

## Atividades ocupacionais com sentido e valoração da vida em centenários

Margarida Pedroso de Lima<sup>1</sup>, Patrícia Portugal<sup>2</sup> e Oscar Ribeiro<sup>3</sup>

### Meaningful occupational activities and valuation of life in centenarians

#### Abstract

In the last decades we have witnessed the proliferation of international studies on centenarians, following the trend of increase in this age group in industrialized countries. This study is embedded in the PT100 Project – Oporto Centenarian Study and aims to describe occupational patterns of people with or over one hundred years and their relationship with the valuation and sense of life. The sample comprises individuals aged between 100 and 105 years old ( $M = 100.93$  years;  $SD = 1.43$ ) and was assessed in several types of activities by means of the extended version of the Victoria Longitudinal Study Activity Questionnaire (VLS) (Jopp & Hertzog, 2010) and the Older American Resources and Services (OARS) (Rodrigues, 2008). Valuation of Life was assessed with the Lawton's Valuation of Life Scale (VOL) (Lawton et al., 2001). The results highlight the central role of religious/spiritual activities and reinforce the importance of existential meanings in a very advanced age.

**Keywords:** centenarians; occupational activities; valuation of life; meaning of life

---

1 Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Email: [mplima@fpce.uc.pt](mailto:mplima@fpce.uc.pt)

2 Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. Email: [patricia.mail@gmail.com](mailto:patricia.mail@gmail.com)

3 Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar, Universidade do Porto (ICBAS-UP); UNIFAI e CINTESIS; Instituto Superior de Serviço Social do Porto (ISSSP). Email: [osribeiro@icbas.up.pt](mailto:osribeiro@icbas.up.pt)

## Resumo

Nas últimas décadas tem-se assistido à proliferação internacional de estudos sobre centenários, seguindo a tendência de aumento deste grupo etário nos países industrializados. Integrado no projeto PT100 – Estudo dos Centenários do Porto, o presente estudo tem como objetivo analisar padrões ocupacionais de pessoas com cem e mais anos e a sua relação com a valoração e sentido de vida. A amostra é constituída por idosos com idades entre os 100 e os 105 anos ( $M = 100.93$  anos;  $DP = 1.43$ ) e foi avaliada em vários tipos de atividades através do Questionário Aumentado de Atividades do *Victoria Longitudinal Study* (VLS) (Jopp & Hertzog, 2010) e do Questionário de Avaliação Funcional Multidimensional de Idosos (OARS) (Rodrigues, 2008). Para a valoração da vida foi aplicada a *Valuation of Life Scale* (VOL) (Lawton et al., 2001). Os resultados apontam para a centralidade de atividades religiosas/espirituais que reforçam a importância dos sentidos existenciais na longevidade avançada.

**Palavras-chave:** centenários; atividades ocupacionais; valoração da vida; sentido de vida

## INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas tem-se assistido à emergência de estudos científicos em torno dos mecanismos que contribuem para uma maior longevidade pessoal, que leva o ser humano a aproximar-se, cada vez mais, do século de vida. Segundo Poon e Cheung (2012), o “despontar” dos estudos científicos sobre centenários nos últimos 50 anos pode encontrar justificação num aumento do número de pessoas centenárias e no conseqüente aumento das amostras, investigando-se, atualmente, um maior número de domínios (para além dos “tradicionais” hábitos de saúde e presença de doenças específicas) e procedendo-se a investigações mais sistemáticas e multidisciplinares.

O aumento do número de anos vivido ocorre, essencialmente, nos países industrializados, que têm vindo a sofrer mudanças significativas nos seus perfis demográficos, nomeadamente pelo aumento da esperança média de vida acompanhada por um decréscimo de nascimentos. Em Portugal, o número de centenários tem vindo igualmente a aumentar. O primeiro estudo sobre centenários portugueses, do qual faz parte esta investigação, surgiu no Porto (tendo sido a amostra obtida na Área Metropolitana do Porto), em parceria com os estudos de centenários de Heidelberg, na Alemanha, e de Fordham, nos EUA. O *PT100 - Estudo dos Centenários do Porto* tem como objetivos: descrever as condições em que vivem e se encontram os centenários daquela área geográfica, determinar o papel dos recursos psicoló-

gicos na adaptação aos desafios da longevidade e providenciar uma comparação transcultural desses aspetos (Ribeiro & Araújo, 2013).

A presente investigação, subordinada ao tema das atividades ocupacionais e valoração da vida em centenários, procura dar um contributo, no âmbito daquele projeto, sobre o tipo e quantidade de atividades ocupacionais realizadas pela população centenária e de que modo as mesmas se relacionam com a valoração e sentido de vida. Procura-se, mais especificamente, entender o papel das ocupações diárias em centenários e de que modo contribuem para o desejo de continuar a viver, i.e., compreender qual o contributo das ocupações significativas para a vinculação ativa do centenário à sua vida.

## ATIVIDADES OCUPACIONAIS NA IDADE AVANÇADA: UMA QUESTÃO DE SENTIDO

As atividades ocupacionais significativas incorporam elementos de fluxo (Csikszentmihalyi, 1990/2002) e de lazer (Bundy & Clemson, 2009). A experiência de fluxo (Csikszentmihalyi, 1990/2002), na qual reside a experiência ótima, é alcançada quando a energia psíquica da pessoa é investida em objetivos intrínsecos, na correspondência entre as oportunidades de ação percebidas e as capacidades do indivíduo, quando existe concentração total, envolvimento profundo, clareza de objetivos e possibilidade de resposta imediata, sensação de controlo, perda de metaconsciência e alterações na sensação de passagem do tempo. Por seu lado, os elementos do lazer, também remetem para o controlo, a motivação intrínseca, a libertação de constrangimentos da realidade e um total envolvimento.

Relevando a questão do sentido de vida na definição de atividades ocupacionais nas pessoas de idade avançada, Stevens-Ratchford (2011) destaca conceitos como a duração, o sentido e o valor. Segundo a investigadora, as atividades ocupacionais significativas são aquelas que são desenvolvidas ao longo do tempo (embora nem sempre do mesmo modo, podendo haver um reajustamento do interesse ocupacional), às quais corresponde um sentido atribuído que perpetua a participação. Esse sentido pode ser expresso como uma dimensão de valor, i.e., o que o indivíduo percebe na ocupação como importante e significativo. Já Bonder (2009) classifica as atividades ocupacionais por temas de sentido: sentido instrumental (correspondente a atividades da vida diária, instrumentais e básicas, que permitem a sobrevivência); sentido avaliativo/emocional (aquelas que sustentam uma avaliação positiva da vida); sentido existencial (atividades espirituais, de reminiscência e transmissão de saberes, promotoras da integridade do ego); e sentido identitário (atividades de manutenção e desenvolvimento pessoal).

## VALORAÇÃO DA VIDA E SENTIDO DE VIDA EM IDADES AVANÇADAS

A valoração da vida representa um constructo que incide sobre a vinculação ativa do indivíduo à sua vida (Jopp, Rott, & Oswald, 2008; Lawton et al., 2001) e resulta da avaliação que ele faz de aspetos internos (fatores pessoais, e.g., saúde e patologia) e externos (fatores ambientais), positivos e negativos, da qualidade de vida (Jopp et al., 2008). O constructo representa, pois, um equilíbrio entre razões positivas e negativas para se continuar a viver, indo para além de aspetos da qualidade de vida e distanciando-se de aspetos objetivos de saúde física e mental (Jopp et al., 2008).

Para Lawton e seus colaboradores (2001), a valoração da vida representa um processo dinâmico de acomodação e assimilação pelo qual as pessoas enfrentam as ameaças de doença e declínio. Cinco constructos-chave representam o conceito de valoração da vida: (i) futuridade, relativa à antecipação e planificação do futuro; (ii) esperança, referente à expectativa positiva em relação ao presente e ao futuro; (iii) autoeficácia, que remete para a perspetiva de competência futura; (iv) persistência, i.e., a convicção de que vale a pena envidar esforços para resolver um problema; e (v) propósito, referente ao leque de objetivos que orientam a vida individual.

O constructo de valoração da vida está particularmente associado ao conceito de sentido de vida, na medida em que ambos se debruçam sobre as razões subjacentes ao desejo de viver, apesar de eventuais obstáculos. O papel do sentido de vida em idades avançadas surge ligado a um envelhecimento bem-sucedido, segundo diversos autores (e.g., Bowling, 2008; Bryant, Corbett, & Kutner, 2001; Duay & Bryan, 2006; Liang & Luo, 2012; Wong, 1998-2007). Apesar de existir uma grande diversidade de modelos e teorias sobre o que é o sentido de vida (Steger, 2012), verifica-se um paralelismo entre os constructos de valoração da vida e definições relacionadas com o sentido de vida. O sentido de vida surge, por exemplo, como a compreensão da vida pessoal (i.e., como o *self* se integra e funciona no mundo) e o propósito que motiva a atividade relevante (Steger, 2012); aquilo que dá coerência à vida, reunindo o passado, o presente e o futuro do indivíduo em continuidade (Moore, Metcalf, & Schow, 2006).

Em Schnell (2011), as fontes de sentido em idades avançadas associam-se, precisamente, a questões identitárias e motivacionais. A pessoa é responsável por preencher o sentido da sua vida (Frankl, 1946/2012), selecionando objetivos concordantes com interesses e valores pessoais. O sentido pessoal resulta, pois, de um processo de seleção psicológica derivado do contexto cultural e do seu sistema de valores - o sentido é individual e social/cultural (Delle Fave, 2009).

## FONTES DE SENTIDO NAS ATIVIDADES OCUPACIONAIS NA IDADE AVANÇADA

Os desafios ocupacionais em idades avançadas surgem, em primeira instância, como uma procura de sentido (Bonder, 2009), sobretudo numa altura em que se pode assistir a uma ausência de papéis definidos ou à assunção de papéis percecionados como tendo um estatuto social mais reduzido (Corbett, 2013). Na literatura gerontológica são enumeradas diversas fontes de sentido inerentes às atividades ocupacionais nas pessoas idosas (e.g., Bonder, 2009; Liddle, Parkinson, & Sibbritt, 2013; Wright-St Clair, 2012), sendo que entre essas fontes se destacam quatro altamente estruturantes. São elas, a identidade e o desenvolvimento pessoal, a generatividade e utilidade percebidas, o controlo e competências percebidas, e o propósito e envolvimento com a vida (Schnell, 2011).

A identidade e desenvolvimento pessoais associam-se ao papel desempenhado pelas atividades ocupacionais significativas na estabilidade identitária da pessoa (Wright-St Clair, 2012) e integridade do ego (cf., integridade do ego vs. desespero, Erikson, 1985), facilitando a autoaceitação, a realização pessoal e, mesmo, a atualização do *self* (Schnell, 2011). Já a generatividade e utilidade percebidas, principal preditor de sentido de vida para Schnell (2011), associam-se a um compromisso com objetivos para além das necessidades imediatas do indivíduo, i.e., a uma transcendência do *self*, em detrimento das preocupações do ego e das ambições pessoais (cf., generatividade vs. autoabsorção e estagnação, Erikson, 1985).

O controlo e competência percebidos remetem para um sentido de domínio sobre a própria vida e o ambiente envolvente – fonte de resiliência e saúde (Fry & Debats, 2010) gerando crenças de autoeficácia, i.e., uma perceção positiva da competência pessoal para resolver problemas e influenciar o ambiente. Quanto ao propósito e envolvimento com a vida, sabe-se que o envolvimento numa vida com uma direção definida pelo próprio, orientada por objetivos pessoais, num processo contínuo de adaptação perante possíveis diminuições de capacidades é também uma importante fonte de sentido (Fry & Debats, 2010).

Em paralelo a estas dimensões, a literatura também destaca as atividades instrumentais, de participação social e as existenciais como fontes de sentido cruciais (Bonder, 2009; Fry & Debats, 2010; Moore et al., 2006; Wright-St Clair, 2012). As primeiras, também designadas de autocuidado, são consideravelmente centrais na vida dos mais velhos, pelo declínio de competências funcionais e, eventualmente, pela presença de doença (Bonder, 2009). As “antigas” competências de autocuidado podem ser transformadas em atividades de autocuidado (Söderhamn, Dale, & Söderhamn, 2013), contribuindo para a identidade pessoal e autoestima, para o relacionamento social e bem-estar psicológico (Christiansen, Haertl, & Robinson,

2009). Já a participação social, que implica a interação de um indivíduo com outros dentro de certos contextos sociais, é um dos aspetos de relevo nas principais conceções contemporâneas de envelhecimento bem-sucedido e de qualidade de vida (e.g., Bonder, 2009; Duay & Bryan, 2006; Fry & Debats, 2010; Levasseur, Richard, Gauvin, & Raymond, 2010; Wright-St Clair, 2012; Ziegler, 2012).

Um tipo de ocupações de importância crescente na idade avançada refere-se aos sentidos existenciais, incluindo-se aqui as atividades religiosas e espirituais. A espiritualidade na idade avançada constitui um fator de resiliência bastante importante para as pessoas mais velhas (Fry & Debats, 2010), tratando-se de uma fonte privilegiada de sentido de vida (Moore et al., 2006). Segundo Bonder (2009), as ocupações existenciais ajudam a manter a integridade do ego, evitando o desespero. A religião e a espiritualidade auxiliam a transcendência do *self*, na medida em que o indivíduo se torna menos autocentrado e mais ligado ao mundo no seu todo (Corbett, 2013).

O presente estudo tem como objetivos: (i) identificar as principais atividades ocupacionais dos centenários, no presente; (ii) avaliar a evolução no número e tipo de atividades do passado para o presente; (iii) avaliar a relação entre a quantidade de atividades ocupacionais no presente e a valoração da vida nos centenários; (iv) avaliar os graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas e relacioná-los com a valoração da vida nos centenários. De um modo geral, com base na revisão da literatura, prevemos que determinadas atividades sejam prevaletentes na vida dos centenários, nomeadamente práticas religiosas e espirituais e de participação social, e que se assista a uma diminuição na quantidade de atividades do passado para o presente. Prevê-se, igualmente, que a uma maior quantidade de atividades ocupacionais significativas corresponda uma maior valoração da vida (pela possibilidade de confluência de um maior número de fatores de sentido) e que a graus elevados de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas corresponda uma menor valoração da vida.

## MÉTODO

### *Participantes*

A amostra do presente estudo é composta por 55 sujeitos selecionados da amostra do PT100 (i.e., centenários residentes na área metropolitana do Porto, com 100 anos ou mais, entre dezembro de 2012 e dezembro de 2013) com base num critério geral de inclusão: a ausência de disfunções cognitivas ou funcionais acentuadas, com base nos

resultados do *Mini Mental State Examination*, versão reduzida (MMSE) (Freitas, Simões, Alves, & Santana, 2015), do *Global Deterioration Scale* (GDS) (Simões, Prieto, Pinho, & Firmino, 2015) e do *Older Americans Resources and Services* (OARS) (Rodrigues, 2008).

As idades dos participantes estão compreendidas entre os 100 e os 105 anos ( $M = 100.93$  anos;  $DP = 1.43$ ), sendo 47 pessoas do sexo feminino e 8 do sexo masculino. A maioria dos sujeitos é viúva (74.5%) e tem, ou teve, filhos (72.7%). A quase totalidade dos sujeitos vive acompanhada (94.5%). A maioria vive com familiares (50.9%), sobretudo com filhos (43.6%) ou netos (20%). Uma parcela minoritária dos centenários (27.3%) encontra-se institucionalizada; 36.4 % da amostra não possui qualquer escolaridade, enquanto 56.3% recebeu alguma educação formal, embora baixa, sendo a média de anos de escolaridade de 2.31 anos ( $DP = 2.47$ ). Apenas 9% dos sujeitos completou mais de 4 anos de escolaridade (Quadro 1). Dadas as características muito especiais dos sujeitos da nossa amostra os instrumentos foram aplicados através de entrevista (consultar para mais pormenores o projeto PT100 – Estudo dos Centenários do Porto ou Ribeiro et al., 2015).

Quadro 1  
*Caracterização Sociodemográfica da Amostra*

	Amostra	
<b>N</b>	55 participantes	
<b>Idade</b>	M = 100.93; DP = 1.43 A [Amplitude 100-105 A]	
	33 (60%) 100 anos	1 (1.8%) 103 anos
	8 (14.5%) 101 anos	4 (7.3%) 104 anos
	7 (12.7%) 102 anos	2 (3.6%) 105 anos
<b>Género</b>	47 (85.5%) Feminino	
	8 (14.5%) Masculino	
<b>Estado Civil</b>	41 (74.5%) Viúvo	3 (5.5%) Casado
	10 (18.2%) Nunca Casou	1 (1.8%) Divorciado
<b>Filhos</b>	40 (72.7%) Sim	
	15 (27.3%) Não	
<b>Netos</b>	40 (72.7 %) Sim	
	15 (27.3%) Não	
<b>Com quem vive</b>	Sozinho - 3 (5.5%)	
	Cônjuge - 2 (3.6%)	
	Instituição - 15 (27.3%)	
	Familiares - 28 (50.9%)	
	Outros - 7 (12.7%)	
<b>Anos Escolaridade</b>	M = 2.31 A; DP = 2,47 A [Amplitude 0-12 A]	Missings = 4 (7.3%)
	20 (36.4%) 0 anos	13 (23.6%) 4 anos
	3 (5.5%) 1 ano	2 (3.6%) 5 anos
	3 (5.5%) 2 anos	2 (3.6%) 7 anos
	7 (12.7%) 3 anos	1 (1.8%) 12 anos

## *Instrumentos*

### *Atividades ocupacionais*

As atividades ocupacionais foram avaliadas procedendo-se a uma adaptação do Questionário Aumentado de Atividades *Victoria Longitudinal Study* (VLS) (Jopp & Hertzog, 2010), que, por seu lado, se baseia no *Victoria Longitudinal Study Activity Questionnaire* de Hultsch, Hammer e Small de 1993 (citado em Jopp & Hertzog, 2010). Este consiste num conjunto extenso de atividades de vária ordem, organizadas em 11 categorias e avaliadas numa escala de Lickert com nove pontos. Considerando-se a importância do autorrelato para aferir as atividades significativas nas pessoas idosas (a investigação científica enfatiza a importância de se considerar a informação que parte dos próprios inquiridos: e.g., Bowling, 2008; Bryant et al., 2001; Duay & Bryan, 2006), a equipa do PT100, em linha com as opções desenvolvidas nos estudos parceiros, registou as atividades de ocupação da amostra considerando as respostas dos inquiridos. Deste modo, foi criado um instrumento com seis tipologias de atividades: (1) atividades sociais públicas (dar um passeio/sair, visitar alguém, praticar voluntariado, votar nas eleições, outras); (2) atividades religiosas ou espirituais (frequentar locais de culto, rezar ou meditar, outras); (3) atividades intelectuais (ler, escrever, frequentar cursos/aulas, frequentar bibliotecas/museus, colecionar, fazer palavras cruzadas, puzzles, etc., viajar, outras); (4) atividades manuais (reparações domésticas/mecânicas/bricolage, costura/malha, outras); (5) atividades físicas (dança, caminhadas, jardinagem/trabalho agrícola, outras); (6) atividades com recurso à tecnologia (falar ao telefone/telemóvel, ver televisão, ouvir rádio, usar computadores, usar e-mail/internet, outras). Os sujeitos foram inquiridos relativamente à prática das atividades no presente e no passado e a escala de resposta incluiu, na versão portuguesa, duas possibilidades: *não* e *sim*.

### *Atividades da vida diária*

A avaliação da independência funcional dos centenários baseou-se na aplicação do Questionário de Avaliação Funcional Multidimensional de Idosos (Rodrigues, 2008), baseado no *Older American Resources and Services* (OARS) (Fillenbaum & Smyer, citado em Rodrigues, 2008). A escala de funcionalidade inclui sete itens de avaliação relativos às atividades instrumentais de vida diária (falar ao telefone, viajar, fazer compras, preparar refeições, realizar tarefas domésticas, tomar medicação, gerir as finanças pessoais) e sete itens relacionados com atividades básicas de vida diária (capacidade de se alimentar, poder vestir-se/despir-se, cuidar da aparência, andar, levantar-se/deitar-se, tomar banho, usar a casa de banho). A escala de res-



posta inclui três opções com base nos níveis de dificuldade: 1 - sem ajuda; 2 - com alguma ajuda; 3 - não consegue fazer sem ajuda/dependente.

### *Valoração da vida*

Para avaliar a valoração da vida em centenários foi aplicada a versão portuguesa da Escala de Valoração Positiva da Vida (Araújo et al., 2015), uma adaptação da *Valuation of Life Scale* (VOL) (Lawton et al., 2001). A escala consiste em 13 itens que captam os sentimentos de esperança, sentido, autoeficácia, e perseverança. Exemplos de itens incluem “A vida tem sentido para si?”, “Tem uma grande vontade de viver neste momento?”. De acordo com Lawton e colaboradores (2001), existe evidência a favor da superioridade da subescala de valoração positiva da vida (posVOL), que, na generalidade, apresenta relações mais fortes quanto aos “anos de vida desejados” (i.e., desejo de viver), do que a subescala negativa. Da análise fatorial efetuada por Araújo e colaboradores (2015) resultaram dois fatores - controlo percebido (Fator I) e crenças existenciais (Fator II). Estes dois fatores explicaram 49% da variância total e os valores próprios foram de 4.76 e 1.6, respetivamente. O nível de consistência interna (alpha de Cronbach) foi de .845 (Fator 1) e .763 (Fator 2). Quer os fatores, quer o resultado total da VOL mostraram correlações estatisticamente significativas com a satisfação de vida (LSI ou SWLS) (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985; Simões, 1992) e o sentido de vida (*Meaning of Life Questionnaire* – MLQ) (Simões, Oliveira, Lima, Vieira, & Nogueira, 2010), num sentido positivo, e com a depressão (*Geriatric Depression Scale* – GDS versão reduzida) (Apóstolo, 2015), num sentido negativo. Dadas as especificidades da população centenária, os itens do presente estudo foram colocados em forma de questão e não de afirmação, sofrendo a escala de respostas uma modificação de cinco para três opções (“discordo” e “discordo fortemente” passaram a “não”; “não concordo nem discordo” passou para “mais ou menos” e, por último, “concordo” e “concordo fortemente”, foram transformadas em respostas “sim”). Para o estudo atual foram obtidos índices totais de valoração da vida em apenas cinco casos. A grande percentagem de não respostas por itens da escala – pelas características etárias e de escolarização da amostra – inviabilizou a obtenção de índices totais na esmagadora maioria dos casos. Verificou-se que os itens correspondentes a perguntas mais longas e indiretas (e.g., itens 11 e 12) são aqueles que apresentam percentagens mais elevadas de não respostas.

## RESULTADOS

Os resultados da percentagem de praticantes das atividades ocupacionais no presente e no passado são retratados no Gráfico 1. Analisando-se a frequência de atividades da

amostra no presente (N = 55), verifica-se que a principal atividade de ocupação nos centenários é rezar/meditar, com 48 pessoas (87.3%) a indicar a prática da mesma. Segue-se ver televisão (63.6%) e falar ao telefone (43.6%). Um número também expressivo de centenários indica ouvir rádio (34.5%), dar um passeio (32.7%), ir à igreja (23.6%) e ler (23.6%) como atividades praticadas. Votar (16.4%), dançar (14.5%), fazer costura/malha (12.7%), fazer jardinagem e escrever (10.9%) são ainda atividades realizadas por mais de 10% dos sujeitos. Já em atividades de voluntariado, frequentar museus e bibliotecas e uso de tecnologias recentes, como a internet, não se registou qualquer praticante.

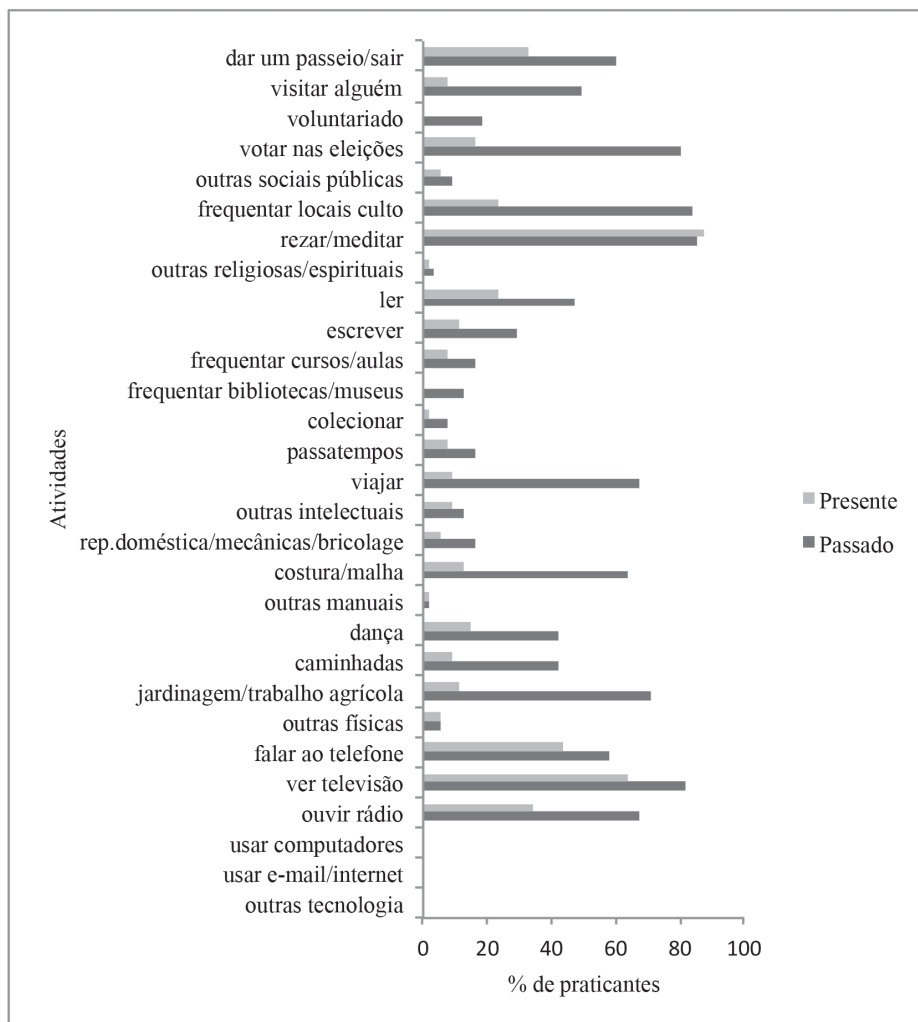


Gráfico 1. Comparação entre as percentagens de praticantes das atividades ocupacionais no passado e no presente.

Comparando-se as percentagens de praticantes das atividades no passado e no presente, verifica-se que a atividade rezar/meditar se mantém como a mais praticada, sendo mesmo a única a subir ligeiramente o número de praticantes (passando de 85.5% para 87.3%, i.e., + 1.8%). Já a segunda atividade mais praticada no passado – frequentar locais de culto – sofre uma quebra acentuada no presente (- 60%), passando a ser apenas a 6ª mais praticada. Ver televisão perde 18.2% de praticantes face ao passado, mas passa de 3ª para 2ª atividade mais praticada, ganhando maior expressividade. Falar ao telefone também perde praticantes (-14.6%), no entanto passa de 9ª para 3ª atividade. Já ouvir rádio perde 32.8%, mas passa da 6ª para a 4ª posição.

No geral, à exceção de rezar/meditar, todas as atividades diminuem a sua percentagem de praticantes, verificando-se perdas particularmente acentuadas não só em frequentar locais de culto, como também em: votar (- 63.6%; passando de 4º para 8º lugar), fazer jardinagem (- 60%; de 5º para 11º lugar) e viajar (-58.2%; de 6º para 12º).

Quanto ao número de atividades praticadas no presente e no passado, podemos ver os resultados, por escalões de atividades, no Gráfico 2. Assim, verifica-se que a maioria (28 pessoas; 50.9%) pratica até três atividades, não se registando qualquer caso em que não se pratique pelo menos uma atividade; 14 pessoas (25.5%) têm entre quatro e sete atividades, 11 (20%) entre oito e 11 atividades e apenas duas pessoas (3.6%) indicam ter mais de 11 atividades. A média de atividades é de 4.62 por pessoa (DP = 3.31). Por outro lado, regista-se um declínio acentuado do número de atividades do passado para o presente: no passado, uma percentagem mínima (7.3%) praticava apenas até três atividades, enquanto no presente são 50.9% neste escalão. Antes, a maioria das pessoas praticava mais de 11 atividades (49.1%), já atualmente são apenas 3.6% neste escalão. Por outro lado, 18.2% praticavam entre quatro e sete atividades e 25.5% entre oito e 11. A média de atividades do passado era de 10.42 por pessoa (DP = 4.086).

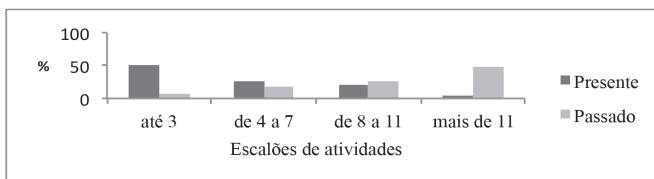


Gráfico 2. Percentagem de praticantes por escalões de atividade.

No Quadro 2 foram registadas as percentagens de resposta aos itens da escala VOL pelas opções: não, mais ou menos, sim. Verifica-se que há um predomínio significativo de respostas negativas aos itens 1, 2 e 3: “sente-se com esperança neste momento?” (49.1%), “espera muito de cada novo dia?” (36.4%) e “hoje em dia a sua vida é uma vida útil?” (40%). Já as respostas positivas, destacam-se, claramente, nos itens respeitantes a crenças religiosas e pessoais, bem como ao sentido de vida: item 4 “a sua vida é orientada por fortes crenças religiosas e éticas” (78.2%), item 8 “as suas crenças pessoais permitem-lhe manter uma atitude de esperança” (49.1%) e item 6 “a vida tem sentido para si” (47.3%). Já no gráfico 3, apresentam-se as médias de atividades praticadas por grupos de resposta (não, mais ou menos, sim), verificando-se, na maioria dos itens, uma correspondência ligeiramente maior entre respostas positivas e maiores médias de atividades praticadas, em comparação com as respostas negativas, a que correspondem, regra geral, menores médias de atividades praticadas.

#### Quadro 2

*Percentagens de Respostas aos Itens da VOL por Tipo de Resposta (N = 55)*

Itens:	não		+ -		sim	
	N	%	N	%	N	%
Item1: sente-se com esperança neste momento?	<b>*27</b>	<b>49.1</b>	4	7.3	21	38.2
Item2: espera muito de cada novo dia?	<b>*20</b>	<b>36.4</b>	5	9.1	13	23,6
Item3: hoje em dia a sua vida é uma vida útil?	<b>*22</b>	<b>40</b>	7	12.7	17	30.9
Item4: a sua vida é orientada por fortes crenças religiosas ou éticas?	5	9.1	2	3.6	<b>*43</b>	<b>78.2</b>
Item5: tem uma grande vontade de viver neste momento?	14	25.5	17	30.9	<b>*22</b>	<b>40</b>
Item6: a vida tem sentido para si?	12	21.8	11	20	<b>*26</b>	<b>47.3</b>
Item7: sente-se capaz de atingir os seus objetivos de vida?	<b>*12</b>	<b>21.8</b>	5	9.1	<b>*12</b>	<b>21.8</b>
Item8: as suas crenças pessoais permitem-lhe manter uma atitude de esperança?	11	20	2	3.6	<b>*27</b>	<b>49.1</b>
Item9: pretende aproveitar ao máximo a sua vida?	9	16.4	2	3.6	<b>*21</b>	<b>38.2</b>
Item10: é capaz de pensar em várias formas para sair de uma situação complicada?	10	18.2	3	5.5	<b>*18</b>	<b>32.7</b>
Item11: é capaz de pensar em várias formas para alcançar as coisas na vida que são mais importantes para si?	5	9.1	2	3.6	<b>*9</b>	<b>16.4</b>
Item12: mesmo quando os outros ficam desencorajados sabe que consegue encontrar uma solução para o problema?	<b>*7</b>	<b>12.7</b>	4	7.3	6	10.9
Item13: atinge os objetivos que estabelece para a sua vida?	11	20	2	3.6	<b>*13</b>	23.6

**\*maiores frequências em cada item**

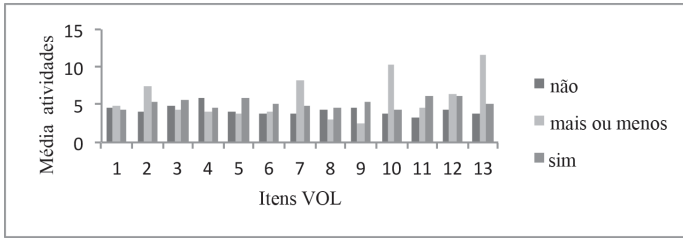


Gráfico 3. Média de atividades praticadas por opções de resposta aos itens da VOL.

No Quadro 3 surgem os graus de dependência nas atividades da vida diária instrumentais e básicas. A dependência é maior na execução de atividades instrumentais como preparar refeições (72.7%), fazer compras (69.1%), desempenhar tarefas domésticas (60%) e gerir finanças pessoais (56.4%). As atividades onde os sujeitos mostram ser mais independentes encontram-se, sobretudo, em atividades básicas como comer (69.1%), cuidar da aparência (54.5%) e usar a casa de banho (50.9% independentes e nenhum dependente).

Quadro 3  
Graus de Dependência nas Atividades da Vida Diária

	Grau de dependência		
	Sem ajuda N / %	Alguma ajuda N / %	Dependente N / %
<b>Atividades Instrumentais:</b>			
- Usar telefone	10 (18.2%)	24 (43.6%)	21 (38.2%)
- Viajar	4 (7.3%)	46 (83.6%)	5 (9.1%)
- Fazer compras	2 (3.6%)	9 (16.4%)	38 (69.1%)
- Preparar refeições	1 (1.8%)	4 (7.3%)	40 (72.7%)
- Tarefas domésticas	1 (1.8)	15 (27.3%)	33 (60%)
- Tomar medicação	13 (23.6%)	31 (56.4%)	7 (12.7%)
- Gerir finanças pessoais	6 (10.9%)	18 (32.7%)	31 (56.4%)
<b>Atividades Básicas:</b>			
- Comer	38 (69.1%)	15 (27.3%)	1 (1.8%)
- Vestir/Despir	18 (32.7%)	29 (52.7%)	8 (14.5%)
- Cuidar da aparência	30 (54.5%)	14 (25.5%)	10 (18.2%)
- Andar	24 (43.6%)	19 (34.5%)	12 (21.8%)
- Levantar/deitar	27 (49,1%)	19 (34.5%)	9 (16.4%)
- Tomar banho	9 (16.4%)	28 (50.9%)	18 (32.7%)
- Usar casa de banho	28 (50.9%)	27 (49.1%)	-----

Por último, e de um modo geral, não parece haver diferenças entre os graus de dependência relativamente às atividades da vida diária e o tipo de respostas aos itens da VOL (exceções para cuidar da aparência e levantar/deitar, em que os casos de dependência total apresentam um número particularmente elevado de respostas negativas aos itens da VOL).

### *Discussão*

Definiu-se como primeiro objetivo identificar as principais atividades ocupacionais dos centenários, prevendo que as práticas religiosas e de participação social fossem prevaletentes. Através dos resultados obtidos, confirmou-se a prática religiosa e/ou espiritual (rezar/meditar) como a atividade mais praticada pelos centenários. Este resultado poderá contribuir para sustentar as críticas de investigadores (e.g., Bowling, 2008; Bryant et al., 2001; Duay & Bryan, 2006; Liang & Luo, 2012) à definição de envelhecimento bem-sucedido de Rowe e Kahn (1998), que inclui/valoriza as atividades produtivas (enquanto criadoras de bens e serviços de valor). Defendendo um paradigma de envelhecimento existencial-espiritual, Wong (1998-2007) considera que a tónica colocada por Rowe e Kahn nas atividades produtivas é um erro, visto excluir atividades fundamentais como a oração e a meditação. Também a teoria da Gerotranscendência de Tornstam (2011) sugere que o envelhecimento humano inclui um potencial de maturação numa nova visão e entendimento da vida: a Gerotranscendência implicará a passagem de uma visão mais materialista e racional do mundo para uma mais cósmica e transcendente. Já Fry e Debats (2010) referem a particularidade da religião e das crenças religiosas enquanto fontes de empoderamento e fortalecimento dos sistemas de significação da vida pessoal, influenciando a formação de objetivos para autorregulação emocional e comportamental.

Verificou-se também que rezar/meditar já era a atividade mais praticada no passado dos centenários, assim como frequentar locais de culto. A prática desta última, no entanto, acabou por declinar acentuadamente no presente, provavelmente devido à crescente dependência funcional e incapacidade de deslocação a esses espaços, mas poderá também resultar de opção voluntária por uma prática mais contemplativa e solitária. Nesta linha, relembre-se Tornstam (2011) que refere a redefinição do tempo, do espaço, da vida e da morte, bem como uma crescente necessidade por uma solidão contemplativa positiva entre as pessoas mais velhas. Por outro lado, Duay e Bryan (2006), focando a importância da integração de várias perspetivas de envelhecimento bem-sucedido, não esquecem a teoria da desvinculação (Cumming & Henry, citado em Duay & Bryan, 2006), que, propondo um envelhecimento bem-sucedido baseado no afastamento das atividades e interações sociais, se opõe à teoria da atividade que,

tendo surgido posteriormente, tem ganho uma enorme preponderância (Havighurst, Neugarten, & Tobin, citado em Duay & Bryan, 2006).

Por outro lado, havia sido colocado como hipótese que as atividades de participação/interação social também surgiriam como prevaletentes. Através dos resultados obtidos, verificou-se que entre o passado e o presente existem quebras acentuadas na percentagem de praticantes de algumas atividades que parecem envolver/remeter para uma dimensão de participação/interação social, de que são exemplos: votar nas eleições, frequentar locais de culto, viajar e visitar alguém. Também, embora de forma menos acentuada, se registaram quebras em dar um passeio / sair, frequência de bibliotecas e museus e de cursos/aulas. No entanto, este declínio é, por comparação, uma proporção de decréscimo mais evidente do que nas atividades como falar ao telefone, ver televisão e ouvir rádio, e/ou atividades que impliquem menor locomoção. Por outro lado, como nos diz Tornstam (2011), parece existir entre os mais velhos uma redefinição do espaço e a necessidade de uma solidão positiva, que poderá conduzir a uma ligação ao mundo por intermédio das tecnologias de comunicação. Para além disso, importa ter em consideração que os centenários estão sujeitos a uma restrição de recursos físicos, sociais e temporais que os poderá levar a focarem-se em manter poucas, mas satisfatórias, relações sociais como forma de regulação emocional. Segundo a Teoria da Seletividade Sócio-Emocional (Carstensen, Fung, & Charles, 2003), o envelhecimento encontra-se associado a uma motivação crescente para retirar significado emocional da vida e a uma motivação decrescente para uma expansão de horizontes; aumentando, ao invés, o valor atribuído à vida humana e onde as relações de longo-termo com a família e os amigos parecem assumir uma importância inigualável.

Relativamente à evolução no número de atividades do passado para o presente, verificou-se uma clara tendência de declínio no número de atividades praticadas. Segundo Wright-St Clair (2012), a felicidade na idade avançada está associada a algo mais do que a continuidade de uma vasta gama de ocupações de lazer, já que estas tendem a declinar com o tempo. Este declínio pode remeter-nos para estratégias de seleção, otimização e compensação (modelo SOC) (Baltes & Baltes, 1990), tratando-se de processos de adaptação ao envelhecimento. Por outras palavras, face a perdas biológicas, mentais e sociais, o indivíduo seleciona e concentra energias em domínios prioritários para si.

Estabeleceu-se também como objetivo avaliar a relação entre a quantidade de atividades praticadas pelos centenários no presente e a sua valoração da vida, colocando-se como hipótese que a uma maior quantidade de atividades ocupacionais corresponderia uma maior valoração da vida e vice-versa. Assim, ao estabelecer uma comparação entre escalões de atividades, conclui-se não existirem diferenças de vulto quanto ao tipo de respostas aos itens de valoração da vida. No entanto, comparando-se o tipo de respostas dentro do escalão 1 (até três atividades), as

respostas “sim” surgem cerca de duas vezes mais entre aqueles que praticam três atividades do que entre os que praticam uma e duas. Segundo Schnell (2011) existe uma relação positiva entre o número de fontes de sentido pessoalmente relevantes e a experiência de sentido de vida. Na sua investigação, considerando a diversidade e densidade de fontes de sentido, é, precisamente, na presença de pelo menos três atividades, que se verifica um aumento significativo no sentido de vida.

Finalmente, era igualmente objetivo deste estudo avaliar a relação entre as atividades da vida diária instrumentais e básicas e a valoração da vida dos centenários. Aventou-se, como hipótese, que a maiores graus de dependência nestas atividades estaria associada uma menor valoração da vida. A inserção destas atividades neste estudo baseia-se na consideração de que o desempenho nas atividades instrumentais e básicas na idade avançada assume maior importância do que nos jovens e adultos. Como refere Bonder (2009), para os indivíduos mais jovens, conseguir realizar tarefas do dia-a-dia é habitual; no entanto, à medida que as competências diminuem com a idade, esses hábitos ficam comprometidos e os mais velhos podem passar a sentir necessidade de focarem uma atenção muito maior na execução das atividades. Por outro lado, a funcionalidade é um dos fatores identificados na valoração da vida por Lawton e seus colaboradores (citado em Bonder, 2009). Assentando nestes pressupostos, os resultados obtidos mostram que os graus de dependência, sobretudo nas atividades instrumentais, não parecem condicionar o tipo de respostas aos itens do VOL. Segundo Brandtstädter (2006), os mecanismos de acomodação desconstruem gradualmente a atratividade dos objetivos pessoais de modo a preservar o sentido de controlo e eficácia subjacentes à autoestima e bem-estar. Para Brandtstädter e Baltes-Gotz (1990), apesar de na idade avançada existir a perceção de um crescente controlo externo, também a autoperceção do controlo autónomo se torna mais pronunciada, visto que a experiência das crescentes influências externas pode instigar esforços de autorregulação para otimizar o curso do desenvolvimento. Em suma, os mecanismos de acomodação poderão constituir a resposta aos nossos resultados, embora não possamos ignorar os resultados para alguma das atividades básicas, particularmente aquelas que se relacionam com o cuidar da aparência e a higiene pessoal, onde os centenários independentes respondem num sentido mais positivo aos itens da VOL do que os dependentes. Eventualmente, estas atividades de autocuidado poderão associar-se a um maior sentido de autocontrolo, competência e eficácia pessoais percebidos.

Neste estudo deparámo-nos com uma série de limitações que devemos considerar. Desde logo, o tamanho da amostra e a dificuldade na obtenção da informação. Por outro lado, a impossibilidade de obtenção de índices totais de valoração da vida, dadas as características da nossa amostra, inviabilizou, à partida, uma análise mais incidente sobre a relação entre atividades ocupacionais e valoração da vida, e atividades de vida



diária e valoração de vida em centenários. Uma revisão cuidada sobre os instrumentos a utilizar e os procedimentos para obviar os *missing values* é crucial. Outra limitação importante prende-se com a ausência de uma análise em profundidade, qualitativa, que permitisse perceber com maior acuidade: i) a motivação intrínseca à prática das atividades; ii) a existência de fluxo/experiência ótima na prática das atividades (com base em Csikszentmihalyi, 2002); iii) o que cada pessoa entende ser a prática de determinadas atividades e de que modo as pratica (e.g., o que significa meditar e de que forma se realiza essa prática); e iv) por que é que determinadas práticas foram abandonadas, i.e., os sentidos pessoais inerentes à evolução dos padrões ocupacionais.

Pese embora as limitações expostas, os resultados aqui alcançados poderão ajudar a caracterizar padrões ocupacionais nos centenários, de modo a auxiliar estas pessoas na manutenção de atividades que contribuam para um envelhecimento bem-sucedido, nomeadamente através da disponibilização de recursos psicossociais. Crê-se que estes resultados contribuem, de igual modo, para reforçar linhas de investigação que pretendem uma integração harmoniosa das teorias de envelhecimento bem-sucedido. O estudo ajudará ainda, eventualmente, à desconstrução da ideia de um padrão-ótimo de ocupação (devendo-se atender, antes, a critérios ótimos de ocupação), essencialmente construído de “fora para dentro”, do tipo “checklist”, bem como à desmistificação de uma imagem uniforme da população centenária.

## REFERÊNCIAS

- Apóstolo, J. (2011). Adaptation into european Portuguese of the Geriatric Depression Scale (GDS-15). *Revista Referência*, 3, 452
- Araújo, L., Ribeiro, O., Teixeira, L., Azevedo, M. J., Jopp, D., Rott, C., & Paúl, C. (2015). Measuring attachment to life in old age: The Portuguese version of the Positive Valuation of Life Scale (Positive VOL). *Quality of Life Research*, 24(10), 2385-2389.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (Eds.). (1990). *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press.
- Bonder, B. R. (2009). Meaningful occupation in later life. In B. R. Bonder & V. D. Bello-Haas (Eds.), *Functional performance in older adults* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 45-62). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Bowling, A. (2008). Enhancing later life: How older people perceive active ageing? *Aging & Mental Health*, 12(3), 293-301.
- Brandtstädter, J., & Baltes-Götz, B. (1990). Personal control over development and quality of life perspectives in adulthood. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 197-224). New York: Cambridge University Press.
- Brandtstädter, J. (2006). Adaptive resources in later life. In M. Csikszentmihalyi & I. S. Csikszentmihalyi (Eds.), *A life worth living: Contributions to positive psychology* (pp. 143-164). New York: Oxford University Press.

- Bryant, L., Corbett, K., & Kutner, J. (2001). In their own words: A model of healthy aging. *Social Science & Medicine*, 53, 927-941.
- Bundy, A., & Clemson L. M. (2009). Leisure. In B. R. Bonder & V. D. Bello-Haas (Eds.), *Functional performance in older adults* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 290-310). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Carstensen, L., Fung, H., & Charles, S. (2003). Socioemotional selectivity theory and the regulation of emotion in the second half of life. *Motivation and Emotion*, 27(2), 103-123.
- Christiansen, C., Haertl, K., & Robinson, L. (2009). Self-care. In B. R. Bonder & V. D. Bello-Haas (Eds.), *Functional performance in older adults* (3<sup>rd</sup> ed., pp. 267-289). Philadelphia: F. A. Davis Company.
- Corbett, L. (2013). Successful aging: Jungian contributions to development in later life. *Psychological Perspectives: A Quarterly Journal of Jungian Thought*, 56(2), 149-167.
- Csikszentmihalyi, M. (2002). *Fluir: A psicologia da experiência ótima, medidas para melhorar a qualidade de vida.* (M. Amado, Trad.) Lisboa: Relógio D'Água Editores. (Obra original publicada em 1990).
- Delle Fave, A. (2009). Optimal experience and meaning: Which relationship? *Psychological Topics*, 18(2), 285-302.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1) pp. 71-75.
- Duay, D., & Bryan, V. (2006). Senior's adult's perceptions of successful aging. *Educational Gerontology*, 32(6), 423-445.
- Erikson, E. (1985). *The life cycle completed: A review.* New York: Norton paperback.
- Frankl, V. (2012). *O homem em busca de um sentido.* (F. J. Gonçalves, Trad.). Alfragide: Lua de Papel. (Obra original publicada em 1946).
- Fry, P., & Debats, D. (2010). Sources of human life-strengths, resilience, and health. In P. Fry & C. Keyes (Eds.), *New frontiers in resilient aging: Life-strengths and well-being in late life* (pp. 15-59). New York: Cambridge University Press.
- Freitas, S., Simões, M. R., Alves, L., & Santana, I. (2015). Mini Mental Sate Examination (MMSE). In M. R. Simões, I. Santana, & Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demência (Eds.), *Escala e testes na demência* (3<sup>a</sup>. ed.; pp. 18-23). Lisboa: Novartis.
- Jopp, D., Rott, C., & Oswald, F. (2008). Valuation of life in old and very old age: The role of sociodemographic, social, and health resources for positive adaptation. *The Gerontologist*, 48(5), 646-658.
- Jopp, D., & Hertzog, C. (2010). Assessing adult leisure activities: An extension of a self-report activity questionnaire. *Psychological Assessment*, 22(1), 108-120.
- Lawton, M., Moss, M., Hoffman, C., Kleban, M., Ruckdeschel, K., & Winter, L. (2001). Valuation of life: A concept and a scale. *Journal of Aging and Health*, 13(3), 3-31.
- Levasseur, M., Richard, L., Gauvin, L., & Raymond, E. (2010). Inventory and analysis of definitions of social participation found in the aging literature: Proposed taxonomy of social activities. *Social Science & Medicine*, 71, 2141-2149.
- Liang, J., & Luo, B. (2012). Toward a discourse shift in social gerontology: From successful aging to harmonious aging. *Journal of Aging Studies*, 26, 327-334.
- Liddle, J., Parkinson, L., & Sibbritt, D. (2013). Purpose and pleasure in late life: Conceptualising older women's participation in art and craft activities. *Journal of Aging Studies*, 27(4), 330-338.
- Moore, S., Metcalf, B., & Schow, E. (2006). The quest for meaning in aging. *Geriatric Nursing*, 27(5), 293-299.
- Poon, L., & Cheung, S. (2012). Centenarians research in the past two decades. *Asian Journal of Gerontology & Geriatrics*, 7, 8-13.

- Ribeiro, O., & Araújo, L. (2013). Centenários e os desafios da longevidade. *REDITEIA, Revista de Política Social – Envelhecimento Ativo*, 45, 117-128.
- Ribeiro, O., Araújo, L., Teixeira, L., Brandão, D., Duarte, N., & Paúl, C. (2015). Oporto centenarian study. In N. Pachana (Ed.), *Encyclopedia of Geropsychology* (pp. 1-7). USA: Springer-Verlag Singapur.
- Rodrigues, R. (2008). Validação da versão em português europeu de questionário de avaliação funcional multidimensional de idosos. *Revista Panamericana de Salud Pública*, 23(2), 109-115.
- Rowe, J., & Kahn, R. (1998). *Successful aging*. New York: Dell Publishing.
- Schnell, T. (2011). Individual differences in meaning-making: Considering the variety of sources of meaning, their density and diversity. *Personality and Individual Differences*, 51, 667-673.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI(3), 503-515.
- Simões, A., Oliveira, A. L., Lima, M. P., Vieira, C. M. C., & Nogueira, S. M. (2010). O MLQ: Um instrumento para avaliar o sentido da vida. *Psicologia, Educação e Cultura*, XIV(2), 247-268.
- Söderhamn, U., Dale, B., & Söderhamn, O. (2013). The meaning of actualization of self-care resources among a group of older home-dwelling people: A hermeneutic study. *International Journal of Qualitative Study of Health and Well-being*, 8(20592).
- Steger, M. (2012). Making meaning in life. *Psychological Inquiry. An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 23(4), 381-385.
- Stevens-Ratchford, R. G. (2011). Longstanding occupation: The relation of the continuity and meaning of productive occupation to life satisfaction and successful aging. *Activities, Adaptation & Aging*, 35(2), 131-150.
- Tornstam, L. (2011). Maturing into gerotranscendence. *The Journal of Transpersonal Psychology*, 43(2), 166-180.
- Wong, P. (1998-2007). Meaning of life and meaning of death in successful aging. *International Network on Personal Meaning*. Consultado em [http://www.meaning.ca/archives/archive/art\\_successful-aging\\_P\\_Wong.htm](http://www.meaning.ca/archives/archive/art_successful-aging_P_Wong.htm)
- Wright-St Clair, V. (2012). Being occupied with what matters in advanced age. *Journal of Occupational Science*, 19(1), 44-53.
- Ziegler, F. (2012). “You have to engage with life, or life will go away”: An intersection life course analysis of older women’s social participation in a disadvantaged urban area. *Geoforum*, 43, 1296-1305.