



## Perceções de Envelhecimento e Regulação do *Self*

ANTÓNIO M. FONSECA<sup>1</sup>, DIOGO DUARTE<sup>2</sup>, & SANDRA MOREIRA<sup>3</sup>

### Resumo

*O envelhecimento bem-sucedido requer do indivíduo uma postura ativa perante o modo como envelhece. À medida que envelhece, o indivíduo utiliza mecanismos de seleção, otimização e compensação, que lhe permitem controlar a sua vida num processo individual de regulação do self. Um aspeto relevante para a criação de self possíveis é a forma como os indivíduos concebem o processo de envelhecimento e o que estão dispostos a fazer para moldar o seu desenvolvimento. O presente estudo procura conhecer as expectativas, relativamente ao seu próprio envelhecimento, de um grupo de portugueses de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 60 e 65 anos. Os resultados indicam que, apesar de os indivíduos julgarem poder ser exemplos de envelhecimento bem-sucedido no futuro, existem preocupações associadas à condição de idoso, nomeadamente, no que diz respeito à perda de funcionalidade e situação económica.*

**Palavras-chave:** perceções de envelhecimento; regulação do *self*; envelhecimento bem-sucedido.

### Introdução

Podemos distinguir três modos de envelhecer: envelhecimento patológico; envelhecimento normal; envelhecimento bem-sucedido (Fonseca, 2005a). No primeiro caso,

<sup>1</sup> Professor Associado na Faculdade de Educação e Psicologia, Universidade Católica Portuguesa, Porto. Investigador no Centro de Estudos em Desenvolvimento Humano (CEDH).

E-mail: [afonseca@porto.ucp.pt](mailto:afonseca@porto.ucp.pt).

<sup>2</sup> Universidade Católica Portuguesa, Porto.

<sup>3</sup> Universidade Católica Portuguesa, Porto.



trata-se de um processo de envelhecimento marcado por doença mental ou física debilitante e a que frequentemente se associa um estado de dependência face a outrem. O segundo refere-se a um envelhecimento sem condições patológicas, seja de ordem física ou mental, embora se reconheça a existência de riscos de ameaça à saúde. Por último, podemos referir ao envelhecimento bem-sucedido, ótimo ou ativo, como sendo um envelhecimento caracterizado por um bom funcionamento físico e cognitivo, participação social, qualidade de vida e bem-estar psicológico, aspetos que diminuem o risco de aparecimento de patologias (Ribeiro, & Paúl, 2011).

Ao contrário do padrão de envelhecimento normal, atingido desde que as condições ambientais e o património genético assim o permitam, o envelhecimento bem-sucedido requer do indivíduo que envelhece uma postura *ativa* perante o modo como se envelhece. O estilo de vida adotado assume uma enorme preponderância na forma como tal processo se desenrola, constituindo aspetos-chave desse mesmo estilo de vida o exercício físico, uma alimentação saudável, atividades que estimulem a mente, ações que visem a manutenção e o desenvolvimento de competências e redes sociais, e iniciativas que promovam a segurança individual e previnam situações passíveis de ameaçar o bem-estar (Ribeiro, & Paúl, 2011).

Lazarus e Lazarus (2006) mencionam uma lista de princípios em que definem o que é necessário a um envelhecimento bem-sucedido: estar consciente das realidades da sua situação; aceitar essas realidades e procurar encará-las de forma positiva; ser capaz de lidar de forma eficaz com as suas realidades e conseguir compensar as perdas e défices decorrentes da sua situação; empenhar-se e esforçar-se de forma intencional em atividades sociais e de ocupação do tempo; selecionar de forma sábia as atividades em que se envolve; manter laços próximos com os outros; manter uma autoestima positiva, independentemente das perdas e défices que possam ocorrer.

Quando se fala em envelhecimento bem-sucedido ou ativo, pode parecer que se está a negar o envelhecimento, ignorando o facto de ser inevitável que a balança entre ganhos e perdas desenvolvimentais tenda, à medida que se envelhece, a pender mais para estas últimas em vários aspetos. Contudo, apesar das perdas inevitáveis que vão acontecendo, é cada vez mais possível envelhecer com qualidade, quer retardando o momento ou a velocidade em que as perdas ocorrem, quer adotando comportamentos que permitam uma adaptação satisfatória face a essas perdas. Entende-se aqui por adaptação satisfatória um processo simultâneo de otimização dos ganhos que ainda se registarem na velhice e de compensação dos



constrangimentos que acompanham essas perdas, muito embora, por vezes, «a adaptação e aquilo que dela resulta (bem-estar psicológico, autoeficácia, etc.) não dependem do controlo que a pessoa exerce sobre a sua vida e sobre o seu desenvolvimento, mas também da sua capacidade para aceitar o que é inalterável e para se ajustar às circunstâncias que já não terá oportunidade de alterar» (Fonseca, 2011, p.57).

O meio envolvente, não só do ponto de vista físico, como também social, desempenha um papel importante na concretização de um envelhecimento com sucesso. Um contexto que providencie condições materiais de conforto e segurança, onde o indivíduo receba estimulação apropriada, que fomente autonomia e independência, e em que é percebida uma visão positiva do processo de envelhecimento, tenderá certamente a contribuir para um envelhecimento tão bem sucedido quanto possível (Fonseca, 2005b).

### **O Ajustamento do *Self* ao Processo de Envelhecimento**

Na perspetiva de Baltes e Baltes (1993), em todas as fases do desenvolvimento humano, e particularmente à medida que envelhecem, os indivíduos procuram controlar a sua vida através da aplicação de três componentes: seleção, otimização e compensação. A seleção refere-se ao desenvolvimento e escolha de objetivos, ou seja, atendendo às perdas decorrentes do envelhecimento as pessoas focam o seu interesse em experiências que lhes proporcionem maior satisfação pessoal, a otimização diz respeito à aplicação de meios para atingir níveis elevados de funcionamento e objetivos desenvolvimentais desejáveis e a compensação refere-se ao uso de recursos (internos e externos) que possam auxiliar o indivíduo a atingir os seus objetivos, bem como a substituição dos recursos, se os utilizados anteriormente não foram eficazes.

O modelo SOC (Seleção-Otimização-Compensação) postula que um «processo adaptativo bem-sucedido e com efeitos desenvolvimentais positivos consiste na obtenção de um resultado desenvolvimental, onde se conjuguem uma maximização de ganhos e uma minimização de perdas» (Fonseca, 2005a, p.102). Ao falarmos neste processo de autorregulação do *self*, através do qual se verifica um considerável cunho pessoal no modo como a trajetória de vida individual se desenvolve, torna-se pertinente abordar a questão dos *self possíveis* (desejáveis ou temidos), os quais consistem em representações do *self* no futuro (Markus, & Nurius, 1986).



Com efeito, relativamente a diferentes papéis que a pessoa desempenha e/ou a diferentes dimensões da sua vida (saúde, família, vida profissional), existe a tendência para criar representações do *self* não só relativas à situação presente como também relativas ao futuro. Assim, formam-se imagens desejáveis do *self* que os indivíduos gostariam que se tornassem realidade (por exemplo, *self* saudável) e imagens temidas do *self* que os sujeitos não desejam que se venham a concretizar (por exemplo, *self* com saúde debilitada) (Frazier, Hooker, Johnson, & Kaus, 2000; Murru, & Ginis, 2010). Desta forma, o indivíduo procura ao longo da sua vida aproximar-se dos *self* desejáveis e afastar-se dos *self* temidos; tais representações são importantes para o processo de autorregulação do *self*, agindo como motores de mudança e desenvolvimento (VanDellen, & Hoyle, 2008).

Um aspeto relevante para a criação de *self possíveis* é a forma como os indivíduos percebem o processo de envelhecimento (Furstenberg, 2002). As perceções do envelhecimento referem-se ao modo como os indivíduos concebem o seu processo de envelhecimento e a sua experiência pessoal de transição para a velhice. As perceções que os indivíduos têm acerca do envelhecimento implicam uma apreciação individual, refletindo as suas formas de pensar face às suas experiências (Furstenberg, 2002) e ao modo como estabelecem metas e objetivos futuros (Röcke, & Lachman, 2008).

As perceções de envelhecimento representam um constructo multidimensional que contemplam a satisfação com o envelhecimento e a idade subjetiva (Kotter-Gruhn, Kleinspehn, Gerstorf, & Smith, 2009). Planear o futuro pode ser considerado um processo de autorregulação na medida em que é uma forma de moldar o desenvolvimento do indivíduo. Os autores referem ainda, no que diz respeito às perceções associadas ao envelhecimento, que os homens apresentam perceções mais positivas que as mulheres, as quais diminuem à medida que o funcionamento cognitivo e a saúde também diminuem. Os indivíduos que percecionam a sua saúde como pobre poderão, contudo, não querer fazer planos para o futuro (Kotter-Gruhn, & Smith, 2011).

De acordo com o *English Longitudinal Study of Ageing* (ELSA), em comparação com os homens, as mulheres tendem a sentir-se mais jovens do que cronologicamente o são na verdade (Demakakos, Hacker, & Gjonca, 2006). A partir de uma amostra de 8781 sujeitos, dividida por três grupos etários (50-59; 60-74; 75 e mais anos), foi no grupo de sujeitos entre os 60 e os 74 que mais sobressaiu esta diferença de género (Demakakos et al., 2006). Paralelamente, o mesmo estudo revelou também que as mulheres consideram que o início da



terceira idade surge mais tarde do que os homens, sendo que essa diferença de avaliação é atenuada à medida que aumenta a idade dos respondentes.

Uma explicação para as diferenças de género no que se refere às perceções associadas ao envelhecimento, nomeadamente, uma perceção de envelhecimento tendencialmente mais positiva por parte dos homens, uma maior tendência das mulheres para se considerarem mais jovens do que a sua idade cronológica, e uma perceção de início da terceira idade percebida pelas mulheres como mais tardia, poderá estar relacionada com o facto de a desvalorização social do idoso afetar mais a mulher do que o homem ou, pelo menos, o seu efeito fazer sentir-se mais cedo. De fato, a busca de uma juventude eterna e a procura de um aspeto sempre jovem parecem ser já considerados normativos ou mesmo “prescritivos” na atualidade, sobretudo entre as mulheres (Marques, & Lima, 2010). Envelhecer comporta uma perda de estatuto social no género feminino pelo simples fato de o envelhecimento tornar a sua imagem menos atrativa numa sociedade onde a “atratividade da imagem” é um dos aspetos que seguramente mais influência produz na valorização social da mulher (Fonseca, 2010).

O modo como os indivíduos concebem o processo de envelhecimento e a velhice tende, com efeito, a ser influenciado pelo conjunto de representações sociais vigentes acerca do envelhecimento e da velhice (Marques, 2011). Atualmente, apesar dos progressos tecnológicos e médicos ocorridos nas sociedades permitirem que mais pessoas durem cada vez mais tempo e experimentem até idades mais tardias uma boa qualidade de vida, marcada por considerável funcionalidade física e mental (Baltes, & Smith, 2003; Fonseca, 2010), continua a verificar-se uma tendência geral para a desvalorização das pessoas idosas. Esta desvalorização traduz-se em ideias correntes – as pessoas idosas são incapazes de se desenvolverem, a velhice corresponde a uma “segunda infância”, os idosos são inflexíveis, resistentes à mudança, possuem um poder de iniciativa limitado e dificuldade em abraçar novos projetos – e em imagens que associam o envelhecimento a doença, inatividade, depressão, aborrecimento e incapacidades várias. Poderíamos ainda acrescentar outras representações de cariz negativo: na velhice é demasiado tarde para se adotar estilos de vida saudáveis, os idosos apresentam um desinteresse pela vida e não têm qualquer possibilidade de manter uma vida afetivamente compensadora ou sexualmente ativa (Fonseca, 2010).

Wurtele (2009), num artigo que aborda o modo como estudantes veem a velhice (definida como tendo início aos 65 anos de idade), demonstra através de dados provenientes





de uma amostra composta por 1340 estudantes norte-americanos de psicologia recolhida ao longo de dez anos, que a imagem comum associada à velhice é uma imagem negativa, caracterizada pela passividade. A estes estudantes foi pedido para listarem individualmente um conjunto de cinco atividades ligadas à vida na velhice, tendo as cinco atividades mais frequentemente mencionadas sido as seguintes: socializar (que passava por falar com familiares por telefone, mas que excluía sair para jantar fora, ir ao cinema ou socializar com pessoas fora da família); fazer exercício (que consistiria apenas em caminhar ou jogar golf); ver televisão; dormir; ler. Quando confrontados com este conjunto de atividades mais mencionadas, os estudantes consideraram tal vida como solitária e aborrecida.

Tais representações, socialmente disseminadas e partilhadas, tornam propício o surgimento de afetos negativos, cognições e comportamentos discriminatórios face às pessoas idosas, discriminação que, por ter como base a idade cronológica, pode ser designada por *idadismo*, um fenómeno que marca presença em várias sociedades (Marques, & Lima, 2010; Marques, 2011). Como refere Marques (2011), o nosso processo de categorização tende a ser influenciado pelas representações socialmente aceites relativas a cada categoria, sendo que, se à categoria “idoso” a sociedade em geral associa conceitos negativos como inatividade, incompetência, doença, etc., haverá tendência, à partida, para a ativação destes conceitos quando lidamos com uma pessoa que consideramos idosa, colocando todas as pessoas idosas num mesmo saco virtual de inutilidade. Fonseca (2005a) salienta a preocupação expressa por diferentes investigadores quanto à possibilidade de as próprias pessoas idosas internalizarem as crenças de *idadismo* e de isso se refletir na postura que assumem perante a sua vida, fazendo por comportar-se não de acordo com o que a sua idade funcional lhes permite, mas sim em função do que estas crenças negativistas estabelecem como sendo normativo para a sua idade cronológica, numa lógica de profecia autocumprida (Marques, 2011).

Com efeito, quanto mais o idoso estiver exposto a comentários ou conceções negativas a seu respeito, mais terá tendência a desenvolver uma visão negativista do seu próprio envelhecimento. De acordo com Levy, Slade, Kasl e Kunkel (2002), a integração de tal tipo de crenças, às quais se refere como autoestereótipos de envelhecimento, inicia-se desde cedo. Enquanto jovens, os indivíduos cresceram numa sociedade caracterizada por crenças *idadistas* e acabaram por integrar essas crenças, pelo que, quando idosos, muitas vezes nem chegam a questioná-las (Marques, & Lima, 2010). A internalização de autoestereótipos de envelhecimento não tem efeitos apenas nas escolhas e comportamentos dos indivíduos,



podendo também ter influência no seu próprio rendimento cognitivo (Levy, 1996). Num estudo em que se procurou ativar subliminarmente estereótipos sobre o envelhecimento junto de uma amostra de 90 sujeitos com idade igual ou superior a 60 anos, o autor descobriu que ativar estereótipos positivos tende a melhorar não só as visões sobre o envelhecimento, mas também o desempenho e a autoeficácia, enquanto a ativação de estereótipos negativos tende a ter um efeito diametralmente inverso (Levy, 1996).

## Metodologia

Esta investigação, de cariz qualitativo, tem como objetivo principal explorar as expectativas em relação ao próprio envelhecimento de um grupo de portugueses de ambos os sexos que, dada a sua idade cronológica (60-65 anos), se encontram em vias de serem rotulados como “idosos”. Especificamente, procuramos conhecer as perceções individuais face às trajetórias de envelhecimento esperadas e qual o projeto de vida que os indivíduos constroem para lidar com essas mesmas perceções.

Com o intuito de orientar a procura e análise de informação para satisfazer os objetivos desta investigação, formularam-se as seguintes questões:

1. Há preocupação com o avanço da idade?
2. Como é que os indivíduos se sentem em relação à sua idade?
3. Que fatores são importantes para a classificação de alguém como idoso(a)?
4. Que vantagens e desvantagens estão associadas ao avanço da idade e à velhice?
5. O que significa “envelhecer bem”?
6. Que objetivos de futuro são enunciados?
7. Após os 65 anos de idade, “amar” e “aprender coisas novas” continuam a ser possibilidades?

## Amostra

Neste estudo participaram 16 homens e 15 mulheres, com idades compreendidas entre os 60 e 65 anos, casados ou mantendo uma relação estável, vivendo na sua residência e com níveis de escolaridade diferenciados (ver Quadro 1).

**Quadro 1** – Características dos participantes.

Participantes		Estado civil	Idade	Nível de escolaridade	Local de residência
<b>Homens (16)</b>	6	Casados	60-65	médio/baixo	Grande Porto
	10	Casados	60-65	médio/alto	
<b>Mulheres (15)</b>	8	Casadas	60-65	médio/baixo	
	7	Casadas	60-65	médio/alto	

Nível de escolaridade médio/alto: maior ou igual a 9 anos de escolaridade. Nível de escolaridade médio/baixo: menor que 9 anos de escolaridade.

Tratou-se de uma amostra de conveniência, formada através do contacto pessoal com sujeitos que reuniam as características pretendidas e que foram recrutados na comunidade em locais como cafés, serviços paroquiais, universidades sénior e centros sociais. Para que a investigação respeitasse os indispensáveis princípios éticos, foram explicados aos participantes a natureza e o propósito do estudo, assegurando a confidencialidade e o anonimato dos dados recolhidos.

### Instrumentos

Para a recolha de dados recorreremos aos *focus groups* (grupos de focagem) (Morgan, 1997), designação atribuída a um tipo específico de entrevista em grupo que é estruturada a fim de obter opiniões detalhadas dos participantes sobre assuntos específicos. Enquanto técnica de investigação qualitativa, os *focus groups* consistem na realização de discussões em grupo, baseadas em tópicos fornecidos pelo investigador, que deverá essencialmente assumir um papel de moderador e privilegiar a interação entre os participantes. De acordo com Morgan (1997), o que faz com que a discussão sobre um dado assunto em *focus group* seja mais do que a simples soma de várias entrevistas individuais, é o facto de os participantes se questionarem uns aos outros e de explicarem em grande grupo a razão de um determinado posicionamento, o que permite, a quem investiga, ficar com uma ideia mais clara da medida de consenso e diversidade de opiniões entre os participantes. Para orientar o decorrer do *focus groups* foi criado um guião composto por questões de resposta aberta (equivalentes às questões de investigação atrás indicadas), as quais permitiram explorar as perceções dos indivíduos relativamente a dimensões, conceitos, ideias e sentimentos face ao processo de envelhecimento, bem como destacar as expectativas pessoais relativamente à vivência da etapa da vida que se aproxima.





## Procedimentos

Foram realizados seis *focus groups* (ver Quadro 2), com duração entre 60 a 75 minutos cada, em espaços que garantiam a privacidade desejada, cedidos por universidades seniores e centros sociais. As entrevistas foram gravadas em áudio e posteriormente transcritas. O processo de recolha de dados decorreu entre Novembro de 2011 e Abril de 2012. Antes de cada *focus group*, os objetivos da entrevista eram novamente explicados aos participantes e asseguradas as questões éticas.

Os critérios de inclusão nos *focus groups* foram os seguintes: (i) idade compreendida entre os **60 e os 65 anos**, segmento etário em que os indivíduos estão em vias de ser rotulados como “idosos” pela sociedade; (ii) **casados** ou mantendo uma relação estável, tendo em conta o impacto negativo que a viuvez pode ter na adaptação do sujeito ao seu envelhecimento (Fonseca, 2011); (iii) **viverem na sua residência**, o que confere uma sensação de independência e autonomia que influencia o modo como os indivíduos percecionam o seu futuro, pois autonomia e domínio do meio são dimensões relevantes para o bem-estar psicológico à medida que se envelhece (Fonseca, 2006); (iv) **nível de escolaridade médio** (menor ou igual a nove anos de escolaridade) **ou superior** (maior ou igual a 12 anos de escolaridade), dado que, segundo Fonseca (2011), as pessoas que possuem habilitações mais elevadas atribuem maior importância aos fatores de bem-estar, o que por sua vez poderá influenciar a tomada de decisão face a diferentes perspetivas de envelhecimento.

**Quadro 2** – Constituição dos *focus-groups*.

	Número de elementos	Nível de escolaridade	Local de realização	Género
<i>Focus Group 1</i>	4	Médio/alto	Universidade Sénior	Masculino
<i>Focus Group 2</i>	6	Médio/alto	Universidade Sénior	Masculino
<i>Focus Group 3</i>	6	Médio/baixo	Universidade sénior	Masculino
<i>Focus Group 4</i>	5	Médio/alto	Universidade Sénior	Feminino
<i>Focus Group 5</i>	4	Médio/baixo	Centro Social	Feminino
<i>Focus Group 6</i>	6	Médio/baixo e Médio/alto	Centro Social	Feminino



Uma vez transcritas as entrevistas, procedeu-se à leitura flutuante do material recolhido de forma a obter uma visão global das respostas dos participantes, sendo possível, desta forma, produzir notas facilitadoras para posterior codificação e interpretação dos conteúdos obtidos. Posteriormente, procedemos ao processo de categorização, em que os dados foram decompostos em unidades de análise. Para codificação dos dados, as entrevistas foram inseridas no programa informático de análise qualitativa de dados NVivo8, programa que facilita a análise da informação recolhida e permite a comparação dos dados dos diferentes *focus groups*. Com o auxílio deste programa o discurso dos participantes foi codificado, analisando-se as transcrições e agrupando-se unidades de texto (frases ou expressões) com base na analogia existente entre elas, em categorias temáticas mutuamente exclusivas (Fernandes, & Maia, 2001).

## Resultados

Os resultados permitem constatar que, globalmente, tanto homens como mulheres na faixa etária considerada tendem a encarar o avanço da idade como algo que não constitui motivo de preocupação. Mesmo aqueles participantes que revelam alguma preocupação associada ao fato de que envelhecer implica deixar de ser novo e, conseqüentemente, que o fim se aproxima, não atribuem grande relevo a esse fato.

Todos os homens e a maior parte das mulheres da amostra referem sentir-se bem com a idade que têm, alegando experimentarem elevada vitalidade e funcionalidade. Embora alguns homens tenham reconhecido que algumas limitações físicas, ligeiras, se vão fazendo sentir [*«Também me sinto bem, embora reconheça que há algumas limitações. Estas trocas dos óculos, põe óculos, tira óculos, às vezes irrita-me um bocadinho, limitações que não havia antes, e pronto, em termos de esforço também é preciso dosear um bocadinho.»*], isso não invalida um sentimento geral de satisfação com a idade atual, baseado sobretudo nos indicadores: saúde, energia e autonomia.

Outros aspetos pontualmente referidos pelos participantes, homens e mulheres, para justificar o facto de se sentirem bem com a sua idade foram os seguintes: estar saudável, acompanhar a juventude, boa transição da vida ativa para a reforma, aceitar e adaptar-se às mudanças que o avanço da idade vai trazendo. Estas evidências suportam Fonseca (2011,



p.57) quando defende que a «capacidade para aceitar o que é inalterável e para se ajustar às circunstâncias que já não terá oportunidade de alterar» promove cenários de adaptação satisfatória ao envelhecimento. Para além disso, a aceitação e adaptação às mudanças que o avanço da idade vai trazendo salienta a importância das expectativas para o bem-estar do indivíduo quanto ao que se considera normativo para uma determinada idade (Furstenberg, 2002).

Estar ativo ou ter uma ocupação foram os aspetos que mais sobressaíram nos *focus groups* masculinos como fatores associados ao bem-estar com a vida atual. Por outro lado, “sinto-me bem” e “sinto-me jovem” foram expressões usadas pelos participantes (femininos e masculinos) como sinónimos, podendo daqui inferir-se a interiorização de uma cultura da juventude e crenças *idadistas*, com conseqüente favoritismo exo-grupal (Kite, Stockdale, Whitley, & Johnson, 2005; Marques, & Lima, 2010). De facto, todos os sujeitos referiram ora de modo mais implícito, ora de modo mais explícito, não se sentirem idosos. Montepare e Lachman (1989) afirmam, a este propósito, que a maior parte dos indivíduos com idades acima dos 60 anos relatam sentir-se mais novos do que a sua idade cronológica evidencia, sendo que esta perceção associada à idade parece ser um melhor preditor do funcionamento físico e psicológico do que a sua idade cronológica. Esta idade subjetiva poderá estar associada a um conjunto de receios face ao seu próprio envelhecimento, funcionando a desvalorização da idade cronológica como um processo adaptativo.

Nesta investigação sobressaiu uma visão eminentemente negativa da expressão “idoso”. No entanto, enquanto a esmagadora maioria dos homens considerava a idade cronológica e certas características físicas (rugas, cabelos brancos) como irrelevantes para a atribuição dessa designação, as mulheres não desprezavam estes aspetos, considerando-os relevantes. Homens e mulheres estão de acordo, porém, com o facto de que a forma como a pessoa se sente, vive e pensa sobre as coisas são aspetos determinantes para a atribuição do rótulo de “idoso” a alguém. Neste estudo, “idoso” foi associado a alguém com mentalidade “fechada” e “retrograda”, sem interesse pela vida, com menor capacidade de adaptação, com perda simultânea de capacidades físicas e mentais, dependente, desanimado.

Posto isto, não admira que nenhum dos participantes se considere idoso nem queira ser visto como tal. Com efeito, notou-se uma tentativa constante de argumentação contra esse rótulo, negando que aspetos que a eles se começam a aplicar, ou já se aplicam (como a reforma, a idade cronológica e certas características físicas), sejam distintivas do idoso. Para



eles, ser idoso está essencialmente ligado a critérios de perda de funcionalidade e a questões mais subjetivas (como perder o “gosto pela vida”) nas quais estes participantes não se reconhecem.

Num estudo realizado por Minichiello, Browne e Kendig (2000), os autores concluíram que a imagem que os participantes do seu estudo tinham do que é *ser velho* baseava-se numa lista de termos negativos, como por exemplo, desligado, isolado, irritante, desinteressante, frágil, senil, só, vulnerável, não produtivo e um fardo. Para estes autores, o facto de as pessoas afirmarem que não se sentem velhas e que mantêm uma atitude positiva face ao envelhecimento é uma forma de se dissociarem do grupo dos “velhos”, ao qual não pertencem. Na mesma linha, Bradley e Longino (2003) defendem que, a não ser que estejam doentes ou deprimidas, as pessoas de idade não se sentem velhas, sendo que tendem a associar a imagem de “velho” a pessoas residentes em lares de idosos, imagem da qual se procuram distanciar.

Apesar da aparente ausência de preocupação com o avanço da idade, ou pouca relevância dada à mesma, quando levados a refletir sobre o futuro em termos de trajetórias de envelhecimento, homens e mulheres apresentam outras preocupações relativas a aspetos que, não estando apenas associados ao avanço da idade, o podem acompanhar (como a solidão ou a falta de saúde). O que se percebe pela análise dos resultados é que o envelhecimento, em si mesmo, não é para já uma preocupação ou, pelo menos, não é uma preocupação importante para estes indivíduos. O que verdadeiramente os preocupa é a qualidade de vida que acompanhará o seu envelhecimento no futuro, sendo que essa “qualidade de vida” implicará a manutenção da máxima funcionalidade possível, com ausência de doença e de dependência.

A este nível podemos então apreciar a grande preponderância do tópico *saúde*. Segundo Paúl, a saúde continua a ser vista pelos idosos como um elemento essencial da qualidade de vida, «sendo talvez o indicador mais valioso do bem-estar do sujeito» (Paúl, 2005b, p.38). Independentemente do *focus group* em questão, foi expressa preocupação com a possível deterioração da saúde com o avanço da idade, nomeadamente, com situações de dependência decorrentes de um envelhecimento patológico. Com efeito, Fonseca (2006) refere que a saúde é uma preocupação prioritária para os idosos e esta preocupação tem certamente por base a consciência de que a maior vulnerabilidade a patologias de ordem diversa tende a aumentar com o avanço da idade e espelha a tendência já referida de que, com o envelhecimento, os



*possíveis self* associados à condição da saúde começam a assumir uma cada vez maior importância na vida dos sujeitos (Frazier et al., 2000).

Outra fonte de preocupação com bastante representatividade nos sujeitos do sexo masculino é a conjuntura socioeconómica e política do país, nomeadamente, as consequências desta conjuntura para a população mais envelhecida. Salientam-se preocupações com consequências económicas [*«Isto tem a ver com as nossas preocupações em termos do que é que nos vai acontecer. Eu não sei se a minha reforma atual se vai manter no futuro. Tal como cortaram o décimo terceiro e o décimo quarto, não sei se amanhã não cortam 50%!»*] e com consequências ao nível da própria postura da sociedade face aos mais velhos [*«(...) por acaso no outro dia estava a pensar nisso, com estas coisas todas de dizer que há muitos velhos, que a sociedade envelhece, a pirâmide está virada ao contrário, a malta nova não tem filhos, os “velhos” que seremos nós a começar a ser uma chatice, que incomodam e ocupam espaço.»*]; *«Eu acho, eu por acaso penso um bocado nisso, que é esta malta nova está a começar a dizer, “Isto agora é uma porra que o dinheiro não dá, não estica e que, por isso, se nós conseguirmos que aquela velhada toda desapareça.”»*]. Esta última preocupação parece assaltar os indivíduos desde cedo, coincidindo com a antecipação ou concretização da entrada na reforma e consequente transformação em mais um encargo para a Segurança Social. De acordo com Marques (2011), a inatividade das pessoas idosas e a perceção de gastos com o envelhecimento por parte da sociedade é uma das fontes de *idadismo*.

A crença na falta de preparação do Estado português para responder às necessidades da população mais velha surge como fonte de preocupação para muitos sujeitos desta amostra, sendo apontada ao Estado falta de preparação para responder a necessidades de saúde e mesmo necessidades de subsistência por vezes apresentadas pela população envelhecida. Embora desejando que tal panorama se modifique, as expectativas a esse nível não são, regra geral, favoráveis. Importa referir que, no que toca a este aspeto da preocupação com os apoios para os mais velhos no futuro, surgiram poucas mas importantes referências em que sujeitos relativizam essa questão em relação a si próprios, referindo não pensar nisso ou, então, que os verdadeiros problemas a este nível já não serão sentidos pela sua geração.

Finalmente, apenas no *focus group* constituído por sujeitos do sexo masculino com menos escolaridade foi manifestado o receio, ainda que de modo muito modesto, de a família não prestar apoio em situações de dependência, diferença intergrupos que foi notada também em Furstenberg (2002).





Nesta investigação, a normatividade associada ao facto de que, à medida que se envelhece, a balança entre ganhos e perdas desenvolvimentais pender essencialmente para as perdas em várias dimensões (Fonseca, 2005), não foi negada pelos participantes. Estes salientaram mais aspetos negativos associados ao envelhecimento e à velhice do que aspetos positivos, tendo até o grupo de homens com menos escolaridade sido incapaz de encontrar um único aspeto positivo. Em linha com o já anteriormente exposto, a deterioração da saúde com o aparecimento de doenças, limitações, incapacidades e situações de dependência, com tudo o que isso implica em termos do impacto no autoconceito e nas relações interpessoais, dominou o espectro de aspetos negativos associados ao envelhecimento, tendo surgido com relevância em todos os *focus groups* realizados.

Nos dois grupos masculinos de escolaridade mais elevada foi particularmente salientado o facto de as pessoas mais velhas passarem a ser vistas como um estorvo para a sociedade, confrontando-se com estereótipos relativos à sua funcionalidade [por exemplo: «*E fazem-se logo debates! E fazem-se logo debates porque não sei quê! Que eu já vi pessoas a insurgirem-se as pessoas, os velhinhos conduzir. Velhinhos de 60 anos! Os velhinhos não são de 90, são de 60! Já não (...) cuidado com eles a conduzir, senão (...) Às vezes irrita-me.*»] e com a rotulagem pejorativa de “idoso” baseada exclusivamente na idade cronológica, sem ter em conta o estado do indivíduo em termos funcionais e psicológicos [por exemplo: «*Há aqui outra referência para o termo idoso, que é a esperança média de vida. Se nos homens a esperança média de vida está nos 79 ou 80, bom, um indivíduo com 65 (...) claro que, independentemente do que se passa, está-se velho, não é? Agora o problema é o velho no sentido depreciativo e é isso que nós genericamente rejeitamos.*»].

Nos *focus groups* masculinos, a potencial solidão e a menor capacidade de adaptação foram outras desvantagens mencionadas, embora de forma mais modesta. Quanto às vantagens do avanço da idade, a maior tolerância para com o outro aparece como uma vantagem [«*(...) há uma capacidade de aceitação de cada um em relação a todos os outros (...) eu acho, para mim isso é amor, quer dizer, não vejo (...) Por exemplo, numa aula, alguém com algumas limitações, faz perguntas que num contexto mais jovem, davam uma risada geral e não, as pessoas aceitam. Têm a capacidade de reconhecer que há ali uma limitação e, portanto, não há risota. Isto é amor.*»], a par da maior experiência de vida e liberdade de expressão [«*Não (...) muitas vezes não se tomam posições porque o tomar de determinadas posições pode pôr em causa determinados cordões umbilicais que nos ligam à*



*sobrevivência no dia-a-dia (...) e as pessoas, por muito corajosas que sejam, e muitas são e arriscam tudo e mais alguma coisa (...) outras pesam as consequências das suas atitudes (...) a nível de jornalistas, a nível de políticos e portanto temos o tal discurso politicamente correto e o artigo de jornal que não vai ferir os interesses instalados porque (...) isso já se sabe, é disso que estamos libertos, não é? Não temos ninguém que nos vá (...)»], e de se assistir ao crescimento dos netos, com a sensação de continuidade que isso implica. Este último ponto destaca a importância da dimensão “imortalidade através da família” que, segundo Paúl (2005), está implícita em ser-se avô/avó.*

Também as mulheres da amostra enalteceram este último aspeto – ser avó – como algo de positivo que o avanço da idade pode trazer, dando-lhe mesmo um destaque superior ao que foi dado na amostra masculina. De acordo com Lazarus e Lazarus (2006), a família adquire grande relevância para o idoso, desempenhando um importante papel na qualidade de vida e no bem-estar. Os autores destacam a oportunidade para tomar conta ou passar mais tempo com os netos, sendo de facto este o aspeto positivo mais elencado pelas participantes deste estudo.

A *American Association for Retired Persons (AARP)* publicou em 2012 o resultado de um estudo efetuado junto de pessoas com mais de 50 anos, o qual consistia em avaliar como estes se sentiam no seu papel de avós. Os resultados mostram que os avós sentem pelos netos um amor incondicional e que estão conscientes de que desempenham um papel importante nas suas vidas. Quer seja no desenvolvimento de valores morais, ao tornarem-se seus conselheiros, ou mesmo através dos momentos de diversão que passam em conjunto, a presença dos avós é extremamente importante para o desenvolvimento da criança e do jovem (AARP, 2012). Outros autores (por exemplo, Lopes, Neri, & Park, 2005) acrescentam ainda que ser avô ou avó produz nos indivíduos um sentimento de realização pessoal e dever cumprido, permitindo aos mais ou menos idosos terem companhia e afastarem o sentimento de solidão.

Contrariando o que sucedeu no estudo de Nuttman-Shwartz (2007) com uma amostra de indivíduos israelitas do sexo masculino com idades coincidentes com a amostra desta investigação, em que tentando analisar o modo como os reformados percebem a reforma e a possibilidade de trabalhar após a reforma, se verificou que a maioria não conseguia conceber a vida sem trabalho, neste estudo a maioria dos sujeitos, independentemente do sexo, olha para a reforma como um momento de gozo e liberdade, à semelhança do que se verificou nos



resultados do ELSA, com população britânica (Demakakos et al., 2006), e nos resultados de Furstenberg (2002) com população americana, sugerindo diferenças em termos culturais na forma de encarar esta transição.

Segundo Fonseca (2011), a reforma pode ser vista de duas formas, ou como um momento de libertação – e aqui o indivíduo vê a reforma como a oportunidade pela qual esperou para poder fazer tudo o que até então não lhe foi possível devido aos seus compromissos profissionais, ou como um momento de sofrimento e perda – em que, devido à sua condição de reformado, o indivíduo perde a sua identidade profissional, as relações de trabalho, o prestígio e a capacidade financeira. No entanto, os mecanismos de *coping* utilizados pelo indivíduo para fazer face às mudanças decorrentes deste acontecimento de vida é que vão determinar o aparecimento, ou não, de alterações no seu funcionamento. No caso das mulheres que integraram a amostra, a maior disponibilidade de tempo foi associada não apenas à reforma mas também ao facto de os seus filhos já serem adultos independentes e exigirem menos delas enquanto mães.

No que se refere à opinião dos sujeitos quanto ao significado de se *envelhecer bem*, era de adivinhar, face ao que já foi exposto, que a *saúde* fosse um tópico tido em conta pelos participantes deste estudo. Envelhecer bem significa, acima de tudo, envelhecer com saúde.

Neste âmbito, os homens referiram a importância da carga genética dos indivíduos para se envelhecer com saúde, mas em ambos os grupos (masculino e feminino) o indivíduo foi visto como tendo um papel de relevo na promoção de um envelhecimento com saúde, não cometendo excessos, nomeadamente alimentares, praticando exercício físico e esforçando-se por estimular a mente, indo na prática ao encontro de algumas das sugestões feitas na obra *Manual de Envelhecimento Ativo* (Ribeiro & Paúl, 2011).

Se a questão da hereditariedade já traz alguma diversidade às trajetórias de envelhecimento por si só, esta noção de papel ativo no desenvolvimento individual levou os participantes a reconhecerem que o envelhecimento é um processo pessoal, variando de pessoa para pessoa os critérios de um envelhecimento bem-sucedido (Fonseca, 2005b) [por exemplo: «*para mim envelhecer bem é manter a minha sensibilidade àquilo que me rodeia, envelhecer bem é eu sentir-me bem permanentemente comigo mesmo, quer eu tenha 70 ou 90, se lá chegar.*»].

Os homens consideraram ainda que, para além da saúde, envelhecer bem implica estar atualizado e ocupar o tempo com atividades, sobretudo atividades de que se gosta. Para além



de tudo o resto, a ocupação promove uma sensação de utilidade e dignidade, aspetos associados a um envelhecimento com sucesso. Já nos grupos femininos, amor, sensação de dever cumprido e uma vida serena foram aspetos enfatizados.

Ter recursos económicos capazes de proporcionar uma vida confortável, do ponto de vista da satisfação de necessidades de primeira ordem, foi algo que tanto homens como mulheres salientaram como necessário para um envelhecimento bem-sucedido, a par da importância das relações interpessoais, tendo as mulheres dado nesta matéria importância particular às relações de âmbito familiar. Os homens defenderam a expansão e fortalecimento das relações sociais e consideraram, à semelhança das mulheres, que o isolamento está associado a um mau envelhecimento.

Um rastreio sobre qualidade de vida na população idosa no Reino Unido, conduzido por Bowling, Banister e Sutton (2003), permitiu concluir que o bom relacionamento familiar e social, o desempenho de papéis sociais, a saúde e a funcionalidade, o local de residência e as condições de alojamento, ter uma visão positiva da vida e manter controlo e independência, são os aspetos mais valorizados pelos idosos. Paúl (2005a) refere que ao longo de toda a vida e, por isso, também na velhice, a rede de suporte social que cada um possui é um recurso de grande importância para o bem-estar físico e psicológico, destacando-se a este nível a medida de apoio percebido, isto é, o apoio que o sujeito percebe como disponível caso precise. Dada a maior vulnerabilidade individual que pode acompanhar o envelhecimento, tais redes de suporte informal podem tornar-se ainda mais determinantes para os sujeitos, tendo em conta a sua função enquanto protetora da saúde mental ao poder diminuir o impacto de fatores de stresse (Paúl, 2005b) ou mesmo prevenir que fatores de stresse como a solidão e o isolamento surjam, contribuindo para um envelhecimento satisfatório.

Apesar de alguns homens (uma minoria) terem considerado não ser fácil envelhecer bem, todos os participantes acreditam que envelhecerão bem no futuro no que deles depender para isso, isto é, acreditam que o seu estilo de vida é compatível com um envelhecimento de sucesso, mas têm em conta que há fatores que não dependem apenas deles. O facto de todos os participantes conhecerem pessoas que envelheceram e envelhecem bem, sejam elas figuras públicas ou alguém das suas relações sociais, serve de suporte para crenças mais otimistas. De acordo com o que já foi referido no enquadramento teórico, as perceções de envelhecimento refletem a maneira de pensar e os julgamentos dos indivíduos face às suas experiências, podendo influenciar o modo como o indivíduo estabelece metas e objetivos para o futuro.



Assim, acreditar que se vai conseguir, ou não, envelhecer bem, dependerá da forma como se encara o futuro baseado nas suas próprias experiências e na observação de outros (Furstenberg, 2002).

Desta análise dos resultados deduz-se, sobretudo, que nesta faixa etária vive-se essencialmente no presente, sem pensar muito no futuro. Essencialmente, os sujeitos da amostra não pretendem alterar nada no seu estilo de vida, nem têm objetivos já pensados para o futuro para além da manutenção do estilo de vida atual, com o qual estão satisfeitos e acreditam ser o ideal para envelhecer satisfatoriamente.

Nos *focus groups* femininos algumas participantes apresentaram como justificação para não traçarem objetivos para o futuro a situação económica que o país atravessa, o fator idade [*«estabelecer objetivos a longo prazo nesta idade é uma coisa complicada»*] e ainda a ansiedade face à não concretização desses objetivos [*«Muitas vezes as pessoas definem objetivos, depois não os conseguem alcançar e depois ficam frustradas. Não, não vou viver nessa ansiedade.»*]. Nestes grupos, apenas duas pessoas relataram ter objetivos definidos para o futuro: inscrever-se numa universidade sénior e fazer voluntariado. Nos grupos masculinos, ninguém apresentou objetivos de curto prazo, mas a longo prazo alguns sujeitos perspetivam a institucionalização como uma possibilidade ou mesmo como uma certeza.

Para terminar este momento de análise e discussão de resultados, resta tentar responder à última questão de investigação: “Após os 65 anos de idade amar e aprender coisas novas continuam a ser possibilidades?”.

Todos os participantes mostraram acreditar que o amor ou a capacidade de amar é intemporal, obviamente persistindo após os 65 anos de idade. No que diz respeito à relação íntima entre homem e mulher, em todos os *focus groups* foi referido que o amor em idades mais avançadas apresenta diferenças em relação ao que é vivido em períodos anteriores da vida. Homens e mulheres consideraram que o amor deixa de ter a sua componente física tão ativa, caracterizando-se essencialmente por carinho, companheirismo e maior profundidade (na opinião dos homens), e por entendimento, amizade e cumplicidade (na opinião das mulheres). Nos *focus groups* masculinos, o amor não só foi visto como uma possibilidade como foi mesmo apelidado de “uma necessidade” por um dos participantes.

Na velhice, a relação entre o casal deixa de estar focada na atração física para se focar em aspetos que visem o cuidado de um parceiro para com o outro, estabelecendo uma relação assente no carinho e companheirismo (Arcoverde, 2006), o que vem suportar a opinião





manifestada pelas participantes deste estudo quando referiram o entendimento, a amizade e a cumplicidade como substitutos do amor erótico e da paixão que caracterizam o tipo de amor associado às pessoas mais novas.

No que toca à aprendizagem depois dos 65 anos, todos os participantes concordam que é ainda tempo de aprender, sendo que os limites que podem surgir à aprendizagem estarão mais ligados aos limites das próprias pessoas e não tanto ao avanço da idade. Tal vai de encontro à ideia defendida por Azevedo e Teles (2011) para quem, ao longo da vida, existe um grande potencial de aprendizagem, ideia que se baseia na evidência empírica de que até idades muito avançadas podem ser apreciadas boas reservas cognitivas (Baltes & Smith, 2003).

Withnall (2010) afirma que a aprendizagem desempenha uma função protetora relativamente ao declínio cognitivo, bem como em relação a outras perturbações mentais, tais como a depressão e ansiedade. A aprendizagem pode ainda proporcionar ao indivíduo um aumento de autoestima e promover as redes sociais, através de intervenções em grupo, sendo este em parte o objetivo das universidades sénior, de onde provem a maioria dos participantes.

Ao longo dos *focus groups*, os participantes foram apoiando as suas opiniões e sustentando as suas expectativas recorrendo, por vezes, a exemplos de pessoas que conheciam. Verifica-se aqui a importância do ambiente social (Kim, 2009), mais especificamente, da observação e comparação social na construção de perceções relativas ao envelhecimento e à velhice, logo, também na construção de expectativas quanto à trajetória individual de desenvolvimento (Heckhausen & Krueger, 1993).

Porém, analisando os segmentos de discurso incluídos em algumas das categorias criadas, verifica-se alguma incongruência em exemplos dados no sentido de desmistificar o facto de o aumento da idade cronológica trazer falta de vitalidade e dinamismo, isto é, de esse fator poder converter o indivíduo num “idoso” (com todas as características negativas que atribuem a essa designação). Com efeito, estes exemplos constavam de referências a pessoas que, apesar da sua idade avançada, conseguiam fazer isto ou aquilo, possuíam esta ou aquela característica antagónica à conceção de “idoso”, sendo estas pessoas consideradas *casos excepcionais*. Este é um aspeto curioso que também foi notado no estudo de Furstenberg (2002) e parece ter implícita a interiorização de expectativas negativas quanto ao potencial da pessoa de idade mais avançada (Fonseca, 2006), que embora explicitamente negadas por muitos participantes acabam por tornar-se aqui visíveis. Por outro lado, receando vir a ser



portadores das características negativas que atribuem aos “idosos”, também pode estar aqui implícita a necessidade destes participantes em fundamentar as expectativas quanto à sua trajetória de envelhecimento tomando estes “exemplos excepcionais” como bitola possível de se alcançar.

## Discussão

Este estudo permitiu aceder às perceções que um grupo de homens e mulheres portugueses que se encontram em vias de serem rotulados como “idosos” pela sociedade possuem em relação ao seu envelhecimento, bem como relativamente à sua trajetória individual de envelhecimento.

Embora o envelhecimento traga consigo ideias incómodas, como a consciência de que se está a deixar de ser novo e de que a finitude se aproxima, o avanço da idade não é olhado como uma preocupação de relevo pela grande maioria dos participantes. Refletindo no modo como será vivida a velhice, a principal preocupação que surge é que ela seja acompanhada de perda de qualidade de vida. Com efeito, os indivíduos temem que a sua saúde se deteriore no futuro, abalando a sua funcionalidade e colocando-os em situações de dependência.

Paralelamente a esta preocupação, a conjuntura socioeconómica e política do país foi persistentemente referida em todos os *focus groups* masculinos como podendo colocar em causa a qualidade de vida num prazo mais curto de tempo do que o envelhecimento biológico, já que, presentemente, os homens dizem sentir-se bem com a idade que têm, desvalorizando as leves limitações eventualmente presentes. Receiam que a crise económica traga consequências negativas para as suas vidas, tanto em termos da postura que a sociedade poderá começar a assumir face à população mais envelhecida, como em termos de consequências económicas que ponham em risco a respetiva sobrevivência com o conforto desejado.

Em todos os *focus groups* os participantes demonstraram uma visão negativa da palavra “idoso”; no entanto, enquanto a esmagadora maioria dos participantes masculinos considerava a idade cronológica e as características físicas como irrelevantes para a atribuição dessa designação a alguém, as mulheres atribuíam-lhes importância. Verificou-se consenso entre



sexos no que se refere ao facto de a forma como a pessoa sente, vive e pensa sobre as coisas, serem aspetos determinantes para a atribuição do rótulo de “idoso”.

Nenhum dos participantes se considera, portanto, idoso, e nos *focus groups* masculinos pôde-se apreciar um esforço permanente de argumentação no sentido do afastamento de tal rótulo, negando que aspetos como a idade cronológica e determinadas características físicas, ou a reforma, sejam distintivos do idoso. Esta postura surge, claramente, como uma resposta adaptativa para combater os estereótipos associados à velhice, “forçando” a sociedade a tratá-los como sempre o fez desde que atingiram a maioridade.

Apesar dos aspetos negativos associados ao avanço da idade, os participantes acreditam que não só estão a envelhecer bem, como serão, à partida, no futuro, exemplos de envelhecimento bem-sucedido no que deles depender para que tal suceda. A par de questões ambientais e até genéticas, foi destacada a importância do papel ativo do indivíduo no modo como se envelhece. Neste sentido, cuidar da saúde surge como um aspeto a ter em conta para os dois sexos; para as mulheres, o amor, a sensação de dever cumprido e levar uma vida serena são importantes, enquanto os homens valorizam a ocupação do tempo com atividades gratificantes, manter-se atualizado e investir nas relações sociais. Todos os participantes avaliam os seus estilos de vida como adequados a um envelhecimento bem-sucedido e por isso desejam mantê-los. As únicas alterações apontadas passam unicamente pela consideração, a longo prazo e apenas caso a funcionalidade diminua consideravelmente, de recorrerem à institucionalização.

No estudo de Furstenberg (2002), os resultados foram semelhantes, isto é, os sujeitos referiram a manutenção dos estilos de vida atuais, com cuidado com a saúde e manutenção de atividades. Apenas a antecipação de alguma deterioração futura os levava a considerar a procura de apoios sociais, nomeadamente, a institucionalização. Porém, no estudo Furstenberg houve quem referisse planos relativamente à sua morte, o que não aconteceu nesta investigação, o que poderá estar relacionado com a maior amplitude de idades considerada na sua amostra (58-92 anos de idade). Em ambas as investigações é notória uma especial preocupação com a deterioração da saúde no futuro, apoiando a noção de que os *self possíveis* relacionados com este aspeto assumem progressiva importância com o avanço da idade (Frazier et al., 2000). Aliás, provavelmente devido à diferença entre as amostras em termos etários, no estudo americano registaram-se já sentimentos de tristeza em alguns sujeitos, atendendo à experiência de alguma deterioração do respetivo estado de saúde.



No que se refere a aspetos positivos associados ao avanço da idade, comparando este estudo com o de Furstenberg (2002), a alteração nas atividades decorrente da reforma e a oportunidade de crescimento em termos culturais foram salientados em ambos, tendo esta investigação registado maior diversidade de aspetos positivos do que o estudo norte-americano, designadamente, quanto à possibilidade de acompanhar o desenvolvimento dos netos. Em ambos os estudos, o conhecimento de exemplos de outros indivíduos surgiu como importante fonte de dados para a construção das expectativas dos sujeitos, salientando a importância da observação social neste processo (Heckhausen & Krueger, 1993); todavia, a influência dos *media* foi menos preponderante neste estudo do que na investigação de Furstenberg (2002).

Terminando o paralelismo com o estudo de Furstenberg (2002), ambos apontam para o facto de a trajetória imaginada de um indivíduo poder apresentar similitudes com trajetórias imaginadas por outros sujeitos, dada a influência que sobre elas recai do que de normativo se estipula para determinadas idades. Para além disso, ambos apontam, igualmente, para o facto de as expectativas influenciarem a procura de objetivos de desenvolvimento. Nenhum dos estudos responde, porém, ao modo como se equaciona a relação entre a visão que os indivíduos têm do seu futuro e o seu comportamento, tema pertinente para ser abordado em estudos futuros. Com efeito, fica em aberto perceber: (i) que variáveis poderão ser preponderantes para que alterações no comportamento dos indivíduos sejam efetivamente implementadas, em função do modo como estes perspetivam o seu futuro; (ii) que variáveis gravitam em torno das expectativas, conferindo-lhes maior ou menor probabilidade de afetarem o comportamento dos indivíduos.

## Bibliografia

- American Association for Retired Persons. (2012). *Insights and spending habits of modern grandparents*. Consultado em 20/11/2011, <http://www.aarp.org/relationships/friends-family/info-03-2012/grandparenting-survey.html>.
- Arcoverde, M. (2006). *A percepção da sexualidade do corpo idoso*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Paraná, Brasil.



- Azevedo, M.J., & Teles, R. (2011). Revitalize a sua mente. In C. Paúl, & O. Ribeiro (Eds.), *Manual de envelhecimento activo* (pp.77-112). Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.
- Baltes, P.B., & Baltes, M.M. (1993). Psychological perspectives on successful aging: A model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes, & M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp.1-34). New York: Cambridge University Press.
- 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, 123-135.
- Bradley, D., & Longino, C. (2003). How older people think about images of aging in advertising and the media. *Generations*, 15(3), 17-21.
- Demakakos, P., Hacker, E., & Gjonça, E. (2006). Perceptions of ageing. In J. Banks, E. Breeze, C. Lessof, & J. Nazroo (Eds.), *Retirement, health and relationships of the older population in England: The 2004 English Longitudinal Study Of Ageing (Wave 2)* (pp.339-366). London: The Institute for Fiscal Studies.
- Fernandes, E.M., & Maia, A. (2001). Grounded theory. In E.M. Fernandes, & L. Almeida (Eds.) *Métodos e técnicas de avaliação: Contributos para a prática e investigação psicológicas* (pp.49-76). Braga: Universidade do Minho.
- Fonseca, A.M. (2005a). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Fonseca, A.M. (2005b). O envelhecimento bem-sucedido. In C. Paúl, & A.M. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi.
- Fonseca, A.M. (2006). *O envelhecimento: Uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fonseca, A.M. (2010). Sexualidade e envelhecimento: Uma revisão de perspectivas. *Actas do 8º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde – Sexualidade, Género e Saúde*, 129-136.
- Fonseca, A.M. (2011). *Reforma e reformados*. Coimbra: Edições Almedina.
- Frazier, L.D., Hooker, K., Johnson, P.M., & Kaus, C.R. (2000). Continuity and change in possible selves in later life: A 5-year longitudinal study. *Basic and Applied Social Psychology*, 22(3), 237-243.
- Furstenberg, A.L. (2002). Trajectories of aging: Imagined pathways in later life. *International Journal of Aging and Human Development*, 55(1), 1-24.
- Heckhausen, J., & Krueger, J. (1993). Developmental expectations for the self and most other people: Age grading in three functions of social comparison. *Developmental Psychology*, 29(3), 539-548.
- Kim, S.H. (2009). Older people's expectations regarding ageing, health-promoting behaviour and health status. *Journal of Advanced Nursing*, 65(1), 84-91.





- Kite, M., Stockdale, G.D., Whitley, B.E., & Johnson, B. (2005). Attitudes toward younger and older adults: An updated meta-analytic review. *Journal of Social Issues, 61*, 241-266.
- Kotter-Gruhn, D., Kleinspehn, A., Gerstorf, D., & Smith, J. (2009). Self perceptions of aging predict mortality and change with approaching death: 16-year longitudinal results from the Berlin Aging Study. *Psychology and Aging, 24*, 654-667.
- Kotter-Gruhn, D., & Smith, J. (2011). When time is running out: Changes in positive future perception and their relationships to changes in well-being in old age. *Psychology and Aging, 26*, 281-387.
- Lazarus, R., & Lazarus, B. (2006). *Coping with aging*. New York: Oxford Press.
- Levy, B.R., Slade, M.D., Kasl, S.V., & Kunkel, S.R. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*(2), 261-270.
- Levy, B. (1996). Improving memory in old age through implicit self-stereotyping. *Journal of Personality and Social Psychology, 71*(6), 1092-1107.
- Lopes, E.S., Neri, A.L., & Park, M.B. (2005). Ser avós ou ser pais: Os papéis dos avós na sociedade contemporânea. *Textos sobre Envelhecimento, 8*(2), 30-32.
- Markus, H., & Nurius, P. (1986). Possible Selves. *American Psychologist, 41*, 954-969.
- Marques, S. (2011). *Discriminação da Terceira Idade*. Lisboa: Relógio D'Água.
- Marques, S., & Lima, M.L. (2010). Idadismo e a construção social da idade ou as razões psicossociais para o sucesso dos anti-rugas, do botox e da tinta para o cabelo. *In-Mind\_Português, 1*(1), 13-21.
- Minichiello, V., Browne, J., & Kendig, H., (2000) Perceptions and consequences of ageism: Views of older people. *Ageing and Society, 20*, 253-278.
- Montepare, J.M., & Lachman, M.E. (1989). "You're only as old as you feel": Self-perceptions of age, fears of aging, and life satisfaction from adolescence to old age. *Psychology and Aging, 4*(1), 73-78.
- Morgan, D.L. (1997). *Focus groups as qualitative research* (2<sup>nd</sup> Ed). London: Sage.
- Murru, E.C., & Ginis, K.A., (2010). Imagining the possibilities: The effects of a possible selves intervention on self-regulatory efficacy and exercise behavior. *Journal of Sport & Exercise Psychology, 32*, 537-554.
- Nuttman-Shwartz, O. (2007). Myths of women and their reflection in a therapy group. *Clinical Social Work Journal, 35*(4), 237-244.
- Paúl, M.C. (2005a). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia, 15*, 275-287.
- Paúl, C. (2005b). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl, & A.M. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal* (pp.21-45). Lisboa: Climepsi.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). Envelhecimento activo. In C. Paúl, & O. Ribeiro (Eds.), *Manual de envelhecimento activo* (pp.1-12). Lisboa: LIDEL – Edições Técnicas, Lda.



- Röcke, C., & Lachman, M. (2008). Perceived trajectories of life satisfaction across past, present, and future: Profiles and correlates of subjective change in young, middle-aged, and older adults. *Psychology and Aging, 23*, 833-847.
- Silva, M.E. (2005). Saúde mental e idade avançada. In C. Paúl, & A.M. Fonseca (Eds.), *Envelhecer em Portugal* (pp.137-156). Lisboa: Climepsi.
- VanDellen, M.R., & Hoyle, R.H. (2008). Possible selves as behavioural standars in self-regulation. *self and identity, 7*, 295-304.
- Withnall, A. (2010). *Improving learning in later life*. New York: Routledge
- Wurtele, S.K. (2009). "Activities of older adults" survey: Tapping into student views of the elderly. *Educational Gerontology, 35*, 1026-1031.

## Perceptions of Ageing and Self-Regulation

### Abstract

*Successful aging requires an active attitude, by the individual, as he grows older. As that happens, the individual uses mechanisms of selection, optimization and compensation that allow him to control his own life through a self-regulation process. A relevant aspect of the creation of possible selves is how individuals perceive ageing process and what are they willing to do to shape their own development. The aim of this study is to understand the expectations of a group of Portuguese people, from 60 to 65 years old, concerning their own ageing process. Results show that although individuals consider they will be an example of successful ageing in the future, they are concerned with their future condition, particularly with the loss of autonomy and economic situation.*

Keywords: perceptions of ageing; self-regulation; successful ageing.

**Como citar este artigo:** Fonseca, A., Duarte, D., & Moreira, S. (2013). Perceções de envelhecimento e regulação do *self* [Temas em Psicologia do Envelhecimento (Vol.I)], *Revista E-Psi*, 3(1), 93-117.

Received: June 20, 2013

Revision received: October 28, 2013

Accepted: November 4, 2013