



## ENVEJECIMIENTO POSITIVO Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

### ESTUDO ENVELHECER NA COVILHÃ: APRESENTAÇÃO DE UM ESTUDO INTERDISCIPLINAR

#### **Manuel Joaquim Loureiro**

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior (UBI) Covilhã - Portugal  
CIDESD - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano - Grupo Saúde (UTAD)  
Vila Real - Portugal

#### **Rosa Marina Afonso**

Departamento de Psicologia e Educação, Universidade da Beira Interior (UBI) Covilhã - Portugal  
UNIFAI - Unidade de Investigação e Formação sobre Adultos e Idosos - Instituto de Ciências Biomédicas  
Abel Salazar - Universidade do Porto - Portugal

#### **Marli Loureiro**

Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade da Beira Interior (UBI) Covilhã - Portugal

#### **Maria Assunção Vaz Patto**

Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade da Beira Interior (UBI) Covilhã - Portugal

*Fecha de recepción: 12 de octubre de 2012*  
*Fecha de admisión: 17 de noviembre de 2012*

### RESUMO

O objetivo deste estudo consiste em analisar, de forma integrada, diferentes aspetos que pela sua relação com o envelhecimento, poderão melhorar a nossa compreensão acerca do processo adaptativo inerente e a promoção do envelhecimento bem-sucedido. Contou com 226 participantes, que constituíram uma amostra extraída aleatoriamente, tendo por referência a população residente nas freguesias urbanas do concelho da Covilhã - Portugal, com idades compreendidas entre 65 e os 96 anos, sendo a média de idade de 74,67 anos (DP=6,76). Foram avaliadas dimensões relacionadas com o envelhecimento, através da aplicação de uma adaptação do ESAP – The European Survey on Aging Protocol (versão Portuguesa de Paúl, Fonseca, Cruz & Cerejo, 1999).

Sendo objetivo deste texto dar a conhecer o projeto Envelhecer na Covilhã, e estando este numa fase de análise de dados, não são ainda visíveis conclusões devidamente sistematizadas, sendo no entanto já conhecidas algumas conclusões parciais. Neste sentido merecem destaque os resultados evidenciados por A. Moreira (2012) que apontam no sentido do reconhecimento da importância das variáveis psicossociais, nomeadamente da perceção de controlo pessoal, na sua relação significativa com a dependência funcional e com as atividades instrumentais de vida diária.

### PALAVRAS-CHAVE

Envelhecimento, Envelhecimento com sucesso, Gerontologia



## ESTUDO ENVELHECER NA COVILHÃ: APRESENTAÇÃO DE UM ESTUDO INTERDISCIPLINAR

### ABSTRACT

The objective of this study is to examine, in an integrated way, different aspects related with aging, which may improve our understanding of the adaptive process and promotion of successful aging. It included 226 participants who provided a sample randomly drawn, with reference to the population residing in urban parishes of the municipality of Covilhã - Portugal, aged between 65 and 96 years, with a mean age of 74.67 years (SD = 6.76). We assessed age-related dimensions, by applying an adaptation of ESAP - The European Survey on Aging Protocol (Portuguese version Paúl, Fonseca, Cerejo & Cross, 1999).

Being objective of this text to make known the Project Aging in Covilhã, and being it still in a phase of data analysis, conclusions are not yet visible properly systematized. However, they are nevertheless already known some partial conclusions. Worth mentioning in this sense the results shown by A. Moreira (2012) pointing towards the recognition of the importance of psychosocial variables, including the perception of personal control in their significant relationship with functional dependence and instrumental activities of daily living.

### KEYWORDS

Ageing, Successful ageing, Gerontology.

### INTRODUÇÃO

A construção deste projeto de investigação, que pretende analisar a forma como se envelhece na cidade da Covilhã, baseia-se numa perspectiva gerontológica. A gerontologia estuda as bases biológicas, psicológicas e sociais da velhice e do envelhecimento (Fernández-Ballesteros, 2000). A integração e diálogo de conhecimentos provenientes de diferentes áreas científicas sobre o processo de envelhecimento permite caracterizar e compreender o processo para, também de forma integrada, se delinearem estratégias promotoras do envelhecimento bem-sucedido. Envolvendo esta noção alguma polissemia, aparecendo por vezes associada a envelhecimento ativo, é importante sublinhar a dimensão subjetiva do conceito associada às diferenças individuais e socioculturais. Como referem Teixeira e Neri (2008), a longevidade não é suficiente para avaliar o envelhecimento bem-sucedido. Daí a importância da adoção de uma perspectiva gerontológica capaz de congrega bases biológicas, psicológicas e sociais na explicação do processo de envelhecimento, sem perder de vista o bem-estar subjetivo como uma das componentes mais importantes para a sua avaliação.

Por sua vez, Fries (1990) fala-nos de envelhecimento bem-sucedido referindo-se-lhe num horizonte de ciclo vital, definindo-o como uma maximização de acontecimentos positivos e desejáveis (como a longevidade ou a satisfação de vida) e uma minimização de acontecimentos negativos e indesejáveis (como a doença crónica ou a perda irreversível de capacidades mentais).

Partindo de trabalhos já conhecidos no início dos anos 90 acerca do conceito de envelhecimento bem-sucedido, Baltes e Baltes (1990) reforçaram de um modo muito especial a sua importância, mostrando que o uso da expressão envelhecimento bem-sucedido obriga a uma reanálise da natureza da velhice e da imagem que dela habitualmente fazemos.

Para Lazarus (1998), os pontos de vista preconizados pelo casal Baltes a este propósito foram uma autêntica "lufada de ar fresco" no âmbito dos estudos sobre o envelhecimento, sublinhando que o envelhecimento bem-sucedido depende "da aquisição de atitudes e de processos de coping que permitem à pessoa idosa, apesar do aumento dos défices ou da sua ameaça, permanecer independente, produtiva e socialmente ativa pelo máximo de tempo possível" (p. 122).

Contrariamente aos inúmeros estereótipos que associam a velhice a tristeza e insatisfação, a maioria das pessoas velhas e muito velhas consegue envelhecer com bem-estar, apesar das perdas e acontecimentos que possam ocorrer nesta fase de desenvolvimento (Staudinger, Freund, Linden & Maas, 1999). Assim, interessa, no âmbito do estudo do envelhecimento da Covilhã, identificar



## ENVEJECIMIENTO POSITIVO Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

fatores, dimensões e características que tornam as pessoas idosas mais resistentes às perdas que possam ocorrer nesta fase desenvolvimental.

Para tal, este estudo integra professores / investigadores de diferentes áreas científicas e também profissionais de áreas relacionadas com o envelhecimento, nomeadamente médicos, psicólogos, sociólogos e assistentes sociais. De notar que foram integrados, no âmbito deste projecto cerca de uma dezena de estudantes de pós-graduação, dos mestrados em Gerontologia e em Psicologia da Universidade da Beira Interior.

### OBJETIVOS

Considerando a diversidade de fatores que influenciam o processo de envelhecimento, os principais objetivos do estudo sobre o envelhecer na cidade da Covilhã são:

- Analisar, de forma integrada, diferentes aspetos que pela sua relação com o envelhecimento, poderão melhorar a nossa compreensão acerca do processo adaptativo inerente e a promoção do envelhecimento bem-sucedido.
- Avaliar e descrever diferentes dimensões relacionadas com o bem-estar na velhice, tais como características socioeconómicas, dimensões psicossociais, ocupação do tempo, perceção de saúde, bem-estar e felicidade, saúde mental, entre outros.
- Analisar a relação entre diferentes dimensões desenvolvimentais e fatores no processo de envelhecimento;
- Contribuir para o planeamento de medidas / políticas / programas e orientações para a promoção do envelhecimento bem-sucedido na Covilhã.

### MÉTODO

#### Participantes

Este estudo contou com 226 participantes, que constituíram uma amostra extraída aleatoriamente, tendo por referência a população residente nas freguesias urbanas do concelho da Covilhã e constituída por 135 mulheres e 91 homens, com idades compreendidas entre 65 e os 96 anos, sendo a média de idade de 74,67 anos (DP=6,76).

A Tabela 1 permite-nos observar uma descrição sumária da amostra segundo os parâmetros género, estado civil, escolaridade, institucionalização, e com quem vivem os não institucionalizados.

#### Protocolo de Recolha e Instrumentos

O protocolo de recolha de dados resultou de uma adaptação do ESAP – The European Survey on Aging Protocol (versão Portuguesa de Paúl, Fonseca, Cruz & Cerejo, 1999), permitindo avaliar diferentes dimensões relacionadas com o envelhecimento e oportunas de acordo com os objetivos

Tabela 1. Características sociodemográficas da amostra (N= 226)

Variáveis	N	%
<b>Género</b>		
Feminino	135	59,7%
Masculino	91	40,3%
<b>Estado Civil</b>		
Casado	134	59,8%
Solteiro	14	6,3%
Viúvo	66	29,5%
União de facto	4	1,8%
Divorciado	6	2,7%
<b>Escolaridade</b>		
Analfabeto	18	8%
Ensino primário	109	48,2%
< = 8 anos de escolaridade	33	14,6%
< = 9 anos de escolaridade	43	19%
Ensino superior	18	8%
<b>Institucionalização</b>		
Sim	14	6,2%
Não	212	93,8%
<b>Com quem vivem os não institucionalizados</b>		
Cônjuge	126	59,2%
Filho(s)	19	8,9%
Sozinho	55	25,8%
Outra situação	13	6,1%



## ESTUDO ENVELHECER NA COVILHÃ: APRESENTAÇÃO DE UM ESTUDO INTERDISCIPLINAR

deste estudo. Este instrumento de avaliação interdisciplinar foi utilizado em alguns países europeus no âmbito de um estudo piloto sobre envelhecimento humano (Áustria, Alemanha, Polónia, Finlândia, Espanha e Itália).

A adaptação do ESAP para a população portuguesa de Paúl, Fonseca, Cruz & Cerejo (1999), foi cedida para este estudo pela UNIFAI – Unidade de Investigação e Formação em Adultos e Idosos. No âmbito deste estudo foi aplicada a quase totalidade do protocolo tendo sido acrescentadas algumas questões / escalas que permitiram avaliação das variáveis pertinentes de acordo com os objetivos deste projeto, ficando composta pelos elementos de avaliação listados seguidamente, acrescidos dos elementos relativos ao consentimento informado.

- Questionário sociodemográfico;
- Escala de Rede de Apoio Social de Lubben – LSNS 6 (Lubben et al., 2006 / Versão Experimental Portuguesa: Azevedo et al., 2011);
- Escala da solidão (Paúl, Fonseca, Ribeiro & Teles, 2006);
- Questionário de Bem-estar / Felicidade (Lykken & Tellegen, 1996);
- Mini Mental State Examination – MMSE (Folstein, Folstein & McHugh, 1975/versão portuguesa: Guerreiro et al., 1993);
- NEO-FFI (Lima & Simões, 2000);
- Autoavaliação da Saúde (Paúl, Fonseca, Cruz, Cerejo & Valença, 1999, Adaptação específica para este estudo);
- Escala de eficácia de quedas (Tinetti, Richman & Powel, 1990);
- Atividades pessoais e instrumentais da vida diária;
- Consumo de medicamentos;
- Escala de depressão geriátrica (Pocinho, Fafarate, Dias, Lee & Yesavage, 2009);
- IACLIDE –Inventário Clínico de Depressão (Vaz-Serra, 1994);
- Controlo Externo-Interno;
- Ocupação de Tempo, Voluntariado e Religião.
- Folha de informação ao participante
- Consentimento informado

## PROCEDIMENTO

Trata-se de um estudo de acordo com as suas finalidades, um estudo descritivo e ao mesmo tempo de corte correlacional cujo desenvolvimento seguiu os passos habituais de acordo com os procedimentos habituais. Todavia, gostaríamos de destacar alguns aspetos menos convencionais que estiveram presentes na tessitura do projeto.

O primeiro momento começou com a mobilização de um grupo de estudantes de pós-graduação, dos segundos ciclos em Gerontologia e do segundo ciclo em Psicologia. Confrontados com a ideia, uma dezena de estudantes acedeu a desenvolver as respetivas dissertações no âmbito deste estudo. Definida a ideia na sua globalidade, os estudantes, partindo de diferentes problemas de investigação puderam passar à elaboração de projetos pessoais assegurando a revisão da literatura sobre estudos gerontológicos, de onde resultou o apuramento estado da arte, a concetualização e desenho do estudo e a definição de problemática específicas a analisar no âmbito desta investigação, culminando na definição de objetivos específicos ou hipóteses.

Os esforços que foram sendo partilhados em regime de seminário foram depois canalizados para outras tarefas incontornáveis:

- Preparação de instrumentos de avaliação e pedidos de autorização para utilização dos mesmos.
- Definição/constituição da amostra. Foi solicitada a base de dados do SNS de utentes do Centro de Saúde da Covilhã com idade igual ou superior a 65 anos. Após autorização para se aceder à base dados, foram selecionadas as pessoas idosas residentes nas freguesias urbanas da Covilhã



## ENVEJECIMIENTO POSITIVO Y SOLIDARIDAD INTERGENERACIONAL

e procedeu-se à atualização de alguns dados, tendo a listagem ficado com 4141 indivíduos, valor muito próximo dos dados registados pelo INE (2011). Para o cálculo da amostra fez-se uma estratificação por género e por dois grupos etários (65-74 e 75 anos). Os participantes foram selecionados, de forma aleatória. Ou seja, os sujeitos dos quatro grupos amostrais foram ordenados por ordem alfabética e escolhidos segundo o critério de 10 em 10, e depois de 5 em 5 até perfazer o total de participantes para cada subgrupo.

- Treino/formação dos estudantes /investigadores que participaram na recolha de dados relativamente aos procedimentos a adotar quanto ao: (1) contacto com os participantes; (2) consentimento informado e (3) aplicação do protocolo de avaliação. Cada investigador fez um pré-teste para analisar o protocolo de avaliação. Após análise conjunta, foram feitas algumas alterações ao protocolo e foram definidos/esclarecidos e uniformizados procedimentos de aplicação do mesmo.
- Aplicação dos protocolos /recolha de dados. Os investigadores constituíram equipas de dois elementos que ficaram responsáveis pela aplicação de protocolos em determinadas áreas geográficas da cidade da Covilhã. Na maioria dos casos as pessoas idosas foram abordadas no seu domicílio e em algumas situações, foram ainda contactadas telefonicamente para marcação da aplicação do protocolo em locais de referência local (paróquia, associações e lares de apoio à 3ª idade). De notar que nas situações em que a aplicação decorreu em contexto institucional, procedeu-se aos respetivos pedidos de autorização aos órgãos gestores e de Administração das mesmas. A aplicação dos protocolos foi sempre precedida por uma explicação prévia acerca do estudo e pelo consentimento informado. As entrevistas demoraram entre 60 a 120 minutos.
- Na primeira abordagem, ocorreram situações em que os indivíduos não aceitaram participar no estudo ou não residiam no local indicado, tendo-se procedido à substituição dos mesmos por outros inquiridos.

O procedimento culmina com uma reflexão acerca da análise dos dados de acordo com os objetivos previstos. Esta está a ser desenvolvida com o software Statistical Package for Social Sciences (SPSS – versão 19.0 para Windows).

Para a descrição da amostra, recorreu-se à análise descritiva dos dados através do cálculo de frequências absolutas e percentuais, medidas de tendência central (médias e medianas) e medidas de variabilidade ou dispersão (desvio padrão, valores mínimo e máximo). Com base no teorema do limite central, que pressupõe que à medida que a dimensão das amostras aumenta (Maroco, 2003), considerou-se que, dada a dimensão da amostra, a distribuição dos dados foi considerada normal.

## ALGUNS RESULTADOS, CONSIDERAÇÕES SOBRE O ESTUDO CONCLUSÕES

O Projeto Envelhecer na Covilhã, encontra-se numa fase de análise de dados, não sendo ainda visíveis conclusões devidamente sistematizadas, sendo no entanto já conhecidas algumas conclusões parciais. Encontram-se nesta fase em preparação final vários trabalhos sob a forma de dissertação, e que representarão o primeiro grande output ao nível dos resultados. Todavia merece destaque, os resultados os resultados entretanto evidenciados por A. Moreira (2012) que apontam no sentido do reconhecimento da importância das variáveis psicossociais, nomeadamente da perceção de controlo pessoal, na sua relação significativa com a dependência funcional e com as atividades instrumentais de vida diária.

Este projeto concretizar os objetivos atrás referidos, esperando-se obter, uma descrição fidedigna e válida de aspetos tidos como essenciais na caracterização do envelhecimento na cidade da Covilhã. Recorremos a uma amostra que embora não tenha atingido os valores que desejaríamos, está bem delimitada e circunscrita no que toca à população de referência, tendo sido o obtido de forma aleatória segundo dois níveis de estratificação da cidade da Covilhã. Trata-se de um estudo transversal, com a primeira fase de recolha de dados é feita em 2012. No entanto, o desenho desta



## ESTUDO ENVELHECER NA COVILHÃ: APRESENTAÇÃO DE UM ESTUDO INTERDISCIPLINAR

investigação assume uma perspectiva longitudinal do estudo do envelhecimento. Ou seja, foi desenhado de forma a poder ser feita recolha de dados com a mesma população noutros momentos, apresentando a possibilidade de se tornar um estudo longitudinal. Tendo em conta que usámos um protocolo de recolha já conhecido e experimentado em diferentes contextos, esperamos também ver facilitado o trabalho de meta análise com dados obtidos com diferentes amostras. De forma complementar estão também em curso outros estudos, com recurso a metodologias alternativas de corte qualitativo, sobre problemáticas que se equacionam a partir do estudo principal, com destaque as demências e doenças degenerativas, bem como para a saúde dos cuidadores de idosos, ou de idosos com o estatuto de cuidadores.

## REFERÊNCIAS

- AGE Platform Europe, Committee of the Regions & European Commission (2011). How to promote active ageing in Europe. Bruxelles/Brussel: European Union Committee of the Regions.
- Baltes, P. B. e Baltes, M. M. (Eds.) (1990). *Successful aging: Perspectives from behavioural sciences*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P., Staudinger, U. M. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to Intellectual Functioning. *Annual Rev. Psychology*, 50, 471-507.
- Fernández-Ballesteros, R. (2000). *Gerontologia social*. Madrid: Pirámide.
- Fernández-Ballesteros, R., Zamarrón, M., Rudinger, G. Schroots, J., Hekkinnen, E., Drusini, A., Paúl, C., et al. (2004). Assessing Competence: The European Survey on Aging Protocol (ESAP). *Gerontology: Behavioural Science Section*, 50, 330-347.
- Fries, J. E (1990). Medical perspectives upon successful aging. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 35-49). New York: Cambridge University Press.
- Lazarus, R. (1999). *Stress and emotion: A new synthesis*. N. Y.: Springer Pub. Co.
- Maroco, J. (2003). *Análise Estatística Com Utilização de SPSS (2ª.Ed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Mayer et.al. (2001). What do We Know about Old Age and Aging? Conclusions from the Berlin Aging Study. In P. B. Baltes & K. U. Mayer (2001). *The Berlin Aging Study from 70 to 100* (pp. 475-519). Cambridge and New York: Cambridge University Press.
- Moreira, A. R. (2012). *Controlo pessoal e envelhecimento: um estudo na cidade da Covilhã* (Dissertação de Mestrado em Gerontologia não publicada). Covilhã: Universidade da Beira Interior, Covilhã
- Paúl, C., Fonseca, A., Cruz, F. & Cerejo, A. (1999). *The European Survey on Aging Protocol (ESAP)*. Porto: ICBAS.
- Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual de gerontologia*. Lisboa: Lidel.
- Staudinger, U. M., Freund, A. M., Linden, M., & Maas, I. (1999). Self, personality and life regulation: Facets of psychological resilience in old age. Em P. B. Baltes & K. U. Mayer (Eds.), *The Berlin Aging Study: Aging from 70 to 100* (pp. 302-328). New York: Cambridge University Press.
- Teixeira, I. N. O & Neri, A. L. (2008). Envelhecimento bem-sucedido: uma meta no curso da vida. *Psicol. UsP*, 19(1), 81-94.