicas: 100% a frequentar o 1º ano de Licenciatura

Reflexão: os elementos deste grupo não redigiram comentários globais nem registaram o tempo aproximado de resposta. Ainda assim, após o preenchimento do SOC-Q12, as participantes referiram que os itens eram claros. Por outro lado, mencionaram como aspeto negativo a existência de apenas duas opções de resposta, sugerindo a adição de uma alternativa intermédia.

Grupo 2 – Estudantes da pós-graduação (Mestrado)

Participantes (n=7)

Data de Administração: 11/12/2017

Idades: (M = 22,7; Min.22 - Máx. 26 anos)

Sexo: 100%feminino

Habilitações Académicas: 100% Licenciatura, a frequentar o 2º ano de Mestrado.

Reflexão: O tempo de resposta registado pelas participantes foi de 3 a 7 minutos, sendo que um dos elementos do grupo não referiu esta informação. De um modo geral, as respondentes consideraram o Questionário claro, acessível e de rápido preenchimento. Foi referido que o número reduzido de itens faz com o instrumento não se torne “muito cansativo”. De igual modo, foi salientada a pertinência das instruções, também consideradas claras. Duas inquiridas mencionaram a dificuldade gerada pelo uso de uma escala dicotómica. De facto, referiram não ter sido fácil, em alguns itens, enquadrar os seus comportamentos na opção A ou B que associaram a extremos – “muito negativo/positivo” – sugerindo a introdução de mais opções de resposta.

Da reflexão falada executada com este grupo, resultou a sugestão das seguintes alterações:

Instruções: alterar “imagine que duas pessoas estão a falar...” para “imagine duas pessoas a falar...”, assim como rever ou mesmo retirar a frase seguinte e ainda eliminar o termo “diária” na penúltima frase. Item 3: no distrator, remover “em vez de me comprometer só com um ou dois objetivos em particular” para a compreensão ser mais rápida; Item 10: na frase SOC, reduzir a quantidade de palavras e substituir “costumavam correr” por “habitualmente” e “experimentar” por “tentar”; Item 11: no distrator, reduzir o número de palavras, removendo “sem envolver outras pessoas”.

Importa esclarecer que este grupo estava familiarizado com o modelo SOC.

Grupo 3 – Adultos a frequentar Universidades/Academias Sénior

Participantes (n=6)

Data de Administração: 13/12/2017 Idades: (M = 66,5; Min.61 - Máx. 74 anos)

Sexo: 50% feminino e 50% masculino

Habilitações académicas: Ensino Secundário (n=1), Licenciatura (n = 4) e Mestrado (n= 1)

Apreciação global do processo

Globalmente, o tempo de resposta ao questionário foi de entre 7 a 10 minutos. Os participantes afirmaram que o questionário é de fácil compreensão, linguagem acessível e formato/estrutura adequados, embora um pouco distintos do que consideram habitual.

Uma participante sugeriu alterar “que coisas são importantes...” para “as coisas que são importantes”, na primeira frase das instruções.

Dois dos respondentes salientaram que as opções de resposta representam extremos o que, por vezes, dificulta a escolha já que há “comportamentos intermédios”. De referir também que dois indivíduos perguntaram se era possível escolher opções diferentes em cada item, isto é, se teriam de optar sempre por A ou B. Esta dúvida pode ser indicativa da necessidade de esclarecer/reforçar que o que se pede é que, a cada item, os respondentes se posicionem numa das duas opções.

Grande parte da reflexão dos respondentes focou-se sobretudo na natureza da medida. Curiosamente, foi muito frisada a questão da idade, parecendo ser transversal a ideia de que, há uns anos atrás, teriam respondido de forma muito diferente e de que agora, nesta fase da vida, se permitem outra liberdade e tranquilidade (no caso dos adultos mais velhos). Desta discussão, ficou a ideia de alguma dificuldade em associar objetivos a esta fase da vida, a par da tendência para relacionar o conteúdo dos itens com o domínio profissional e de carreira. Aliás, alguns elementos do grupo referiram mesmo que isto representa uma dificuldade no preenchimento do questionário. Apenas uma participante referiu que, na sua perspetiva, os objetivos de vida abrangem mais do que apenas a carreira. Sendo assim, talvez seja necessário reforçar de forma mais evidente nas instruções que o questionário se refere a metas/propósitos em todas as áreas de vida (saúde, relações afetivas, crescimento pessoal...).

Para além disto, espontaneamente, o grupo foi avançando hipóteses

quanto ao propósito do questionário, dizendo tratar-se de um instrumento de avaliação da resiliência e que a pessoa A é a mais resiliente das duas. Isto poderá sinalizar a possibilidade de fatores de desejabilidade social operarem de alguma forma na resposta aos itens, caso seja entendido que o ser resiliente (logo, a pessoa A) representa uma forma de estar mais adequada ou socialmente valorizada. Quando questionados sobre se alguma das formas de estar perante a vida lhes pareceu, à partida, mais desejável, todos os participantes responderam que não sem que se tenha gerado algum debate. Ainda assim, há que considerar a possibilidade de o instrumento ser propenso a interpretações e juízos de valor facilitadores da influência da desejabilidade social.

Em síntese

Foi comum aos três grupos que o uso de uma escala dicotômica dificilmente permite expressar convenientemente os comportamentos que os indivíduos adotam no quotidiano. As duas opções de resposta parecem ser entendidas como demasiado extremas, pelo menos em alguns dos itens. Talvez esta questão se possa minimizar reforçando que os inquiridos devem selecionar a opção mais próxima da forma como habitualmente se comportam, mesmo que nenhuma opção os represente na perfeição. A este respeito, é de referir que Baltes e colaboradores (1998, 1999, 2002) optaram propositadamente por um formato de escolha forçada. Inicialmente, o questionário SOC apresentava apenas comportamentos SOC cabendo ao inquirido dar uma resposta “sim” ou “não” consoante habitualmente adotassem ou não esse comportamento. Com a introdução do distrator, pretendeu-se reforçar a sensibilidade do instrumento. De qualquer forma, as observações dos participantes configuram um dado relevante que poderá até ser significativo do ponto de vista da variação cultural.

Paralelamente poderá ser importante rever aspetos de linguagem e especialmente de sintaxe nas instruções e itens 3, 10 e 11. De igual modo, parece pertinente refletir acerca de como tornar claro que o instrumento se refere à vida em geral (e não apenas ao domínio profissional), particularmente junto de indivíduos de idade avançada e aposentados.

Por fim, todos os grupos foram da opinião de que o Questionário SOC-Q12 está bem elaborado, é de fácil compreensão e apresenta uma organização

adequada, ficando claro que o preenchimento se faz rapidamente e sem grandes dificuldades. Contudo, é de destacar que as habilitações académicas destes três grupos se situa entre o Ensino Secundário e o Mestrado, o que poderá ter impacto nos aspetos avaliados.

Fase 2 – Estudo das qualidades psicométricas do SOC-Questionnaire

Nesta seção apresentam-se as análises quantitativas com vista a averiguar as qualidades psicométricas do SOC-Questionnaire (SOC-Q12), habitualmente designadas por sensibilidade, fiabilidade e validade da medida.

1. Descrição dos participantes

Fazem parte deste estudo 100 participantes, sendo que 34% têm idades compreendidas entre os 18 e os 35 anos, 44% entre os 36 e os 59 anos e 22% entre os 60 e 84 anos (consultar Tabela 1). Relativamente à caracterização sociodemográfica dos participantes, verificamos que a média de idades é de 46,8 anos, sendo a idade mínima 18 e a máxima 84 anos. No que concerne ao género, são as mulheres quem prevalecem na amostra, correspondendo a 57% do total. No estado civil a maioria da amostra é casado/união de facto (51%), seguindo-se os solteiros (36%), os separados/divorciados (6%) e por fim, em menor percentagem, os viúvos (7%).

No nível de escolaridade os valores diferem entre si, sendo que os indivíduos com escolaridade até ao 4º ano correspondem a 20% da amostra. Por outra parte, sob uma ordem descendente verificamos: 10º – 12º anos (31%), Ensino Superior (22%), 7º - 9º ano (15%) e 5º - 6º ano (12%), respetivamente. Relativamente à situação profissional, a maioria dos participantes encontram-se empregados (n=54), sendo que os restantes são reformados, estudantes ou desempregados (n=23, n=15, n=7, respetivamente).

Tabela 1. Caracterização sociodemográfica dos participantes

Participantes n = 100		
	N	%
Idade M (dp)	46,8 (18,5)	
(mín – máx)	18 – 84	
18-35	34	34
36-59	44	44
60-84	22	22
Sexo		
Feminino	57	57
Estado Civil		
Solteiro(a)	36	36
Casado(a)/União de Facto	51	51
Separado(a)/Divorciado(a)	6	6
Viúvo(a)	7	7
Escolaridade		
Até 4º anos	20	20
5º - 6º Anos	12	12
7º - 9º Anos	15	15,0
10 – 12º Anos	31	31,0
Ensino Superior	22	22,0
Situação Profissional		
Empregado	54	54
Desempregado	7	7,0
Reformado	23	23,0

Na distribuição do rendimento mensal constata-se que 31% da amostra apresenta um valor inferior a 750€, 19% tem um rendimento compreendido entre os 751€ e os 1000€ e 49% um total superior a 1001€. No que concerne ao número de filhos, os totais encontram-se divididos entre um (mínimo) e sete (máximo) filhos, sendo a média de 2,1 filhos. Por último, quanto à religiosidade e espiritualidade verifica-se que 87% da amostra considera-se religiosa e 80% afirmam que a espiritualidade é um assunto importante para si (Tabela1).

2. Sensibilidade

No sentido de avaliar a sensibilidade, procedeu-se à análise da frequência de participantes que assinalaram comportamentos SOC.

Numa primeira fase fez-se esta análise com todos os participantes e, posteriormente, por grupos etários (18-35 anos, 36-64 anos e 65-84 anos).

Tabela 2. Descrição dos itens

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio padrão
SOC_01	100	0	1	0,26	0,44
SOC_02	100	0	1	0,49	0,50
SOC_03	100	0	1	0,72	0,45
SOC_04	100	0	1	0,38	0,49
SOC_05	100	0	1	0,59	0,49
SOC_06	100	0	1	0,82	0,39
SOC_07	100	0	1	0,84	0,37
SOC_08	100	0	1	0,78	0,42
SOC_09	100	0	1	0,90	0,30
SOC_10	100	0	1	0,73	0,45
SOC_11	100	0	1	0,66	0,48
SOC_12	100	0	1	0,84	0,37

Ao analisarmos a Tabela 2, verifica-se que todos os participantes responderam aos 12 itens do instrumento. O mínimo e o máximo compreendem 0 ou 1 valores, respetivamente.

Relativamente às médias dos itens, estas variam entre 0,26 (SOC_01) e 0,9 (SOC_09). Além disso, os itens com valores médios mais altos são o SOC_03, SOC_06, SOC_07, SOC_09 e SOC_12. Apenas dois itens (SOC_01 e SOC_04) apresentam uma média inferior a 0,5, correspondendo a itens do mecanismo

Seleção. Por sua vez, os itens com médias mais altas encontram-se na Otimização e Compensação, sendo o SOC_09 o item com uma média mais elevada.

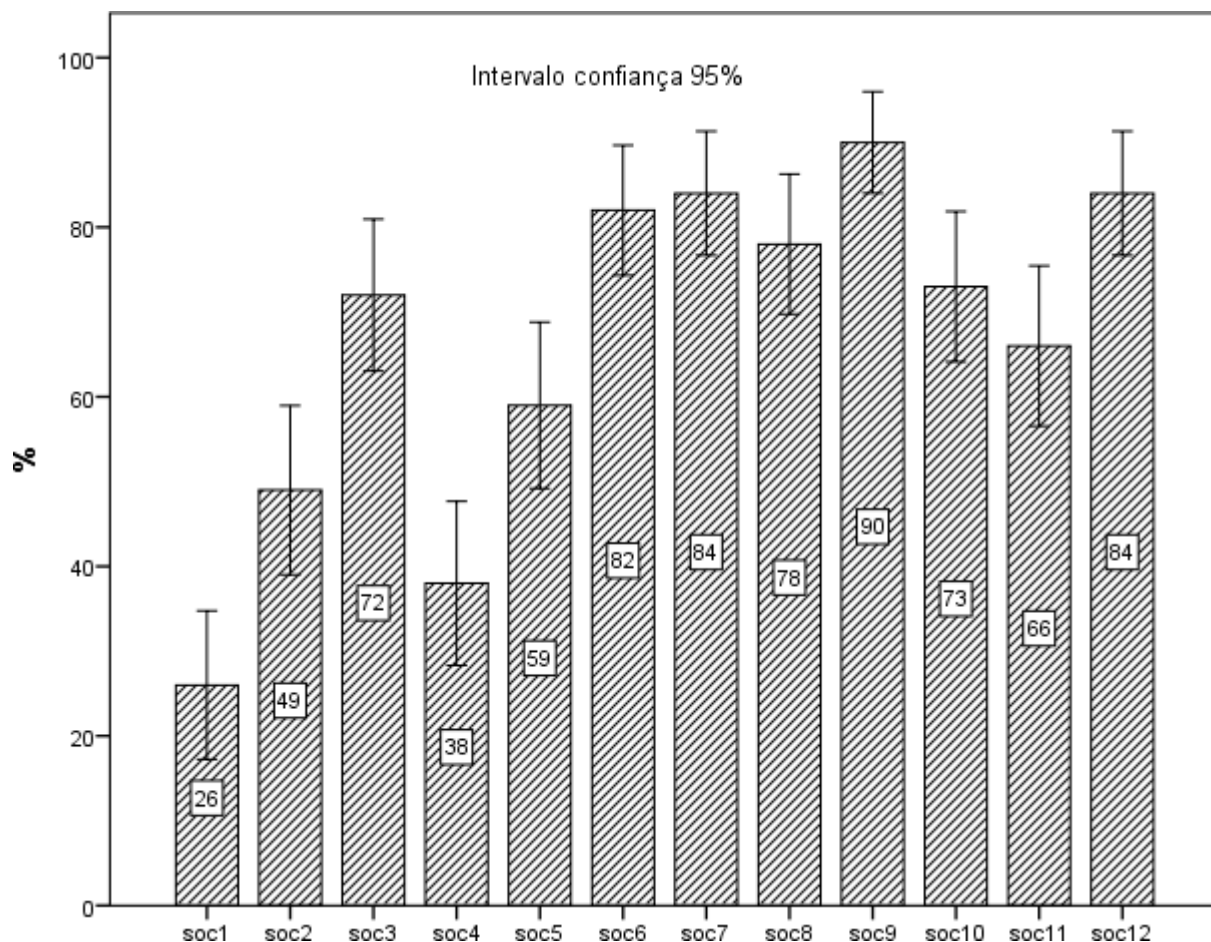


Figura 1: Frequência de participantes que assinalaram a resposta SOC com um nível de confiança de 95%

Ao analisarmos a Figura 1, verifica-se que os itens SOC_01, e SOC_04 apresentam valores inferiores a 50%. Note-se que o item SOC_02 está muito próximo dos 50%. Tal demonstra que mais de metade dos participantes selecionaram a resposta B (distrator), demonstrando uma não adoção de estratégias SOC. Estes itens inserem-se no mecanismo de Seleção Eletiva (SOC_01) e Seleção Baseada na Perda (SOC_04).

Por sua vez, os itens SOC_06, SOC_07, SOC_09 e SOC_12 apresentam valor superior a 80%, demonstrando uma maior frequência de resposta (A), i.e., comportamentos SOC. Dois dos itens assinalados são parte integrante do mecanismo de Otimização (SOC_07 e SOC_09).

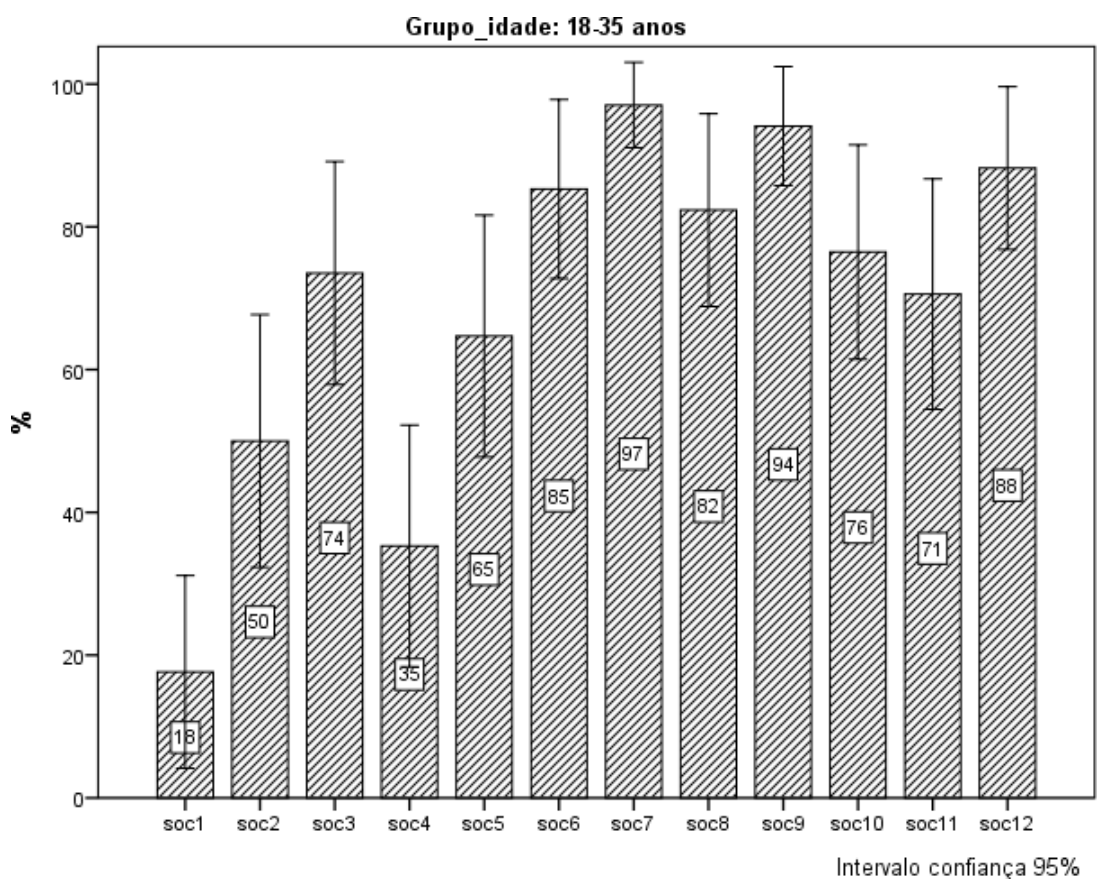


Figura 2: Frequência de participantes jovens que assinalaram a resposta do SOC - com um nível de confiança de 95%

No que diz respeito ao grupo dos jovens com idades compreendidas entre os 18 e 35 anos (Figura 2), verificamos que o SOC_01 e SOC_04 são os itens com uma média inferior a 50% e que fazem parte integrante da Seleção Eletiva. Já os SOC_06, SOC_07, SOC_08, SOC_09 e SOC_12 apresentam uma percentagem superior a 80%, refletindo comportamentos SOC. Estes itens distribuem-se por vários mecanismos, designadamente: Otimização, Compensação e Seleção. Note-se que, globalmente, os itens de Otimização têm os valores mais altos.

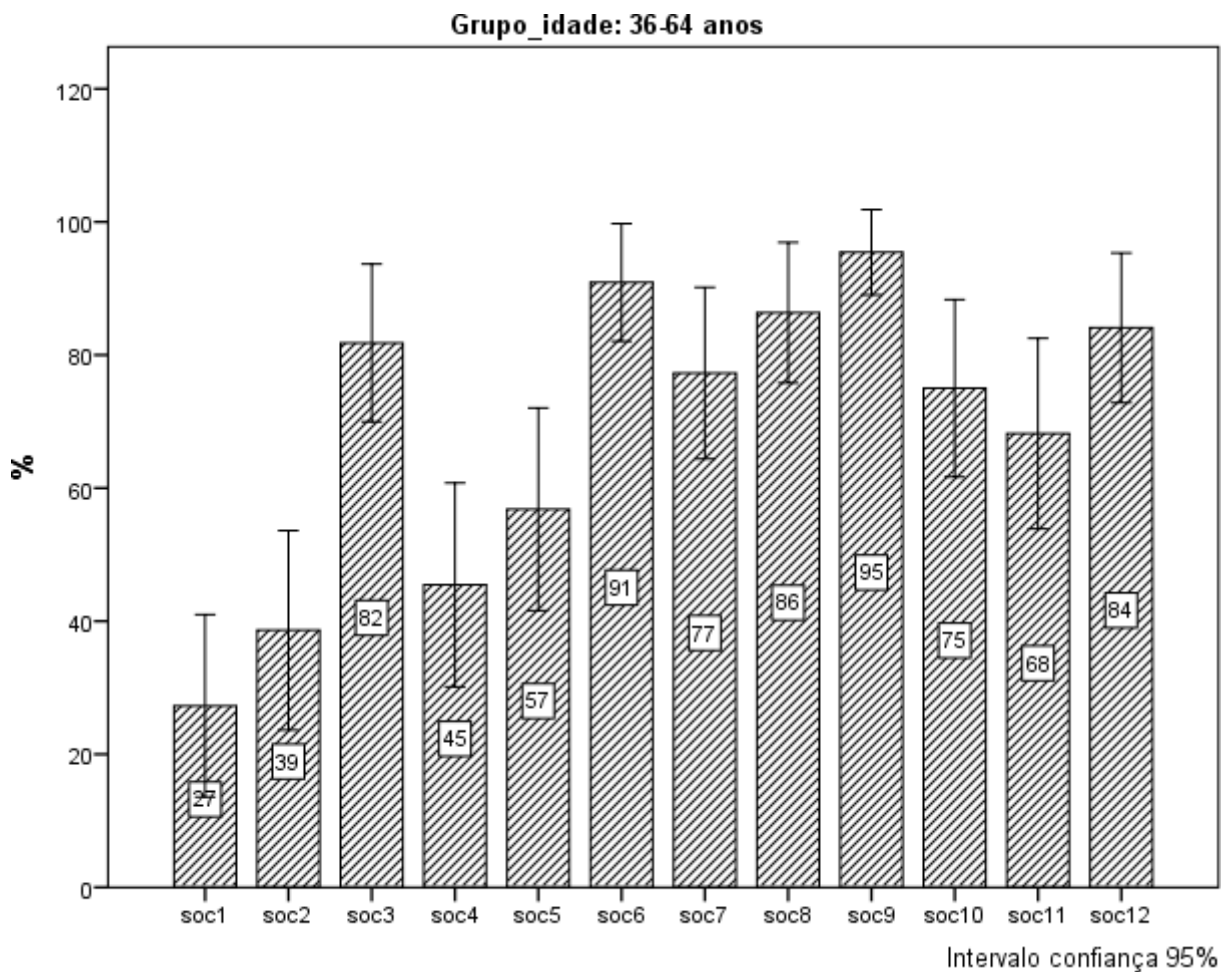


Figura 3: Frequência de participantes meia-idade que assinalaram a resposta SOC com um nível de confiança de 95%

Ao analisarmos a Figura 3, verifica-se que, para além dos itens SOC_01 e SOC_04, também o SOC_02 apresenta um valor inferior a 50%. Por sua vez, os SOC_03, SOC_06, SOC_08, SOC_09 e SOC_12 apresentam valores superiores a 80%, refletindo comportamentos SOC. Estes itens distribuem-se por vários mecanismos, designadamente: Otimização, Compensação e Seleção. Note-se que, globalmente, os itens de Otimização têm os valores mais altos.

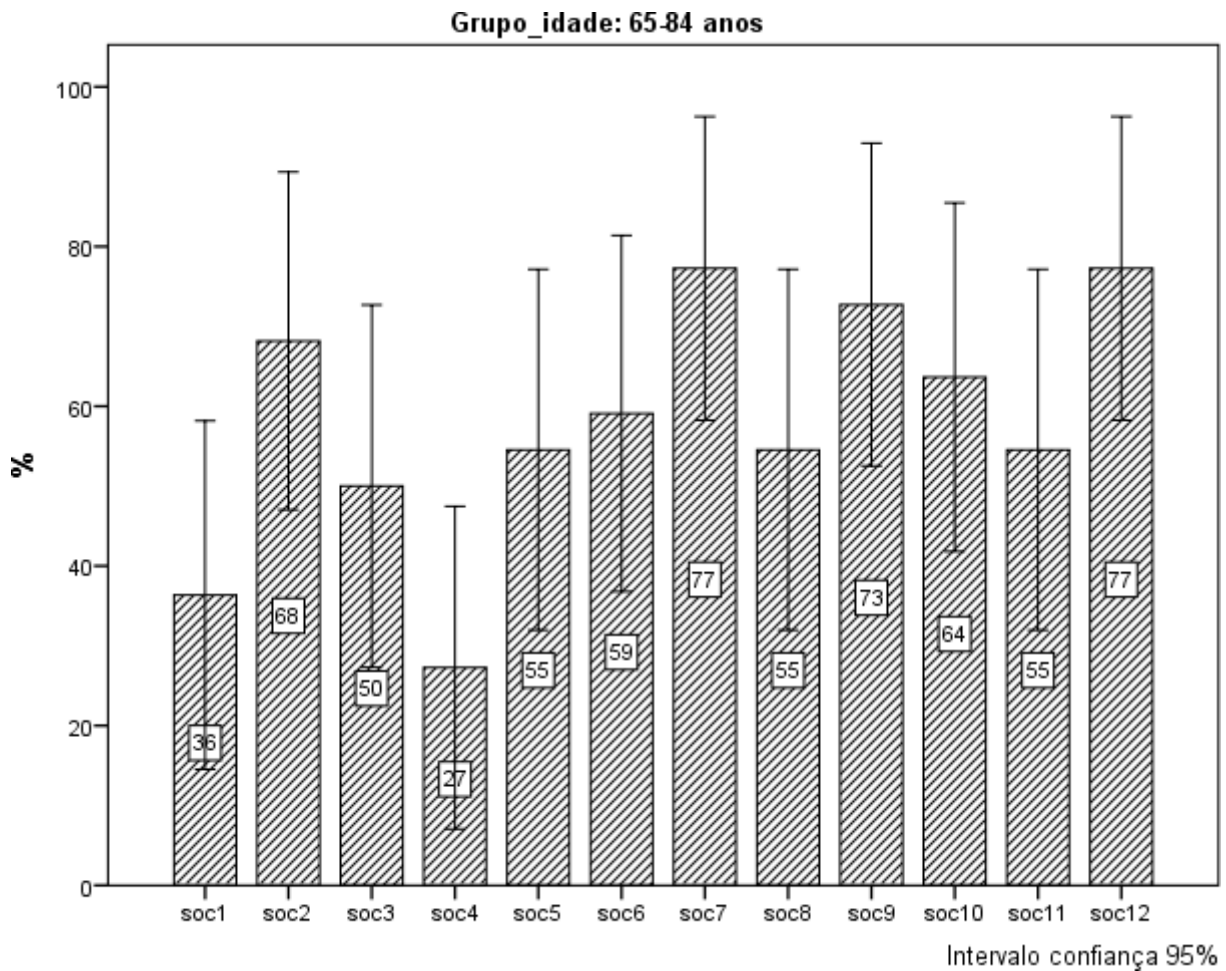


Figura 4: Frequência de participantes seniores que assinalaram a resposta SOC com um nível de confiança de 95%

Ao analisarmos a Figura 4 verifica-se que os itens que apresentam um valor inferior a 50% são os SOC_01 e SOC_04. No entanto, em contraste com os dois grupos etários analisados nas figuras anteriores, nenhum item apresenta valores superiores a 80%, o que vem corroborar a teoria, uma vez que a tendência é com o tempo haver uma diminuição de comportamentos SOC. O valor mais alto deste grupo etário é de 77% (SOC_07 e SOC_12).

Tabela 3. Descrição dos itens segundo os grupos etários

		18-35anos		36-64anos		65-84 anos	
		Média	DP	Média	DP	Média	DP
Seleção Eletiva	SOC_01	0,20	0,41	0,25	0,44	0,36	0,49
	SOC_02	0,47	0,51	0,37	0,49	0,64	0,49
	SOC_03	0,75	0,44	0,78	0,42	0,61	0,50
Seleção Baseada na Perda	SOC_04	0,33	0,47	0,53	0,51	0,29	0,46
	SOC_05	0,68	0,47	0,53	0,51	0,54	0,51
	SOC_06	0,87	0,33	0,91	0,30	0,64	0,49
Otimização	SOC_07	0,97	0,16	0,81	0,40	0,68	0,48
	SOC_08	0,85	0,36	0,81	0,40	0,64	0,49
	SOC_09	0,95	0,22	0,94	0,25	0,79	0,42
Compensação	SOC_10	0,80	0,41	0,72	0,46	0,64	0,49
	SOC_11	0,70	0,46	0,69	0,47	0,57	0,50
	SOC_12	0,88	0,33	0,81	0,40	0,82	0,39

No que diz respeito à média dos itens dentro de cada faixa etária (Tabela 3), verifica-se que as médias diferem substancialmente entre itens. A média mais alta é o item SOC_07 no grupo 18-35 anos (0,97). Por sua vez, analisando por mecanismo, as médias mais altas encontram-se na Otimização e as mais baixas na Seleção Eletiva. Do total de itens em análise podemos verificar que apenas 25% apresenta um valor inferior a 0,5 e 66% superior a 0,7.

No grupo dos participantes com 36-64 anos a média mais baixa é 0,25 (SOC_01) valores e a mais alta 0,94 (SOC_04). Tal como no grupo anterior, a média mais alta está no mecanismo da Otimização. No entanto apenas 17% dos itens apresentam uma média inferior a 0,5 valores e 58% superior a 0,70.

Por último, os participantes com 65 ou mais anos apresentam uma média que varia entre os 0,29 (SOC_04) e 0,82 (SOC_12). Estes valores encontram-se nos mecanismos da Seleção Eletiva e Compensação, respetivamente.

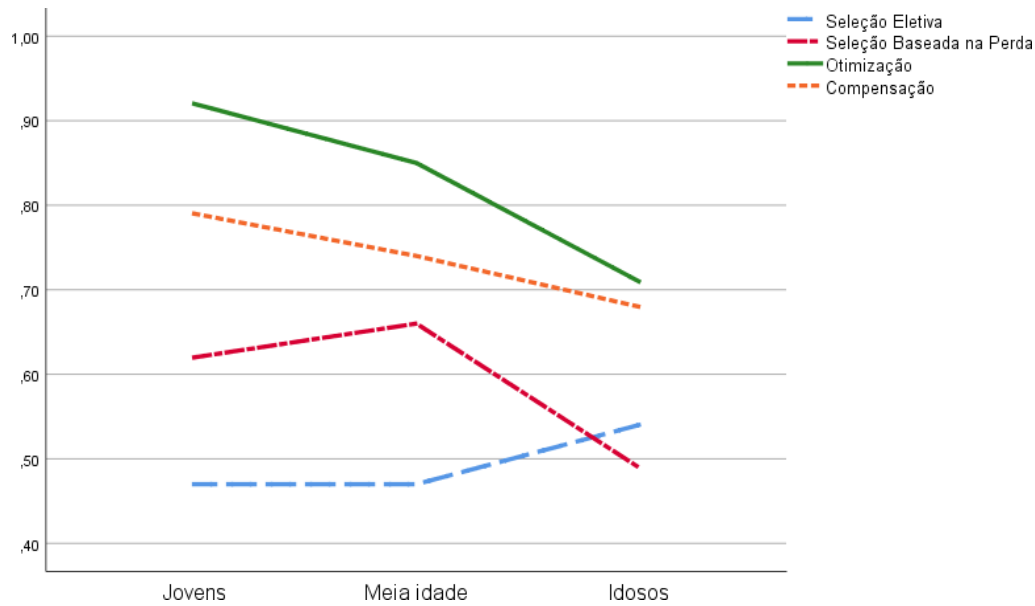


Figura 5: Médias por grupo etário nos quatro mecanismos SOC

Considerando o SOC como um instrumento que tem como objetivo avaliar as estratégias de Otimização Seletiva com Compensação, espera-se que estes mecanismos atinjam os valores mais elevados algures na meia-idade (Freund & Baltes, 2002). Neste estudo verifica-se que as pessoas idosas utilizam a Seleção Eletiva com mais frequência, o que indica que com a idade as pessoas têm menos recursos disponíveis e orientam-se de modo a selecionar um número mais reduzido de objetivos que lhes permitam uma gestão de vida bem-sucedida. Este resultado está em consonância com Baltes e Smith (2004). Com a idade observa-se uma redução dos mecanismos adaptativos.

Tabela 4. Média e Desvio Padrão dos mecanismos SOC

	Mínimo	Máximo	Média	DP
SOC_Seleção Eletiva	0	3	1,48	0,937
SOC_Seleção Baseada na Perda	0	3	1,82	0,903
SOC_Otimização	0	3	2,52	0,772
SOC_Compensação	0	3	2,25	0,892
SOC_Total	0	12	8,07	2,085

Através dos dados recolhidos obteve-se uma média total de 8,07 valores (dp=2,09) que é superior à média possível do instrumento (6). No que diz respeito à sua distribuição por mecanismos, a Otimização destaca-se com uma média de 2,52 valores, sendo a média mais alta quando comparada com os restantes mecanismos. Por sua vez, a Seleção Eletiva apresenta a média mais baixa, com um total de 1,48 valores (dp=0,94) – inferior à média possível por mecanismo. Embora um pouco superior, a Seleção Baseada na Perda também apresenta um valor inferior aos restantes mecanismos (M=1,82, dp=0,90). Desta análise conclui-se o que já se vinha a confirmar nas Figuras 2, 3 e 4, ou seja, em média a pontuação mais alta observa-se na Otimização, seguida da Compensação, Seleção Baseada na Perda e Seleção Eletiva.

Tabela 5. Pontuação total por mecanismo SOC

SOC_ Seleção Eletiva	
0	14%
1	41%
2	28%
3	17%
SOC_ Seleção Baseada na Perda	
0	9%
1	24%
2	43%
3	24%
SOC_ Otimização	
0	3%
1	8%
2	23%
3	66%
SOC_ Compensação	
0	6%
1	12%
2	33%
3	49%

Total por mecanismo SOC

Ao analisarmos a Tabela 5 verifica-se que, relativamente à Seleção Eletiva, a maioria dos participantes pontuou um total de um valor (41%), sendo seguido de dois valores (28%), três e zero valores (17% e 14%, respetivamente).

No que concerne à Seleção Baseada na Perda, a maioria dos participantes pontuou dois valores (43%), sendo seguido de três e um valor (ambos com 24%) e, por último, apenas 9% dos participantes pontuaram zero valores.

Relativamente à Otimização, 66% dos participantes obtiveram a pontuação máxima (três valores), sendo seguida de dois, um e zero (23%, 8% e 3%, respetivamente).

Por último, no que refere à Compensação, 49% dos participantes obteve a pontuação máxima e 6% a pontuação mínima (zero valores).

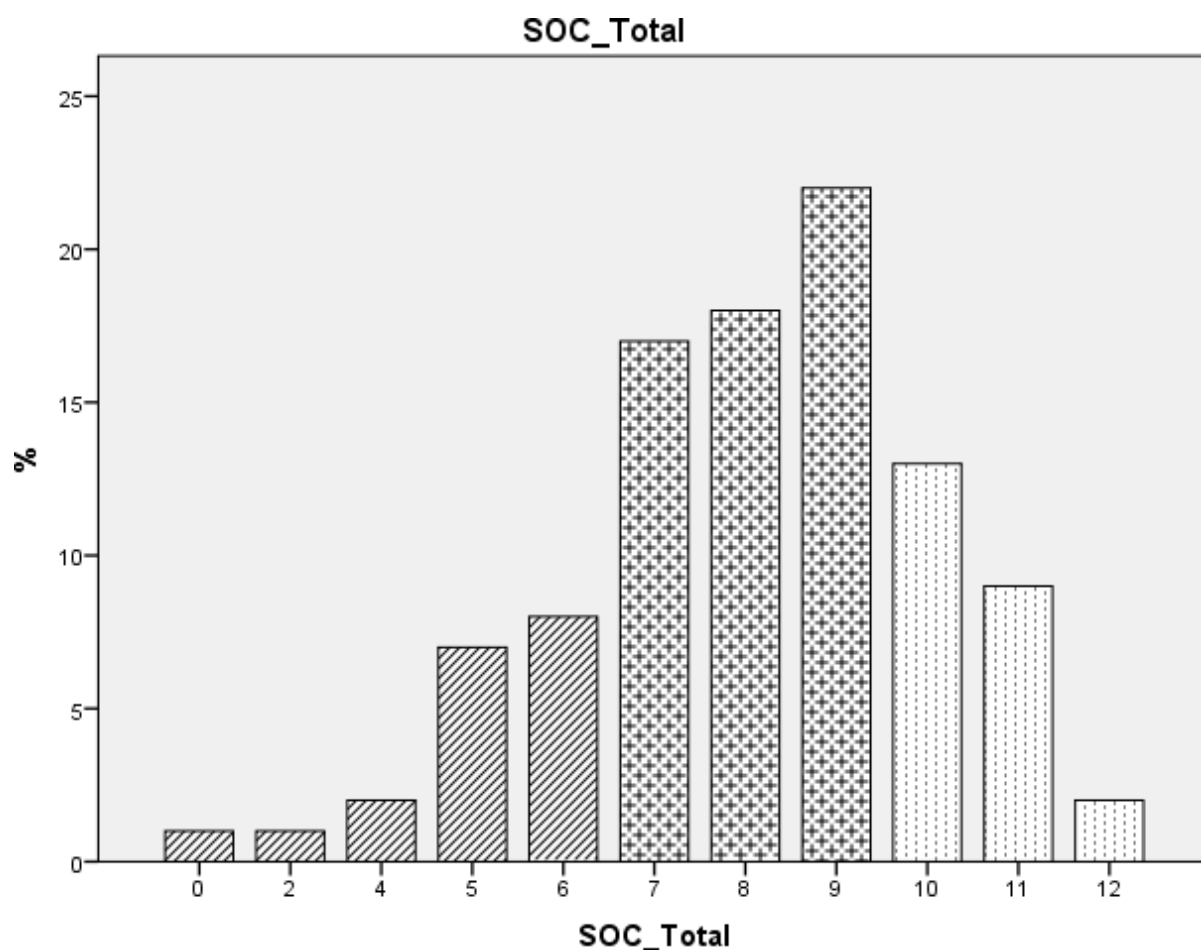


Figura 6: Percentagem de respondentes na Seleção, Otimização e Compensação.

Na Figura 6 podemos observar a percentagem de respondentes no SOC-Q12, mais precisamente na Seleção (itens SOC_0 a SOC_6), Otimização (itens SOC_7 a SOC_9) e Compensação (itens SOC_10 a SOC_12). Através da análise dos resultados verificamos que mais de metade dos participantes obteve uma pontuação compreendida entre 7 e 9 valores, sendo os mesmos superiores à média possível (6 valores).

Por outro turno, menos de 20% dos participantes obtiveram uma pontuação inferior à média possível, havendo participantes com 0, 2 e 4 pontos no total.

É possível também verificar que a pontuação máxima foi atingida por alguns participantes e que cerca de 20% da amostra obteve uma pontuação muito próxima do valor máximo da escala.

3. Consistência interna

Nas Tabelas 6 e 7 podem verificar-se os resultados inerentes à fiabilidade da medida, mais precisamente no que concerne ao Alfa de Cronbach e estatísticas item- total, respetivamente.

Tabela 6. Alfa de Cronbach do SOC Questionnaire

Alfa de Cronbach	Alfa de Cronbach com base em itens padronizados	N de itens
0,531	0,566	12

Ao analisarmos a Tabela 6, relativa ao Alfa de Cronbach do SOC-Questionnaire, verificamos que as estimativas do Alfa de Cronbach e do Alfa de Cronbach estandardizado são de 0,531 e 0,566 respetivamente. Apesar de não ser um valor muito elevado, como estamos num cenário de investigação das ciências sociais este é considerado aceitável desde que os resultados obtidos com este instrumento sejam interpretados com precaução (DeVellis, 1991).

Tabela 7. Estatísticas do item-total do SOC Questionnaire

	Média de escala se o item for excluído	Variância de escala se o item for Excluído	Correlação de item total corrigida	R ²	Alfa de Cronbach se o item for excluído
SOC_01	7,75	4,109	0,040	0,396	0,551
SOC_02	7,52	3,969	0,076	0,420	0,548
SOC_03	7,29	3,461	0,423	0,443	0,452
SOC_04	7,63	4,235	-0,050	0,177	0,579
SOC_05	7,42	3,701	0,225	0,277	0,506
SOC_06	7,19	3,691	0,360	0,343	0,476
SOC_07	7,17	4,001	0,161	0,210	0,521
SOC_08	7,23	3,613	0,371	0,522	0,470
SOC_09	7,11	3,796	0,414	0,316	0,476
SOC_10	7,28	3,820	0,203	0,289	0,511
SOC_11	7,35	3,785	0,195	0,111	0,514
SOC_12	7,17	3,799	0,305	0,328	0,490

Neste estudo os itens que estão pior correlacionados quer com o total da escala quer com os outros itens são as variáveis SOC_01 e SOC_04. Se o SOC_01 for eliminado, o Alfa de Cronbach passaria a ser 0.551 (em vez do 0.531 atual), assim como, se o SOC_04 for eliminado o Alfa de Cronbach passaria a ser 0.579. A análise conjunta do R² e dos valores do “Alfa de Cronbach se o item for eliminado” permite perceber qual a qualidade dos itens e o seu contributo para a consistência interna da escala. Podem eliminar-se os itens cuja remoção aumente consideravelmente o Alfa da escala. No entanto, tal não é o caso. Além disso, a relevância dos itens pode contrapor à sua remoção.

4. Validade do SOC-Q12

A validade, como referem Almeida e Freire (2000, pp.169) “não se expressa sob a forma simples de coeficientes de correlação. Trata-se, antes, de um julgamento com base em diferentes tipos de informação.” O método que tem grangiado maior uso e reconhecimento entre investigadores é a análise fatorial dos itens e dos resultados. Parte-se das intercorrelações entre os itens para identificar as componentes gerais e/ou diferenciadas que possam explicar a variância comum neles encontrada.

Na Tabela 8 apresentam-se os coeficientes de correlação de Pearson entre as variáveis SOC com os correspondentes p-value. Observam-se correlações fortes e significativas entre o SOC_08, SOC_09, SOC_10 e SOC_12. Ou seja, entre itens da Otimização e itens da Compensação.

O mesmo se verifica entre as variáveis SOC_01, SOC_02 e SOC_05, isto é, itens da Seleção Eletiva e Baseada na Perda. Além disso, as variáveis SOC_03 e SOC_04 não têm correlações significativas com nenhuma outra variável. Já o SOC_11, por exemplo, apresenta uma correlação fraca com os itens SOC_08 e SOC_09 (Otimização)

Tabela 8: Correlações com todos os itens do SOC-12

	SOC_01	SOC_02	SOC_03	SOC_04	SOC_05	SOC_06	SOC_07	SOC_08	SOC_09	SOC_10	SOC_11	SOC_12
SOC_01	---											
SOC_02	,559**	---										
SOC_03	-,037	-,012	---									
SOC_04	,053	-,026	-,062	---								
SOC_05	,309**	,370**	,069	,192*	---							
SOC_06	-,197*	-,114	,403**	,099	,139	---						
SOC_07	-,177*	,046	,032	-,108	,191*	,293**	---					
SOC_08	-,181*	-,252**	,583**	-,082	-,050	,317**	,097	---				
SOC_09	-,106	-,073	,312**	,055	-,007	,364**	,127	,467**	---			
SOC_10	-,102	-,125	,273**	-,266**	-,095	,184*	,103	,384**	,248**	---		
SOC_11	-,008	-,014	,117	-,047	-,040	,103	,090	,179*	,253*	,134	---	
SOC_12	-,177*	-,118	,335**	-,052	-,142	,151	,107	,427**	,309**	,410**	,263**	---

** p < 0.01.

* p < 0.05.

Na Tabela 9 apresentam-se os valores do KMO e o teste de Bartlett. Sendo o valor do KMO = 0.674 \cong 0.7 a recomendação face à análise fatorial é executável, mas fraca. O teste de esfericidade de Bartlett apresenta um p-value < 0.001 concluindo-se que as variáveis estão correlacionadas significativamente.

Tabela 9: KMO e teste de Bartlett.

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.	,674
Approx. Chi-Square	253,663
Bartlett's Test of Sphericity	df
	66
	Sig.
	,000

Na tabela 10 apresentam-se as matrizes de anti imagem para a variância-covariância e para as correlações. Os valores da diagonal principal são uma medida da adequação dos dados à análise fatorial para cada uma das variáveis na análise. Os valores de MSA inferiores a 0.5 dos itens SOC_04 e SOC_07 indicam que estas não se ajustam à estrutura definida pelas outras variáveis/itens e, neste caso, devem ser consideradas as suas eliminações da análise fatorial. Desta forma, os dois itens foram retirados da análise e aplicou-se a análise fatorial aos restantes 10 itens.

Tabela 10: Matrizes *Anti-imagem*.

	SOC_01	SOC_02	SOC_03	SOC_04	SOC_05	SOC_06	SOC_07	SOC_08	SOC_09	SOC_10	SOC_11	SOC_12	
Anti-image Covariance	SOC_01	,604	-,286	-,012	-,033	-,118	,080	,151	-,009	,010	-,037	-,049	,068
	SOC_02	-,286	,580	-,077	,085	-,153	,044	-,087	,130	-,051	,042	,004	-,041
	SOC_03	-,012	-,077	,557	,053	-,038	-,194	,104	-,238	,022	-,004	,015	-,086
	SOC_04	-,033	,085	,053	,823	-,166	-,109	,133	,031	-,081	,208	,036	-,081
	SOC_05	-,118	-,153	-,038	-,166	,723	-,079	-,170	-,025	,032	,002	,025	,087
	SOC_06	,080	,044	-,194	-,109	-,079	,657	-,182	,016	-,151	-,058	-,012	,062
	SOC_07	,151	-,087	,104	,133	-,170	-,182	,790	-,027	-,009	-,008	-,043	-,055
	SOC_08	-,009	,130	-,238	,031	-,025	,016	-,027	,478	-,172	-,082	-,010	-,090
	SOC_09	,010	-,051	,022	-,081	,032	-,151	-,009	-,172	,684	-,040	-,128	-,053
	SOC_10	-,037	,042	-,004	,208	,002	-,058	-,008	-,082	-,040	,711	,011	-,198
	SOC_11	-,049	,004	,015	,036	,025	-,012	-,043	-,010	-,128	,011	,889	-,140
	SOC_12	,068	-,041	-,086	-,081	,087	,062	-,055	-,090	-,053	-,198	-,140	,672
Anti-image Correlation	SOC_01	,617 ^a	-,484	-,022	-,047	-,179	,127	,218	-,017	,015	-,057	-,066	,107
	SOC_02	-,484	,572 ^a	-,136	,123	-,236	,071	-,129	,247	-,082	,066	,005	-,065
	SOC_03	-,022	-,136	,675 ^a	,078	-,059	-,321	,157	-,462	,036	-,006	,021	-,141
	SOC_04	-,047	,123	,078	,406 ^a	-,215	-,148	,165	,049	-,108	,272	,043	-,109
	SOC_05	-,179	-,236	-,059	-,215	,620 ^a	-,115	-,225	-,043	,046	,003	,032	,124
	SOC_06	,127	,071	-,321	-,148	-,115	,684 ^a	-,253	,028	-,225	-,085	-,016	,093
	SOC_07	,218	-,129	,157	,165	-,225	-,253	,482 ^a	-,044	-,012	-,010	-,052	-,075
	SOC_08	-,017	,247	-,462	,049	-,043	,028	-,044	,731 ^a	-,302	-,141	-,015	-,159
	SOC_09	,015	-,082	,036	-,108	,046	-,225	-,012	-,302	,779 ^a	-,058	-,165	-,078
	SOC_10	-,057	,066	-,006	,272	,003	-,085	-,010	-,141	-,058	,761 ^a	,014	-,286
	SOC_11	-,066	,005	,021	,043	,032	-,016	-,052	-,015	-,165	,014	,756 ^a	-,181
	SOC_12	,107	-,065	-,141	-,109	,124	,093	-,075	-,159	-,078	-,286	-,181	,766 ^a

a. Measures of Sampling Adequacy (MSA)

Na Tabela 11 apresentam-se os coeficientes de correlação de Pearson entre os itens SOC com os correspondentes p-value. Continuam a observar-se correlações fortes e significativas entre o SOC_08, SOC_09, SOC_10 e SOC_12. O mesmo se verifica entre as variáveis SOC_01, SOC_02 e SOC_05.

Tabela 11: Correlações entre itens do SOC-12, retirados os itens SOC_04 e SOC_07

	SOC_01	SOC_02	SOC_03	SOC_05	SOC_06	SOC_08	SOC_09	SOC_10	SOC_11	SOC_12
SOC_01	---									
SOC_02	,559**	---								
SOC_03	-,037	-,012	---							
SOC_05	,309**	,370**	,069	---						
SOC_06	-,197*	-,114	,403**	,139	---					
SOC_08	-,181*	-,252**	,583**	-,050	,317**	---				
SOC_09	-,106	-,073	,312**	-,007	,364**	,467**	---			
SOC_10	-,102	-,125	,273**	-,095	,184*	,384**	,248**	---		
SOC_11	-,008	-,014	,117	-,040	,103	,179*	,253**	,134	---	
SOC_12	-,177*	-,118	,335**	-,142	,151	,427**	,309**	,410**	,263**	---

** p < 0.01.

* p < 0.05.

Na Tabela 12 apresentam-se os valores do KMO e o teste de Bartlett sem os itens SOC_04 e SOC_07. Sendo o valor do KMO = 0.717 a recomendação face à análise fatorial é executável e passa a poder ser classificada como média. O teste de esfericidade de Bartlett apresenta um p-value < 0.001 concluindo-se que as variáveis/itens estão correlacionadas significativamente.

Tabela 12: KMO e teste de Bartlett sem as variáveis SOC4 e SOC7.

Kaiser-Meyer-Olkin Measure of Sampling Adequacy.		,717
Approx. Chi-Square		217,311
Bartlett's Test of Sphericity	df	45
	Sig.	,000

Na tabela 13 pode observar-se que todos os valores de MSA são superiores a 0.5 sugerindo que todas as variáveis/itens podem ser utilizadas na análise fatorial.

Tabela 13: Matrizes *Anti-imagem*, retirados os itens SOC_04 e SOC_07

		SOC_01	SOC_02	SOC_03	SOC_05	SOC_06	SOC_08	SOC_09	SOC_10	SOC_11	SOC_12
Anti-image Covariance	SOC_01	,639	-,289	-,032	-,111	,125	-,002	,006	-,024	-,040	,079
	SOC_02	-,289	,603	-,075	-,175	,037	,128	-,045	,017	-,007	-,040
	SOC_03	-,032	-,075	,573	-,011	-,186	-,244	,028	-,013	,019	-,079
	SOC_05	-,111	-,175	-,011	,789	-,155	-,027	,018	,043	,026	,069
	SOC_06	,125	,037	-,186	-,155	,710	,014	-,176	-,046	-,020	,047
	SOC_08	-,002	,128	-,244	-,027	,014	,481	-,172	-,100	-,013	-,091
	SOC_09	,006	-,045	,028	,018	-,176	-,172	,692	-,022	-,127	-,062
	SOC_10	-,024	,017	-,013	,043	-,046	-,100	-,022	,770	-,001	-,197
	SOC_11	-,040	-,007	,019	,026	-,020	-,013	-,127	-,001	,894	-,142
	SOC_12	,079	-,040	-,079	,069	,047	-,091	-,062	-,197	-,142	,682
Anti-image Correlation	SOC_01	,643 ^a	-,465	-,053	-,156	,185	-,003	,009	-,034	-,052	,120
	SOC_02	-,465	,605 ^a	-,128	-,254	,057	,239	-,069	,025	-,009	-,062
	SOC_03	-,053	-,128	,704 ^a	-,016	-,291	-,466	,045	-,020	,027	-,126
	SOC_05	-,156	-,254	-,016	,662 ^a	-,207	-,044	,025	,055	,031	,095
	SOC_06	,185	,057	-,291	-,207	,692 ^a	,024	-,250	-,063	-,025	,067
	SOC_08	-,003	,239	-,466	-,044	,024	,728 ^a	-,298	-,164	-,020	-,158
	SOC_09	,009	-,069	,045	,025	-,250	-,298	,779 ^a	-,030	-,161	-,090
	SOC_10	-,034	,025	-,020	,055	-,063	-,164	-,030	,829 ^a	-,001	-,272
	SOC_11	-,052	-,009	,027	,031	-,025	-,020	-,161	-,001	,764 ^a	-,182
	SOC_12	,120	-,062	-,126	,095	,067	-,158	-,090	-,272	-,182	,792 ^a

a. Measures of Sampling Adequacy (MSA)

Na tabela 14 apresentam-se os pesos fatoriais de cada item nos três fatores retidos, os seus valores próprios, a comunalidade de cada item e a percentagem de variância explicada por cada fator após uma análise fatorial exploratória com extração de fatores pelo método das componentes principais seguida de uma rotação Varimax. A negrito apresentam-se os itens com pesos fatoriais iguais ou superiores a 0.4.

De acordo com a regra de retenção dos fatores com valores próprios superiores a 1, foram retidos três fatores (confirmado pelo Scree plot – Figura 8) que explicam 58.65% da variabilidade total.

O primeiro fator – Otimização - apresenta pesos fatoriais elevados do SOC_08 e SOC_09 e explica 30% da variância total. No entanto é de salientar que há dois itens da Seleção que também pontuam neste fator (SOC_03 e SOC_06).

Além disso, os itens SOC_08 e SOC_09 pontuam também no fator 3. Porém, o mecanismo da Otimização é fundamental, por exemplo, para o treino, a aprendizagem, entre outros. Face aos resultados estatísticos obtidos podia aconselhar-se a retirada dos itens SOC_08 e SOC_09, o que em termos conceituais não seria recomendável dada a sua importância nas estratégias adaptativas.

Tabela 14: Pesos fatoriais de cada item, comunalidades, valores próprios e % de variância explicada.

Item	Fator			<i>h</i> ²
	1	2	3	
SOC_01	-,186	,818	,042	,706
SOC_02	-,108	,847	-,007	,729
SOC_03	,720	,065	,278	,600
SOC_05	,336	,643	-,301	,617
SOC_06	,800	-,085	-,082	,654
SOC_08	,642	-,187	,454	,654
SOC_09	,550	-,030	,395	,460
SOC_10	,255	-,116	,590	,426
SOC_11	-,010	,092	,639	,417
SOC_12	,223	-,143	,730	,604
Valores próprios	3,000	1,753	1,112	
Variância explicada	30,0%	17,53%	11,12%	

O segundo fator – Seleção - apresenta pesos fatoriais elevados do SOC_01, SOC_02 e SOC_05 e explica 17.53% da variância total.

O terceiro fator – Compensação - apresenta pesos fatoriais elevados do SOC_10, SOC_11 e SOC_12 e explica 11.12% da variância total.

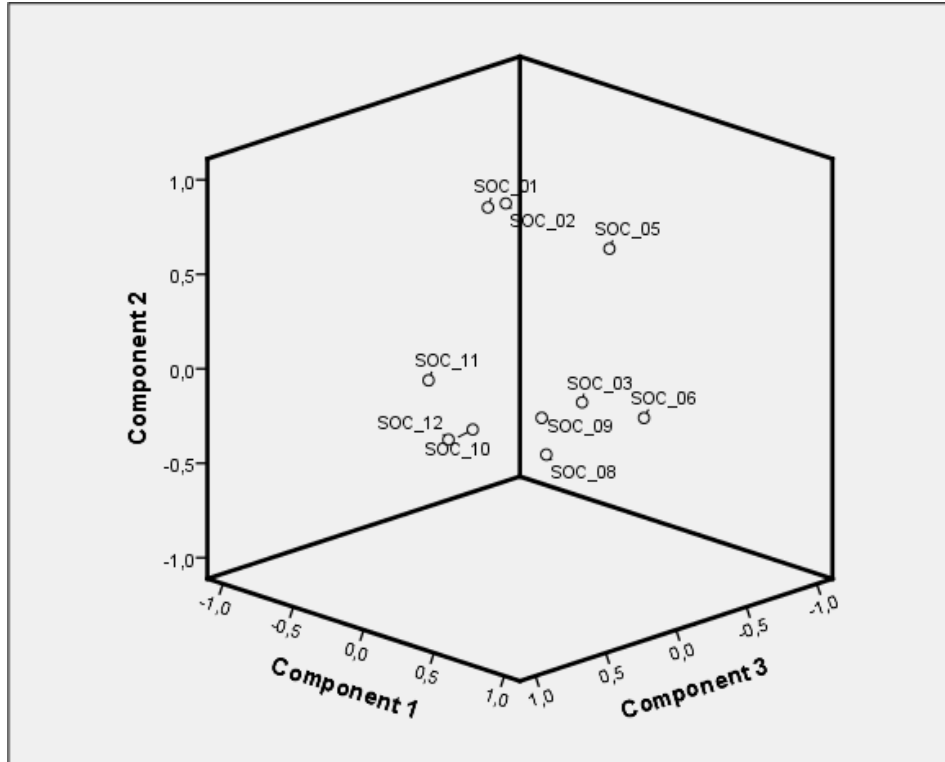


Figura 7: Representação gráfica dos três fatores depois de rotação.

Há que notar que o SOC_08 e o SOC_09 saturam nos fatores 1 e 3 refletindo o facto de que o desempenho destes dois itens pode ser explicado em simultâneo pelos dois fatores. No entanto, a saturação destes dois itens nos dois fatores não contribui para a ortogonalidade destes, pelo que será de ponderar a sua eliminação da análise.

A solução após rotação representou-se graficamente na Figura 7. Nesta figura verifica-se que o fator 2 é claramente definido pelos itens SOC_01, SOC_02 e SOC_05 enquanto o fator 3 é claramente definido pelos itens SOC_10, SOC_11 e SOC_12.

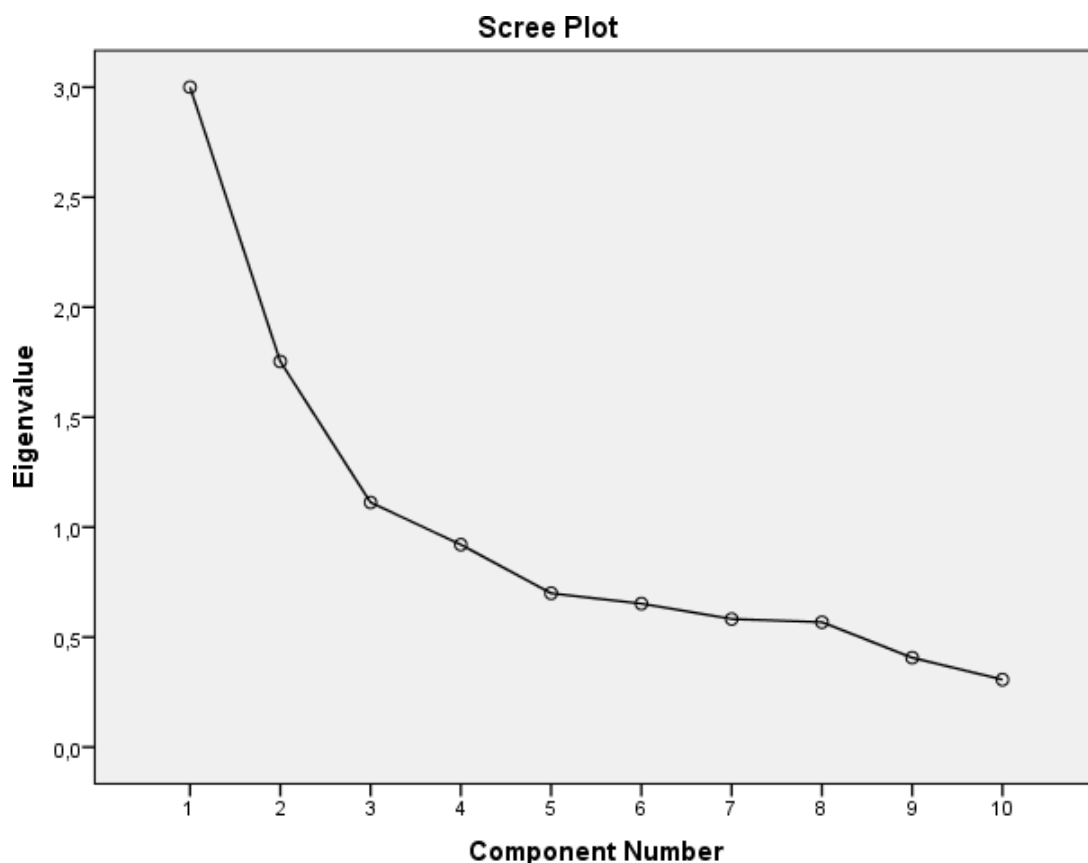


Figura 8: Scree Plot dos itens do SOC-Questionnaire

Com o objetivo de testar a validade convergente do SOC-Q12 com outras medidas de construtos similares, utilizou-se para o efeito a versão portuguesa de Escalas de Bem-Estar de Carol Ryff e Satisfação com a Vida de Diener, assumindo hipoteticamente que os valores positivos mais elevados destas medidas se correlacionam significativamente com as subescalas do SOC-Q12.

Relativamente às dimensões das Escalas de Bem-estar psicológico de Ryff-18 com o SOC-Q12 podemos verificar que as dimensões “Crescimento Pessoal” e “Objetivos na Vida” são as que apresentam maiores correlações com os mecanismos do SOC e o SOC compósito/global. A subescala do “Crescimento Pessoal” apresenta correlações estatisticamente significativas e positivas com três subescalas do SOC-Q12. Também a subescala de “Objetivos na Vida” apresenta correlações estatisticamente significativas e positivas com a Seleção Eletiva, Otimização e SOC total. Embora as correlações com os mecanismos Compensação e Seleção Baseada na Perda sigam a mesma tendência, estas não são significativas. No que concerne ao Bem-estar psicológico global, verifica-se que o mesmo apresenta correlações estatisticamente significativas e positivas com dois mecanismos do SOC.

Tabela 15. Correlação entre as subescalas SOC com escalas de bem-estar

	RYFF_Autonomia	RYFF_Domínio do Meio	RYFF_Crescimento Pessoal	RYFF_Relações Positivas	RYFF_Objetivos na Vida	RYFF_Aceitação de Si	RYFF_Total	SWLS_Total	SOC_Seleção Eletiva	SOC_Seleção Baseada na Perda	SOC_Otimização	SOC_Compensação	SOC_Total	Idade
RYFF_Autonomia	----	,303**	,067	,168	,248*	,133	,550**	,026	,178	,039	,070	,121	,175	,074
RYFF_Domínio do Meio		----	,037	,161	,292**	,408**	,636**	,254*	,136	,063	,129	,067	,165	,342**
RYFF_Crescimento Pessoal			----	,260**	,482**	,307**	,540**	,230*	-,071	,270**	,442**	,239*	,351**	-,323**
RYFF_Relações Positivas				----	,365**	,132	,572**	,158	,075	,176	,061	,214*	,224*	-,108
RYFF_Objetivos na Vida					----	,339**	,733**	,262**	,197*	,186	,339**	,190	,375**	-,325**
RYFF_Aceitação de Si						----	,623**	,725**	-,048	-,015	,114	,055	,038	,057
RYFF_Total							----	,441**	,140	,187	,299**	,236*	,355**	-,050
SWLS_Total								----	-,128	-,026	,061	,068	-,017	-,007
SOC_Seleção Eletiva									----	,210*	,028	,048	,572**	,064
SOC_Seleção Baseada na Perda										----	,194	-,069	,570**	-,200*
SOC_Otimização											----	,455**	,661**	-,351**
SOC_Compensação												----	,588**	-,126
SOC_Total													----	-,241*
Idade														----

**p<0.01(2-tailed). *p<0.05(2-tailed).

Ao analisar a Tabela 15, pode verificar-se relativamente à escala de Satisfação com a Vida (SWLS) que esta não apresenta correlações significativas com nenhum mecanismo do SOC, nem com o SOC total, correlacionando-se, no entanto, com o Ryff total.

Quanto às correlações existentes entre as subescalas do SOC-Q12 verifica-se que todas elas apresentam correlações estatisticamente significativas e positivas com o SOC total. Este tipo de correlações também se observa entre a Seleção Eletiva e a Seleção Baseada na Perda, o que significa que estes mecanismos estão efetivamente associados. Note-se que há uma correlação significativa entre a Otimização e a Compensação, o que denota uma certa ambiguidade face ao que seria de esperar em termos teóricos.

No que diz respeito à idade é possível observar que existem correlações estatisticamente significativas negativas com alguns mecanismos SOC e escalas do Bem-estar psicológico, exceto no “Domínio do Meio” (Ryff-18).

Face à relevância dos resultados aqui apresentados, procede-se, na secção seguinte, à sua discussão e conclusão.

DISCUSSÃO E CONCLUSÃO

A presente dissertação tem como objetivo proceder à análise do conceito e medida da Otimização Seletiva com Compensação (SOC). Em termos mais específicos, este trabalho visa proceder à validação do SOC-Questionnaire, versão reduzida (SOC-Q12), para a população portuguesa.

Em termos teóricos, a Otimização Seletiva com Compensação (SOC) pode ser entendida como o quadro de referência teórico que, originalmente, foi desenvolvido para descrever o envelhecimento bem-sucedido/ “successful aging” (P. Baltes & M. Baltes, 1990). Note-se que a estratégia adaptativa está dependente da operação e coordenação de três mecanismos: (a) Seleção de objetivos ou resultados; (b) Otimização de meios para atingir esses objetivos e (c) Compensação através do uso substantivo de meios.

A Teoria Desenvolvimental “Life-Span” coloca em destaque os processos adaptativos subjacentes ao desenvolvimento e envelhecimento humano, atuando de forma integrada na dupla interação pessoa-contexto (Baltes et al., 2006). Assim, analisar o processo de envelhecimento implica uma visão biocultural, onde a Cultura assume um papel essencial para a alocação de recursos (internos e externos), de modo a compensar as perdas na Biologia (isto é, plasticidade).

Relativamente ao processo de envelhecimento, Baltes e colaboradores (1987, 1990, 1999, 2002) abordam os pressupostos teóricos associados ao envelhecimento bem-sucedido. A plasticidade é o núcleo central do processo transformativo. Ou seja, a capacidade que os indivíduos têm para se adaptar às circunstâncias da vida permitem compreender a variabilidade (intra e interpessoal), multidireccionalidade, multi-causalidade das trajetórias desenvolvimentais. Assim, o envelhecimento bem-sucedido implica um arranjo individualizado de estratégias de Otimização Seletiva com Compensação (SOC). Assim, através da alocação de recursos (internos e externos) os indivíduos respondem proativamente às diversas tarefas desenvolvimentais implícitas no processo de desenvolvimento, envolvendo crescimento, manutenção e declínio/gestão da perda.

Estas alterações – crescimento, manutenção e declínio - podem ser observadas ao longo de todo o ciclo de vida. No entanto, verifica-se uma predominância distinta em cada fase da vida. Assim, na infância/adolescência predomina o crescimento, relativo a comportamentos envolvidos no atingir elevados níveis de funcionamento ou capacidade adaptativa. Na vida adulta

tornam-se salientes os comportamentos que asseguram estabilidade (manutenção) em diversos níveis de funcionamento, face a novos desafios contextuais ou perda de potencial (i.e., plasticidade). Já na velhice, a regulação da perda compreende comportamentos que organizam o funcionamento a níveis reduzidos quando a manutenção ou a recuperação já não é possível. Tais processos implicam uma reorganização constante de metas e objetivos. No entanto, é necessário ter em conta que estas alterações se observam de forma distinta entre domínios (variabilidade intraindividual) e entre indivíduos (variabilidade interindividual). Note-se que, do ponto de vista concetual, os mecanismos SOC operam de modo simultâneo, o que pode criar alguma dificuldade à medição destes mecanismos em termos operacionais. Apesar desta complexidade, o modelo SOC foi também operacionalizado numa escala de medida – o SOC-Questionnaire - com vista à avaliação da capacidade adaptativa dos indivíduos (Freund & Baltes, 1998, 1999, 2002). Face ao exposto, apresenta-se em seguida os resultados obtidos na validação do SOC-Questionnaire.

Como referido anteriormente, o presente estudo incide na validação da versão reduzida do SOC-Questionnaire com 12 itens (aqui designado por SOC-Q12) elaborado por Baltes e colaboradores (1998,1999). Após a obtenção de uma primeira tradução, procedeu-se ao método da reflexão falada, em linha com algumas das recomendações no domínio para a análise qualitativa dos itens (Almeida & Freire, 2000). Através do estudo piloto (n=30), procurou-se escutar pessoas de diferentes grupos de idade de modo a incluir toda a vida adulta. Na análise qualitativa dos itens, os participantes referiram que o Questionário é de fácil compreensão e linguagem acessível. No entanto, chamaram atenção para o formato da escala ser pouco habitual. Foi comum aos três grupos etários (jovens, meia idade, seniores) a referência de que o uso de uma escala dicotómica dificilmente permite expressar convenientemente os comportamentos que os indivíduos adotam no quotidiano. As duas opções de resposta parecem ser entendidas como demasiado extremas, pelo menos em alguns dos itens. Talvez esta questão se possa minimizar reforçando que os inquiridos devem selecionar a opção mais próxima da forma como habitualmente se comportam, mesmo que nenhuma opção os represente na perfeição.

A este respeito, é de referir que Baltes e colaboradores (1998, 1999, 2002) optaram propositadamente por um formato de escolha forçada. Inicialmente, o

Questionário SOC apresentava apenas condutas SOC cabendo ao inquirido dar uma resposta “sim” ou “não”, consoante habitualmente adotassem ou não esse comportamento. Com a introdução do distrator, pretendeu-se reforçar a sensibilidade do instrumento. De qualquer forma, as observações dos participantes configuram um dado relevante que poderá até ser significativo do ponto de vista da variação cultural. Se numa primeira versão da adaptação se considerou que era de respeitar o formato original da medida, em estudos subsequentes é de considerar uma alternativa ao formato apresentado pelo SOC-Q12.

O estudo das qualidades psicométricas do SOC-Q12 fez-se com 100 participantes, com idades compreendidas entre os 18 e os 84 anos ($M=46,8$; $dp=18,5$), predominantemente mulheres (57%), casados, com escolaridade 53% ensino secundário e superior e maioritariamente empregados (54%). A análise dos itens do SOC-Q12 permite observar que as médias variam substancialmente dentro de cada grupo etário. Assim, verifica-se que a média mais alta é o item SOC_07 no grupo 18-35 anos (0,97). Por sua vez, analisando por mecanismo, as médias mais altas encontram-se na Otimização e as mais baixas na Seleção Eletiva. Do total de itens em análise podemos verificar que apenas 25% apresenta um valor inferior a 0,5 e 66% superior a 0,7. Já no grupo dos participantes com 36-64 anos a média mais baixa é 0,25 (SOC_01) e a mais alta 0,94 (SOC_04). Tal como no grupo anterior, a média mais alta está no mecanismo da Otimização. No entanto apenas 17% dos itens apresentam uma média inferior a 0,5 valores e 58% superior a 0,70. Por último, os participantes com 65 ou mais anos apresentam uma média que varia entre os 0,29 (SOC_04) e 0,82 (SOC_12). Estes valores encontram-se nos mecanismos da Seleção Eletiva e Compensação.

Relativamente à fiabilidade verificou-se que a estimativa do Alfa de Cronbach é de 0,53. Apesar de não ser um valor muito elevado, como estamos num cenário de investigação das Ciências Sociais este é considerado aceitável desde que os resultados obtidos com este instrumento sejam interpretados com precaução (DeVellis, 1991).

No que diz respeito à validade de constructo, procedeu-se a uma análise fatorial exploratória. Foram retidos três fatores que explicam 58.65% da variabilidade total. O primeiro fator – Otimização - apresenta pesos fatoriais

elevados do SOC_08 e SOC_09 e explica 30% da variância total. No entanto, é de salientar que há dois itens da Seleção que também pontuam neste fator (SOC_03 e SOC_06). Além disso, os itens SOC_08 e SOC_09 pontuam também no fator 3. Porém, o mecanismo da Otimização é fundamental, por exemplo, para o treino, a aprendizagem, como defendem Baltes e Smith (2004). Face aos resultados estatísticos obtidos podia aconselhar-se a retirada dos itens SOC_08 e SOC_09, o que em termos conceituais não seria recomendável dada a sua importância nas estratégias adaptativas. O segundo fator – Seleção - apresenta pesos fatoriais elevados do SOC_01, SOC_02 e SOC_05 e explica 17.53% da variância total. O terceiro fator – Compensação - apresenta pesos fatoriais elevados do SOC_10, SOC_11 e SOC_12 e explica 11.12% da variância total. Há que notar que o SOC_08 e o SOC_09 saturam nos fatores 1 e 3 refletindo o facto de que o desempenho destes dois itens pode ser explicado em simultâneo pelos dois fatores.

Relativamente à validade convergente do SOC-Q12, com outras medidas de construtos similares, utilizaram-se as versões portuguesas das Escalas de Bem-estar de Carol Ryff e a Satisfação com a Vida de Diener, assumindo teoricamente que os valores positivos mais altos destas medidas se devem correlacionar significativamente com as subescalas do SOC-Q12. No que à Satisfação com a Vida (SWLS) diz respeito, esta escala de medida não apresenta correlações significativas com nenhum mecanismo do SOC, nem com o SOC total, correlacionando-se no entanto com a Escala de Bem-estar Psicológico global (Ryff-18). Ao analisar as correlações existentes entre as subescalas do SOC-Q12 verifica-se que todas elas apresentam correlações estatisticamente significativas e positivas com o SOC total. Este tipo de correlações também se observa entre a Seleção Eletiva e a Seleção Baseada na Perda, assim como entre a Otimização e a Compensação.

No que diz respeito à idade é possível observar que existem correlações estatisticamente significativas positivas e negativas com os mecanismos SOC e Bem-estar Psicológico. Destaca-se a subescala “Domínio do Meio” (Ryff-18) com correlações positivas significativas com a idade. Por seu turno, a subescala “Crescimento pessoal” e “Objetivos de Vida” (Ryff, 18); e “Seleção Baseada na Perda”, “Otimização” e SOC total apresentam correlações negativas significativas com a idade. Estes resultados aproximam-se dos estudos do Grupo de Berlim (Freund & Baltes, 2002). Mais especificamente, é possível verificar que a Seleção

Eletiva apresentou correlações significativas com Autonomia, Domínio do Meio, Objetivos na Vida, Autoaceitação, Emoções Positivas, Crescimento Pessoal e Relações Positivas. A Seleção Baseada na Perda correlacionou-se significativamente com todos os indicadores, com exceção das Relações Positivas no primeiro momento. A Otimização apresentou correlações significativas com todos os indicadores, com exceção das Relações Positivas no segundo momento. A Compensação apresentou as mesmas correlações nos dois momentos - Emoções Positivas, Crescimento Pessoal, Relações Positivas, Propósito na Vida. Perante o SOC total observaram-se correlações significativas com todos os indicadores nos dois momentos, com exceção da Autoaceitação no momento um.

De acordo com Carol Ryff (1989) o bem-estar psicológico vai para além da ausência de disfunção psicológica e perturbação mental, englobando dimensões específicas como Aceitação de Si, Relações Positivas com os Outros, Autonomia, Domínio do Meio, Objetivos na Vida e Crescimento Pessoal. Mais especificamente, e atendendo aos resultados obtidos, indivíduos que pontuam alto nas dimensões Autonomia, Domínio do Meio, Objetivos na Vida e Crescimento Pessoal são pessoas que se auto atualizam, são autodeterminados, independentes e avaliam experiências pessoais segundo critérios próprios. Esta autonomia permitir-lhes-á dominar o seu próprio ambiente de modo a satisfazer as suas necessidades, valores pessoais, objetivos e propósitos de vida. Todas estas componentes serão determinantes para o crescimento e desenvolvimento pessoal dos indivíduos, sendo que a abertura a novas experiências e a superação positiva das mesmas culminam numa perceção de bem-estar psicológico positiva. Tal vai de encontro aos pressupostos da Perspetiva “LifeSpan” e, conseqüentemente, do modelo SOC. Ou seja, o modo como os indivíduos se adaptam à mudança permite compreender o processo de envelhecer bem como as oportunidades e constrangimentos que se impõem a este processo (aos níveis intra e interindividual).

No que diz respeito à idade é possível verificar que existem correlações estatisticamente significativas positivas e negativas, o que vai ao encontro do estudo de Freund e Baltes (1998). Destacam-se as subescalas Domínio do Meio (SOC) com correlações positivas significativas. Por outro lado, a subescala Crescimento Pessoal e Objetivos de Vida; assim como Seleção Baseada na Perda, Otimização e SOC total apresentam-se com correlações negativas significativas. Estes resultados permitem evidenciar que, com a idade, os mecanismos SOC reduzem. Dito de outro modo, com o envelhecimento há um decréscimo na

capacidade adaptativa. Identificar quais os mecanismos da orquestração SOC entram mais rapidamente em declínio é fundamental para melhor orientar uma prática gerontológica proactiva.

Embora não possam ser generalizadas, o Grupo de Berlim (Baltes & M. Baltes, 1990) enumera um conjunto de estratégias gerais de gestão de vida que poderão promover o envelhecimento bem-sucedido: (1) preservar um estilo de vida saudável, (2) manutenção de uma visão otimista da vida e (3) evitar a adoção de soluções simplistas e generalistas. Paralelamente, e atendendo às limitações verificadas essencialmente na velhice, os idosos devem procurar escolher e criar ambiente mais propícios para a implementação de estilos de vida ajustados à idade e à condição pessoal em que se encontram. Estes poderão implicar a realização de atividades enriquecedoras ao nível biopsicossocial, compensando as perdas que ocorrem nestes domínios e considerar novas alternativas. No entanto é fundamental que os indivíduos não adotem estratégias que levem à perda de identidade.

Por conseguinte, a validação do SOC-Questionnaire para população portuguesa revelar-se-á um contributo importante para a investigação científica e, conseqüentemente, para a intervenção no campo da Gerontologia Social. De uma forma mais específica será possível compreender a forma como os indivíduos empregam estratégias de Otimização Seletiva com Compensação de modo a responder ao impacto das condições socioculturais e ambientais sobre o processo de envelhecimento. Perante os resultados obtidos será possível (1) prosseguir com o estudo das qualidades psicométricas do SOC-Q12; (2) avaliar a capacidade adaptativa com vista a contribuir para a qualidade de vida e bem-estar; (3) planear e implementar ações orientadas para o envelhecimento bem-sucedido e, conseqüentemente, melhor gestão da vida; (4) desenvolver serviços gerontológicos inovadores, dirigidos às necessidades e interesses dos mais velhos, apoiados numa prática baseada na evidência.

Concluindo, face aos resultados obtidos, recomenda-se no futuro proceder à reformulação de alguns dos itens problemáticos, efetuando novos estudos. Também o formato deste instrumento de medida deve ser equacionado, como referido anteriormente. Parece-nos pertinente dispor de um instrumento de medida que avalie as estratégias adaptativas (SOC), de forma a contribuir para avaliar a eficácia da intervenção gerontológica orientada para o envelhecimento bem-

sucedido.

REFERÊNCIAS

- Amado, N. M. B. S. (2008). *Sucesso no envelhecimento e histórias de vida em idosos sócio- culturalmente muito e pouco diferenciados* (Doctoral dissertation) Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa.
- Almeida, L. S., & Freire, T. (2000). *Metodologia da investigação em psicologia e educação*. Psiquillibrios.
- Almeida, S. T., Stobäus, C. D. & Resende, T. L. (2013). Adaptação transcultural do selection, optimization and compensation questionnaire (SOC) para aplicação a idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia.*, 16(2), 221-237.
- Almeida, S. T., Resende, T. L. & Stobaus,C. D. (2016). Validity, Reliability and Convergent Analysis of Brazilian Version of Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (QSOC). *Creative Education*, 7(15), 2074-2087.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical proposition of llife-span development psychology: on the dinamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5),611-626.
- Baltes, P. B. (1993). The aging mind: potential and limits. *The Gerontologist*, 33, 580-594.
- Baltes, P. B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American psychologist*, 52(4), 366.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*, 1(1), 1-34.
- Baltes, P. B., & Danish, S. J. (1980). Intervention in life-span development and aging: Issues and concepts. In Turner, R. R. & Reese, H. W. (Ed.). *Life-span developmental psychology: Intervention*, 49-78.
- Baltes, P. B., & Willis, S. L. (1982). Plasticity and enhancement of intellectual functioning in old age. In Craik, Fergus (Ed.) *Aging and cognitive processes* (pp. 353-389). Springer, Boston, MA.
- Baltes, P., Baltes, M., Freund, A. & Lang, F. (1999). *The measurement of selection, optimization, and compensation (SOC) by self report: technical report*. Berlim: Max Plank Institut for human development.
- Baltes, P. B., & Mayer, K. U. (Eds.). (1999). *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100*. New York, NY, US: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (1999). Multilevel and systemic analyses of old age:

- Theoretical and empirical evidence for a fourth age. In Bengtson, V. L. & Settersten Jr., R. A. (Ed.). *Handbook of theories of aging*, 1, 153-173.
- Baltes, P. B., & 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(2), 123-135.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2004). Lifespan psychology: From developmental contextualism to developmental biocultural co-constructivism. *Research in human development*, 1(3), 123-144.
- Baltes, P. B., Staudinger, U. M., & Lindenberger, U. (1998). Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning. *Annual review of psychology*, 50(1), 471-507.
- Baltes, P. B., Lindenberger, U., & Staudinger, U. M. (2006). Life span theory in developmental psychology. In Lerner, R. M. (Ed.). *Handbook of child psychology* (pp. 1029-1143). Wiley. John Wiley & Sons, Inc.
- Bastos, A., Faria, C., Moreira, E. & Paul, C. (2012). Desenvolvimento e envelhecimento cognitivo: dos ganhos e perdas com a idade à sabedoria. In C. Paul & O. Ribeiro (Coord.), *Manual de Gerontologia* (pp. 107-128). Lisboa: Lidle.
- Bastos, A., Faria, C., Amorim, I., & Melo Carvalho, J. (2013). Gerontologia social e prestação de serviços: contributos para a prática-baseada-na-evidência. *Actas de Gerontologia*, 1(1), 1-12.
- Bastos, A., Faria, C., Gonçalves, D., & Lourenço, H. (2015a). Envelhecimento ao longo da vida e prática gerontológica: Algures entre o pronto a vestir e o fato à medida. *EXEDRA- Revista científica da ESEC*, 11-28.
- Bastos, A., Faria, C., Moreira, E., Morais, D., Melo de Carvalho, J. & Paul, C. (2015b). The importance of neighborhood ecological assets in community dwelling older people aging outcomes: a study in northern Portugal. *Frontiers in Aging Science*, 7, 156.
- Bengtson, V. L., & Settersten Jr., R. (Eds.). (2016). *Handbook of theories of aging*. Springer Publishing Company.
- Cardoso, I. (2006). Aspectos transculturais na adaptação de instrumentos de avaliação psicológica. *Interações: Sociedade e as novas modernidades*, 10, 98-112.
- Carstensen, L. L. (1991). Selectivity theory: Social activity in Life-span Context (Vol. 11). *Annual Review of Gerontology and Geriatric*, 195-217.
- Carstensen, L. L. & Charles, S. T. (1999). Emotion in the second half of life. *Current*

- Directions in Psychological Science*, 7, 144–149.
- Carstensen, L. L., Fung, H. & Charles, S. T. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27, 103-123.
- Carstensen, L. L., & Mikels, J. A. (2005). At the intersection of emotion and cognition: Aging and the positivity effect. *Current Directions in Psychological Science*, 14(3), 117-121.
- Carstensen, L. L. (2006). The influence of a sense of time on human development. *Science*, 312(5782), 1913-1915.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1985). The NEO personality inventory. *Journal of Career Assessment*, 3(2), 123-139.
- DeVellis, R. F. (1991). *Scale development: Theory and applications*. Newbury Park, CA: SAGE Publications.
- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research*, 31, 103-157.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R. & Griffins, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Gerontología Social*. Madrid: Ediciones Pirâmide.
- Ferreira, L., Neves, A. N., Campana, M. B., & Tavares, M. D. C. G. C. (2014). Guia da AAOS/IWH: sugestões para adaptação transcultural de escalas. *Avaliação Psicológica*, 13(3), 457-461.
- Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fonseca, A. (2006). *Envelhecimento: Uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica.
- Fonseca, A. M., Duarte, D., & Moreira, S. (2013). Perceções de envelhecimento e regulação do self. *Revista eletrónica de Psicologia, Educação e Saúde*, 3(1), 93-117.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1998). Selection, optimization and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychology and Aging*, 13 (4), 531-543.
- Freund, A. M. & Baltes, P. B. (1999). Selection, optimization and compensation as strategies of life management: correction to Freund & Baltes. *Psychology and Aging*, 14 (4), 700- 702.

- Freund, A. M., & Baltes, P. B. (2002). Life-management strategies of selection, optimization and compensation: Measurement by self-report and construct validity. *Journal of personality and social psychology*, 82(4), 642.
- Garcia, M. R. B. (2011). Intervenção não farmacológica em idosos com comprometimento cognitivo. Universidade de Aveiro, Aveiro.
- Gudmundsson, E. (2009). Guidelines for translating and adapting psychological instruments. *Nordic Psychology*, 61(2), 29-45.
- Hambleton, R. K. (1994). The rise and fall of criterion referenced measurement? *Educational Measurement: Issues and Practicem* 13(4), 21-26.
- Hambleton, R. K., Merenda, P. F., & Spielberger, C. D. (Eds.). (2004). *Adapting educational and psychological tests for cross-cultural assessment*. Psychology Press.
- Hendricks, J., Applebaum, R. & Kunkel, S. (2010). A world apart? Bridging the gap between theory and applied social gerontology. *The Gerontologist*, 50(3), 284-293.
- Kahana, E. & Kahana, B. (1996). Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In V. Bengtson (Ed.), *Adulthood and Aging: Research on Continuities and Discontinuities*, (pp. 18-40). New York, NY: Springer Publishing Co.
- Lima, M. P., & Simões, A. (2000). A teoria dos cinco fatores: uma proposta inovadora ou apenas uma boa arrumação do caleidoscópio personológico? *Análise Psicológica*, 2(18), 171-179.
- Machado, W. D. L. (2010). *Escala de bem-estar psicológico: adaptação para o português brasileiro e evidências de validade* (Master dissertation). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Mota, M. E. D. (2005). Psicologia do desenvolvimento: uma perspectiva histórica. *Temas em Psicologia*, 13(2), 105-111.
- Neto, F., Barros, J. H., & Barros, A. (1990). Satisfação com a vida. In L. Almeida, R. Santiago, P. Silva, O. Caetano, & J. Marques (Eds.) *Ação educativa: Análise psico-social* (pp. 105-117).
- Novo, R. F., Duarte Silva, M. E. & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida & M. Simões (Orgs.) *Avaliação psicológica: Formas e Contextos* (Vol. V, pp. 313-324). Braga: Associação dos Psicólogos Portugueses.

- Novo, R. F., Duarte-Silva, M. E. & Peralta, E. (2004). Escalas de BEP: Versão reduzida. *Manuscrito não publicado*. Lisboa: FPCE-UL.
- Nunes, C. H. S., Hutz, C. S., & Giacomoni, C. H. (2009). Associação entre bem estar subjetivo e personalidade no modelo dos cinco grandes fatores. *Avaliação Psicológica: Interamerican Journal of Psychological Assessment*, 8(1), 99-108.
- Pereira, A. M. V. B., Schneider, R. H. & Schwanke, C. H. A. (2009). Geriatria, uma especialidade centenária. *Scientia Medica*, 19(4).
- Pavot, W., & Diener, E. (1993). The affective and cognitive context of self-reported measures of subjective well-being. *Social Indicators Research*, 28(1), 1-20.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Manual de envelhecimento activo*. Lisboa: Lidel.
- Rosa, M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Rowe, J. W. & Kahn, R. L. (1998). The structure of successful aging. *Successful Aging*. Universidade de Michigan: Dell Pub.
- Rowe, J. W., & Kahn, R. L. (1987). Human aging: usual and successful. *Science*, 237(4811), 143-149.
- Rowland, D. (2009) Global population aging: history and prospects. In P. Uhlenberg (Ed.), *International Handbook of population aging* (pp.27-65). USA: Springer.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of personality and social psychology*, 69(4), 719.
- Schaie, K. W. (1996). *Intellectual development in adulthood: The Seattle Longitudinal Study*. New York: Cambridge University Press.
- Schaie, K. W. (2005). *Developmental influences on adult intellectual development: The Seattle Longitudinal Study*. New York: Oxford University Press.
- Schaie, K. W., & Hofer, S. (2001). Longitudinal studies in aging research. In Birren, J. E., & Schaie, K. W. (2001). *Handbook of the psychology of aging* (Vol. 3). Gulf professional publishing.
- Schaie, K. W., & Willis, S. L. (2010). The Seattle Longitudinal Study of Adult Cognitive Development. *ISSBD Bulletin*, 57(1), 24.

- Staudinger, U. M., Marsiske, M., & Baltes, P. B. (1995). Resilience and reserve capacity in later adulthood: Potentials and limits of development across the life span. *Developmental psychopathology*, 2, 801-847.
- Staudinger, U. M. & Bowen, C. (2010). Life-span perspective on positive personality development in adulthood and old age. In M. Lamb & A. Freund (Editors), *The Handbook of Life-Span Development*, Vol. 2, *Social and Emotional Development* (pp254-297): New Jersey: John Wiley & Sons, Inc..