



UC/FPCE_2015

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**Influência da rede social na percepção da conjugalidade
por sujeitos reformados**

Tatiana Sofia Catrola Moreira (e-mail: tatiana.moreira.1992@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia, sub-área de especialização em
Sistémica, Saúde e Família sob a orientação da Professora Doutora
Maria Madalena de Carvalho.

Influência da rede social na percepção da conjugalidade por sujeitos reformados

Resumo: Este estudo tem como objetivo principal estudar a influência da rede social, individualmente ou quando associada a algumas variáveis sociodemográficas, na percepção que indivíduos reformados têm da conjugalidade, com a particularidade de todos os sujeitos respondentes serem frequentadores de uma universidade sénior ou de outro tipo de atividade recreativa/formativa. Para tal, foi aplicado um protocolo, a 81 indivíduos, constituído pelas versões portuguesas de dois instrumentos de avaliação da conjugalidade, o Inventário de Enriquecimento e Desenvolvimento Conjugal, Comunicação e Felicidade (ENRICH) e a Escala de Ajustamento Mútuo (DAS/EAM) (Lourenço e Relvas, 2003), e um questionário de dados sociodemográficos e complementares.

Analisando os resultados obtidos é possível verificar que 67,9% dos respondentes admitiu que sentiu a sua rede social aumentar com a entrada para a universidade sénior. Além disso, os resultados sugerem também que esta variável, umas vezes individualmente, outras em interação com outras, tem efeitos estatisticamente significativos nos dois instrumentos, principalmente no ENRICH, o que traduz a sua influência na forma como os indivíduos percecionam a sua conjugalidade.

Os resultados traduzem a importância da ativação e alargamento de uma boa rede social, uma vez que esta parece ter um efeito positivo na vida conjugal dos sujeitos, e que a frequência de atividades recreativas/formativas parece ser uma boa forma de o concretizar.

Palavras-chave: reforma, conjugalidade, ENRICH, DAS, rede social, universidade sénior.

Influence of social networks on the perception of conjugal relations by retired subjects

Abstract: This study aims to study the influence of social networks, individually or when combined with some sociodemographic variables, on the perception that retired individuals have of conjugal relations, with the particularity that all of the respondents were regulars of a senior university or other type of recreational / training activity. To this end, a protocol was

applied to 81 individuals, consisting of portuguese versions of two instruments to assess the perception of conjugal relations: the Inventory of Conjugal Enrichment and Development, Communication and Happiness (ENRICH) and the Mutual Adjustment Scale (DAS / EAM) (Lourenço e Relvas, 2003), and a questionnaire on socio-demographic and complementary data. Through an analysis of the results we can see that 67.9% of respondents admitted that they felt their social network increase when they began attending the senior university. In addition, the results also suggest that this variable, sometimes individually, sometimes in interaction with others, has statistically significant effects on both instruments, especially on ENRICH, reflecting its influence on how individuals view their conjugal relations.

The results show the importance of the activation and expansion of a good social network, since this seems to have a positive effect on the subjects' conjugal life, and that the frequency of recreational / training activities seems to be a good way of doing so.

Key Words: retirement, conjugal relations, ENRICH, DAS, social network, senior university.

Agradecimentos

"O verdadeiro homem mede a sua força quando se defronta com o obstáculo." Antoine de Saint-Exupéry

E depois de um ano cheio de obstáculos, resta-me agradecer a todas as pessoas que tornaram este sonho possível...

Aos meus pais, que abdicaram de muito para me dar este "passaporte para o mundo".

À Professora Doutora Madalena Carvalho pela orientação e pelo "colo" dado ao longo deste ano longo e exaustivo.

À Professora Doutora Isabel Alberto e ao Professor Doutor José Tomás pelas "luzes" dadas quanto à estatística.

Às Universidades Sénior de Almeirim e Santarém pela colaboração, pois sem ela não havia "matéria-prima" para realizar esta investigação. Mas, principalmente, pela forma como me receberam e pelo espírito absolutamente contagiante que têm, provando que a idade não é, por si só, impeditiva de nada.

Aos meus amigos da faculdade (principalmente a Sónia, a eterna vizinha e parceira de quase todos os obstáculos deste ano, a Vanessa, a Soraia e a Marina), que caminharam ao meu lado e que ajudaram a levar o barco a bom porto.

Ao Pedro T. que, apesar de tudo, acreditou em mim mesmo quando eu não acreditava.

Aos amigos "de sempre" (Maria, João, André, Joana, Margarida, "sobrinho" Pedro, Carla e muitos outros) que ajudaram a manter a lucidez com os momentos de pausa.

E, por fim, um agradecimento a quem dificultou este caminho e aos obstáculos que apareceram pois "um caminho sem obstáculos, provavelmente não leva a lugar nenhum."

Índice

Introdução.....	3
I – Enquadramento conceptual	4
1. Conjugalidade.....	4
2. Casais sem filhos	4
3. Reforma	6
4. Reforma e conjugalidade.....	9
II – Objetivos.....	13
III – Metodologia.....	15
1. Amostra	15
1.1. Critérios de amostragem e recolha da amostra.....	15
1.2. Procedimento da recolha	15
1.3. Caracterização da amostra.....	16
1.4. Instrumentos de avaliação	19
1.4.1. Questionário Sociodemográfico e de dados complementares.....	19
1.4.2. Escala de Ajustamento Mútuo (DAS/EAM)	19
1.4.3. Inventário de Enriquecimento e Desenvolvimento Conjugal, Comunicação e Felicidade (ENRICH)	20
1.5. Procedimentos estatísticos.....	21
IV – Resultados	23
1. Influência da Rede Social e outras variáveis sociodemográficas na perceção da conjugalidade	23
1.1. Interação Rede Social/Sexo.....	24
1.2. Interação Rede Social/Idade.....	25
1.3. Interação Rede Social/Habilitações Literárias.....	26
1.4. Interação Rede Social/Zona de residência.....	27
2. Influência da frequência/assiduidade às ARF na perceção da conjugalidade.....	28
V – Discussão.....	29
1. Influência da Rede Social e outras variáveis sociodemográficas na perceção da conjugalidade.....	29
2. Influência da frequência/assiduidade às ARF na perceção da conjugalidade.....	33
Conclusão	37
1. 1. Limitações do estudo e propostas para investigações futuras	38
Bibliografia.....	40
Anexos.....	45

Introdução

Ao longo das últimas décadas tem-se assistido a um crescimento, cada vez mais significativo, do número de pessoas com uma idade mais avançada, fazendo inverter as pirâmides etárias (INE, 2011). Esta mudança acarreta consequências a todos os níveis, desde o económico ao social, e exige que haja um reajustamento da sociedade para que a qualidade de vida continue igual ou melhor relativamente aos anos de vida ativa.

Com o avançar da idade surge também, para a maioria das pessoas, a situação de reforma. Esta transição é sinónimo de grandes transformações na vida dos indivíduos, uma vez que grande parte da sua vida foi passada a trabalhar, respeitando horários e tendo por base rotinas (Fonseca, 2012). Agora, “de um momento para o outro”, os dias parecem ter ficado mais longos e parece difícil ocupa-los pois nem sempre é fácil concretizar todos aqueles planos que se fizeram antes da chegada desta fase. Apesar disso, nem tudo é negativo e a reforma pode ser um momento para desfrutar da vida na companhia da família e, particularmente, do cônjuge, uma vez que o “ninho” voltou a ficar vazio e há muito mais tempo para viver a conjugalidade (Alarcão, 2008).

Associada à reforma vem, muitas vezes, a diminuição da rede social, provocada pelo afastamento de colegas de trabalho e por um maior tempo passado em casa (Fonseca, 2012). Este é um dos fenómenos que é desejável combater pois os seus efeitos são nefastos. Uma forma, cada vez mais utilizada, de o fazer é a participação em associações recreativas/formativas como é o caso das universidades seniores, grupos corais, associações de voluntariado, entre outras. Estas atividades permitem não só ocupar o tempo, conviver, manter-se ativo, mas também aumentar a autoestima e o sentimento de utilidade, outro dos aspetos que costuma ficar afetado aquando a reforma (RUTIS, 2013, citado em Gonçalves & Neto, 2013).

Com todas estas mudanças, surge a necessidade de mais e melhor investigação que sirva de base a novas medidas e comportamentos que possibilitem um envelhecimento ativo e de qualidade, diminuindo o impacto negativo que alguns dizem sentir quando passam da vida ativa para a reforma. Este estudo pretende dar um pequeno contributo nesse sentido.

I – Enquadramento conceptual

1. Conjugalidade

Habitualmente tudo começa quando dois sujeitos se apaixonam e decidem tornar-se um casal. É nesse momento que 1+1 se transformam em 3 pois, cria-se algo comum que conjuga não só cada um dos indivíduos mas também aquilo que, juntos, constroem. Esta é a perspectiva de alguns autores, nomeadamente Relvas (2006).

Desde o momento da formação, uma família passa por diversas etapas (que diferem em número consoante os autores e o tipo de família).

Para o tema desta tese, a mais relevante é a última: família com filhos adultos. Segundo Alarcão (2008), esta fase caracteriza-se por muitas movimentações, com as saídas dos filhos e as entradas de novas pessoas. A intergeracionalidade é outra das características mais prementes, visto que o casal se encontra “aprisionado” entre duas gerações que, possivelmente, necessitarão do seu apoio.

Tal como todas as etapas precedentes, também esta tem os seus desafios, sendo os principais: “a) facilitar a saída dos filhos de casa; b) adaptar a relação de casal e c) aprender a lidar com o envelhecimento” (Alarcão, 2008, p.188).

A saída dos filhos de casa dos pais está hoje retardada por fatores de vária ordem, tais como o prolongamento do tempo de estudo, a dificuldade de encontrar emprego e de ter uma vida suficientemente estável para poder arranjar o seu próprio espaço e começar uma nova família. Este adiamento retarda também a readaptação da relação de casal, visto que esta só acontece quando os cônjuges se virem novamente sós, como na primeira etapa (Alarcão, 2008).

A readaptação é um processo necessário tendo em conta que o casal passou cerca de duas décadas, em média, a viver com outros membros da família e agora terá mais espaço e tempo para si. Nesta fase os casais tendem a avaliar a qualidade do seu casamento e a pensar quais as perspetivas para o futuro (Alarcão, 2008).

2. Casais sem filhos

Quando os casais atingem a idade de reforma, considera-se normal os seus filhos terem saído de casa (sendo que isto acontece cada vez mais

tarde, como já foi referido anteriormente), constituindo a sua própria família nuclear. Mas, apesar de este ser o rumo mais usual, não é o único. Cada vez são mais comuns, nas sociedades europeias, os casais que, por impedimento fisiológico ou outro, ou mesmo por decisão pessoal, não têm filhos.

É expectável que o facto de não terem filhos e, conseqüentemente, de não experiencarem a sua saída de casa e o retorno à vida apenas a dois proporcione vivências diferentes. Há até quem questione se estes casais não terão quebrado a ligação com a geração futura, uma vez que não deram origem a esse legado.

Albertini e Kohli (2009), por exemplo, demonstraram que estes casais tendem a compensar esse facto envolvendo-se em atividades na comunidade onde estão inseridos e alargando a sua rede social a um maior número de pessoas, nomeadamente vizinhos e amigos. Estabelecem também laços mais fortes com os seus próprios pais, irmãos e, frequentemente, sobrinhos sendo, assim, maior fonte de apoio do que adultos com função parental. Outros estudos, como os de Wenger e Burholt (2001) e Wenger, Scott e Patterson (2000), citados pelos autores supra referidos, referem ainda que estes casais disfrutam de níveis mais elevados de satisfação e suporte conjugal.

Num estudo feito com 1467 homens, com idades compreendidas entre os 40 e os 59 anos, foram demonstrados alguns efeitos da parentalidade, nomeadamente o impacto no domínio económico. Quanto aos níveis de satisfação com a vida, a saúde mental e outros problemas, os resultados mostram que estes são semelhantes para pais e adultos sem filhos (Dykstra & Keizer, 2009).

Apesar de ser cada vez mais frequente, continua a existir algum estigma associado às mulheres pois, apesar de terem vivências idênticas aos homens (frequência do ensino superior, inseridas no mercado de trabalho, ambiciosas quanto à progressão da sua carreira) ainda são muito associadas à ideia da sua função reprodutora. Prova disso é o facto de, no estudo de LaMastro (2001), as mulheres com emprego aparecem associadas a uma decisão voluntária de não ter filhos ou de limitarem o tamanho da família em prol da sua carreira. No mesmo estudo, a ausência de filhos (voluntária ou involuntária) aparece associada a uma menor sensibilidade, bondade e carinho, contribuindo isso para um descrédito dos casais.

Em suma, apesar da mudança de mentalidades, algumas situações continuam a ser alvo de preconceitos fruto do desconhecimento ou mesmo de crenças transmitidas ao longo de séculos. Talvez por isso o número de estudos acerca desta temática tenha crescido, tal como acontece com a reforma e o bem-estar na terceira idade.

3. Reforma

Para a grande maioria da população, uma boa parte do seu percurso é passada a trabalhar, tornando-se isso a sua maior rotina. Mas, a dada altura, é expectável que assim deixe de ser e que a pessoa faça uma nova grande mudança na sua vida e troque a vida ativa pela reforma.

Um emprego que o sujeito considere gratificante e útil é uma boa fonte de ajustamento pessoal e de preservação da saúde mental, visto que, segundo Sonnenberg (1997, citado em Fonseca, 2012), ajuda à criação de uma identidade pessoal, é um contexto que permite o relacionamento interpessoal e onde é possível criar uma rede social. Além disso, fornece, também, um sentimento de controlo da sua própria vida, visto que permite uma maior autonomização face a outras pessoas.

Associada a esta mudança, muitas pessoas pensam no alívio de, ao fim de tantos anos, puder descansar, ter tempo para se dedicar ao que gostam e de não ter de cumprir horários. Mas poucos são os que têm consciência da maioria das consequências que essa mudança acarreta. Estas podem manifestar-se no bem-estar psicológico, nos relacionamentos, nos hábitos de vida e até na personalidade (Fonseca, 2012).

A reforma é fonte de *stress* e pode ter impacto na autoestima e no sentimento de controlo, mas tal não significa que tenha de ser vista de forma inteiramente negativa. Contudo, é necessário fazer o luto pela profissão que se deixou de exercer e pelo estatuto e identidade que ela conferia, por exemplo, ser médico ou ser professor (Alarcão, 2008; Fonseca, 2012).

Reformar-se não é sinónimo de inatividade, como defendem Lazarus e Lazarus (2006, citado em Fonseca, 2012). Muitas são as pessoas que, posteriormente, decidiram dedicar-se a algo que gostavam de fazer e para o qual não tinham muito tempo. Contudo, esta nova ocupação não deve ser encarada como uma segunda profissão, nem servir para negar o facto de se estar reformado (Alarcão, 2008). No entanto, é também importante referir

que, tal como afirma Szinovacz (1992, citado em Fonseca, 2012), este efeito positivo da reforma só é sentido pelas pessoas que tenham escolhido reformar-se voluntariamente. Tal conclusão alerta-nos para a existência de vários motivos que levam à reforma.

Habitualmente, em Portugal, a reforma acontece na idade legalmente estabelecida, agora 66 anos, conforme descrito no Decreto-Lei nº167-E/2013 de 31 de dezembro (Diário da República, 2014), mas também existem casos de quem se reforme mais cedo, se vá reformando consoante se ache capaz de continuar a exercer funções e quem nunca se chegue a reformar inteiramente. Além destas variáveis, há também que ter em conta que a reforma pode ter sido voluntária ou não (Fonseca, 2012). No entanto, os autores parecem ser unânimes quanto ao facto de os impactos da reforma serem tanto maiores quanto mais inesperada esta surge.

Em Portugal a maioria das reformas pauta-se por uma mudança abrupta. É feito o pedido de reforma e, quando este é diferido, a pessoa deixa de trabalhar quase que imediatamente. Esta não parece ser uma forma facilitadora da transição. Aliás, segundo alguns estudos levados a cabo por Hutchens (2007, citado em Fonseca, 2012), mais de metade dos trabalhadores preferia reformar-se de forma gradual para que não houvesse um *cut-off* social, relacional, económico e psicológico.

Esta reforma progressiva pode ajudar a preservar a identidade e a manter a atividade, contribuindo para o bem-estar físico e psicológico (Cohen, 2004, citado em Fonseca, 2012).

Com o intuito de ajudar as pessoas a lidar com o processo de reforma, têm surgido alguns programas de preparação para a reforma (Richardson, 1993, citado em Fonseca, 2012). Estes propõem às pessoas refletir sobre algumas mudanças inevitáveis, como é o caso da questão financeira, onde é expectável que haja uma perda de rendimentos; do estilo de vida, visto que, possivelmente, vai passar de uma situação em que se encontra rodeado de pessoas para uma de quase isolamento; do uso do tempo, tendo em conta que passará a ter muito mais tempo disponível e poderá até nem saber como o ocupar; da vida conjugal, analisando perspectivas em que a reforma acontece de forma desfasada entre cônjuges e as mudanças de papéis; das relações sociais, dada a previsível diminuição de relações interpessoais; de uma possível mudança de residência, que pode

levar ao corte de algumas relações e acentuar risco de isolamento e da sensação de perda de identidade e de indiferenciação social (Fonseca, 2012).

Exemplos desses planos são os projetos ReCriar o Futuro e o REATIVA - Reforma Ativa.

O primeiro foi criado pelo Instituto para o Desenvolvimento Social (IDS), e tem como objetivo fomentar a preparação para a reforma, de forma a promover o desenvolvimento pessoal, social e empresarial e, conseqüentemente, a inclusão. Visa também sensibilizar as entidades empregadoras, de representação de trabalhadores e outras estruturas para a importância da reforma. Na base da criação deste programa esteve o pensamento de que os trabalhadores dedicam muitos dos seus anos de vida a trabalhar e que, como tal, é muito importante que sejam valorizados e que lhes seja permitido fazer a transição para a reforma sem cortar os laços de forma abrupta e sem preparação. No caso deste projeto, não são apresentadas propostas ou modelos rígidos de atuação, mas sim uma base para a elaboração de planos adequados a cada realidade, disponibilizando alguns materiais, realizando algumas ações de formação e adotando algumas medidas promotoras da qualidade de vida dos trabalhadores em fase final ou mesmo já reformados (IDS, 2001).

O outro projeto suprarreferido, subsidiado pela Fundação para a Ciência e Tecnologia, surgiu com o intuito de:

Construir um programa de intervenção em saúde, a ser implementado em contexto de cuidados de saúde primários, que vise preservar o mais elevado nível de saúde biopsicossocial em indivíduos e famílias que se encontram numa fase do ciclo vital da meia-idade e que vivenciam um processo de adaptação à reforma, com vista a promover um envelhecimento ativo (Camarneiro & Loureiro, 2014, p. 41).

Este projeto foi constituído por vários momentos divididos ao longo de dois anos. No primeiro ano foram feitos vários procedimentos, incluindo uma entrevista semi-estruturada, análise e discussão dessa num painel de peritos e elaboração do protótipo do programa de intervenção. No segundo ano foi feito um ensaio com uma amostra de indivíduos que reuniam os

critérios de inclusão no estudo. De seguida, num outro painel de peritos foi analisado e aferida a estrutura do programa. Terminou-se com um estudo do efeito esperado, que se prende com a fomentação da percepção de autoeficácia, autoestima e resiliência familiar nos indivíduos e no subsistema conjugal.

Atualmente, este projeto já está na fase final, na qual os investigadores envolvidos publicarão os resultados obtidos ao longo de todo o processo. Em concreto está a ser redigido o documento “Transição para a Reforma: um programa a implementar em Cuidados de Saúde Primários”. Este documento constituirá um guia prático para auxiliar os profissionais de saúde a intervir nesta transição e como tal será apresentado à Direção Geral de Saúde e distribuído pelas instituições de saúde da referida índole.

No entanto, e apesar de muitos estudos apontarem para a existência de impactos sentidos por quem se reforma, existem também aqueles que defendem que essa diferença não se verifica. São exemplos disso Neugarten (1975), que obteve resultados que revelaram que a reforma era encarada com otimismo desde que fosse acompanhada de segurança financeira; Young (1989), para quem a reforma não tinha impacto negativo na identidade pessoal; Bossé, Aldwin, Levenson e Workman-Daniels (1991) relatam que havia melhor saúde e mais bem-estar em pessoas reformadas; Joukama, Saarijarvi e Salokangas (1993) e Fouquereau e colaboradores (2005) concluíram que a aposentação era uma mudança positiva e que não era associada a *stress* com frequência (Fonseca, 2012). No contexto nacional, Fonseca (2005, 2006, 2007) também parece ter constatado que a passagem à reforma não era sinónimo de sofrimento e de muito *stress*. Estes estudos põem em evidência algumas das limitações existentes, nomeadamente o facto de a passagem à reforma acontecer num período que pode ser conturbado devido a alguns acontecimentos característicos desta etapa. No entanto, a acumulação de diversos desses acontecimentos é que se revela a principal razão para que o sujeito sinta a sua adaptação condicionada e para que a reforma seja associada a sentimentos negativos.

4. Reforma e Conjugalidade

Como referido anteriormente, quando cônjuges se reformam, passam a ter mais disponibilidade, sendo necessário reaprender a geri-la, conciliando

dois tempos: o individual e o partilhado. É importante que cada um possa ter tempo para fazer o que mais gosta, mas também momentos que partilhem pois, casais que partilham atividades tendem a ter uma percepção da conjugalidade mais positiva, segundo Szinovacz e Davey (2004).

Quando o núcleo conjugal se mantém intacto e a vivência é feita a dois novamente, tem de haver toda uma readapção e uma reaprendizagem do que é ser casal. Esta é a situação mais frequente, quando comparada com a dos idosos que vivem sós ou acompanhados por outros familiares (Cabral & Ferreira, n.d.).

Assim, tão importante como impacto da reforma no próprio é o impacto desse acontecimento no casal, visto que os parceiros se influenciam mutuamente (Henkens & Solinge, 2005). Isso acontece porque as relações com a família e com o cônjuge passam a ser valorizadas e vividas de uma outra forma, tendo em conta que as relações com colegas se tornam mais escassas.

Vários estudos (Moen, Kim, & Hofmeister, 2001, citado em Henkens & Solinge, 2005; Szinovacz & Davey, 2004) atestam que o impacto é diferente consoante os cônjuges se reformam em simultâneo ou em períodos desfasados.

Segundo Szinovacz e Davey (2004), os homens recentemente reformados, cujas esposas continuam no ativo, têm elevados sintomas depressivos, o que vai de encontro aos dados de Myers e Booth (1996) e Szinovacz (1996), citados pelos mesmos. Quando esta situação se verifica, são frequentes os conflitos por causa da divisão das tarefas domésticas, visto que agora o marido está em casa e tem mais tempo livre. São também comuns os sentimentos de aborrecimento e solidão sentidos pelo reformado, tendo em conta que ainda não existem atividades e amizades que preencham esse tempo que agora está livre.

Os mesmos autores (2004) referem que casais que se reformam em simultâneo, ou com pouco intervalo temporal, são mais felizes na reforma, mas que este efeito só se verifica se partilharem atividades.

Com a chegada da idade de reforma dá-se também uma maior consciencialização do envelhecimento, algo que algumas pessoas têm dificuldade em aceitar e, como tal, é necessário aprender a lidar com esse processo natural e subjacente à condição de ser humano. A idade é algo

mental, apesar de ter alguns sinais físicos, cognitivos e emocionais associados. Com o passar dos anos, habitualmente, aumenta também a dependência e, por isso, os pais da família nuclear passam a ser cuidadores dos seus próprios pais. Neste movimento de inversão da complementaridade emocional é essencial que se mantenha o respeito e que se incentive a autonomia dos idosos, tendo em conta que, mesmo com alguns problemas, a maioria não passa a ser inválida. Isto permitirá manter um bom relacionamento e, futuramente, quando a geração mais velha falecer, a geração intermédia sentirá que ajudou a outra a envelhecer e a morrer bem (Alarcão, 2008).

O envelhecimento é um conceito que está cada vez mais na ordem do dia, tendo em conta que as estatísticas são claras ao afirmar que a tendência no nosso país (e em muitos outros) é do crescimento do número de idosos face ao número de jovens. Em 1960, o índice de envelhecimento¹ em Portugal era de 27 (Pordata, 2014) e, segundo dados dos Censos de 2011, passou a ser de 128 quando, em 2001, era de 102 (INE, 2011). Na década de 70, a esperança de vida à nascença era de, aproximadamente, 67 anos (Pordata, 2014). Hoje em dia é de 80, o que significa que um grande número de pessoas atinge essa idade e, como tal, não podemos ignorar que cada vez mais a sociedade tem de integrar os seus idosos.

Hoje em dia o envelhecimento já não é visto da mesma forma como há quatro ou cinco décadas atrás. Foi em 1982 que se deu a I Assembleia Mundial de Viena sobre o envelhecimento, o marco a partir do qual o envelhecimento passou a ser encarado de uma forma diferente. Em 2002, na II Assembleia das Nações Unidas, foi definido o conceito de envelhecimento ativo: “processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (WHO, 2002). Esta definição mostra a necessidade de as pessoas se manterem ativas ao longo de todo o ciclo vital, sendo isso fonte de bem-estar físico e psicológico. Neste sentido, foi considerado da máxima importância “assegurar e manter o desenvolvimento em todas as idades, criar ambientes potenciadores para todos os grupos etários e assegurar o bem-estar das pessoas idosas” (Magalhães, 2011, p.22).

Ao longo dos anos, também as políticas sociais dos vários países têm

¹ Número de pessoas idosas (65 e mais anos) por cada 100 jovens (0-14 anos)

vindo a alterar alguns aspetos, favorecendo o cumprimento do que foi estabelecido na Assembleia, através do melhoramento de questões relacionadas com saúde e nutrição, habitação e meio ambiente, família, bem-estar social, segurança do rendimento e emprego e educação (Magalhães, 2011).

Além das medidas políticas, também foram surgindo outras. Dada a maior consciencialização de que o envelhecimento não é sinónimo de doença e morte, surgiram instituições destinadas a pessoas de mais idade mas com espírito jovem, nomeadamente Universidades Seniores ou Universidades de Terceira Idade. Tiveram origem em França, em 1973, onde o Dr. Pierre Vellas propôs a colaboração de pesquisadores jovens, da universidade, com estudantes da terceira idade para estudar os problemas médicos, sociais e psicológicos destes últimos. Este movimento chegou a Portugal em 1976 (Jacob, 2005; Pinto, 2003). Atualmente, as Universidades Seniores são cerca de 115 e contam com aproximadamente 15 000 alunos (Gonçalves & Neto, 2013).

Entre instituições, as disciplinas vão variando mas a oferta é composta por disciplinas teóricas (inglês, português e a filosofia), práticas (pintura, desenho, cerâmica) e teórico-práticas. Recentemente têm sido introduzidas modalidades como yoga, teatro, canto e música, cidadania, entre outras (Gonçalves & Neto, 2013).

As Universidades Seniores surgiram com o objetivo de promover o bem-estar das pessoas idosas, contribuindo para a sua valorização social e para uma melhoria da sua autoestima, tornando-as mais ativas. Neste sentido, são também uma mais-valia no combate ao isolamento e à exclusão social, divulgando direitos e oportunidades e ajudando a combater o estigma associado ao envelhecimento (RUTIS, 2013, citado em Gonçalves & Neto, 2013).

À medida que a idade avança, é normal começarem a existir perdas de pessoas significativas, como o cônjuge ou pares. Contudo, e apesar de uma possível vivência a sós, tal não tem de ser sinónimo de solidão. Assim, a solidão é tanto menor quanto maior e melhor for a rede social da pessoa.

Por rede social, Walker, MacBride e Vachon (1977) entendem os contactos pessoais que possibilitam a manutenção da identidade pessoal e social, o recebimento de apoio emocional, ajuda material e informação ou,

ainda, o estabelecimento de novas relações com os outros (Cabral & Ferreira, n.d.; Alarcão, 2007). Esta pode ser primária, secundária ou mista, formal ou informal e ter diversas funções de entre as sete nomeadas por Alarcão (2007): companhia social, apoio emocional, apoio cognitivo/aconselhamento, regulação/controlado social, ajuda material ou instrumental, apoio técnico ou de serviços e acesso a novos contactos.

Universidades Seniores, ou outras atividades similares, parecem revelar-se uma mais-valia (Paúl, 2005), uma vez que permitem aos seus membros estabelecerem contactos com outras pessoas que, provavelmente, nunca conheceriam de outra forma, contrariando a tendência da diminuição da rede social.

Paúl, Fonseca Martín e Amado (2005, citado em Paúl, 2005) concluíram, a partir das suas próprias investigações, que havia uma significativa associação entre as redes sociais e a qualidade de vida percebida pelos idosos. Este resultado vai de encontro a estudos anteriores, como os de Bosworth e Shaie (1997) e Krause (1997), segundo refere Paúl (2005). Este impacto pode dever-se à ajuda que as redes sociais dão na gestão de sentimentos de solidão, especialmente quando os sujeitos se encontram em fases de transição, como a reforma ou a viuvez (Li, 2007, citado em Cabral & Ferreira, n.d.).

Depois de tudo isto, parece-nos realmente importante continuar o estudo sobre o impacto da rede social na percepção da conjugalidade e, também, averiguar qual a influência da frequência de universidades seniores, ou outras atividades recreativas/formativas, nos sujeitos que as frequentam.

II – Objectivos

O envelhecimento demográfico, a que assistimos no nosso país, torna premente a maior realização de estudos para uma melhor compreensão das especificidades desta população. Sabe-se que a conjugalidade na primeira etapa do ciclo vital (formação do casal) não é igual à da última etapa (família com filhos adultos) e, como tal, esta é também uma área de estudo que vale a pena abordar. Mas, acima de tudo, é importante compreender de que forma os diversos fatores se relacionam: o envelhecimento, a (normalmente) consequente reforma e a vivência da conjugalidade, influência pelos mais

diversos fatores, nomeadamente pelas atividades que o casal desenvolve individualmente e em conjunto e pela rede de suporte social que tem.

O presente estudo tem, então, como **objetivo principal** estudar a influência da rede social na percepção da conjugalidade por indivíduos reformados, com a particularidade de todos os sujeitos respondentes serem frequentadores de uma universidade seniores (U.S.) ou de outro tipo de atividade recreativa/formativa (ARF).

Assim sendo, os **objetivos específicos** dessa investigação são investigar:

- a percepção da influência da rede social na vivência da conjugalidade tendo em conta o sexo dos sujeitos;
- a percepção da influência da rede social na vivência da conjugalidade tendo em conta as habilitações literárias dos sujeitos;
- a percepção da influência da rede social na vivência da conjugalidade tendo em conta a faixa etária dos sujeitos;
- a percepção da influência da rede social na vivência da conjugalidade tendo em conta a zona de residência dos sujeitos;
- se existem diferenças ao nível do ajustamento e funcionalidade conjugal relativamente à maior ou menor frequência de atividades.

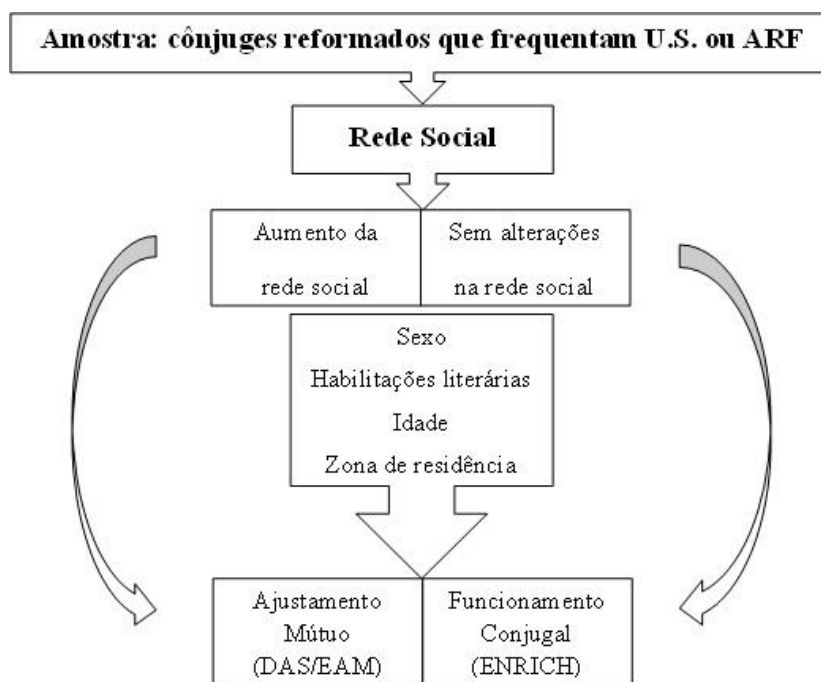


Figura 1 - Modelo conceitual das relações entre as variáveis em estudo.

III - Metodologia

1. Amostra

1.1. Critérios de amostragem e recolha da amostra

A presente amostra foi recolhida junto de indivíduos reformados frequentadores de uma universidade sénior ou similar em Coimbra, Santarém, Almeirim, Oliveira de Azeméis, Aveiro, Eixo e Albergaria. Foram incluídos sujeitos casados ou a viver em união de facto, não sendo esse fator diferenciador da amostra.

A cada sujeito foi pedido que respondesse a um questionário sociodemográfico, com as questões habituais, referentes a dados como idade, profissão, habilitação literária e algumas mais específicas e relevantes para a temática deste estudo; à Escala de Ajustamento Mútuo (DAS/EAM) e à versão adaptada do Inventário de Enriquecimento e Desenvolvimento Conjugal, Comunicação e Felicidade (ENRICH).

1.2. Procedimento da recolha

A recolha da amostra subjacente a esta investigação decorreu entre fevereiro e abril de 2015, segundo um processo de amostragem não probabilística, intencional ou de conveniência (Maroco, 2007). Os sujeitos inquiridos foram escolhidos por serem frequentadores de alguma universidade sénior ou similar e por respeitarem as condições previamente estabelecidas (ser casado ou viver em união de facto, estar reformado ou ter cônjuge nessa condição, não ter qualquer problema psicologicamente incapacitante).

Para aceder a essa amostra, foi realizado um contato pessoal e por correio eletrónico com as instituições, onde se dava a conhecer o intuito da investigação e se solicitava a colaboração².

Antes de se proceder à aplicação do protocolo, todos os sujeitos foram informados acerca da sua participação ser voluntária e dadas garantias do anonimato e confidencialidade das informações fornecidas. Para este efeito, o protocolo foi acompanhado do consentimento informado³, que tinha

² Anexo I, 1. - Carta de apresentação do projeto de investigação.

³ Anexo I, 2. - Consentimento informado.

de ser assinado por todos os sujeitos que aceitassem participar na investigação. Os sujeitos assinaram o consentimento em duplicado, ficando um exemplar para si e outro para o investigador.

1.3. Caracterização da amostra

A amostra é constituída por 81 sujeitos, sendo 43 (53,1%) do sexo feminino e 38 (46,9%) do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 49 e os 80 anos. A média é de 66,11 anos (D.P. = 5,74).

Relativamente às habilitações literárias dos participantes neste estudo, estes distribuem-se por quatro condições: 30 frequentaram o ensino básico (37,1%), 20 o ensino secundário (24,7%), 27 o ensino superior (33,3%) e quatro o ensino profissional (4,9%).

Quanto à zona onde residem, a maioria (56,8%) assinalou a sua zona como predominantemente urbana, como é possível ver na tabela 1.

Tabela 1. Características da amostra – Variáveis Sociodemográficas

Variáveis	Categorias	N	%
Sexo	Feminino	43	53,1
	Masculino	38	46,9
Idade	49 – 66	40	49,4
	67 – 80	41	50,6
Habilitações literárias	Ensino básico	30	37,1
	Ensino secundário	20	24,7
	Ensino superior	27	33,3
	Ensino profissional	4	4,9
Zona de residência ⁴	Predominantemente rural	35	43,2
	Predominantemente urbano	46	56,8
Profissão antes da reforma ⁵	Profissões das forças armadas	3	3,7
	Representantes do poder legislativo e de órgãos executivos, dirigentes, diretores e gestores executivos	2	2,5
	Especialistas das atividades intelectuais e científicas	20	24,7
	Técnicos e profissões de nível intermédio	12	14,8

⁴ Segundo a Tipologia de áreas urbanas, 2014, estabelecida na 39.^a (2014) Deliberação da Secção Permanente de Coordenação Estatística do Conselho Superior de Estatística publicada no Diário da República, 2.^a série, n.º 144, de 29 de julho de 2014.

⁵ Segundo a Classificação Portuguesa das Profissões (INE, 2010)

Pessoal administrativo	16	19,8
Trabalhadores dos serviços pessoais, de proteção e segurança e vendedores	6	7,4
Trabalhadores qualificados da indústria, construção e artífices	14	17,3
Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	2	2,5
Trabalhadores não qualificados	4	4,9

Como referido, todos os sujeitos da presente amostra encontram-se reformados. Quanto aos motivos de reforma, estes variam entre ter atingido o número de anos de serviço exigido (61,7%), casos de invalidez (11,1%) e reforma antecipada (23,5%). Os restantes 3,7% não responderam (confrontar tabela 2).

Tabela 2. Características da amostra – Dados complementares

Variáveis	Categorias	n	%
Estado civil	Casado	75	92,6
	União de Facto	6	7,4
Duração da relação	5-17	3	3,7
	18-30	6	7,41
	31-43	42	51,85
	44-56	30	37,04
Primeira relação conjugal	Sim	71	87,7
	Não	10	12,3
Nº de filho	0	1	1,2
	1	16	19,8
	2	46	56,8
	3	9	11,1
	4	3	3,7
	5	1	1,2
Filhos da relação atual	Não	60	74,1
	Sim	13	16,05
	Não responde	8	9,9
Motivo de reforma	Anos de serviço	50	61,7
	Invalidez	9	11,1
	Reforma antecipada	19	23,5
	Não responde	3	3,7
Nº de atividades frequentadas	1-3 atividades	29	35,8
	4-6 atividades	37	45,7
	7-9 atividades	14	17,3
	10-12 atividades	1	1,2

	Sair de casa	2	2,5
	Conhecer pessoas	4	4,9
Motivo da frequência das atividades	Manter-se ativo	36	44,4
	Outra	3	3,7
	2 motivos	20	24,7
	3 motivos	13	16
	4 motivos	2	2,5
Motivo "conhecer pessoas)		31	38,27
Motivo "manter-se ativo"		70	86,42
Rede social	Não registou alterações	26	32,1
	Aumentou	55	67,9
Companhia mais frequente	Sozinho	4	4,9
	Cônjuge	41	50,6
	Família	17	21
	Amigos/vizinhos	4	4,9
	Em grupo	11	13,6
	Outra	2	2,5
	Não responde	2	2,5

Quanto às atividades que os sujeitos frequentam, foi decidido que estas seriam repartidas em quatro condições, dado o grande número de opções assinaladas pela maioria. Dos respondentes 29 (35,8%) assinalaram entre uma a três atividades, 37 (45,7%) de quatro a seis, 14 (17,3%) de sete a nove e um de dez a doze atividades (cf. tabela 2). De seguida é apresentada uma tabela de frequências que discrimina as diversas atividades constantes no questionário sociodemográfico (cf. tabela 3).

Tabela 3. Atividades

	n	%
Trabalhos manuais	28	34,57
Jardinagem e/ou agricultura e/ou cuidados a animais	42	51,85
Cuidados e assistência à família	35	43,21
Trabalho voluntário	21	25,93
Associações ou sociedades recreativas	15	18,52
Atividades religiosas	14	17,28
Atividades culturais	24	29,63
Universidade Sénior	81	100
Workshops	4	4,94
Ações de formação	7	8,64
Atividades socioculturais	38	46,91

Atividades Desportivas	49	60,49
Redes sociais	25	30,86
Outra	14	17,28

1.4. Instrumentos de Avaliação

Nesta investigação foi utilizado um protocolo constituído por um questionário de recolha de dados sociodemográficos e dados complementares e duas escalas de avaliação da conjugalidade: Escala de Ajustamento Mútuo (EAM) - versão adaptada e validada por Lourenço e Relvas (2003) e a Escala do Enriquecimento e Desenvolvimento Conjugal, Comunicação e Felicidade - versão adaptada e validada por Lourenço e Relvas, também em 2003 (Lourenço, 2006).

Segue-se uma breve descrição de cada um dos instrumentos utilizados.

1.4.1. Questionário Sociodemográfico e dados complementares ⁶

O objetivo deste instrumento é permitir uma caracterização detalhada dos sujeitos participantes de forma a um melhor conhecimento da amostra utilizada para o presente estudo. Neste sentido, foram recolhidos dados sociodemográficos (idade, sexo e habilitações literárias), referentes à conjugalidade e família (estado civil, existência de filhos, relações atuais e anteriores), sobre a reforma (motivo, qual a profissão que tinha antes) e relativamente à frequência de uma universidade sénior ou similar (motivo de entrada para a atividade, quantas vezes por semana a pratica).

1.4.2. Escala de Ajustamento Mútuo (DAS/EAM) ⁷

Esta escala é uma adaptação da *Dyadic Adjustment Scale* (DAS), de Graham B. Spanier (1976), realizada e validada por Lourenço e Relvas, em 2003. É um questionário de auto-resposta que reúne 32 itens, que se encontram divididos em quatro dimensões pertinentes quando pretendemos avaliar o *ajustamento conjugal*: escala do *consenso mútuo* (avalia a concordância em assuntos importantes), *satisfação mútua* (mede a satisfação

⁶ Anexo I, 3. - Questionário Sociodemográfico e dados complementares

⁷ Anexo I, 4. - Escala de Ajustamento Mútuo (DAS/EAM)

individual com a sua relação), *coesão mútua* (foca-se no grau de proximidade do casal) e *expressão afetiva* (mede a quantidade de demonstrações físicas de afeto). É maioritariamente uma escala de tipo *Likert*, sendo que apenas os itens 29 e 30 exigem uma resposta dicotômica (sim ou não) (Youngblut, Brooten, & Menzies, 2006). Segundo Lourenço (2006), existem centenas de estudos que atestam a validade preditiva e de análise das relações diádicas conjugais desta escala.

A soma dos resultados pode variar entre 0 e 151, sendo que pontuações mais elevadas indicam uma relação mais favorável (Youngblut, Brooten, & Menzies, 2006) e resultado mais baixos traduzem a existência de um problema (Lourenço, 2006).

Esta versão adaptada tem um coeficiente de Crombach de .93 para a escala total (Lourenço, 2006), o que é um indicador de boa consistência interna (Tabela 3).

Tabela 4. Dimensões e itens da Escala de Ajustamento Mútuo

Subescalas	Itens	Alfa
Consenso Mútuo	1, 2, 3, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15	.89
Satisfação Mútua	16, 17, 18, 19, 20, 21, 22, 23, 31, 32	.81
Coesão Mútua	24, 25, 26, 27, 28	.76
Expressão Afetiva	4, 6, 29, 30	.67
Escala Total	-	.93

1.4.3. Inventário de Enriquecimento e Desenvolvimento Conjugal, Comunicação e Felicidade (ENRICH)⁸

O instrumento utilizado é uma versão revista e adaptada, por Lourenço e Relvas (2003), do *Enriching & Nurturing Relationship Issues, Communication & Happiness* (Olson, Fournier, & Druckman, 1982).

O ENRICH é constituído por 109 itens que pretendem avaliar o funcionamento do casal, avaliando não só áreas problemáticas conjugais mas também áreas de enriquecimento (Lourenço, 2006).

Tal como a Escala de Ajustamento Mútuo, também o ENRICH é um instrumento de autorresposta em forma de escala de tipo *Likert*, sendo os

⁸ Anexo I, 5. - Inventário de Enriquecimento e Desenvolvimento Conjugal, Comunicação e Felicidade (ENRICH)

itens distribuídos por doze dimensões: *idealização; satisfação; aspetos da personalidade; comunicação; resolução de conflitos; igualdade de papéis; gestão financeira; atividades de lazer; relações sexuais; filhos e casamento; família e amigos e orientação religiosa.*

Este instrumento tem um *alpha* total de .74 (Lourenço, 2006), que indica uma boa consistência interna.

Tabela 5. Dimensões e itens do Inventário de Enriquecimento e Desenvolvimento Conjugal, Comunicação e Felicidade

Subescalas	Itens	Alfa
Idealização	32, 40, 61, 66, 96	.79
Satisfação	13, 18, 30, 34, 50, 51, 78, 83, 94, 107	.84
Aspetos da personalidade	7, 12, 23, 29, 35, 42, 60, 74, 90, 109	.72
Comunicação	2, 5, 38, 52, 63, 69, 77, 86, 93, 103	.78
Resolução de conflitos	9, 37, 55, 67, 70, 75, 79, 91, 106	.73
Igualdade de papéis	11, 22, 28, 41, 53, 58, 71, 76, 92, 100	.75
Gestão financeira	15, 19, 25, 36, 43, 49, 73, 88, 104	.69
Atividades de lazer	1, 16, 17, 27, 31, 57, 68, 80, 108	.64
Relações sexuais	8, 14, 24, 39, 45, 59, 65, 101, 102, 105	.74
Filhos e casamento	4, 20, 33, 47, 48, 56, 82, 89, 97	.77
Família e amigos	6, 26, 46, 54, 64, 81, 85, 87, 98	.65
Orientação religiosa	3, 10, 21, 44, 62, 72, 84, 95, 99	.79
Escala Total	-	.74

1.5. Procedimentos estatísticos

Como referido anteriormente, o tratamento estatístico dos dados foi efetuado recorrendo ao Statistical Package for the Social Sciences (SPSS), versão 22.0 para Windows, no qual foi definido como nível de significância $p < .05$.

Uma vez que a base de dados foi construída a partir de uma elaborada para a investigação de uma colega de MI do ano letivo passado, foi necessário introduzir e ajustar variáveis.

A amostra total era inicialmente composta por 108 sujeitos, tendo 27 sido eliminados por não cumprirem todos os requisitos ou por

comprometerem a fiabilidade dos testes. De seguida, o completamento dos *missing values* foi feito através do procedimento “*Missing Value Analysis*”, com a opção de maximização de expectativas assinalada, tal como sugerido por Meyers, Gamst e Guarino (2013).

Posteriormente, foi feita a escolha dos testes a utilizar. A opção recaiu maioritariamente em testes paramétricos, uma vez que a amostra é de grande dimensão (superior a 30 sujeitos). O teste ao pressuposto da homogeneidade de variâncias (teste de Levene) estava dentro dos parâmetros habituais, não tendo registado qualquer valor estatisticamente significativo (cf. tabela 6).

Tabela 6. Teste de Homogeneidade de Variâncias

	Estatística de Levene	df1	df2	Sig.
Total DAS/EAM	,108	1	79	,744
Total ENRICH	,007	1	79	,932

Relativamente ao pressuposto da normalidade, este não estava garantido, uma vez que os resultados foram estatisticamente significativos quer na análise do teste Kolmogorov-Smirnov, quer no de Shapiro-Wilk (cf. tabela 7). No entanto, manteve-se a decisão pelos testes paramétricos, uma vez que estes são robustos à violação do pressuposto da normalidade (Maroco, 2007; Pereira, 2008).

Tabela 7. Testes de Normalidade

	Kolmogorov-Smirnov			Shapiro-Wilk		
	Estatística	df	Sig.	Estatística	df	Sig.
Total DAS/EAM	,143	81	,000	,947	81	,002
Total ENRICH	,125	81	,003	,899	81	,000

De seguida foram realizadas estatísticas descritivas relativamente às variáveis sexo, idade, habilitações literárias, zona de residência, entre outras consideradas importantes para descrever a amostra do presente estudo.

Para avaliar a existência de algum tipo de interação entre a variável rede social e os valores obtidos nos instrumentos utilizados (DAS/EAM e ENRICH), quando moderados por algumas variáveis sociodemográficas, foi utilizado a MANOVA, depois de avaliados os pressupostos de normalidade

e homogeneidade das subescalas.

Recorreu-se à ANOVA a um fator (*one-way*) para avaliar se existem diferenças ao nível do ajustamento e funcionamento conjugal, consoante os sujeitos têm uma maior ou menor frequência/assiduidade às atividades onde estão inscritos. Esta análise foi acompanhada do teste *post-hoc* Bonferroni, uma vez que Maroco (2007, p.161) considera este o mais potente para amostras pequenas.

Uma vez que os testes de normalidade e homogeneidade para a análise anterior falharam em algumas subescalas (cf. anexo II, 9.) e que o tamanho da amostra em cada uma das condições era inferior a 30, foi posteriormente realizado um teste não-paramétrico (Kruskal-Wallis).

IV – Resultados

No presente ponto serão analisados os resultados obtidos a partir da análise dos dados recolhidos com o protocolo anteriormente apresentado. A organização dos resultados foi feita a partir dos objetivos previamente estabelecidos, sendo que o primeiro se encontra subdividido em quatro subpontos de forma a facilitar a sua análise e compreensão.

1. Influência da Rede Social e outras variáveis sociodemográficas na perceção da conjugalidade

A análise multivariada (MANOVA) é utilizada quando queremos analisar mais do que uma variável dependente.

Inicialmente começou por ser feita uma MANOVA utilizando os totais das duas escalas mas, uma vez que estes concentram em si a soma de escalas muito diferentes, optou-se por realizar o mesmo teste para os totais e para cada uma das dimensões. Assim, nos próximos pontos serão avaliadas os totais e as dimensões da DAS/EAM e do ENRICH em função das variáveis rede social, sexo, idade, habilitações literárias e zona de residência (cf. Anexo II).

Todos os valores apresentados nas tabelas têm por base o Rastreamento/Traço de Pillai, uma vez que este “é o mais potente para amostras de dimensões pequenas ou diferentes” (Maroco, 2007, p. 193), a menos que surja alguma informação em contrário.

1.1. Interação Rede Social/Sexo

Dos resultados obtidos a partir desta amostra, podemos concluir que, quanto ao valor total das escalas DAS/EAM e ENRICH, nenhuma das variáveis apresenta valores estatisticamente significativos (cf. Tabela 8).

Tabela 8. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e sexo (Total DAS/EAM e ENRICH)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	0,055	2	76	,947	,001
Sexo	0,755	2	76	,474	,019
Rede Social*Sexo	0,207	2	76	,813	,005

Relativamente ao efeito sobre as quatro dimensões da escala DAS/EAM, nem a rede social, o sexo ou a interação destas variáveis tiveram qualquer valor estatisticamente significativo (cf. Tabela 9).

Tabela 9. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e sexo (DAS/EAM)

	F	df	df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	1,032	4	74	,396	,053
Sexo	,296	4	74	,880	,016
Rede Social*Sexo	,503	4	74	,734	,026

Contudo, quando analisamos os resultados para a escala ENRICH, verificamos que a variável sexo tem um efeito estatisticamente significativo [Rastreamento de Pillai = 0,266; $F(12,66) = 1,991$; $p = 0,039$] (cf. Tabela 10).

Tabela 10. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e sexo (ENRICH)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	1,303	12	66	,238	,192
Sexo	1,991	12	66	,039	,266
Rede Social*Sexo	1,513	12	66	,142	,216

Analisando a tabela de efeitos entre assuntos (cf. Anexo II,1.) conclui-se que o efeito da variável sexo é estatisticamente significativo na dimensão da *igualdade de papéis*, o que pode estar relacionado com o facto de a média para o sexo feminino ($M = 40,49$, $EP = 1,41$; $n = 43$) ser muito superior à do sexo masculino ($M = 33,69$, $EP = 1,45$; $n = 38$).

1.2. Interação Rede Social/Idade

Relativamente à variável idade, a interação desta com a rede social tem um efeito estatisticamente significativo sobre os totais das escalas (cf. Tabela 11).

Tabela 11. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e idade (Total DAS/EAM e ENRICH)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	0,098	2	76	,907	,003
Idade	1,373	2	76	,260	,035
Rede Social*Idade	4,249	2	76	,018	,101

Quando testada a sua influência nas dimensões da DAS/EAM, apesar de não ser estatisticamente significativo, podemos ver que o valor se encontra próximo disso [Rastreamento de Pillai = 0,111; $F(4,74) = 2,314$; $p = 0,065$] (cf. Tabela 12).

Tabela 12. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e idade (DAS/EAM)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	,974	4	74	,427	,050
Idade	2,314	4	74	,065	,111
Rede Social*Idade	,530	4	74	,714	,028

Quanto à influência nas dimensões do ENRICH, nenhum dos valores foi estatisticamente significativo (cf. Tabela 13).

Tabela 13. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e idade (ENRICH)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	1,228	12	66	,284	,182
Idade	1,057	12	66	,410	,161
Rede Social*Idade	,880	12	66	,570	,138

1.3. Interação Rede Social/ Habilidades Literárias

A variável habilidades literárias não apresenta um efeito estatisticamente significativo sobre as escalas totais dos instrumentos (cf. Tabela 14).

Tabela 14. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e habilitações literárias (Total DAS/EAM e ENRICH)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	,049	2	71	,952	,001
Habilitações literárias	,826	8	144	,581	,044
Rede Social*Habilitações literárias	,747	6	144	,613	,030

O mesmo acontece relativamente às dimensões da DAS/EAM quando a tabela é analisada através do Rastreamento/Traço de Pillai [Rastreamento de Pillai = 0,245; $F(16,288) = 1,174$; $p = 0,288$] (cf. Tabela 15). No entanto, se analisarmos a Maior raiz de Roy [Maior raiz de Roy = 0,207; $F(4,72) = 3,726$; $p = 0,008$], o seu efeito é significativo (cf. Anexo II, 2.).

Contudo, foi decidido que o resultado mais relevante é o primeiro, uma vez que, analisando a tabela de efeitos entre assuntos (cf. Anexo II,3.), não se encontra qualquer valor significativo.

Tabela 15. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e habilitações literárias (DAS/EAM)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	,210	4	69	,932	,012
Habilitações literárias	1,174	16	288	,288	,061
Rede Social*Habilitações literárias	,871	12	213	,577	,047

Quanto à influência sobre as dimensões do ENRICH, a variável rede social apresenta um valor estatisticamente significativo [Rastreamento de Pillai = 0,287; $F(12,61) = 2,048$; $p = 0,035$] (cf. Tabela 16). Este efeito manifesta-se na dimensão *família e amigos* (cf. Anexo II, 5.). Quanto à variável habilitações literárias, esta volta a demonstrar ser estatisticamente significativa quando nos focamos na Maior raiz de Roy [Maior raiz de Roy = 0,382; $F(12,64) = 2,038$; $p = 0,035$] (cf. Anexo II, 4.), ao contrário do que acontece com o Rastreamento/Traço de Pillai [Rastreamento de Pillai = 0,648; $F(48,256) = 1,030$; $p = 0,427$] (cf. Tabela 16).

Tabela 16. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e habilitações literárias (ENRICH)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	2,048	12	61	,035	,287
Habilitações literárias	1,030	48	256	,427	,162
Rede Social* Habilitações literárias	1,112	36	189	,317	,175

1.4. Interação Rede Social/Zona de Residência

A última variável analisada para verificar uma possível influência sobre as dimensões dos dois instrumentos utilizados foi a zona de residência (predominantemente rural/predominantemente urbana).

Quanto à influência sobre os totais das escalas, pode verificar-se que a interação da variável rede social com a zona de residência é estatisticamente significativa [Rastreamento de Pillai = 0,103; $F(2,76) = 4,370$; $p = 0,016$] (cf. Tabela 17). Analisando a tabela dos efeitos entre assuntos verificamos que essa influência se manifesta no ENRICH e não na DAS/EAM (cf. Anexo II, 6.).

Tabela 17. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e zona de residência (Total DAS/EAM e ENRICH)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	,112	2	76	,894	,003
Zona de residência	1,846	2	76	,165	,046
Rede Social* Zona de residência	4,370	2	76	,016	,103

Relativamente às dimensões da DAS/EAM, apenas a interação entre esta variável e a rede social manifestou um efeito estatisticamente significativo [Rastreamento de Pillai = 0,151; $F(4,74) = 3,293$; $p = 0,015$] (cf. Tabela 18). Este efeito foi principalmente sentido na dimensão da *expressão afetiva* que, apesar de não ser estatisticamente significativo, ficou muito perto disso [$p = 0,053$] (cf. Anexo II, 7.).

Tabela 18. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e zona de residência (DAS/EAM)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	1,139	4	74	,345	,058
Zona de residência	1,768	4	74	,144	,087
Rede Social*					
Zona de residência	3,293	4	74	,015	,151

Em relação às dimensões do ENRICH, nem as variáveis rede social e zona de residência, individualmente, nem a sua interação apresentaram valores estatisticamente significativos (cf. Tabela 19).

Tabela 19. Análise multivariada da variância (MANOVA): rede social e zona de residência (ENRICH)

	F	Df	Df erro	Sig.	Eta Quadrado
Rede Social	1,181	12	66	,315	,177
Zona de residência	1,675	12	66	,093	,233
Rede Social*					
Zona de residência	1,211	12	66	,295	,180

Apesar destes valores, quando se faz uma análise da tabela dos efeitos entre assuntos (cf. Anexo II, 8.), saltam à vista alguns efeitos da variável zona de residência sobre as dimensões *aspetos de personalidade* ($p = 0,011$) e *atividades de lazer* ($p = 0,022$). O mesmo acontece com a interseção das duas variáveis sobre a dimensão das *atividades de lazer* ($p = 0,030$).

2. Influência da frequência/assiduidade às ARF na percepção da conjugalidade

Antes de se avançar com a realização da ANOVA, foi necessário verificar se as condições necessárias à sua realização estavam reunidas. Como se pode verificar no anexo II, 9., a condição de homogeneidade está reunida mas a da normalidade é violada em algumas condições. Apesar disto, foi realizada a ANOVA para avaliar a influência da frequência das atividades nas dimensões da DAS/EAM, uma vez que, como foi referido no início da análise dos resultados, os testes paramétricos são robustos à

violação do pressuposto da normalidade (Maroco, 2007; Pereira, 2008).

Assim, quando analisamos a tabela (cf. Anexo II, 10.) podemos verificar que existem valores estatisticamente significativos nas dimensões da *satisfação mútua* [$F(3,79) = 4,366; p = 0,007$] e da *coesão mútua* [$F(3,79) = 2,796; p = 0,046$]. Para avaliar melhor estes resultados foi feito o teste *post-hoc* de Bonferroni, o mais potente para amostras pequenas (Maroco, 2007), que detetou valores significativos nas dimensões suprarreferidas (cf. Anexo II, 11.). Para a escala ENRICH, tanto o pressuposto da normalidade como o da homogeneidade foram violados em algumas dimensões (cf. Anexo II, 13.). Optou-se, então, pela realização do teste não-paramétrico de Kruskal-Wallis que não detetou qualquer valor significativo da influência da maior ou menor frequência das atividades sobre as doze dimensões que compõe a escala (cf. Anexo II, 14.).

V - Discussão

Neste ponto serão discutidos os resultados anteriormente apresentados, tendo por base os objetivos previamente estabelecidos.

1. Influência da Rede Social e outras variáveis sociodemográficas na percepção da conjugalidade

A média de duração da relação dos nossos sujeitos ronda os 40 anos ($M = 39,85; DP = 10,13$) e, como tal, seria previsível que se encontrassem na fase de “ninho vazio” (Alarcão, 2008). Sabemos que atualmente esta não é uma verdade linear, uma vez que os filhos parecem sair cada vez mais tarde de casa, pelas razões apontadas logo no primeiro ponto do enquadramento teórico.

Apesar disso, e uma vez que na nossa amostra poucos são os casais cujos filhos ainda permanecem em casa, tomaremos por base esta fase do ciclo vital da família. Esta é, geralmente, caracterizada por um aumento da percepção da qualidade conjugal no que diz respeito a algumas das dimensões avaliadas pelos instrumentos utilizados neste estudo (Lourenço, 2006). Este facto pode ser uma possível explicação para os valores tendencialmente elevados e semelhantes apontados pela presente investigação e que originaram poucos resultados estatisticamente significativos.

A variável **rede social** foi uma constante nesta investigação, dado que era nosso objetivo verificar se esta, quando conjugada com outras, produzia algum tipo de influência sobre as dimensões dos instrumentos. As variáveis sociodemográficas estudadas foram o sexo, a idade, as habilitações literárias e a zona de residência.

Quanto à variável **sexo**, esta demonstra ter influência na dimensão da *igualdade de papéis*. De facto, a média para o sexo feminino é muito superior à do sexo masculino (cf. IV, 1.1). Este resultado vai ao encontro de estudos anteriores, como o de Lourenço (2006), e indica que o sexo feminino continua a considerar que o seu papel, relativamente ao masculino, é desigual e mais exigente.

Autores como Coltrane (2000), Shelton e John (1996) e Thompson e Walker (1989) referem que as mulheres continuam a ter duas a três vezes mais tarefas domésticas do que os homens e a dedicar mais tempo ao lado emocional e relacional (Smock & Noonan, 2005, citado em Poeschl, 2010). A mentalidade de que as coisas devem ser assim tem vindo a alterar-se, no entanto, a repartição de tarefas continua a ser desigual. Entre as diversas explicações apontadas destacam-se quatro, que acabam por estar relacionadas entre si. A primeira prende-se com a visão mais tradicional, na qual o homem era quem proporcionava os recursos económicos e de estatuto à família. A segunda está relacionada com o maior tempo despendido pelos homens nos empregos o que, conseqüentemente, faz com que tenham menor disponibilidade para tarefas domésticas. A terceira refere a internalização de crenças quanto aos papéis familiares, as quais defendem que os homens devem fazer menos em casa que as mulheres. E, por fim, a quarta fala da organização familiar considerada “apropriada” pela sociedade face ao que é ser mulher ou homem (West & Zimmerman, 1987, citado em Poeschl, 2010).

Apesar destas explicações, Wilcox e Nock (2006) revelam que a perceção de desigualdade de papéis se traduz numa visão menos satisfatória da conjugalidade (Poeschl, 2010), o que vai de encontro aos resultados da nossa investigação.

Relativamente à variável **idade**, foi decidido que esta seria categorizada, tendo como ponto de referência a idade atualmente estabelecida por lei para a reforma, o que originou um grupo até aos 66 anos e outro para os

sujeitos com mais de 66 anos. Ambas as categorias ficaram com um número idêntico de sujeitos. Pretendia-se, assim, controlar um possível enviesamento na análise provocado pela grande disparidade de idades. É importante referir que neste ponto foi detetada significância no que se refere à influência da interação da rede social com a idade sobre os totais das escalas. O efeito verifica-se principalmente na escala ENRICH e foram os respondentes mais novos que obtiveram pontuações mais elevadas, quer no total quer nas dimensões da escala, apenas com exceção da *idealização* e *orientação religiosa*. Este resultado quanto à *orientação religiosa* já era expectável, uma vez que a geração mais velha tende a valorizar mais a religião. A diferença de pontuações existente entre os dois grupos, quando associada à variável idade pode ser, pelo menos em parte, explicada pelo facto de pessoas mais velhas terem tendência a ter um convívio mais esporádico com os seus contactos, o que afeta a rede social dos sujeitos (Cabral & Ferreira, n.d.). Consequentemente, a percepção da conjugalidade parece também sofrer com esse facto.

Outra variável habitual em estudos semelhantes a este é a das **habilitações literárias**. O aumento desta influencia não só os conhecimentos gerais e específicos sobre os mais variados temas como a própria forma de pensar, os comportamentos e a percepção que se tem de certos aspetos.

Como referem Cabral e Ferreira (n.d.), vários são os estudos (Broese van Groenou, 2003; Ajrouch, Blandon, & Antonucci, 2005) que apontam uma maior associação de elevados níveis de escolaridade com redes sociais de maior dimensão. Pessoas com menor escolaridade tendem a limitar a sua rede social a pessoas com maior grau de proximidade, ou seja, principalmente à família. Estes resultados vão de encontro ao facto do valor estatisticamente significativo da influência das habilitações literárias sobre a rede social, quando analisados os resultados das dimensões da escala ENRICH. Para ir ainda mais longe, esse valor foi particularmente visível na dimensão *família e amigos* (cf. IV, 1.3.), uma vez que esta avalia questões relacionadas com as atitudes, expectativas e o conforto face aos amigos e familiares.

Diretamente relacionado com a escolaridade está também a maior ou menor participação em associações e atividades recreativas/formativas. Pessoas menos escolarizadas são quem menos se envolve com os outros,

chegando a participação a ser duas vezes inferior face à de sujeitos com maior escolaridade (Cabral & Ferreira, n.d.). Na amostra subjacente a este estudo, na qual todos os sujeitos são frequentadores de uma universidade sénior, este facto é visível uma vez que, de 81 pessoas, 30 têm o ensino básico e as restantes 51 frequentaram o ensino secundário, o superior ou o que antigamente se designava por curso comercial e que, neste estudo, está designado como ensino profissional.

A última variável sociodemográfica analisada foi a **zona de residência** dos sujeitos, que classificámos como predominantemente urbano ou predominantemente rural. Com a análise realizada aos dados verificou-se que a interação da variável rede social com a zona de residência é estatisticamente significativa para a escala total de ENRICH. Estudando as dimensões, constatámos que a zona de residência influencia as dimensões *aspectos de personalidade e atividades de lazer* e a interseção desta variável com a rede social influencia a dimensão das *atividades de lazer* (cf. IV, 1.4).

Estes resultados estão possivelmente associados à diferença de recursos que os sujeitos têm à disposição numa e noutra situação, sendo que os meios urbanos tendem a favorecer um alargamento das redes interpessoais, uma vez que facilitam uma vida social mais intensa e variada (Cabral & Ferreira, n.d.). Além desta explicação, é importante considerar a influência do meio onde os sujeitos estão inseridos, uma vez que este interfere na construção da identidade e, conseqüentemente, na forma como estes escolhem viver e interpretar a vida (McAdams, 2001; McAdams & Pals, 2006, citado em Afonso & Dinis, 2010). Um exemplo disso é o facto de, habitualmente, sujeitos que habitam num meio mais rural terem uma postura de maior conservadorismo. Atualmente, com a massificação dos *media* e do acesso a tecnologias e informação, essa diferença tem tendência a ficar cada vez mais esbatida.

Uma boa rede social parece ter benefícios nas mais diversas áreas da vida, nomeadamente pelo facto de ajudar a diminuir sentimentos de solidão, fracasso e inutilidade (Pinheiro e Ferreira, 2002), comuns entre os sujeitos reformados.

Assim, e num mundo onde se nota cada vez mais um lado individualista e egoísta, é essencial que todos, e em especial os seniores, ativem e alarguem as suas redes, tendo em conta que estas são um suporte

essencial, principalmente em momentos de crise, como é o caso da reforma e da viuvez, duas situações bastante características desta etapa do ciclo vital (Li, 2007, citado em Cabral & Ferreira, n.d.).

No caso concreto da nossa investigação, quando analisadas as respostas dos sujeitos, verificou-se que 67,9% dos respondentes admite ter sentido a sua rede social aumentar com a entrada para a universidade sénior, o que vai ao encontro da investigação feita por Gonçalves e Neto (2013), na qual os sujeitos, ao fim de seis meses de frequência da Universidade Sénior de Gondomar apresentavam níveis de suporte social mais elevados. Este resultado parece ficar a dever-se ao facto de as pessoas idosas terem tendência a privilegiar o estabelecimento de contactos com outras da mesma idade (Peplau & Perlman, 1982).

2. Influência da frequência/assiduidade às ARF na percepção da conjugalidade

A criação de universidades/associações seniores tem como objetivo principal e comum promover o bem-estar das pessoas idosas, contribuindo para a sua valorização social e para uma melhoria da sua autoestima, (RUTIS, 2013, citado em Gonçalves & Neto, 2013).

A forma de operacionalizar esse objetivo pode variar de instituição para instituição. As atividades são variadas e abordam as diversas preferências do público-alvo. Neste sentido, ninguém é obrigado a frequentar todas as aulas nem a ir todos os dias. Essa liberdade de escolha permite aos seniores gerir o seu tempo da melhor forma, frequentando apenas aquilo que lhes desperta interesse, que lhes dá prazer fazer/aprender.

Uma das muitas pessoas que fez parte desta investigação justificou isto dizendo que “durante a vida toda tive de fazer coisas que não gostava, agora arrego-me ao direito de fazer só o que gosto”. Este facto, na nossa perspectiva, já tem um impacto positivo.

É devido a esta flexibilidade que encontramos pessoas que dedicam um, dois, três e até mais dias por semana às diversas atividades. Aqui é importante ressaltar que esta frequência não se refere unicamente à ida à universidade sénior, mas à prática de qualquer atividade que a pessoa tenha assinalado no seu questionário sociodemográfico e de dados complementares

(cf. Anexo I, 3.).

A propósito desta diferença de frequências, considerámos pertinente averiguar se esta tinha algum impacto na perceção da conjugalidade, uma vez que, hipoteticamente, uma maior frequência poderia corresponder a níveis mais elevados de satisfação. Confirmando, em parte, esta hipótese, foram encontrados valores significativos para as dimensões da *satisfação mútua*, associada à tensão existente na relação e, conseqüentemente, até que ponto os indivíduos já consideraram pôr-lhe um termo, e da *coesão mútua*, relacionada com a partilha de interesses e atividades (Lourenço, 2006). Este último ponto é bastante interessante uma vez que alguns dos respondentes formam um casal que, entre outras atividades, partilham a frequência da mesma universidade sénior, sendo a maioria das disciplinas comum. Isto vai de encontro a estudos anteriores que revelam que a partilha de atividades pelo casal se traduz em níveis mais elevados de satisfação ao nível da conjugalidade (Szinovacz & Davey, 2004).

Quando analisadas as médias de cada uma das dimensões para as diferentes condições (1 vez por semana; 2 a 3 vezes por semana; mais de 3 vezes por semana e outra) é possível verificar que a mais alta coincide com a maior frequência (cf. Anexo II, 12.). Quer isto dizer que, para estes sujeitos, o maior número de vezes que praticam determinadas atividades, se associa a perceção de melhor ajustamento conjugal.

Este facto pode estar relacionado com o aumento da autoestima dos sujeitos associado à frequência das atividades que Gonçalves e Neto (2013) relatam. Este aumento está ligado à construção de laços com terceiros, à partilha de experiências e significados do que é a velhice e, talvez mais importante ainda, à garantia da autonomia e da independência (Moura, 2006, citado em Gonçalves & Neto, 2013; Paúl, 2005).

É também de referir que estes dois conceitos estão intimamente relacionados com a reforma e a velhice, uma vez que, com a chegada destas, a perda da autonomia e da independência são dois dos fatores que mais “assustam” os seniores (Fonseca, 2012).

Apesar do nosso protocolo não avaliar diretamente a reforma, esta era uma das condições que tinha de estar reunida para que os sujeitos estivessem aptos a participar nesta investigação, como tal, consideramos

importante refletir mais um pouco sobre ela.

Como já foi referido, muitos são os fatores que influenciam os sentimentos que os sujeitos têm face à reforma, uma vez que esta não é vivida por todos da mesma forma.

Para muitos sujeitos, esta mudança chega após mais de três décadas de trabalho, o que está associado a um grande conjunto de hábitos e rotinas que, de repente, desaparece, uma vez que, em Portugal, a maioria das pessoas não faz qualquer tipo de preparação.

Essa preparação tem uma importância bastante significativa, uma vez que, se existisse, poderia permitir aos sujeitos fazer uma transição gradual, coisa que muitos dizem preferir (Hutchens, 2007) e que parece revelar-se melhor, segundo diversas investigações citadas por Fonseca (2012). Além disto, importa também referir que a criação de planos de preparação para a reforma, vulgo PPR, parece ter um efeito tranquilizador sobre os sujeitos, uma vez que as suas componentes se focam em questões que os inquietam, nomeadamente, financeiras, alterações no estilo de vida, gestão de tempo, conjugais, saúde, entre outras (Fonseca, 2012). Estes planos podem ainda abordar questões mais práticas como hábitos alimentares, atividades físicas, voluntariado e outras atividades (França, 2010).

A reforma pode ser um tempo realmente prazeroso, especialmente se for preparada e a pessoa sentir que não vai perder qualidade de vida em relação à que tinha quando trabalhava. Positivamente vai também contribuir o facto de poder continuar a sentir-se ativa e útil pois, como referem Lazarus e Lazarus (2006), “a maneira mais segura para permanecer feliz na idade da reforma é estando ativo e envolvido” (citado em Fonseca, 2012, p. 78).

É aqui que fazemos a ponte entre a condição de reformado e o facto de a nossa amostra ter recaído exclusivamente em pessoas que tomaram este último pensamento como útil e começaram a frequentar uma universidade sénior. Relativamente a isto, podemos referir que, da nossa amostra, 38,27% dos respondentes assinalaram como um dos motivos para este ingresso o conhecer novas pessoas e 86,42% mencionaram que queriam manter-se ativos. Estes resultados vão ao encontro de investigações anteriormente referidas.

Previamente foram já referidas inúmeras vantagens destas

instituições, nomeadamente ao nível da autoestima, da solidão e das redes de suporte social, citando, principalmente, o estudo levado a cabo por Gonçalves e Neto (2013).

Nesta investigação, o ponto nodal do nosso interesse é o das redes de suporte social, uma vez que estas são constituídas por todas as pessoas que o sujeito considera significativas e que dão apoio a vários níveis, seja emocional, material ou informacional (Alarcão & Sousa, 2007; Gonçalves & Neto, 2013; Paúl, 2005).

Já Aristóteles dizia que “o ser humano é um ser social por natureza” e, como tal não é de surpreender que necessite dos outros para se sentir bem, nomeadamente ao nível da saúde física e mental (Gonçalves & Neto, 2013; Paúl, 2005). Esse contributo pode ser dado de diversas maneiras, designadamente através da promoção de comportamentos saudáveis, diminuição de *stress* e até por darem aos indivíduos razões para viver (Uchino, 2004). Importante é também lembrar que, quando a pessoa se sente bem consigo própria consegue transmitir isso, nomeadamente através da forma como se relaciona com os outros.

No caso deste estudo, previsivelmente, uma das figuras máximas de suporte dos sujeitos é o cônjuge. Este pode dar o seu contributo para o bem-estar através de coisas tão simples como relembrar o parceiro de comer, de tomar a medicação ou de consultar um médico. Todos estes pequenos gestos contribuem para uma melhor saúde (Uchino, 2004). Além disso, esta manifestação de preocupação pode ser considerada uma forma de expressar afeto, a qual é avaliada pela dimensão *expressão afetiva* do instrumento EAM/DAS. Falando no conceito mais abrangente da qualidade conjugal, estudos apontam que casais com uma qualidade de relacionamento mais baixa tendem a um maior número de conflitos, refletindo-se isso ao nível da procura e recebimento de um apoio social efetivo (Uchino, 2004).

Assim, em jeito de conclusão, parece-nos plausível considerar que as pontuações, tendencialmente elevadas, dos nossos sujeitos, que refletem um bom ajustamento e funcionamento conjugal, possam estar associadas a uma boa rede social de suporte. Este facto não só pode ser considerado uma consequência como também uma causa, uma vez que, se o sujeito sente que tem figuras significativas com quem pode contar, tem maior disponibilidade emocional e de tempo para dedicar aos outros, nomeadamente ao cônjuge e à

relação que com este partilha.

VI - Conclusões

Num país cada vez mais envelhecido, o bem-estar dos seniores deve ser uma preocupação primária e, como tal, torna-se imperativo promover um envelhecimento saudável, que possibilite uma vivência desta última fase da vida de forma condigna, ativa e, o mais possível, afastada de problemas que, habitualmente lhe estão associados.

Neste sentido, e uma vez que as medidas tomadas devem ser baseadas em dados concretos, cabe também à investigação dar o seu contributo. Foi com este objetivo em mente que surgiu o tema desta investigação.

Os resultados obtidos permitem-nos constatar que o sexo ainda tem alguma influência na perceção da satisfação conjugal, não sendo no entanto um impacto muito significativo quando comparado com o de outras variáveis. No caso da idade, os cônjuges reformados mais novos parecem estar mais satisfeitos com a sua relação de casal e conviver mais com outras pessoas, estabelecendo assim uma boa rede de suporte. O mesmo se passa com os reformados com habilitações literárias mais elevadas, que tendem a ser mais participativos, bem como os que residem em meios predominantemente urbanos.

Relativamente ao segundo objetivo desta investigação, notámos que havia uma grande variabilidade entre o número de dias que os sujeitos reformados dedicavam às atividades mas que, tendencialmente, quanto maior a frequência dessas atividades, maior o nível de satisfação conjugal. Este efeito foi principalmente notado nas dimensões da *satisfação mútua* e da *coesão mútua*, avaliadas pela Escala de Ajustamento Mútuo (EAM/DAS).

Todos estes resultados acabaram por ir ao encontro de muita da literatura subjacente a esta investigação, o que nos leva a crer que a importância da rede social é algo cada vez mais aceite e demonstrado.

Em suma, o que vem sendo dito até agora sugere que esta é uma boa linha de pensamento e que pode servir de base à criação e implementação de mais e melhores programas que tenham como finalidade ajudar as pessoas a terem um envelhecimento ativo e bem ajustado.

1. Limitações do estudo e propostas para investigações futuras

Um fator que dificultou a adesão por parte da população que procuramos inquirir foi o de o nosso protocolo ser extenso e ter a letra muito pequena, o que dificulta a sua leitura, principalmente o instrumento ENRICH. Propomos que em estudos futuros, com esta população, este aspeto possa ser revisto.

Particularmente o instrumento ENRICH aborda questões muito íntimas da conjugalidade (nomeadamente a sexualidade), e algumas das desistências de concluir o preenchimento de protocolos foi associada, por alguns indivíduos, a esse facto, apesar de termos dado todas as garantias de confidencialidade.

Como foi possível concluir, após o tratamento estatístico dos dados, os resultados alcançados pela nossa amostra nos dois instrumentos de avaliação da conjugalidade apontam para elevada satisfação com a sua conjugalidade. Neste contexto pensamos que seria útil passar uma escala de desajustabilidade social e, ainda, no futuro, desenvolver esta linha de investigação recorrendo a um estudo qualitativo ou misto que permitisse abordar e avaliar estas questões de uma forma diferente, sem recorrer apenas a questionários de autorresposta, uma vez que, como referem Belsky e Isabella (citado por Lourenço, 2006, p. 248): “(...) a nossa capacidade de pensar sobre sistemas complexos ultrapassa a nossa possibilidade de testar empiricamente essas relações complexas”.

Pensamos que seria uma mais-valia realizar o estudo que, inicialmente, era para ser o desta investigação: comparar frequentadores de universidades seniores e atividades similares com sujeitos não frequentadores das mesmas. Indo ainda mais longe e sabendo de todas as limitações associadas, seria interessante comparar pessoas de faixa etária semelhante que frequentassem associações formativas/recreativas com as que estão inseridas num contexto mais fechado e com atividades mais rotineiras e menos estimulantes como é o caso de lares de terceira idade, por exemplo.

Outra sugestão é aprofundar o estudo subjacente a esta investigação, utilizando, para isso, instrumentos específicos para avaliar a rede social, focando as diversas dimensões que o seu estudo implica: dimensão, densidade, distribuição, dispersão e homogeneidade/heterogeneidade.

Como última sugestão, fica a proposta de uma investigação longitudinal que avalie as pessoas antes e depois de frequentarem associações formativas/recreativas.

Todas estas investigações poderiam servir de base à implementação de novas práticas tendo em vista a promoção de um envelhecimento ativo e saudável.

Bibliografia

Afonso, J.A., & Diniz, A.M. (2010). Um viver feminino no interior rural português: Descrição analítica do tecer de uma história individual. *Análise Psicológica*, 2, 295-310.

Alarcão, M., & Sousa, L. (2007). Rede social pessoal: do conceito à avaliação. *Psychologica*, 44, 353-376.

Alarcão, M. (2008). *(Des)equilíbrios familiares: Uma visão sistémica*. Coimbra: Quarteto.

Albertini, M., & Kohli, M. (2009). What childless older people give: is the generational link broken?. *Ageing and Society*, 29, pp 1261-1274. doi:10.1017/S0144686X0999033X.

Cabral, M. V., & Ferreira, P. M. (n.d.). *O Envelhecimento Activo em Portugal*. Retirado de: https://www.ffms.pt/upload/docs/envelhecimento-activo_qD9h1QM-u0a6cpVzHYdAmw.pdf

Camarneiro, A. P., & Loureiro, H. (2014) precipitantes e expetativas da passagem à reforma na perspetiva de recém aposentados portugueses. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*. 1(2)

Dennis, H. (2007). Retirement planning among couples: Observations and recommendations. *Generations*, 31(3), 60-62. Retirado de <http://search.proquest.com/docview/212236559?accountid=43959>

Diário da República (2014). Retirado em 15 de dezembro de 2014 de <http://dre.pt/pdfs/2013/12/25303/0036400369.pdf>

Diário da República (2014). Retirado em 06 de julho de 2015 de <http://smi.ine.pt/Versao/Download/10091>

Dykstra, P.A., & Keizer, R. (2009). The wellbeing of childless men and fathers in mid-life. *Ageing and Society*, 29, pp 1227-1242. doi:10.1017/S0144686X08008374

Ferreira, M. C. S. (2013). *Stress na transição para a reforma*. Dissertação de mestrado não publicada. Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*. Número temático: Envelhecimento demográfico, 75-95.

França, L. H. F. P. (2010). Preparação para a Reforma:

Responsabilidade individual e colectiva. *Psychologica*, 53, 47-66

Gonçalves, J., & Neto, F. (2013). Influência da frequência de uma Universidade Sénior no nível de solidão, autoestima e redes de suporte social. *Revista E-PSI*, ano 3 (1), 69-92. Retirado em 10 de dezembro de 2014 de http://files.epsi-revista.webnode.pt/200000127-565e95758b/epsi%20art17a3v1_2013.pdf

Solinge, H., & Henkens, K. (2005). Couples' adjustment to retirement: A multi-actor panel study. *The Journals of Gerontology*, 60B(1), S11-20. Retirado de <http://search.proquest.com/docview/210133814?accountid=43959>

Instituto para o Desenvolvimento Social. (2001). *Recriar o Futuro*. Retirado de: <https://www.advita.pt/solucoes-de-apoio/programas-e-projectos-dinamizados-pelo-instituto-de-seguranca-social/recriar-o-futuro>

INE. (2010). Classificação portuguesa de profissões. Retirado a 20 abril de 2015 de: https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=107961853&PUBLICACOESmodo=2

INE (2011). *Dados estatísticos*. Retirado a 15 de dezembro de 2014 de http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=ine_censos_publicacao_det&contexto=pu&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2&selTab=tab1&pcensos=61969554

INE (n.d.). *Divisão administrativa*. Retirado a 06 de julho de 2015 de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_cont_inst&INST=6251013&xlang=pt

Irigaray, T., & Schneider, R. (2008). Impacto na qualidade de vida e no estado depressivo de idosas participantes de uma universidade da terceira idade. *Estudos de Psicologia*, 25(4), 517-525

Jacob, L. (2005). A importância das Universidades da Terceira Idade na qualidade de vida dos seniores em Portugal. *Revista Medicina e Saúde*, 92. Retirado de http://medicosdeportugal.sapo.pt/utentes/senior/qualidade_de_vida_dos_seniores_em_portugal_a_importancia_das_universidades_da_terceira_idade/ imprimir

Jacob, L., & Fernandes, H. (2011). *Ideias para um envelhecimento Activo*. Retirado de:

<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6851/3/Ideias%20para%20um%20Envelhecimento%20Activo%20-%202011-39.pdf>

Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projectos de vida*. Retirado de:

http://www.asas.chrome.pt/doc/criarnovosprojectosdevida_luisjacob.pdf

LaMastro, V. (2001). Childless by choice? Attributions and attitudes concerning family size. *Social Behavior and Personality*, 29(3), 231. Retirado de:

<http://search.proquest.com/docview/209910887?accountid=43959>

Lomando, E., Wagner, A., & Gonçalves, J. (2011). Coesão, adaptabilidade e rede social no relacionamento conjugal homossexual. *Psicologia: Teoria e Prática*, 13(3), 95-109

Loureiro, H. M. A. M. (2011a). *Cuidar na entrada na reforma: uma intervenção conducente à promoção da saúde de indivíduos e de famílias*. Dissertação de doutoramento não publicada. Universidade de Aveiro, Aveiro, Portugal.

Loureiro, H. (2014). *A Transição para a Reforma em Casais Portugueses*. Retirado de:

<http://repositorio.esenfc.pt/private/index.php?process=download&id=106342&code=fe43b9ebbf46b82e9dda61d98796468fb69ef2f9>

Loureiro, H. (2014). *A Transição para a Reforma em Reformados Portugueses*. Retirado de:

<http://repositorio.esenfc.pt/private/index.php?process=download&id=106464&code=182e254306352c2e7a61956d6e4f887af4fb531f>

Lourenço, M. M. C. (2006). *Casal: conjugalidade e ciclo evolutivo*. Dissertação de doutoramento não publicada. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Madrid García, A. J. (2000). La Preparación para la Jubilación: Revisión de los Factores Psicológicos Y Sociales que Inciden en un Mejor Ajuste Emocional al Final Del Desempeño Laboral. *Anales De Psicología*, 16(1), 87. Retirado de:

<http://search.proquest.com/docview/1288768575?accountid=43959>

Magalhães, E. (2011). O Envelhecimento Activo: Uma Perspectiva Psicossocial in Jacob, L., & Fernandes, H., *Ideias para um envelhecimento activo*. RUTIS: Almeirim. Retirado de

<https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6851/3/Ideias%20para%20um%20Envelhecimento%20Activo%20-%202011-39.pdf>

Maroco, J. (2007) *Análise estatística: com o SPSS statistics*. (5ed.). Lisboa: Sílabo.

Marques, E. (2001). Amor e Qualidade de Vida Conjugal: Aplicações do Inventário ENRICH. *Interacções, 1*, 79-107. Retirado de <http://www.interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/viewFile/18/19>

Marques, C. (2014). *(Re)Visitando a Conjugalidade: Impacto da Reforma*. (Dissertação de mestrado não publicada). Universidade de Coimbra, Coimbra, Portugal.

Meyers L.S., Gamst, G., & Guarino, A.J. (2013) *Applied Multivariate Research: Design and Interpretation*. 2nd Edition. SAGE, London: UK.

Moen, P., Kim, J. E., & Hofmeister, H. (2001). Couples' work/retirement transitions, gender, and marital quality. *Social Psychology Quarterly, 64*(1), 55-71. Retirado de <http://search.proquest.com/docview/212698371?accountid=43959>

Norgren, M., Souza, R., Kaslow, F., Hammerschmidt, H., & Sharlin, S. (2004). Satisfação conjugal em casamentos de longa duração: uma construção possível. *Estudos de Psicologia, 9*(3), 575-584

Park, K. (2002). Stigma management among the voluntarily childless. *Sociological Perspectives, 45*(1), 21-45. doi:<http://dx.doi.org/10.1525/sop.2002.45.1.21>

Paúl, C. (2005). Envelhecimento activo e redes de suporte social. *Sociologia: revista da Faculdade de Letras do Porto, 1*(15), 275-288

Pereira, R. N. (2008). Controle do erro tipo I em um experimento de microarrays com eucalipto. Tese (Doutorado em Estatística e Experimentação Agropecuária) – Universidade Federal de Lavras, Minas Gerais, Lavras.

Pinheiro, M. R., & Ferreira, J. A. (2002). O questionário de suporte social: Adaptação da versão portuguesa do social support questionnaire (SSQ6). *Psychologica, 30*, 315-333.

Pinto, M.G. (2003). As universidades da Terceira idade em Portugal: das origens aos novos desafios do future. *Revista da Faculdade de Letras, 20*(2), 467-478. Retirado a 10 de dezembro de 2014 de

<http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3977.pdf>

Poeschl, G. (2010). Desigualdades na divisão do trabalho familiar, sentimento de justiça e processos de comparação social. *Análise Psicológica*, 1(28), pp. 29-42. ISSN 0870-8231

Pordata. (2012). *Esperança de vida à nascença: total e por sexo*. Retirado a 15 de dezembro de www.pordata.pt

Portugal, S. (2007). O que faz mover as redes sociais? Uma análise das normas e dos laços. *Revista Crítica de Ciências Sociais*, 79, 35-56.

Relvas, A. P. (2006). *O ciclo vital da família: Perspectiva sistémica*. (4ed.) Porto: Afrontamento.

Singer, M. F. (2005). *Women at middle age: The childless perspective* (Order No. 3187408). Retirado de: <http://search.proquest.com/docview/305006500?accountid=43959>

Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2004). Honeymoons and joint lunches: Effects of retirement and spouse's employment on depressive symptoms. *The Journals of Gerontology*, 59B(5), P233-45. Retirado de <http://search.proquest.com/docview/210121700?accountid=43959>

Szinovacz, M. E., & Davey, A. (2005). Retirement and marital decision making: Effects on retirement satisfaction. *Journal of Marriage and Family*, 67(2), 387-398. Retirado de <http://search.proquest.com/docview/219762354?accountid=43959>

Turliuc, M., & Muraru, A. (2013). Psychometric properties of the revised dyadic adjustment scale on a sample of married adults. *Journal of Psychological and Educational Research*, 21(1), 49-76. Retirado de http://socioumane.ro/blog/fasciculapsihologie/files/2013/07/Turliuc-and-Muraru-JPER_21_1_2013.pdf

Uchino, B. (2004). *Social Support & Physical Health: understanding the health consequences of relationships*. Yale University.

WHO. (2002). *Active Ageing, A Policy Framework*. Retirado de http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/who_nmh_nph_02.8.pdf

Youngblut, J. M., Brooten, D., & Menzies, V. (2006). Psychometric properties of spanish versions of the FACES II and dyadic adjustment scale. *Journal of Nursing Measurement*, 14(3), 181-9. Retrieved from <http://search.proquest.com/docview/206309674?accountid=43959>