

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO EM IDOSOS: CONTRIBUTOS DO INVESTIMENTO NA VIDA PESSOAL

Rosa Martins

Unidade de Investigação em Ciências da Saúde: Enfermagem (UICISA:E) ESEnFC
Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu, Portugal
rmartins.viseu@gmail.com

Nélia Carvalho

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu, Portugal
mnelia.carvalho@gmail.com

Susana Batista

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu, Portugal
susanapbatista@gmail.com

Alexandra Dinis

Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Viseu, Portugal
xanadinis@gmail.com

*Recepción Artículo: 14 septiembre 2021
Admisión Evaluación: 14 septiembre 2021
Informe Evaluador 1: 16 septiembre 2021
Informe Evaluador 2: 23 septiembre 2021
Aprobación Publicación: 26 septiembre 2021*

RESUMO

O Investimento na vida pessoal (IVP), remete-nos para a valorização e atribuição de objetivos de vida ao ser humano, em todos os seus atributos e fases de vida contribuindo positivamente para o envelhecimento ativo. Assim, o objetivo do estudo visa avaliar níveis e determinantes do Investimento na vida pessoal percecionado por um grupo de idosos institucionalizados. Trata-se de um estudo não experimental, transversal, descritivo-correlacional de caráter quantitativo, que foi realizado numa amostra de 270 pessoas idosas a residir em Instituições, na zona Centro e Norte de Portugal. Foi utilizada uma bateria de escalas que composta por: um protocolo de caracterização sócio demográfica, o índice de Barthel, a Escala de Apgar Familiar, e uma Escala de Avaliação de Investimento na Vida Pessoal (EAIVP). Os resultados mostraram que a perceção dos idosos sobre o investimento na sua vida pessoal se distribui de uma forma relativamente equitativa por três níveis. Assim 36,3% perceciona o seu investimento como elevado, 30,7% entende-o como moderado e 33,0% baixo. Os homens tendem a avaliar o IVP de uma forma mais positiva que as mulheres. A análise dos fatores determinantes revela que os idosos que sentem ter investido mais na vida pessoal são os que possuem maior escolaridade ($p=0,047$), que apresentam maior independência na realização das AVD ($p=0,035$) e que percecionam maior funcionalidade familiar ($p=0,022$). As evidências encontradas no estudo revelam que os níveis de investimento na vida pessoal percecionado pelos idosos são divergentes, oscilando maioritariamente entre o moderado e elevado. Níveis superiores

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO EM IDOSOS: CONTRIBUTOS DO INVESTIMENTO NA VIDA PESSOAL

de escolaridade, de capacidade funcional e funcionalidade familiar parecem estar associados ao IVP, variáveis estas que depois de devidamente identificadas devem ser trabalhadas no sentido de assegurar aos idosos um envelhecimento ativo e com qualidade.

Palavras-chave: idoso; institucionalização; envelhecimento bem-sucedido; empoderamento para a saúde; expectativa de vida ativa.

ABSTRACT

Promoting active aging in the elderly: contributions of investment in personal life. Investing in personal life (IVP), leads us to valuing and assigning life goals to human beings, in all their attributes and life stages, contributing positively to active aging. Thus, the aim of the study is to assess levels and determinants of Investment in personal life perceived by a group of institutionalized elderly people. This is a non-experimental, cross-sectional, descriptive-correlational study of a quantitative nature, which was carried out in a sample of 270 elderly people living in institutions in the Center and North of Portugal. A battery of scales was used that included: a socio-demographic characterization protocol, the Barthel Index, the Family Apgar Scale, and a Personal Life Investment Rating Scale (EAIVP). The results showed that the elderly's perception of the investment in their personal life is distributed relatively evenly over three levels. Thus, 36.3% perceive their investment as high, 30.7% see it as moderate and 33.0% as low. Men tend to rate PVI more positively than women. The analysis of determining factors reveals that the elderly who feel they have invested more in their personal life are those with higher education ($p=0.047$), who have greater independence in performing the ADL ($p=0.035$) and who perceive greater family functionality ($p=0.022$). The evidence found in the study reveals that the levels of investment in personal life perceived by the elderly are divergent, ranging mostly between moderate and high. Higher levels of education, functional capacity and family functionality seem to be associated with PVI, variables that, after being properly identified, should be worked on in order to ensure active and quality aging for the elderly.

Keywords: elderly; institutionalization; healthy aging; empowerment for health; active life expectancy.

INTRODUÇÃO

A construção social e política do envelhecimento da população é hoje em dia, um dos fenómenos mais preocupantes, colocando sérios problemas e novos desafios às sociedades contemporâneas (Oliveira et al., 2020). O processo de envelhecimento humano exige uma particular atenção pelas Ciências da Saúde, dado tratar-se de um processo, que tende a ser cada vez mais longo e simultaneamente acompanhado por alterações fisiológicas e biológicas associadas a processos degenerativos, cujas implicações negativas se fazem sentir em diferentes domínios da vida das pessoas (Martins et al., 2018; Loureiro et al., 2021).

A Organização Mundial da Saúde, desde os anos 90, tem vindo a emitir várias recomendações no sentido de responder aos desafios do envelhecimento populacional, e entende o Envelhecimento Ativo (EA) como um processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem. Esclarece, que o termo ativo se refere, além da capacidade física e da participação na força de trabalho, ao envolvimento do indivíduo idoso nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis e tem por objetivo aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, incluindo as que são frágeis, as incapacitadas fisicamente e ainda as que requerem cuidados (WHO, 2015).

Os fatores determinantes do envelhecimento bem-sucedido, são múltiplos, merecendo destaque especial o estilo de vida ativo, como seja: a cultura, o género, a promoção da saúde e prevenção de doenças, a saúde mental, os fatores psicológicos, hábitos de vida saudáveis, genética, fatores ambientais, apoio social, educação, fatores económicos e trabalho (Veiga et al., 2017). A complexidade dos desafios colocados pelo envelhecimento populacional requerem medidas, iniciativas e intervenções, que permitam dar respostas ajustadas às expectativas e necessidades das pessoas idosas, no sentido de assegurar o seu bem-estar e a sua integração progressiva e equilibrada na sociedade (Joia et al., 2017; Melo & Henriques, 2021).

Neste sentido, tem-se observado um esforço crescente, por parte de diversas entidades, na promoção do envelhecimento ativo, saudável e satisfatório, porém e estimulação da participação efetiva das pessoas idosas nos processos que lhes dizem respeito, é fundamental na sua autonomia (Robins et al., 2018).

Para Fermento et al. (2019) os indicadores de um envelhecimento positivo e de uma boa qualidade de vida (QV) na velhice integram: a capacidade de manter ou restabelecer o bem-estar subjetivo em situações que provocam limitações ou perda de capacidades, o estar satisfeito com a vida atual, ter expectativas positivas em relação ao futuro, investir no alcance de metas estabelecidas e significativas e manter um senso de significado pessoal, ou seja uma consciencialização de que é protagonista da própria vida.

Conceitualmente, o investimento na vida pessoal é um constructo caracterizado pela manutenção consistente de uma atitude proactiva perante a vida e as circunstâncias que a rodeiam, com estabelecimento de metas e dinâmicas de resolução de problemas. O investimento no seu todo, resulta da soma dos investimentos parcelares nos muitos domínios importantes da vida (saúde, funcionamento intelectual, passatempo e interesses, relação com amigos e conhecidos, sexualidade, bem-estar da sua família, independência, vida total e a morte e o morrer) e constitui um indicador fundamental na percepção relatada pelos indivíduos sobre as suas vidas como um todo (Figueiredo et al., 2018; Fermento et al., 2019).

Ao longo da vida e à medida, que são experienciadas situações de sucesso e de fracasso, os indivíduos tendem a fazer uso das suas capacidades de reserva, de enfrentamento e de adaptação no sentido de conseguirem lidar com a diminuição de recursos e das perdas inerentes ao processo de envelhecimento. Além disso, selecionam os domínios e as prioridades da vida nos quais serão feitos maiores investimentos pessoais em termos de pensamento, tempo e ação, quer mesmo abandonando, substituindo ou recuperando metas e projetos pessoais (DGS, 2016).

A institucionalização, é um momento que necessita uma grande atenção por parte dos familiares e profissionais de saúde pelas alterações profundas que provoca na vida do idoso. Nestes casos, é-lhe pedida uma grande capacidade de adaptação, porque provoca, em geral, alteração das rotinas pessoais e perda de laços sociais e familiares, exigindo simultaneamente adaptação a regras estabelecidas pela instituição de acolhimento, entre outros aspetos (Oliveira et al., 2020). Pese embora as dificuldades referidas, as pessoas idosas institucionalizadas podem e devem continuar a ter oportunidades de se manterem ativas e participativas, tomando decisões sobre as suas próprias vidas, designadamente na (re)definição do seu projeto de vida. Estabelecer objetivos ao longo da vida (incluindo a velhice) é um dos aspetos frequentemente mencionados por diferentes perspetivas e teorias, como parte do constructo do bem-estar e satisfação pessoal. Na perspetiva do ciclo vital é relevada a importância das mudanças nos objetivos e propósitos que o indivíduo tem ou deve desenvolver ao longo da vida e portanto os objetivos de vida e o investimento feito na vida pessoal, no sentido de manter algo ou conseguir algo novo, são descritos como fatores possíveis e facilitadores da resiliência necessária (Seçkin et al., 2019).

O conceito de investimento na vida pessoal varia entre autores, estando relacionado com a autoestima e com o bem-estar pessoal, abrangendo uma série de aspetos como a capacidade funcional, o nível socioeconómico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que vive (Andrade et al., 2018).

O IVP é de facto um tema relevante no mundo moderno, por ser o produto da interação entre as expectativas e realizações de uma pessoa, podendo somente ser descrita e medida em termos individuais e portanto numa análise essencialmente subjetiva. Como refere Figueiredo et al. (2018) falar de investimento pessoal não é tarefa fácil e por essa razão, estes processos implicam que a atuação de quem cuida um idoso sobretudo em situação de institucionalização, passe por um conhecimento individualizado da pessoa e se necessário fazer compreender ao próprio idoso que na vida há sempre diferentes “portas” para abrir, diferentes “caminhos” e trajetórias por onde seguir. É necessário portanto fazer escolhas e, certamente seguir pela via elaborativa e o desejo de viver, uma vez que é esta a escolha mais vantajosa para experienciar uma velhice com dignidade. Paralelamente, a atuação deve

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO EM IDOSOS: CONTRIBUTOS DO INVESTIMENTO NA VIDA PESSOAL

estar centrada na educação para a saúde, no cuidar, tendo como base o conhecimento do processo de senescência e senilidade e no retorno da capacidade funcional para a realização das suas atividades, com o objetivo de alcançar ao máximo possível, a independência e felicidade, promovendo e estimulando de forma efetiva o investimento na vida pessoal.

Em síntese, relembrar que cada caso deve ser ponderado individualmente, porque para uns a felicidade ou satisfação com a vida pode estar mais na ação, nos fatores socioeconômicos e contextuais, enquanto para outros, à felicidade estão subjacentes aspetos de índole pessoal familiar e relacional (Robins et al.,2018).Assim, e considerando que a diversidade destes aspetos se acentua nos idosos em contexto de institucionalização, desenvolvemos este estudo com o objetivo de conhecer as suas percepções sobre o investimento que fizeram na vida pessoal, ao longo dos anos.

OBJETIVOS DA INVESTIGAÇÃO

Avaliar níveis de Investimento na vida pessoal percecionado por um grupo de idosos institucionalizados, bem como os fatores determinantes nesse constructo.

PARTICIPANTES

Participaram no estudo 270 Idosos residentes em estruturas residenciais para idosos (ERPI) da região Centro e Norte de Portugal, sendo 64,1% do género feminino e 35,9% do género masculino. A idade oscilou entre 70 (min.) e 99 anos (max.), correspondendo-lhe uma média de 84,57 anos.

METODOLOGIA

Estudo do cariz quantitativo, transversal, descritivo e correlacional. A amostra foi selecionada através da metodologia não probabilística por conveniência, resultando um total de 270 pessoas idosas institucionalizadas. Os critérios de seleção definidos foram: ter idade igual ou superior a 70 anos; apresentarem capacidade de resposta verbal e orientação no espaço e no tempo; aceitar participar no estudo com assinatura do consentimento informado, depois de devidamente informados sobre os objetivos do estudo. A colheita de dados decorreu entre janeiro e abril de 2018 e o protocolo de colheita de dados integrava: (I) um questionário de caracterização sócio demográfica, (II) o índice de Barthel (IB) para avaliar a capacidade funcional, (III) uma Escala de Apgar Familiar (EAF) para avaliar a percepção do idosos sobre a funcionalidade familiar, (IV) uma Escala de avaliação da Espiritualidade (EAE) e (V) uma Escala de Avaliação de Investimento na Vida Pessoal (EAIVP), adaptada e validada para a população portuguesa por Martins & Santos, (2015). Esta, revelou bons coeficientes de confiabilidade, apresentando uma correlação forte a muito forte (entre 0,8 e 1) de acordo com o coeficiente de correlação Kappa e uma boa consistência interna (0,876) de acordo com o coeficiente Kuder-Richarson. Trata-se de uma escala que é constituída por 9 itens, para os quais são oferecidas cinco alternativas de resposta: “muito pouco”, “pouco”, “mais ou menos”, “muito ” e “muitíssimo”. Cada uma é cotada de 1 a 5, respetivamente. O resultado final é o somatório das cotações de cada resposta e varia entre o mínimo de 9 e o máximo de 45. Quanto maior for a pontuação total, maior será o nível de investimento na vida pessoal percecionado.

Os procedimentos foram efetuados segundo uma rigorosa conduta ética, respeitando os princípios inscritos na Declaração de Helsínquia, com autorizações por parte dos Provedores e Diretores das Instituições e respetivas Comissões de Ética, garantindo-se o anonimato e confidencialidade dos dados recolhidos. O tratamento estatístico foi efetuado através do programa Statiscal Package Social Science versão 24.0 para o Windows e foi processado utilizando estatística descritiva e estatística inferencial. Para o estudo da associação entre variáveis independentes e variável dependente (EAIVP) foram utilizados testes paramétricos e não paramétricos de acordo com os parâmetros de normalidade verificados. Nos testes estatísticos foram considerados intervalos de confiança de 95% e/ou nível de significância $p < 0,05$.

RESULTADOS

A amostra foi constituída por 270 participantes, pertencendo 64,1% ao género feminino e 35,9% ao género masculino. A idade oscila entre um valor mínimo de 70 e um máximo de 99 anos, correspondendo-lhe uma média de 84,57 anos, um desvio padrão de 7,72 e um coeficiente de variação de 9,45%, o que nos indica a existência de uma baixa dispersão em torno da média (cf. tabela 1).

Tabela 1 – Estatísticas descritivas da idade e género dos idosos

Idade Género	N	Min	Máx	\bar{x}	Dp	Sk/erro	K/erro	CV (%)	Teste U Mann- Whitney
Masculino	97	70	98	83,41	7,56	-0,63	-0,66	9,40	U = 848,000 Z = -0,765 P = 0,348
Feminino	173	70	99	85,73	7,89	-1,17	-0,06	9,51	
Total	270	70	99	84,57	7,72	-1,42	-0,49	9,45	

Os idosos eram maioritariamente (68,3%) viúvos, sobretudo mulheres, encontravam-se reformados (88,8%) por limite de idade, residiram ao longo da vida em meio rural (65,0%) e apresentavam baixa escolaridade (67% com ensino básico). Para 58,3% os rendimentos mensais oscilavam entre 300 e 900€, valores que consideravam baixos expressando grande insatisfação com os montantes auferidos.

Os níveis de funcionalidade encontrada mostram que 30,7% dos inquiridos era totalmente independente, 60,5% apresentavam dependência moderada e 9,8% dependência total. A capacidade para a realização das atividades básicas de vida diária (ABVD) para 53,8% dos inquiridos revelou independência sobretudo: ao nível da mobilidade com ajudas técnicas e na alimentação. Necessitavam de ajuda (23,6%) nas transferências, ao nível da eliminação (18,3%), na realização da higiene pessoal (25,1%), no vestir/despir (24,9%) e toma da medicação (34,6%). Os dados sobre a funcionalidade familiar apontam para perceções bastante positivas, uma vez que 66,3% dos idosos acha que a sua família é altamente funcional, 16,4% classifica-a como moderadamente funcional, e 17,3% acha ser disfuncional. Entre homens e mulheres existem diferenças, em virtude de se verificarem perceções mais positivas nos participantes do género feminino, contudo sem diferenças estatísticas significativas.

O investimento na vida pessoal desenvolvido e percecionado pelos idosos, oscilaram entre um valor mínimo de 14 e um máximo de 42, (valores possíveis min.9 e máx.45 pontos) com valor médio global de 30,24 pontos um $dp=6,17$ e um $CV=15,30\%$, (dispersão moderada em torno da média). A média do investimento para o sexo feminino ($=31,95$) é ligeiramente inferior à do sexo masculino ($=34,67$), porém as diferenças estatísticas não são significativas ($p=0,059$). Na constituição de grupos classificativos, com base na aplicação da fórmula ($Média \pm 0,25 dp$) verificou-se que 36,3% dos idosos percecionava o seu investimento como elevado, 30,7% entende-o como moderado e 33,0% baixo (cf. tabela 2).

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO EM IDOSOS: CONTRIBUTOS DO INVESTIMENTO NA VIDA PESSOAL

Tabela 2 – Níveis classificativos do investimento Pessoal na vida dos Idosos

Investimento na Vida Pessoal	Masculino		Feminino		Total	
	N	%	N	%	N	%
Baixo	27	10,1	62	22,9	89	33,0
Moderado	29	10,7	54	20,0	83	30,7
Elevado	41	15,1	57	21,2	98	36,3
Valor Global	97	35,9	173	64,1	270	100,0

A análise da associação entre variáveis demonstrou, que os idosos que sentem ter investido mais na vida pessoal são: aqueles que possuem maior escolaridade ($p=0,047$), que apresentam maior independência na realização das AVD ($p=0,035$) e que percebem maior funcionalidade familiar ($p=0,022$). Inversamente, o género, a idade, o estado civil, o grau de satisfação com os rendimentos mensais, a iniciativa de internamento, mostraram não se correlacionar de forma significativa ($p>0,05$) com o investimento na vida pessoal destes idosos.

DISCUSSÃO

As características sociodemográficas dos participantes, encontram-se alinhadas com outros estudos realizados recentemente em contexto português e tendo por alvo populações semelhantes (Oliveira et al., 2020; Fermento et al., 2019). De facto observou-se que a maioria dos idosos era do género feminino e com média de idade de 84,57 anos. A viuvez era o estado civil predominante, sobretudo em mulheres, encontrando-se em situação de reforma por limite de idade, e com baixa escolaridade (ensino básico). O contexto residencial que antecedeu a institucionalização foi para a maioria, o meio rural e os rendimentos mensais auferidos eram na opinião dos próprios baixos, constituindo provavelmente as razões da insatisfação demonstrada. Estes dados corroboram os de Martins et al. (2021) quando dizem que a compreensão do contexto sociodemográfico dos idosos institucionalizados torna-se fundamental na análise da percepção do investimento pessoal se partirmos do princípio que este pressupõe a existência intrínseca de uma força que se modifica a cada momento ao longo da vida e nos diferentes contextos. Além disso, esta caracterização da amostra institucionalizada confirma a correlação expectável com os dados estatísticos divulgados em Portugal pelo Instituto Nacional de Estatística, (2021). De realçar que os baixos rendimentos auferidos pelos idosos reforçam os achados de Andrade et al. (2018) e Martins et al. (2018), ao referirem que existem grupos de idosos sobretudo em meio rural que se encontram no limiar de pobreza, tendo estes impactos negativos na própria qualidade de vida. Fermento et al. (2019), acrescenta que baixos níveis de escolaridade e de recursos económicos dificultam a consciencialização dos idosos para as necessidades de cuidado com a saúde ao longo da vida, a adesão ao tratamento e manutenção de estilos de vida saudável promotores de um envelhecimento ativo e bem-sucedido.

Os níveis de capacidade funcional encontrados nos inquiridos revelam que apenas um terço dos idosos era independente, a maioria apresentava dependência moderada e um pequeno grupo dependência total. Constatou-se ainda que as mulheres eram ligeiramente mais dependentes do que os homens. A este propósito Rodrigues (2017), concluiu que o sexo feminino é mais propenso a limitações funcionais, por serem frequentemente portadoras de maior número de condições crónicas, tais como depressão, artrose, artrite, entre outras, quando comparadas com os homens. Os níveis de dependência encontrados reforçam o paradigma de que os idosos recorrem à institucionalização quando sentem que a sua autonomia e independência começa a ser posta em causa, em virtude das fragilidades decorrentes do envelhecimento, se tornarem mais evidentes (Loureiro et al., 2021). De facto a capacidade para a realização das atividades básicas de vida diária destes idosos, revelou algumas fragilidades sentidas fundamentalmente, nas transferências, na eliminação, na realização da higiene pessoal, no vestir/despir e na toma da medicação. Melhores desempenhos foram encontrados ao nível da mobilidade com ajudas

técnicas e na alimentação. São já vários os estudos que demonstram que a institucionalização é o reflexo e a consequência da perda do companheiro, filhos, familiares e/ou amigos, bem como a presença de situações de fragilidade em que o idoso com incapacidade funcional é gradativamente isolado do circuito familiar e da sua própria rede social, aumentando a sua dependência provocada pelos limites impostos da incapacidade (Batista & Martins, 2021). Por outro lado, as alterações verificadas na estrutura familiar da sociedade atual, fizeram com que o papel do cuidar das pessoas idosas, que anteriormente era uma “obrigação” dos familiares mais diretos, passasse progressivamente para as instituições de solidariedade social e para instituições privadas (Andrade, et al., 2018)

Não obstante, a modalidade residencial de institucionalização em que se encontram estes idosos, a percepção demonstrada sobre a funcionalidade familiar, é bastante positiva para a maioria, com especial incidência nas mulheres: constatou-se que a família continua a constituir-se como elemento essencial no processo de envelhecimento dos idosos. O apoio ou evitamento da solidão e isolamento depende em grande parte da relação que os idosos têm com os filhos e com os netos, a chamada “solidariedade intergeracional” ou responsabilidade filial mesmo quando é desenvolvida dentro das instituições (Joia et al., 2017). Contudo, entende-se que não deve ser desvalorizado o grupo ($\pm 10\%$) que percebe famílias com disfunções acentuadas. Sabe-se que quando a família é confrontada com novos problemas ou exigências, tenta manter o equilíbrio utilizando as capacidades e os recursos que possui. Assim a família disfuncional tem mais dificuldade em manter o equilíbrio utilizando os seus recursos/estratégias de coping, enquanto uma família equilibrada/funcional se caracteriza por uma maior proximidade emocional, maior respeito pela autonomia e identidade, bem como pelo estabelecimento claro de fronteiras entre as gerações (Martins, et al., 2018).

O estudo mostrou que as percepções dos idosos sobre o seu investimento na vida pessoal são variáveis, mas globalmente positivas, sendo os valores médios mais baixos nas mulheres. São resultados que corroboram os de Figueiredo et al. (2018) e Fermento et al. (2019), quando afirmam que por muito tempo permaneceu a noção de que a realização natural da mulher estaria no envolvimento afetivo e na procriação, enquanto no homem na vida social, laboral e económica, atividades estas, consideradas de maior empenho e prestígio. A observação dos dados por níveis de investimento, revela que a maioria acha que este foi elevado e moderado, porém um terço dos idosos assume-o como baixo. Além disso, ficou ainda demonstrado que possuir maior escolaridade, maior independência na realização das atividades de vida diária e famílias funcionais, são fatores que concorrem de forma positiva e significativa para percepções sobre o IVP nos idosos. Trata-se efetivamente de um constructo, que tem sido considerado um determinante subjetivo de qualidade e da satisfação com a vida, constituindo-se uma possibilidade que se deve levar em conta, em avaliações individuais, diferenças culturais e em percepções do padrão de vida. Além disso, o IVP depende efetivamente, de múltiplos fatores e quando associado às vivências da velhice sai reforçado o seu carácter multidimensional e individualizado, que neste estudo ficou bem demonstrado.

CONCLUSÕES

Este estudo, põe em destaque a importância que deve ser dada às percepções dos idosos sobre a forma como foram investindo no seu percurso de vida. Pudemos comprovar que o investimento na vida pessoal é um constructo que exige ao indivíduo, ao longo do seu ciclo vital, a manutenção de um envolvimento ajustado de acordo com as dimensões individuais, sociais, culturais, espirituais e civis, tidas como significativas para a pessoa, tornando-o deste modo profundamente individualizado. Permitiu também reavivar e estimular sentimentos da utilidade social da pessoa idosa, respeitando a sua história de vida, valorizando os seus hábitos, ritmos, gostos e interesses e outras particularidades, próprias da pessoa humana. Ficaram evidentes nos idosos, percepções positivas sobre o seu investimento pessoal na vida, associadas sobretudo a níveis mais elevados de escolaridade, independência funcional e funcionalidade familiar positiva. São dados que reforçam a urgência em redesenhar estratégias interventivas na promoção (ao longo da vida dos indivíduos) de um verdadeiro envelhecimento ativo,

sendo este encarado como uma competência adaptativa, ou seja, uma capacidade desenvolvida para responder com resiliência aos obstáculos impostos. Estes resultados, aportam ainda contributos importantes ao conhecimento científico e holístico dos profissionais de saúde, emergindo a necessidade de um maior investimento na promoção do IVP dos idosos, podendo ser um recurso muito vantajoso para os indivíduos, para as famílias mas também para a sociedade em geral.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Andrade, A., Vieira, D., Oliveira, O., Albuquerque, C., Marques, C., Martins, R. (2018). Subjective Happiness and Dependence in the Elderly. *Social & Behavioral Sciences*, EpSBS, ISSN: 2357-1330, pp 81-93. doi: 10.15405/epsbs.2018.11.26
- Batista, S., & Martins, R. (2020). Factores asociados al sufrimiento en la enfermedad crónica en pacientes hospitalizados en Portugal, *Enfermería Clínica*, doi: 10.1016/j.enfcli.2020.12.043
- Fermento, C., Martins, R., Campos, S. (2019). Investimento Pessoal e Independência Funcional: Estudo dos níveis e dos determinantes num grupo de Idosos. *Rev Servir* 60, (nº 1-2, Dez) 75-84. Acedido em https://www.aceps.pt/images/Revista_SERVIR_final_24.12.pdf
- Figueiredo, A., Martins, R., Andrade, A., Albuquerque, C., & Martins, C. (2018). Investment in Personal Life in Institutionalized Elderly. *Revista de Investigação & Inovação em Saúde*, 1(1), 7-15. doi: 10.37914/riis.v1i1.24
- INE (2021). Instituto Nacional de Estatística. Censos 2021: resultados preliminares da população residente em Portugal. Lisboa: INE. Acedido em https://portal-rpe01.ine.pt/xportal/xmain?xpgid=ine_main&xpid=INE
- Joia, L. C., Ruiz, T., & Donalísio, M. R. (2017). Condições associadas ao grau de satisfação com a vida entre a população de idosos. *Revista de Saúde Pública*, 41,131-138. doi: 10.1590/S0034-89102007000100018
- Loureiro, R., Martins, R., Bernardo, J., & Batista, S. (2021). Efficacy of Rehabilitation on Mobility, Prevention and Reduction of the Fall's Risk in Parkinson's Patients. *New Trends in Qualitative Research*, 8, 163–171. <https://doi.org/10.36367/ntqr.8.2021.163-171>
- Martins, R., Almeida, F., Batista, S., Carvalho, N. (2021). Knowing to Empower: Study of the Difficulties of the Informal Caregiver. *Education and New Developments 2021*, pp. 583-587. <https://doi.org/10.36315/2021end123>
- Martins, R., Henriques, T., & Carvalho, N. (2018). Impacto do internamento na rede nacional de cuidados continuados integrados na melhoria dos níveis da capacidade funcional dos utentes. *Gestão E Desenvolvimento*, (26), 177-191. doi:10.7559/gestaoedesenvolvimento.2018.661
- Martins, R., Santos, P., & Andrade, A. (2015). Satisfação com a Vida em Idosos: prevalência e determinantes. *Gestão E Desenvolvimento*, (23), 107-123. doi: 10.7559/gestaoedesenvolvimento.2015.274
- Melo, R., Henriques, L. (2021). Da Inatividade ao Sentimento de Utilidade da Pessoa Idosa: efeito na redução dos sintomas de Ansiedade e Depressão. *INFAD Revista de Psicologia*, Nº1 - Volume 2. ISSN: 0214-9877. pp:75-82. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2021.n1.v2.2120>
- Oliveira, D. V., Souza, J. F. Q., Granja, C. T. L., Antunes, M. D., & Nascimento Júnior, J. R. A., (2020). Satisfação com a vida e atitudes em relação à velhice de idosos frequentadores de centros de convivência em função do nível de atividade física. *Revista Psicologia e Saúde*, 12(1), 49-60. doi: 10.20435/pssa.v12i1.759
- OMS. Relatório mundial de envelhecimento e saúde: Organização Mundial de Saúde, 2015. Acedido em https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf
- Portugal, Direção Geral da Saúde. (2016). *Principais indicadores da saúde para Portugal: 2010-2016*. Acedido em http://pns.dgs.pt/files/2013/05/PNS2012_2016_verseauresumo_mai20133.pdf
- Robins, L. M., Hill, K. D., Finch, C. F., Clemson, L., & Haines, T. (2018). The association between physical activity and social isolation in community-dwelling older adults. *Aging & mental health*, 22(2), 175-182. doi: 10.1080/13607863.2016.1242116

- Rodrigues, A. M. A.M., & Martins, R. (2017). *Dependência no autocuidado dos idosos residentes em lar* (Dissertação de Mestrado, Instituto Politécnico de Viseu). Acedido em <http://repositorio.ipv.pt/handle/10400.19/3203>
- Seçkin, G., Hughes, S., Yeatts, D. & Degreve, T. (2019). Digital pathways to positive health perceptions: does age moderate the relationship between medical satisfaction and positive health perceptions among middle-aged and older internet users? *Innovation in aging*, 3(1), igy039. doi: 10.1093/geroni/igy039
- Tomomitsu, M. R. S. V., Perracini, M. R., & Neri, A. L. (2016). Fatores associados à satisfação com a vida em idosos cuidadores e não cuidadores. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19,3429-3440. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.13952013>
- Veiga, S., Santos, A., Gonçalves, A. (2017) Capacitação, Empoderamento e melhoria da qualidade de vida das Pessoas Idosas. *INFAD Revista de Psicologia*, Nº2 - Monográfico 1, 2017. ISSN: 0214-9877. pp:29-40. <https://doi.org/10.17060/ijodaep.2017.n2.v2.10>

