



UC/FPCE_2015

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual

Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde, subárea de especialização em Psicogerontologia Clínica, sob a orientação da Professora Doutora Margarida Pedroso Lima e da Professora Doutora Maria Manuela Vilar Marinho.

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual

Resumo

Percebida como um objetivo ideal do desenvolvimento humano, a sabedoria tem vindo a ser considerada, por muitos teóricos, um resultado positivo do envelhecimento. Esta investigação tem como principais objetivos estudar o nível de sabedoria – definida como característica tridimensional da personalidade que combina as dimensões cognitiva, reflexiva e afetiva, tal como medida pela 3D-WS-19 – em 90 adultos idosos reformados, que participam em atividades de promoção de envelhecimento bem-sucedido, nomeadamente em universidades seniores; verificar se este difere consoante o género e o nível de escolaridade dos sujeitos; e explorar a associação da sabedoria com a abertura à experiência, com a qualidade de vida e com o bem-estar espiritual. Na globalidade, os resultados sugerem que a maioria dos adultos idosos em estudo apresenta um nível médio de sabedoria e que este não difere consoante o género e o seu nível de escolaridade. A relação da sabedoria com a abertura à experiência – a qual revelou ser o seu melhor preditor – e com a qualidade de vida foi confirmada, contrariamente à sua associação com o bem-estar espiritual.

Palavras chave: sabedoria, adultos idosos, 3D-WS-19, universidade sénior, abertura à experiência, qualidade de vida, bem-estar espiritual.

Wisdom in older adults engaged in senior universities: A correlational study with openness to experience, quality of life and spiritual well-being

Abstract

Regarded as an ideal goal of human development, wisdom has been considered by many theorists as a positive result of aging. This dissertation has the main goals of studying the wisdom level – defined as a three-dimensional characteristic of personality that combines cognitive, reflexive and affective dimensions as measured by 3D-WS-19 – in a sample of 90 retired older adults that are engaged in successful aging promotion activities, namely senior universities; verify if it differs according to gender and educational attainment; and explore the association of wisdom with openness to experience, with quality of life, and with spiritual well-being. Generally, the results seem to suggest that the majority of our sample presents medium levels of wisdom and it doesn't differ according to gender and educational attainment. The relation of wisdom with openness to experience – which was found to be its best predictor – and with quality of life was confirmed, as opposed to its association with spiritual well-being.

Key Words: wisdom, older adults, 3D-WS-19, senior university, openness to experience, quality of life, spiritual well-being.

Agradecimentos

À insustentável leveza do ser.

A ti, Fernando, meu grande companheiro, pelos abraços, lágrimas e sorrisos; pela presença incessante nos trilhos da minha redescoberta; por partilhares comigo a aventura de conquistar a expressão mais elevada do amor, cabal e colossal. À Professora Margarida e à Professora Vilar, pelos ensinamentos formais, mas, sobretudo, pelos informais; pela energia e motivação que movem em mim. A todas as pessoas magníficas e incrivelmente disponíveis com quem contactei durante a realização deste trabalho. Às duas Mulheres da minha vida: madrinha Celeste e madrinha Adélia; ao meu grande irmão, David; à minha mãe, Aldina; à minha pequenina, Madalena; a vocês, pais, padrinho Fernando e Paulo, pelo carinho incondicional e por me ensinarem a ser quem sou. À Fortaleza dos Psicobichos – Braga, Bia, Capela, Íris, Sara e Teresa – por dar mais sentido a Coimbra quando chega o Domingo à noite. À Marta e à Joaquina, pela amizade autêntica, humildade e espontaneidade. Ao memorável 48 e, especialmente, à Mariana e à Ana, por, passo-a-passo, me terem proporcionado um lar durante os três anos iniciais deste longo percurso. Aos 18, com quem cresci. Às Mondeguinas – a cada uma de vocês, pela partilha, vigor e paixão; por me proporcionarem a possibilidade de crescer e de vencer. Aos Jotas, pela amizade duradoura. Ao Belo, pela disponibilidade, ajuda e apoio. À casa que, durante os últimos cinco anos, contribui para o meu desenvolvimento pessoal e formação profissional – FPCE-UC. À calçada de Coimbra, desde sempre estimulante e cheia de sonhos.

A todos os que estiveram, estão e estarão.

O meu imenso e profundo bem-haja.

Índice

Introdução	1
I – Enquadramento conceptual	2
1. O processo de envelhecimento e a pessoa idosa	2
1.1 Perdas e ganhos envolvidos no processo de envelhecimento..	3
1.2 Envelhecimento bem-sucedido.....	5
2. Sabedoria: um conceito multidimensional	6
2.1 Conceptualizações acerca da sabedoria	8
2.2 Investigação desenvolvida no âmbito da sabedoria	10
2.3 Sabedoria e idade.....	14
2.4 Sabedoria e abertura à experiência	15
2.5 Sabedoria e qualidade de vida	16
2.6 Sabedoria e espiritualidade/bem-estar espiritual	17
II – Objetivos	19
III – Metodologia	19
1. Descrição da amostra.....	19
2. Instrumentos.....	20
3. Procedimento de recolha de dados.....	22
4. Procedimentos de análise de dados	22
IV – Resultados	23
1. Nível de sabedoria da amostra em estudo	23
2. Diferenças ao nível da sabedoria consoante o género e o nível de escolaridade dos sujeitos.....	24
3. Associação da sabedoria com a abertura à experiência, com a qualidade de vida e com o bem-estar espiritual.....	25
4. Qual o melhor preditor da sabedoria?	27
V – Discussão	28
VI – Conclusões	33
Referências bibliográficas	35

Introdução

Num contexto sociodemográfico pautado pelo aumento da população idosa, urge como prioridade indiscutível e de grande pertinência o estudo do envelhecimento – um processo universal, dinâmico, complexo e idiossincrático, reconhecido, atualmente, como uma etapa desenvolvimental particular do ciclo de vida. Dentro do horizonte do modelo coextensivo à duração da vida (*life span*), este fenómeno envolve um equilíbrio dinâmico e constante entre ganhos e perdas, permanecendo a sua magnificência na interação entre a maturação, a aprendizagem e a senescência (Baltes, 1987). É justamente nesta linha, e em oposição a uma conceção negativa da velhice – a qual lhe atribui as condições de dependência, de declínio e de passividade irrevogáveis – que emerge uma nova conceção, dita positiva, da terceira idade (Marchand, 2005). Dispõe esta, pois, do propósito primordial de explorar o potencial do desenvolvimento humano na última fase da vida (Villar, 2012) e, ainda, o de identificar as condições *sine qua non* de um envelhecimento bem-sucedido e com qualidade.

Ora, numerosos são os autores que, sob a égide desta abordagem positiva, se propõem a estudar aquele que é considerado um (dos) objetivo(s) “ideal(s)” do desenvolvimento humano: a sabedoria. Tema de interesse em diversas tradições culturais, filosóficas e religiosas, e objeto de estudo recente da Psicologia (Alves, 2011), a sabedoria é tida, por uns, como o domínio da excelência cognitiva e perspetivada, por outros, como um fenómeno que envolve não apenas aspetos cognitivos, como também reflexivos e afetivos. Não obstante a dificuldade em definir o conceito, assiste-se a um assentimento geral quanto à sua natureza (multi)dimensional, complexa e dinâmica (Barros, 2010).

Ainda que a maioria das investigações neste domínio tenham sido conduzidas com adultos idosos, parece não existir uma relação linear entre sabedoria e idade (Jordan, 2005), assumindo-se que esta última variável não é uma condição suficiente daquela (Lima, 2010). Há, no entanto, o reconhecimento de que o tempo, a experiência e a prática determinam positivamente o desenvolvimento da sabedoria, embora diversos autores assumam e argumentem a existência de outras condições que a promovem (p.e., prática de mentor, generatividade) e que se associam ao seu desenvolvimento (p.e., abertura à experiência, espiritualidade).

É neste sentido que a presente investigação se propõe a estudar o nível de sabedoria em adultos idosos, pretendendo, concomitantemente, verificar se este difere consoante o género e o nível de escolaridade dos sujeitos, e ainda explorar a associação entre esta dimensão da existência humana e outros fatores articulados com os domínios espiritual, personalístico e da qualidade de vida dos indivíduos. Relativamente à estrutura da dissertação, no Enquadramento Conceptual será apresentada a contextualização teórica relativa à(s) temática(s) em estudo, seguindo-se a explanação dos Objetivos. É apresentada, seguidamente, a Metodologia, onde são descritos a amostra, os instrumentos utilizados e os procedimentos adotados. Posteriormente são expostos os Resultados decorrentes da análise dos dados, os quais são, na Discussão, relacionados/integrados com as abordagens teóricas preconizadas no Enquadramento Conceptual. Decorrente da discussão dos resultados e de uma

reflexão crítica sobre a investigação realizada foi possível coligir e elaborar as informações aduzidas nas Conclusões, onde serão igualmente tecidas algumas considerações relativas às limitações do presente estudo e apresentadas sugestões para futuros trabalhos.

I – Enquadramento conceptual

1. O processo de envelhecimento e a pessoa idosa

Embora o envelhecimento conte com um amplo domínio de escritos clássicos desde a Grécia e Roma Antigas até, mais recentemente, aos debates/ estudos atuais (Novo, 2003), “a assunção generalizada de que a idade adulta era uma época de estabilidade levou a que esta fase do ciclo de vida tivesse sido negligenciada, durante muito tempo, como objeto de estudo” (Lima, 2010, p. 21). Com efeito, ainda que o envelhecimento não seja uma realidade contemporânea, só começou a ser estudado sistematicamente no séc. XX, devido ao aumento da população idosa (Pocinho, Santos, Rodrigues, Pais, & Santos, 2013). Analogamente a outros países, Portugal presencia a transição de um modelo demográfico pautado por elevados índices de fecundidade e de mortalidade para um modelo caracterizado por níveis mais baixos destes. Daqui advém a inversão da pirâmide populacional, observando-se o estreitamento da sua base (i.e. diminuição da população jovem) e o alargamento do seu topo (i.e. o aumento da população idosa) (Carneiro, 2012). De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2011), o índice de envelhecimento da população portuguesa, em 2011, era de 128, significando isto que por cada 100 jovens existiam 128 idosos, confirmando-se assim a tendência para o incremento da população idosa e a diminuição da população jovem.

Mas o que se entende por ‘idoso’, ‘velhice’ e ‘envelhecimento’? Embora a conceptualização destes termos varie consoante o período histórico, a perspetiva social e individual e as teorias científicas consideradas, hoje em dia é relativamente aceite que o envelhecimento é um processo universal, gradual e irreversível, que se inicia com a conceção e termina com a morte, sendo a velhice uma etapa da vida e o idoso a pessoa que nela se encontra (Lima, 2010). Segundo Novo (2003), a distinção conceptual de diferentes padrões de envelhecimento contribui para uma melhor compreensão deste processo. Assim, o *envelhecimento primário/normal* é caracterizado pela ausência de doença e reporta-se às mudanças intrínsecas e irreversíveis do organismo, com o passar do tempo, o *envelhecimento secundário/patológico* está associado à presença de doença e decorre de fatores ambientais, traumas e doenças (Spar & La Rue, 2005) e o *envelhecimento terciário* diz respeito a alterações precipitadas que são causa próxima de morte (Birren & Cunningham, 1985). Não obstante o assentimento de que o envelhecimento não implica obrigatoriamente deterioração ou doença (Lima, 2010), existe ainda dificuldade em determinar quais as alterações típicas deste e quais os processos patológicos que, podendo estar presentes, se diferenciam do avançar da idade (Montorio & Izal, 1999).

Para além de universal, o envelhecimento é também um processo complexo, dinâmico e idiossincrático, pelo que os indivíduos não envelhecem todos ao mesmo ritmo (Pocinho, Santos et al., 2013). É neste sentido que, de

acordo com Lima (2010, p. 38), “se deve dar importância relativa à idade cronológica de uma pessoa, devendo antes considerar-se que à mesma podem corresponder idades diferentes”. Desta forma, para além da *idade cronológica*, há que considerar a *idade biológica*, associada à maturidade física e estado de saúde; a *idade psicológica*, relacionada com as dimensões cognitiva, emocional e motivacional, e com a capacidade de adaptação e de aprendizagem; a *idade social*, associada ao estatuto e papéis que se espera que o indivíduo desempenhe no seio da sociedade (Barros, 2008); e a *idade funcional*, relacionada com a competência do indivíduo para continuar a realizar tarefas específicas (Erber, 2013) e manter a capacidade de adaptação ao seu meio ambiente (Novo, 2003).

Ainda que alguns autores tenham proposto dividir a velhice em distintas categorias baseadas no critério cronológico – tome-se como um dos exemplos a divisão considerada no recenseamento dos Estados Unidos: idosos jovens (*young-old*) (65-74 anos); idosos (*old-old*) (75-84 anos) e muito idosos (*oldest-old*) (+ de 85 anos) (Erber, 2013) –, na perspectiva de Lima (2010), devem também ser considerados os critérios biológico, psicológico, social e funcional. De notar que, apesar de a maioria dos autores assinalar os 65 anos como a idade para a entrada na velhice, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) esta tem início entre os 60 e os 65 anos (Lima, 2010). Contudo, devido ao seu carácter arbitrário, a idade que marca a entrada nesta etapa está legislada a ser a idade de reforma prevista no país em questão. Por este motivo, as Nações Unidas consideram não haver um marco cronológico para se ser idoso, aceitando, no entanto, os 60 anos para esse efeito (Carneiro, 2012).

A este respeito, Erber (2013) afirma que um dos principais erros que poderá ser cometido é considerar que os indivíduos ao atingirem os 60/65 anos de idade se tornem membros de um grupo homogéneo, pois, como bem salienta Fonseca (2004, p.74), “a variabilidade interindividual dos idosos é superior à constatada noutros grupos etários”. Em conformidade com esta ideia estão Vaz Serra (2006) ao mencionar que, com o passar dos anos, a interação entre a base genética e o meio ambiente leva a que o idoso apresente níveis cada vez mais diferenciados e heterogéneos de desempenho biológico, temperamento e aptidões mentais, e Lima (2010) ao salientar que a heterogeneidade aumenta com a idade devido à diversidade de experiências acumuladas ao longo da vida.

1.1 Perdas e ganhos envolvidos no processo de envelhecimento

A velhice representa uma etapa da vida marcada por perdas ou por ganhos? Como resposta a esta questão, Birren e Schaie (1996, citado em Lima, 2004) afirmam a existência de perspectivas teóricas distintas: umas que concetualizam esta fase como um período de perdas, outras que a descrevem como uma etapa positiva caracterizada pela estabilidade e/ou ganhos e outras que assumem uma posição intermédia, afirmando ser uma fase caracterizada concomitantemente por perdas e ganhos. Um exemplo desta última conceção teórica é o modelo de desenvolvimento coextensivo à duração da vida¹ (*life-span*), o qual preconiza não só que o desenvolvimento envolve o equilíbrio constante entre ganhos e perdas, como também que: este se processa ao longo do curso de vida; é multidimensional e multidirecional, podendo assumir

¹ Surge também na literatura com a designação de Teoria do Ciclo de Vida.

diferentes formas e direções dependendo das condições e experiências de vida; envolve uma grande plasticidade; depende de múltiplos contextos e influências normativas ligadas à idade e ao período histórico e a acontecimentos de natureza não-normativa²; e é considerado como uma área multidisciplinar, devendo o seu estudo e compreensão ter em conta os contributos da Biologia, da Sociologia, da Antropologia (Baltes, 1987) e da Psicologia.

A diminuição da massa óssea, a atrofia da musculatura esquelética, as alterações das células e dos tecidos (Santos, Pocinho, Ferreira, Santos, & Pais, 2013), o declínio da acuidade de alguns órgãos dos sentidos e o decréscimo gradual de determinadas funções de órgãos importantes como o coração, pulmões e rins (Vaz Serra, 2006), constituem alguns exemplos das alterações fisiológicas associadas ao processo gradual de envelhecimento primário. Deste poderão decorrer igualmente alterações ao nível social, como por exemplo, uma menor participação social (Pocinho, Santos et al., 2013), ao nível psicológico, tal como a “falta de vitalidade”, o que leva o idoso a preferir atividades que envolvam um menor esforço físico (Santos et al., 2013), e ao nível cognitivo, tais como o défice significativo das funções percetivo-espaciais, a redução da velocidade de realização e o declínio da inteligência fluída (Barros, 2004), a qual diz respeito ao conjunto de capacidades básicas de natureza biológica e fisiológica (p.e., atenção, memória, capacidade de concentração) (Horn & Cattell, 1967). Em contraste, a inteligência cristalizada – referente às competências e conhecimentos mais sistematizados e dependentes da aculturação e da aprendizagem (p.e., compreensão verbal, raciocínio/avaliação de experiências) (Horn e Cattell, 1967) – parece permanecer estável ao longo do ciclo de vida (Barros, 2004)³. Mais, existem evidências de que, durante a vida adulta, ocorrem transformações em direção a um estágio de pensamento pós-formal, o qual é caracterizado pela capacidade em compreender e integrar pontos de vista contraditórios numa lógica de conciliação entre raciocínios lógicos e aspetos afetivos (Lima, 2013). Kensinger, Colledge e Hill (2009) referem que, emocionalmente, após os 60 anos, a capacidade de regulação emocional do indivíduo parece aumentar, o que resulta na diminuição de estados depressivos e no incremento do humor positivo. Os autores mencionam ainda que há uma tendência para os idosos se focalizarem nos aspetos positivos do meio circundante e escolherem atividades que os preenchem emocionalmente, tais como passar mais tempo com os amigos ou com a família. Ao nível da personalidade, de um modo geral, verifica-se a estabilidade das disposições ou traços da personalidade, numa tensão dinâmica de equilíbrio entre ganhos e perdas (Barros, 2008). A inteligência emocional, as aptidões sociais, a consciência crítica, a sinergia de cognições, entre outras, são

² Enquanto as influências normativas ligadas à idade remetem para fatores biológicos e ambientais [p.e., maturação biológica (p.e., puberdade) e processos de socialização associados a diferentes períodos/idades (p.e., entrada na escola)], as influências normativas ligadas ao período histórico dizem respeito à época em que se vive e aos acontecimentos que ocorrem durante esta (p.e., epidemias, guerras). Por sua vez, as influências não-normativas abarcam acontecimentos de vida marcantes e diversificados de indivíduo para indivíduo, que nada têm a ver com a idade ou com o período histórico (p.e., doenças, acidentes) (Baltes, 1987).

³ Para uma consulta mais detalhada acerca das capacidades intelectuais mais e menos afetadas pelo curso desenvolvimental, consultar Salthouse (1991).

condições únicas que possibilitam ao idoso saudável deter não só um melhor juízo crítico, como também perspectivas distintas, uma visão mais genérica dos acontecimentos e um nível de sabedoria mais profundo (Cohen, 2005).

Torna-se assim evidente que o desenvolvimento ao longo do ciclo de vida se traduz em crescimento (ganhos) e declínio (perdas), abrangendo qualquer progressão desenvolvimental quer o aparecimento de novas capacidades adaptativas, quer a perda de capacidades previamente existentes (Baltes, 1987). Embora a investigação gerontológica, alicerçada neste pressuposto, tenha vindo a contrariar a ideia de que a velhice se caracteriza por perdas, deterioração e dependência crescentes (Lima, 2013), subsistem ainda diversos estereótipos, isto é, generalizações abusivas e distorcidas da realidade (Simões, 2005), acerca desta etapa do ciclo de vida, que estão na base do idadismo (*ageism*), o qual remete para a discriminação dos indivíduos com base na sua idade (Lima, 2010). Na ótica de Simões (2002), para além destes nos prejudicarem, ao impedirem de ver as potencialidades do idoso e de as empregar para o bem comum, prejudicam-no também a ele, pois, como afirma Ferreira-Alves (2010), o próprio acaba por internalizar os estereótipos que a sua cultura estabelece acerca do envelhecimento, podendo ter como consequência a perda de confiança para lidar com a esfera física e social, bem como a afetação do seu bem-estar psicológico, social e económico (Lima, 2010). Afigura-se assim fundamental e urgente perspetivar a velhice como um momento desenvolvimental peculiar, de idêntica relevância a etapas antecedentes do ciclo de vida, e não apenas como um simples ponto de chegada de percursos anteriores (como a infância e a adolescência) (Ferreira-Alves, 2010).

1.2 Envelhecimento bem-sucedido

Apesar de durante muito tempo os estudos acerca do envelhecimento se focarem nas perdas que o acompanham e na influência que estas têm na saúde e bem-estar do idoso, nas últimas décadas o campo das ciências sociais tem vindo a descrever uma visão alternativa e mais otimista deste processo, procurando estudar os fatores subjacentes a um envelhecimento bem-sucedido. Assim, contrariando uma visão estereotipada, o propósito desta abordagem é explorar o potencial do desenvolvimento humano na última fase da vida (Villar, 2012).

O envelhecimento bem-sucedido pode ser definido com base em três condições: ausência ou risco reduzido de doença; manutenção de um elevado funcionamento cognitivo e físico; e comprometimento/participação ativa na vida (Fontaine, 2000). Uma velhice bem-sucedida é, portanto, uma velhice saudável que implica não só manter um elevado nível físico e mental, de forma a que o idoso viva de maneira independente, como também estabelecer/manter relações sociais e participar em atividades produtivas com significado pessoal (Simões, 2005). De acordo com o modelo proposto por Baltes e Baltes (1990) – “Seleção, Otimização e Compensação” (SOC) – o envelhecimento bem-sucedido tem como objetivos fundamentais a manutenção de um nível de funcionamento elevado (ganhos) e o evitamento de perdas, implicado isto a coordenação e interação dinâmica entre três processos: a *seleção* de domínios capazes de contornar limitações físicas e/ou cognitivas, a *otimização* destes, de modo a maximizar o funcionamento, e a *compensação* de perdas através do

recurso a estratégias capazes de as colmatar. De salientar que a definição de envelhecimento bem-sucedido não é consensual, não apresentando a literatura um modelo universal a seu respeito (Pocinho, Santos et al., 2013).

Dentre as múltiplas situações que contribuem para o *stress* normativo inerente à última fase do ciclo de vida e que, por isso, constituem desafios ao envelhecimento bem-sucedido (Lima, 2004) encontra-se a transição para a reforma. Embora, como já referido, para alguns autores esta possa representar um marco de entrada na velhice, determinando a perda de papéis sociais ativos e, conseqüentemente, a perda de poder/importância social (Sousa, Figueiredo, & Cerqueira, 2006), para outros poderá ser uma oportunidade de libertação e de renovação que permite criar novos objetivos, investir no lazer e na formação pessoal, bem como estabelecer/manter contatos sociais (Fonseca, 2006). Não obstante o sucesso adaptativo ou não-adaptativo à reforma, Fragoso (2012) considera que a preparação da transição da vida ativa para uma etapa de aposentação e a promoção da participação social – quer através do desenvolvimento de atividades de ocupação de tempos livres, quer através do acesso a espaços, meios e atividades culturais – emergem como dois dos vastos desafios colocados pelo envelhecimento. Torna-se então claro que o envelhecimento bem-sucedido e com qualidade não depende exclusivamente dos recursos pessoais que cada um detém, mas também dos recursos disponibilizados pela sociedade (Pocinho, Santos et al., 2013).

É precisamente neste contexto que surgem as Universidades Seniores (US) como uma resposta social aos desafios mencionados e com o intuito de promover o envelhecimento bem-sucedido, uma vez que oferecem um conjunto amplo de atividades culturais e educativas, de carácter lúdico e recreativo, permitindo que o idoso desenvolva novas experiências, encontre novos interesses, molde objetivos, se sinta um agente ativo da sua vida e adquira um novo papel social. Para além disto, as US possibilitam ao indivíduo estabelecer novas interações sociais e, conseqüentemente, melhorar as suas capacidades relacionais, bem como combater o isolamento social (Pocinho, Santos et al., 2013), se este se verificar. Estas entidades desempenham não só um papel fulcral no incremento da qualidade de vida (QdV) dos idosos, como também proporcionam a concretização do princípio da aprendizagem ao longo da vida (Carneiro, 2012), permitindo-lhes manter as suas capacidades cognitivas num nível ótimo, através da sua estimulação e exercício (Pocinho, Santos et al., 2013). Na ótica dos autores (p. 30), “a fomentação da formação ao longo da vida; a promoção da intergeracionalidade; a maximização das capacidades intelectuais; (...) a transmissão de conhecimento (...)” constituem algumas das vantagens das US, sendo, então, inegável o grande contributo que estas têm na promoção do envelhecimento bem-sucedido e conseqüentes qualidade e satisfação com a vida (Pocinho, Abreu, Gaspar, Pais, & Santos, 2013).

2. Sabedoria: um conceito multidimensional

De acordo com a *Enciclopédia Britânica*, a sabedoria é já mencionada em escritos egípcios por volta dos 3000 a.C. (Barros, 2010), sendo abundantes as tradições culturais, filosóficas e religiosas a seu respeito em numerosas civilizações, desde o Antigo Egipto, passando pela Mesopotâmia, Índia, China e

Grécia (Alves, 2011). Embora tenha uma longa história, a sabedoria só começou a ser estudada pela Psicologia a partir dos anos 80 do séc. XX devido ao crescente interesse pelos aspetos positivos do envelhecimento (Alves, 2007; Webster, 2003), isto é, pelas características e pelos processos individuais que detêm um grande potencial de desenvolvimento e crescimento ao longo do ciclo de vida, particularmente na vida adulta e na velhice (Kunzmann, 2007). Segundo Alves (2007) a obra editada por Robert Sternberg (1990c) intitulada de “*Wisdom: Its nature, origins, and development*” constitui, nas suas palavras, “a primeira grande abordagem” do estudo psicológico da sabedoria, por apresentar uma síntese estruturada e com inclinação empírica acerca desta.

Dado o carácter amplo e riquíssimo do conceito “sabedoria”, a sua conceptualização e o desenvolvimento de uma definição psicológica compreensiva é, na perspetiva de Kunzmann e Baltes (2005), difícil, se não mesmo impossível. No entanto, durante as últimas décadas têm sido vários os autores a tentar definir este constructo. Erikson (1963) definiu a sabedoria como a virtude representativa do último estágio do desenvolvimento humano (“integridade versus desespero”), a qual emerge da resolução da crise psicossocial característica desta fase. Clayton e Birren (1980), por sua vez, definem-na como a integração de aspetos cognitivos (capacidade de lidar com a complexidade e incerteza, tentando alcançar sempre a verdade), reflexivos (capacidade de interpretar o conhecimento, procurando sempre conhecer o significado profundo da realidade) e afetivos (compreensão e empatia com os outros). Para Kekes (1988, p.145) a sabedoria é “como o amor, a inteligência e a honestidade (...) o oposto da sabedoria é a insensatez, universalmente conhecida como sendo um defeito”. Esta confere humanidade e universalidade ao indivíduo, estando orientada para a realização de um bem comum através do equilíbrio entre os próprios interesses, os dos outros e os da comunidade (Sternberg, 1990a). Staudinger (1999) considera que a sabedoria atua na interface da personalidade e da inteligência, não se cingindo ao comportamento inteligente, uma vez que pressupõe juízos equilibrados, uma avaliação distanciada do problema, bem como um equilíbrio entre a emoção, a motivação e o pensamento, ao passo que Baltes (2004, p.20) a define como a “sinergia perfeita entre a mente e o carácter, a orquestração perfeita entre o conhecimento e a virtude, refletindo a visão de que é mais do que o conhecimento ‘cognitivo’”. Para a sabedoria emergir é necessário que os atributos cognitivos, sociais e motivacionais convirjam e formem um todo de excelência extraordinária”.

A pessoa sábia tem, assim, um elevado grau de maturidade e é aquela que para além de compreender excecionalmente a realidade, aceitando as limitações, incertezas e contradições, possui uma ótima capacidade de julgamento (Barros, 2010) e de integração de perspetivas opostas, conseguindo manter uma atitude objetiva enquanto considera os múltiplos aspetos da situação deficientemente estruturada⁴ (Erber, 2013). A característica proeminente de uma pessoa sábia “é deliberar bem, apontar e ir ao encontro da melhor solução atingível pelo homem” (Alves, 2011, p.120). Na ótica de Lima (2010, p.120) “as pessoas ditas

⁴ Ao contrário dos problemas bem estruturados, estes não têm uma solução única e linear, pois exigem uma resposta lógica capaz de os inserir numa realidade concreta, complexa e contextualizada (Kramer, 1990, citado em Marchand, 2006).

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual
Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com) 2015

sábias são socialmente inteligentes, boas ouvintes e boas observadoras, aprendem com os seus próprios erros, e com os erros dos outros, e possuem elevadas competências interpessoais”, sendo por isso capazes de encontrar significado e satisfação com a vida, independentemente das circunstâncias objetivas serem ou não as ideais (Ardelt, 2004a). Atendendo a todas estas características, não surpreende que sejam raras as pessoas a alcançar níveis elevados de sabedoria, constituindo esta uma representação mental utópica e um objetivo “ideal” do desenvolvimento (Ardelt, 2004a; Kunzmann & Baltes, 2005; Lima, 2010; Marchand, 2005; Gonçalves, Lamela, & Bastos, 2013).

Apesar de não ser fácil definir e avaliar um conceito tão complexo e dinâmico como é a sabedoria, parece existir um consenso geral entre as diferentes conceptualizações quanto à sua dimensionalidade (Barros, 2010), as quais serão apresentadas seguidamente.

2.1 Conceptualizações acerca da sabedoria

Existem fundamentalmente duas conceptualizações acerca da sabedoria: uma que valoriza predominantemente a dimensão cognitiva e outra que a encara como a integração da cognição com o afeto.

Baltes e colaboradores, do *Max Planck Institute for Human Development and Education* de Berlim, são provavelmente os autores mais representativos da visão cognitivista da sabedoria. A partir do seu modelo dual de inteligência (inteligência mecânica versus inteligência pragmática), definem a sabedoria como um “conhecimento de mestria” (*expert knowledge*), mais relacionada e dependente da inteligência pragmática do que da inteligência mecânica (cf. Barros, 2010; Marchand, 2006). Baltes e Smith (1990) afirmam que esta mestria pode ser identificada a partir de cinco critérios: elevado conhecimento factual relativo ao curso da vida e natureza humana; elevado conhecimento processual acerca dos problemas da vida; contextualismo, isto é, compreensão da relação e mudança dos múltiplos contextos de vida; relativismo, o qual pressupõe o conhecimento das diferenças de valores e propriedades da vida; e, por último, consciência da imprevisibilidade e da incerteza inerentes à condição humana. A idade cronológica, a experiência de numerosas circunstâncias, a atividade de tutor/mentor e certas disposições motivacionais (p.e., generatividade) constituem, na ótica de Baltes e colaboradores (cf. Baltes & Smith, 1990; Smith, Staudinger, & Baltes, 1994; Staudinger, Smith, & Baltes, 1992), condições favoráveis ao desenvolvimento da sabedoria.

As conceptualizações de Robert Sternberg e de John Meacham acentuam igualmente os aspetos cognitivos da sabedoria. Para Sternberg (1985, 1990a, 1990b), esta é caracterizada por um estilo metacognitivo, que permite ao indivíduo identificar os limites do seu próprio pensamento e conhecimento, bem como as incertezas inerentes à vida, e pela capacidade de compreensão profunda dos acontecimentos. A sagacidade é, do ponto de vista de Sternberg (1990a, 1990b), a característica particular da sabedoria (que a permite distinguir da inteligência e da criatividade), a qual abrange não só um elevado interesse e compreensão dos outros, como também a aceitação de distintas perspetivas e consciência do carácter contínuo da aprendizagem. Por sua vez, Meacham (1990) assevera que a sabedoria pressupõe a consciência das limitações e da

falibilidade do conhecimento, e uma atitude de dúvida/questionamento acerca das vicissitudes da vida. Para este autor, o modo como o indivíduo utiliza os seus conhecimentos adquiridos é mais importante do que o conhecimento em si.

A perspectiva de Kitchener e Brenner (1990) realça, igualmente, a dimensão cognitiva da sabedoria. Na ótica das autoras, esta associa-se à consciência de que a vida envolve problemas deficientemente estruturados, ao reconhecimento do carácter incerto do saber e da impossibilidade de conhecer a verdade total, à compreensão tolerante e profunda, e à capacidade excecional de formular juízos adequados às diferentes situações. Apesar de orientada para a avaliação da inteligência, as autoras afirmam que a “Escala de Juízo Reflexivo” (elaborada no âmbito da presente conceptualização) permite identificar a existência de diferentes características da sabedoria.

Ainda que todos estes autores perspetivem a sabedoria sob uma ótica predominantemente centrada nos aspetos cognitivos, não deixam de reconhecer a sua multidimensionalidade e a relevância que a dimensão emotivo-motivacional detém. É precisamente neste sentido que diversos autores desenvolveram as conceptualizações baseadas na integração das dimensões cognitiva e afetiva (Barros, 2010; Marchand, 2006).

Pascual-Leone (1990), um destes autores, considera que é a integração dialética da cognição, do afeto e das experiências da vida – resultante da resolução de conflitos e contradições dos projetos e valores de vida – que permite a emersão da sabedoria. A vontade e a determinação do indivíduo em desenvolver-se e em transcender-se (*will to be*) é, segundo o autor, o caminho em direção à sabedoria e à maturidade humana, dependendo esta disposição, fundamentalmente, da educação e dos modelos a que esteve sujeito durante a sua infância. Semelhantemente a Sternberg, Pascual-Leone (1990, p. 272) advoga que a sabedoria, a inteligência e a criatividade são “produtos diferentes da mente”, pois, contrariamente a estas últimas, a sabedoria envolve a assimilação da cognição, do afeto e da personalidade, manifestando-se numa elevada capacidade de aconselhamento, descentração e compreensão empática.

Também da integração da cognição com a afetividade resulta a sabedoria conforme conceptualizada por Kramer (1990), assumindo esta cinco funções interdependentes: resolução de dilemas e planificação da vida; aconselhamento; gestão e orientação de questões sociais; revisão/reflexão da própria vida; e questionamento acerca do sentido da mesma. A sabedoria resulta, assim, da conjugação do desenvolvimento cognitivo (em direção a um pensamento relativista e dialético) com o desenvolvimento do afeto (alcance do estágio mais elevado do Modelo de Desenvolvimento do Eu de Jane Loevinger⁵, caracterizado pela consolidação da identidade, tolerância, responsabilidade e transcendência, o qual é visto por Kramer como um pré-requisito da sabedoria).

Considerando o exposto, a aptidão para lidar com problemas complexos, a compreensão profunda dos diversos acontecimentos e diferentes contextos de vida, o pensamento relativo e crítico, o conhecimento e aceitação da incerteza/ambiguidade, a capacidade elevada de reflexão e de julgamento, o reconhecimento dos limites pessoais e do próprio conhecimento, a competência

⁵ Para uma consulta mais detalhada acerca deste modelo, consultar Loevinger (1976-1982).

de descentração e, conseqüentemente, de empatia e de aconselhamento, bem como a capacidade de dar sentido à vida constituem algumas das características que podem ser atribuídas à sabedoria. Trata-se, assim, de um conceito complexo e multidimensional, caracterizado por elevados níveis de desenvolvimento cognitivo-afetivo (Barros, 2010).

2.2 Investigação desenvolvida no âmbito da sabedoria

Tendo em conta as diferentes linhas teóricas acerca da sabedoria que têm proliferado na literatura no campo das ciências humanas, é possível distinguir dois grandes tipos de teorias: as *teorias implícitas* e as *teorias explícitas* da sabedoria (Ardelt, 2011b; Krzemien, 2012).

Através de abordagens populares ou do senso comum, as *teorias implícitas* visam analisar as representações mentais, crenças e conceções que as pessoas utilizam para caracterizar a sabedoria, os seus indicadores e as pessoas ditas sábias, na linguagem corrente. As questões centrais da investigação no âmbito destas teorias são: o que é uma pessoa sábia? Quando e em que condições é que se pode considerar que uma pessoa é sábia? Em que consiste uma ação sábia? O que se entende por sabedoria? (Barros, 2010; Krzemien, 2012; Marchand, 2001).

Ao analisarem as conceções de sabedoria de sujeitos jovens, de meia-idade e idosos, os quais tinham de avaliar a similaridade entre 12 adjetivos e as palavras “sabedoria”, “idade” e “eu próprio”, Clayton e Birren (1980) identificaram três dimensões relacionadas com “sabedoria”: cognitiva (conhecimento, experiência, inteligência, pragmática, atenção), reflexiva (intuição e introspeção) e afetiva (compreensão, empatia, paz, gentileza). Constataram ainda que os participantes jovens e de meia-idade associaram a palavra “sabedoria” às palavras “idade” e “experiência”, ao passo que os adultos idosos, para além de não a associarem à expressão “eu próprio”, consideraram-na mais similar às palavras “compreensão” e “empatia”.

Holliday e Chandler (1986), através de uma tarefa em que era pedido aos sujeitos para descrever o conceito “sabedoria” e indicar quais as características distintivas das pessoas sábias, identificaram 5 fatores de sabedoria, nomeadamente: “compreensão excecional”, “capacidade de julgamento e de comunicação”, “competência geral”, “aptidão interpessoal” e “discrissão social”.

Sternberg (1985, 1990a, 1990b), ao comparar as descrições de sabedoria, inteligência e criatividade de pessoas leigas e de profissionais de distintas áreas, identificou seis indicadores de sabedoria: elevada capacidade de raciocínio, sagacidade, aprendizagem a partir das ideias e do ambiente, juízos excecionais, uso expedito da informação e perspicácia, constituindo a sagacidade, como referido anteriormente, o elemento fundamental da sabedoria que a permite distinguir da inteligência e da criatividade.

De acordo com Ardel (2011b), os autores anteriores, assim como as suas conceções, enquadram-se no âmbito das *teorias implícitas* ocidentais, diferindo estas das definições orientais em termos da importância relativa atribuída aos diferentes fatores e dimensões da sabedoria.

As investigações de Yang (2001) e de Takahashi e Bordia (2000) constituem dois exemplos de estudos orientais acerca da sabedoria. Através da

análise das características que seiscentos e dezasseis Chineses de Taiwan atribuíram à pessoa dita sábia, Yang concluiu que a sabedoria resulta da combinação de capacidades cognitivas (competência e conhecimento), reflexivas (abertura e profundidade) e compassivas (benevolência e compaixão). Por sua vez, Takahashi e Bordia, ao compararem uma amostra intercultural, com indivíduos Americanos, Australianos, Japoneses e Indianos, concluíram que tornar-se sábio é visto como altamente desejável em todos estes grupos culturais, contrariamente ao tornar-se idoso. Mais, enquanto os participantes Americanos e Australianos associaram a palavra “sábio” aos adjetivos “experiente” e “conhecedor”, não o relacionando com a prudência, os Japoneses e Indianos associaram justamente o adjetivo “prudente” ao ser-se sábio, conjuntamente como os termos “idoso” e “experiente”. Do dito anteriormente, depreende-se que a cultura oriental tende a enfatizar os aspetos interpessoais da sabedoria, mais do que a ocidental (Takahashi & Overton, 2005), embora ambas descrevam este constructo como multifacetado (Ardelt, 2011b).

As *teorias explícitas*, desenvolvidas a partir das *teorias implícitas*, pretendem avaliar e medir as manifestações cognitivo-comportamentais da sabedoria, através da sua operacionalização quantitativa, construção de inquéritos e estudo da correlação com outros constructos (Barros, 2010; Krzemien, 2012). No âmbito destas, Kunzmann e Baltes (2005) advogam a existência de três tipos de conceptualizações da sabedoria: as que a consideram enquanto pensamento dialético pós-formal; as que a concebem como uma forma expandida de inteligência e mestria cognitivo-emocional; e as que a percebem enquanto característica da personalidade.

As conceptualizações segundo a tradição neo-piagetiana do pensamento pós-formal e dialético consideram a sabedoria como a última etapa do desenvolvimento cognitivo, caracterizada por um pensamento complexo e dialético, o qual inclui a consciência de múltiplas causas e soluções, a consciência da presença de contradições, bem como a capacidade para lidar com a incerteza, imperfeição e compromisso (Kunzmann & Baltes, 2005; Staudinger, 2008). Inseridos nesta perspetiva estão, por exemplo, Labouvie-Vief (1990), que elabora a sabedoria como a integração de modos de conhecimento distintos; Birren e Fisher (1990), Kramer (2000), Orwoll e Perlmutter (1990) e Pascual-Leone (1990), que enfatizam a importância da integração dos aspetos cognitivos, motivacionais e afetivos da sabedoria; e, por último, as autoras Kitchener e Brenner (1990), as quais sugerem que a sabedoria requer a assimilação de perspetivas opostas.

Enquadrados no segundo grupo de conceptualizações, estão, por exemplo, Baltes e colaboradores e Robert Sternberg. De acordo com a *Balance Theory of Wisdom* de Sternberg (1998), o conhecimento tácito – componente da inteligência prática, mais relacionado com o “saber como” em vez do “saber o quê” – é uma das características fundamentais da sabedoria, pois é orientado para a ação e permite auxiliar os indivíduos a alcançar os seus objetivos. Assim, pode falar-se de uma ação sábia quando este tipo de conhecimento/inteligência, mediado por valores pessoais, é aplicado e orientado para a maximização de um bem comum, mais do que para o próprio bem-estar, através de um equilíbrio entre os interesses intrapessoais, interpessoais e extrapessoais.

O Paradigma de Berlim, desenvolvido ao longo das últimas duas décadas por Baltes e colaboradores, na ótica de Kunzmann (2007), representa o programa mais sistemático de investigação acerca da sabedoria produzido até aos dias de hoje. Os autores do “Grupo de Berlim” definem-na como “a expressão ótima do conhecimento quanto à pragmática fundamental da vida, isto é, um conhecimento apurado e integrado acerca do significado da vida que coordena fatores da mente, personalidade e emoção” (Baltes, Staudinger, & Lindenberger, 1999, p. 494). Para avaliarem a sabedoria, estes autores utilizam o método “pensar alto” (*thinking aloud*) sobre dilemas tipicamente complexos, mal estruturados e pobremente definidos de planificação, de gestão e de revisão de vida, usualmente vividos por personagens fictícias. Ao assumirem que os sujeitos respondem aos dilemas, pelo menos em parte com base nas suas experiências pessoais, os autores afirmam que através deste método é possível aceder aos níveis de conhecimento relacionados com a sabedoria (Staudinger, Smith, & Baltes, 1994). Os principais resultados obtidos por este grupo mostram que: (1) elevados níveis de conhecimento relacionado com a sabedoria são raros, (2) o início do desenvolvimento do conhecimento relacionado com a sabedoria ocorre entre a adolescência tardia e o início da adultez, (3) para além da idade, é necessária uma complexa coligação de fatores de distintos domínios, desde o estilo sociocognitivo pessoal (p.e., abertura à experiência), passando pelo contexto social (p.e., presença de modelos), até às condições sociais (p.e., exposição a transições sociais), e (4) o conhecimento relacionado com a sabedoria pode ser incrementado através de intervenções sociais e cognitivas simples, pois numerosos adultos detêm um potencial latente muito mais elevado do que o demonstrado pelo seu desempenho em tarefas de sabedoria (Baltes & Staudinger, 2000; Kunzmann & Baltes, 2005; Staudinger, 1999).

O trabalho de Erikson (1985) integra as conceptualizações que veem a sabedoria como uma característica personalística. Para o autor, a sabedoria emerge da resolução da crise psicossocial “integridade versus desespero”, característica da idade adulta avançada, onde o indivíduo encara a aproximação da morte. A resolução desta crise com integridade permite-lhe aceitar a fugacidade da vida e, conseqüentemente, avaliar os problemas de uma perspetiva holística, bem como considerar os assuntos da humanidade, mais do que os próprios interesses, transcendendo-se.

Orientada para o estudo da sabedoria na velhice e a partir dos estudos de Clayton e Birren (1980), Monika Ardelt considera a sabedoria como uma característica tridimensional da personalidade, definindo-a como “um conceito multidimensional latente de personalidade, que compreende três dimensões interdependentes: cognitiva, reflexiva e afetiva” (Ardelt, 2000a, p.369). A *dimensão cognitiva* refere-se ao desejo de conhecer a verdade e de compreender profundamente o significado dos fenómenos e acontecimentos, especialmente em relação aos assuntos pessoais e interpessoais, o que implica o conhecimento e a aceitação dos aspetos positivos e negativos da natureza humana, dos limites do conhecimento e do carácter imprevisível e incerto da vida. Para alcançar uma profunda compreensão da realidade é necessário que o indivíduo, através da reflexão pessoal, supere a sua própria subjetividade e projeções. A *dimensão reflexiva* é, assim, um pré-requisito para o desenvolvimento da dimensão

cognitiva, uma vez que implica autoconsciência, introspeção e capacidade de considerar os acontecimentos de diversas perspetivas. Isto fará com que o indivíduo perceba e aceite a realidade presente, incluindo as próprias motivações do agir e as dos outros. A descentralização do sujeito sobre si mesmo e, conseqüentemente, uma melhor compreensão do seu comportamento e do dos outros, o que leva a um amor mais simpático e compassivo para com todos, define aquilo que é a *dimensão afetiva* (Ardelt, 1997, 2003, 2004a). De acordo com Ardel (2003), a dimensão reflexiva é a componente essencial da sabedoria porque estimula o desenvolvimento das outras duas. Não obstante, para que uma pessoa seja considerada sábia, é necessário que as três dimensões, interdependentes e conceptualmente distintas, estejam presentes.

Ardelt (2011a, 2011b) considera que esta caracterização multidimensional da sabedoria tem a vantagem de ser relativamente parcimoniosa e compatível com a maioria das teorias implícitas e explícitas, advogando Etezadi e Pushkar (2013) que esta conceção tridimensional vai para além da perspetiva cognitiva/baseada no conhecimento, o que permite uma reflexão mais completa deste conceito. De facto, Ardel critica o modelo de Baltes e colaboradores, ao afirmar que estes encaram a sabedoria sob uma ótica meramente cognitiva e de forma abstrata. Atendendo a que a sabedoria não existe independentemente das pessoas e que esta não é propriamente algo que se tem, mas que se é, a autora propõe estudar as pessoas sábias mais do que o conhecimento relacionado com a sabedoria (Ardelt, 2004a, 2004b).

Convicta de que esta dimensão da existência humana se aproxima de um “tipo ideal”, sendo raramente encontrada na realidade, afirma ser apenas possível avaliar o quão próxima uma pessoa se encontra deste estado ideal (Ardelt, 2004a). Com efeito, para medir a sabedoria, Ardel (2003) propôs um instrumento de avaliação psicométrica – *Three-dimensional Wisdom Scale (3D-WS)* –, o qual consiste numa medida de autorresposta, constituída por 39 *itens* que permitem avaliar, através das dimensões cognitiva, reflexiva e afetiva, a variável latente “sabedoria”. A 3D-WS é considerada um bom instrumento de avaliação da sabedoria, particularmente em pessoas idosas. De acordo com a autora a sabedoria está significativa e positivamente correlacionada com a mestria, bem-estar subjetivo, propósito de vida, saúde subjetiva e escolaridade, e relacionada negativamente com sintomas depressivos, evitamento e medo da morte e com sentimentos de pressão económica. Para além disso, não se relacionou com o estatuto socioeconómico, estado civil, género, raça e indicadores de desejabilidade social (Ardelt, 2003, 2004a, 2011a).

Semelhantemente às *teorias implícitas* da sabedoria, Ardel (2011b) considera que os autores precedentes se enquadram nas *teorias explícitas* ocidentais, sendo raros os estudos desenvolvidos no âmbito destas no oriente. O trabalho de Jeste e Vahia (2008, citado em Ardel, 2011b) constitui uma exceção. Tendo por base a análise de conteúdo do texto sagrado “Bhagavad-Gita” da filosofia Hindu, os autores definem a sabedoria como conhecimento da vida, regulação emocional, controlo de desejos, determinação, amor a Deus, dever e trabalho, contentamento, compaixão/sacrifício e introspeção/humildade.

Embora sejam numerosas as investigações desenvolvidas com o intuito de estudar a sabedoria, são vários os autores a salientar a insuficiência do tempo

que a psicologia dispôs para se pronunciar genérica e rigorosamente acerca deste constructo (Alves, 2011). Neste sentido, Krzemien (2012) considera que existe uma certa insuficiência e ambiguidade na sua conceptualização teórica, sendo um tanto ambicioso considerar que o campo das ciências humanas dispõe de modelos e técnicas que permitam identificar, delimitar e avaliar um conceito tão complexo e que, no entender de Barros (2010), até há pouco tempo, era considerado como um fenómeno psicológico que escapava à análise científica.

2.3 Sabedoria e idade

Devido ao elevado nível de competência e experiência que implica, numerosos teóricos defendem que a sabedoria se desenvolve com a idade, sendo considerada o pináculo do desenvolvimento humano e vista como resultado positivo do envelhecimento (Marchand, 2006; Etezadi & Pushkar, 2013). Porém, na ótica de Sternberg (2005), a relação entre sabedoria e idade permanece relativamente polémica, uma vez que, baseado num trabalho de revisão de literatura sobre este tópico, o autor encontrou resultados díspares: enquanto uns demonstram que a sabedoria aumenta com a idade, outros indicam que esta decresce à medida que se envelhece e outros apontam para a sua manutenção ao longo do ciclo de vida.

Segundo Erber (2013), existe um grande número de investigações que concluem que a sabedoria não aumenta necessariamente com a idade, sendo numerosos os estudos, por exemplo, no âmbito do Paradigma de Berlim, a demonstrar a inexistência de uma associação entre ambas as variáveis (cf. Baltes, 1993; Pasupathi, Staudinger, & Baltes, 2001; Staudinger, 1999; Staudinger et al., 1992). Isto não significa que os idosos não possam ser sábios (Gonçalves et al., 2013), chegando mesmo Lima (2010, p.45) a afirmar que “não ficamos mais sábios/*sages* com a idade, no entanto, a fase da vida onde há mais pessoas sábias é na velhice”. De facto, sob condições ideais de saúde cognitiva e física, os adultos idosos podem deter alguma vantagem no alcance da sabedoria devido ao maior número de experiências pelo tempo vivido (Jordan, 2005). Assume-se, então, que a idade, embora importante, não é uma condição suficiente de sabedoria, (Lima, 2010), sendo diversos os fatores, estratégias e ambientes que a promovem (Alves, 2011).

Os investigadores da abordagem do modelo coextensivo à duração da vida, e mais precisamente Baltes (1993), consideram que, para além da idade, os aspetos pessoais (p.e., capacidades cognitivas, pensamento dialético e algumas características de personalidade), os fatores de competência e experiência (p.e., aconselhamento, prática como tutor) e os contextos de vida facilitadores (p.e., escolaridade) promovem a aquisição e o desenvolvimento da sabedoria. No mesmo sentido, Baltes e colaboradores asseveram que a idade cronológica, sob determinadas condições, favorece o desenvolvimento desta, a saber: vivência de múltiplas experiências, prática de mentor e determinadas disposições motivacionais, tais como a generatividade (Baltes & Smith, 1990; Smith et al., 1994; Staudinger et al., 1992). Por sua vez, Meacham (1990) defende que a sabedoria se desenvolve sob um ambiente particular, que designou de “Atmosfera de Sabedoria”. Esta caracteriza-se por uma atmosfera de questionamento e reflexão em relação ao absolutismo e é um ambiente onde,

para além de se poder expressar abertamente as dúvidas, se consideram as contradições como momentos vantajosos para o desenvolvimento da sabedoria.

Vemos então que o passar do tempo e, mais especificamente, a idade avançada não se assumem como determinantes no alcance da sabedoria, dependendo esta faceta da existência humana, antes, de uma longa e intensiva aprendizagem e prática (Kunzmann & Baltes, 2005).

2.4 Sabedoria e abertura à experiência

A sabedoria é em si uma característica da personalidade, um conjunto de características personalísticas ou pode ser, antes, fomentada por estas últimas? Para alguns autores, como referido anteriormente, a sabedoria é vista como uma característica da personalidade rara e especial [p.e., Erikson (1985)]; outros consideram que existem determinados traços da personalidade que estão correlacionados com esta e/ou funcionam como seus antecedentes ou consequentes (p.e., Grupo de Berlim: Staudinger, Dörner, & Mickler, 2005). Segundo as teorias dos traços de personalidade, e mais especificamente de acordo com o Modelo dos Cinco Grandes Fatores da Personalidade, de Costa e McCrae (1991, 1992), os traços de personalidade podem ser definidos como disposições estáveis e consistentes que influenciam os sentimentos, pensamentos e comportamentos do indivíduo, e que são pouco afetados pelo contexto (p.e., educação, história, experiências de vida) (McCrae & Costa, 2003; Costa, Yang, & McCrae, 1998). Este modelo postula a existência de cinco fatores de personalidade: Extroversão (E), Neuroticismo (N), Amabilidade (A), Conscienciosidade (C) e Abertura à Experiência (O), abrangendo cada um deles dimensões/facetas mais específicas.

Baseados na abordagem que considera a existência de diversos traços de personalidade como antecedentes, consequentes da sabedoria ou como estando correlacionados com esta, são diversos os estudos e autores que têm encontrado uma associação positiva entre a O – conceptualizada como a receptividade a novas ideias, perspetivas e experiências nos domínios da imaginação, estética, sentimentos, ações, ideias e valores (Costa & McCrae, 1992) – e a sabedoria (Kramer, 2000; Le, 2008, 2011; Staudinger et al., 2005; Webster, 2003; Wink & Helson, 1997). Isto faz sentido na medida em que a O requer adaptação à novidade, flexibilidade cognitiva e modificação do modo de pensar, das crenças e das ideias habituais, atos estes frequentemente implicadas no desenvolvimento da sabedoria (Clayton & Birren, 1980). Também o Grupo de Berlim sugere que a O, enquanto variável personalística conforme medida pelo NEO-PI-R⁶, está fortemente associada a pontuações elevadas em tarefas de sabedoria (Ardelt, 2004a). De igual modo, os autores Krzemien (2012), a partir de uma revisão de literatura acerca dos fatores que contribuem para a aquisição e desenvolvimento da sabedoria, Ardel (2011a), Csikszentmihalyi e Nakamura (2005), Staudinger, Lopez e Baltes (1997), propõem, respetivamente, a O como um antecedente, um componente, um pré-requisito essencial e um dos preditores mais poderosos da

⁶ *NEO Personality Inventory – Revised*: inventário de personalidade de autorresposta desenvolvido a partir do modelo do *Big Five*, que permite avaliar os cinco principais domínios da personalidade (OCEAN) (versão original: Costa & McCrae, 1989; McCrae & Costa, 2004; versão portuguesa: Lima & Simões, 2000).

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual
 Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com) 2015

sabedoria. Wink e Helson (1997) chegam mesmo a sugerir a inclusão deste traço de personalidade como uma dimensão da sabedoria. De salientar que, quando comparada com os outros quatro fatores dos *Big Five*, a O revela-se o preditor mais importante da sabedoria, não apresentando aqueles uma correlação significativa com esta (Staudinger, 2008).

No que respeita, particularmente, ao envelhecimento são também vários os autores a afirmar e a demonstrar que, para além da ausência de labilidade emocional e da presença de sociabilidade, a O não só se associa ao desenvolvimento da sabedoria como está positivamente relacionada com ela na velhice (Ardelt, 1998; 2000a, 2005; Clayton & Birren, 1980; Holliday & Chandler, 1986; Wink & Dillon, 2003; Wink & Helson, 1997).

2.5 Sabedoria e qualidade de vida

Para Baltes e Smith (2008), os estudos acerca da natureza, da ontogénese e das aplicações da sabedoria poderão promover uma compreensão mais abrangente das competências individuais, da dignidade humana e da QdV dos sujeitos. O crescente interesse por esta temática, sensivelmente a partir das décadas de 80 e 90 e, conseqüentemente, a proliferação de numerosas formulações conceptuais e definições de QdV, conduziu à ausência de uma clarificação, definição e avaliação consensuais do conceito (Canavarro, 2010; Walker & Mollenkopf, 2007). Todavia, assiste-se a um assentimento geral acerca do seu carácter multifacetado, complexo e dinâmico, bem como acerca do facto de a QdV englobar uma interação entre aspetos objetivos, subjetivos, positivos e negativos (Walker & Mollenkopf, 2007).

Não obstante a multiplicidade de modelos, devido à diversidade de perspectivas e de contextos disciplinares que tomam este constructo como objeto de estudo, optou-se, na presente dissertação, apenas pela descrição breve do modelo de QdV da OMS, atendendo à centralidade que este assume na definição e operacionalização de tal conceito. Assim, com o propósito de o debater e de conceber instrumentos para a sua avaliação transcultural, a OMS, no início da década de 90, formou o grupo WHOQOL⁷, constituído por peritos de diferentes culturas. De acordo com este grupo, a QdV assenta em três aspetos principais: subjetividade, na medida em que é tida em conta a perceção do próprio indivíduo; multidimensionalidade, uma vez que abarca diferentes domínios (p.e., físico, psicológico, crenças pessoais); e uma articulação dinâmica entre a presença/ausência de dimensões positivas (p.e., autonomia) e de dimensões negativas (p.e., dependência). Com efeito, esta é definida como “a perceção do indivíduo acerca da sua posição na vida, no contexto de cultura e sistema de valores nos quais está inserido, e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações (WHOQOL Group, 1994, p. 28). Este é, então, um conceito amplo e influenciado por múltiplos aspetos do indivíduo, como por exemplo, saúde física, estado psicológico, crenças pessoais, relação com o meio envolvente, entre outros (WHOQOL Group, 1995).

Ao considerar as especificidades do envelhecimento e o carácter dinâmico da QdV ao longo do ciclo de vida, foi criado, em 1999, o Grupo WHOQOL-OLD, cujo um dos objetivos essenciais foi o de adaptar medidas

⁷ *World Health Organization Quality of Life.*

genéricas da QdV (p.e., WHOQOL-100, WHOQOL-Bref) à população idosa e, eventualmente, elaborar um módulo específico para esta mesma, tendo daí resultado o Inventário de Avaliação da Qualidade de Vida WHOQOL-OLD (Power, Quinn, Schmidt, & WHOQOL-OLD Group, 2005).

Apesar de serem numerosos os autores a argumentar que a QdV na idade avançada se associa tanto a aspetos objetivos (p.e., saúde física, estatuto socioeconómico, ambiente físico e social, entre outros) como a aspetos mais subjetivos e menos tangíveis (p.e., satisfação com a vida, dignidade pessoal, espiritualidade, sentido positivo de si próprio, entre outros) (Carneiro, 2012), da revisão da literatura efetuada constatou-se a inexistência de estudos que se debruce sobre a relação entre a sabedoria e a QdV e/ou influência que estes conceitos poderão ter ou não um no outro. Mais, de acordo com os estudos de Vecchia e colaboradores (2005, citado em Pocinho, Santos et al., 2013) e de Fleck, Chachamovich e Trentini (2003, citado em Pocinho, Santos et al., 2013), cujo objetivo foi compreender que fatores são considerados pelos idosos como determinantes da QdV, a sabedoria nunca foi referida, tendo sido mencionados, por exemplo, a espiritualidade e sentimentos de bem-estar, de alegria e de amor.

2.6 Sabedoria e espiritualidade/bem-estar espiritual

De acordo com Barros (2006, 2008), a sabedoria tem uma dimensão espiritual, sobrenatural e/ou transcendental, estando por isso relacionada com a espiritualidade, sobretudo em adultos idosos⁸. Embora não exista uma definição aceite universalmente, devido ao seu carácter multidimensional e complexo (Moberg, 2005), a espiritualidade pode ser considerada como uma tentativa de autotranscendência e autorrealização, capaz de fornecer um sentido e finalidade para a vida e para a própria existência, estando por isso associada a um conjunto de crenças pessoais que transcendem a vida material e proporcionam um sentimento profundo de esperança, otimismo, amor, compaixão, conexão e abertura ao infinito (Barros, 2007; Myers, Sweeney, & Witmer, 2000; Paldron, 2004). Moberg (2005) afirma que são vários os estudos que concluem pela existência de um aumento significativo da espiritualidade ao longo do ciclo de vida, particularmente na velhice, talvez porque, como defendem Koepke (2005) e Gentzler (2004), as múltiplas vivências proporcionam ao adulto idoso a oportunidade de aumentar a introspeção, o que influencia a sua espiritualidade. Ao analisarem o desenvolvimento da espiritualidade na idade adulta, Fowler (1981;1994), Oser (1994) e Oser e Gmunder (1991) consideram que a velhice favorece o alcance de estádios elevados desta, os quais, na ótica de Marchand (2005), partilham aspetos com o que vários autores entendem por sabedoria.

Existem ainda estudos que sugerem que a espiritualidade está relacionada com a sabedoria (Jason et al., 2001; Ardel, 2004b), outros que avaliam a sabedoria com base no critério “profundidade espiritual” (Wink & Helson, 1997), que propõem que a sabedoria integra um compromisso espiritual (Achenbaum & Orwoll, 1991), que consideram a “introspeção espiritual” como

⁸ Barros (2006) afirma que há autores que, ao estudarem a espiritualidade no idoso, falam em gerotranscendência – “alteração meta-perspetivada da visão material e racional do mundo para uma visão mais cósmica e transcendente, normalmente acompanhada por um aumento da satisfação com a vida” (cf. Tornstam, 1989, citado em Tornstam, 2003, p.3).

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual
 Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com) 2015

uma das funções da sabedoria (Kramer, 1990) e outros que indicam a existência de uma associação entre a espiritualidade e a sabedoria cognitiva/reflexiva em adultos de meia-idade e adultos idosos (Wink & Dillon, 2003).

A relação entre a espiritualidade e o bem-estar, particularmente na velhice, tem vindo a ser estudada por diferentes autores, referindo-se alguns ao conceito de Bem-Estar Espiritual (BEE) (Barros, 2006). Apoiado num modelo conceptual baseado na literatura, num conjunto de dados empíricos, na operacionalização e na validação do constructo “BEE”, Fisher (1999) define-o como um estado dinâmico que se reflete na qualidade das relações que o indivíduo estabelece consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com o Outro transcendente. Esta definição pressupõe, assim, quatro domínios de relação fundamentais: domínio pessoal (modo como a pessoa se relaciona consigo própria em termos de significado, propósito e valores na vida, e que implica o desenvolvimento de autoconhecimento e consciência sobre si mesmo, relacionados com a identidade e autoestima); domínio comunitário (qualidade e profundidade das relações interpessoais, incluindo sentimentos de amor, justiça, esperança e fé na humanidade); domínio ambiental (cuidado e proteção do mundo físico e biológico, que se expressa através da admiração, respeito e unidade com a natureza); e, por último, domínio transcendental (relação do próprio com algo ou alguma coisa para além do que é humano, como uma força cósmica, uma realidade transcendente ou Deus, e que envolve sentimentos de fé, adoração e culto relativamente à fonte de mistério do Universo). De acordo com este modelo, enquanto a qualidade das relações estabelecidas pelo indivíduo em cada domínio indica o BEE nessa mesma dimensão, o desenvolvimento do BEE em cada um dos domínios manifestar-se-ia pelo aprofundar das relações nesse domínio, contribuindo para o aprofundamento das relações nos restantes. O BEE global de uma pessoa será, assim, o resultado do efeito combinado do BEE em cada um dos domínios.

Embora os termos “espiritualidade” e, por extensão, “BEE” tenham vindo a ser vistos, tradicionalmente, no contexto da religião/experiências religiosas, não se circunscrevem a estas (Gomez & Fisher, 2005a), expressando-se também, particularmente em adultos idosos, através do cultivo da autoestima, gratidão, liberdade, amizade, bem como pela defesa da justiça, paz e ecologia – práticas estas de cariz não religioso (Bianchi, 2005).

De salientar que, da revisão de literatura efetuada, não foram encontrados estudos realizados sobre a associação do BEE com a sabedoria.

Ancorados na abordagem dita positiva do envelhecimento e da velhice, abordámos até aqui o envelhecimento demográfico, clarificámos os conceitos “idoso”, “velhice” e “envelhecimento”, apresentámos algumas perdas e ganhos inerentes a este processo dinâmico e definimos o que se entende por envelhecimento bem-sucedido, considerando o papel que as US assumem na sua promoção. Descrevemos, ainda, o conceito “sabedoria”, apresentámos as suas conceptualizações e a investigação desenvolvida neste âmbito e, por último, tecemos algumas considerações em torno da associação da sabedoria com a idade, a O, a QdV e o BEE. Seguidamente, serão descritos os objetivos e os aspetos metodológicos da investigação, incluindo a descrição da amostra, dos instrumentos utilizados e dos procedimentos adotados.

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual
 Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com) 2015

II - Objetivos

O reconhecimento do potencial do desenvolvimento humano na última etapa do ciclo de vida e o crescente interesse pelos aspetos positivos inerentes ao processo de envelhecimento têm mobilizado, nas últimas décadas, cada vez mais estudos em torno da sabedoria. Considerada por muitos teóricos como o objetivo ideal do desenvolvimento humano, é vista como um resultado positivo do envelhecimento, uma vez que, entre os variadíssimos fatores que promovem a sua aquisição e o seu potencial desenvolvimento, se encontra o fator “idade cronológica”. Neste sentido, e atendendo a que a sabedoria é um tema pouco versado em Portugal, o propósito principal da presente investigação é analisar o nível de sabedoria, tal como concebida por Monika Ardelt, numa amostra de adultos idosos reformados e que participam em atividades de promoção de envelhecimento bem-sucedido, nomeadamente em universidades seniores, bem como estudar se determinadas condições se associam ou não ao seu desenvolvimento. Assim, os objetivos específicos deste estudo consistem em:

- i. Identificar o nível de sabedoria na amostra em estudo;
- ii. Investigar se existem diferenças significativas ao nível da sabedoria consoante o género e o nível de escolaridade dos sujeitos;
- iii. Verificar a existência de uma relação entre o nível total de sabedoria e o nível total de O;
- iv. Verificar a existência de uma associação entre a sabedoria e a QdV;
- v. Verificar a existência de uma associação entre a sabedoria e o BEE;
- vi. Explorar a relação entre a sabedoria e o BEE, controlando o efeito da O e da QdV;
- vii. Perceber quais destas variáveis (O, QdV, BEE) se revela melhor preditor do nível total de sabedoria.

III - Metodologia

1. Descrição da amostra

A amostra do presente estudo foi selecionada por conveniência e é composta por 90 adultos idosos, alunos de universidades seniores do distrito de Coimbra, com idades compreendidas entre os 60 anos e os 80 anos ($M= 69.40$; $DP= 6.15$), dos quais 57 do sexo feminino (63.3%) e 33 do sexo masculino (36.7%). A maioria dos sujeitos apresentou estado civil *casado* (61.1%) e completou o ensino superior (32.2%). As características sociodemográficas da amostra encontram-se sintetizadas na Tabela 1.

De notar que, para a seleção da amostra, foram estabelecidos como critérios de inclusão: idade igual ou superior a 60 anos e reforma. Foram excluídos todos os sujeitos que à data eram seguidos em consulta de psicologia, psiquiatria ou neurologia.

Tabela 1. Características sociodemográficas da amostra total.

	N	M (DP)	[Min. – Máx.]
Idade	90	69.40 (6.15)	[60 – 80]
	N	%	
Género			
Masculino	33	36.7	
Feminino	57	63.3	
Estado Civil			
Solteiro	6	6.7	
Casado	55	61.1	
Viúvo	22	24.4	
Divorciado	7	7.8	
Nível de Escolaridade			
1º Ciclo	11	12.3	
2º Ciclo	3	3.3	
3º Ciclo	25	27.8	
Ensino Secundário	22	24.4	
Ensino Superior	29	32.2	

2. Instrumentos

Seguindo o método de inquérito por questionário autoadministrado⁹, os dados recolhidos para a presente investigação foram obtidos através da aplicação dos seguintes instrumentos:

- Questionário sociodemográfico: visou a obtenção de informações relativas à idade, ao género, ao estado civil e ao nível de escolaridade dos sujeitos. Permite ainda averiguar se estes se encontravam reformados e se eram seguidos em consulta de psicologia, psiquiatria ou neurologia.

- Escala “Abertura à Experiência” (O) do Inventário de Personalidade NEO-FFI (*NEO-Five Factor Inventory*; Costa & McCrae, 1989; McCrae & Costa, 2004; versão portuguesa: Lima & Simões, 2000): incluída no NEO-FFI (versão reduzida do NEO-PI-R desenvolvida com o intuito de medir de forma fiável, válida e rápida as cinco dimensões da personalidade, o que facilita a sua utilização em avaliações com adultos idosos), permite avaliar, através de 12 *items*, a proatividade na procura e apreciação da experiência por si própria, bem como a tolerância e a exploração do não familiar. Para cada afirmação apresentada, é solicitado aos sujeitos que assinalem o seu grau de concordância, segundo uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (0-Discordo Fortemente; 1-Discordo; 2-Neutro; 3-Concordo; 4-Concordo Fortemente). Na versão original, o NEO-FFI apresenta valores de consistência interna que variam entre .75 e .82, ao passo que, similarmente, na versão portuguesa, estes variam entre .71 e .81 (Magalhães et al., 2014). Especificamente, para o fator O, os valores são, respetivamente, de .75 e de .71 para cada uma das versões referidas.

- Questionário de Bem-estar Espiritual (*Spiritual Well-Being Questionnaire/SWBQ*; Gomez & Fisher, 2003, 2005a, 2005b; versão portuguesa: Gouveia, Pais-Ribeiro, & Marques, 2008): permite avaliar cada uma das quatro subescalas do BEE (pessoal, comunitária, ambiental e

⁹ Note-se que, embora a administração do WHQOL-OLD, no âmbito dos estudos para a população portuguesa, seja prevista em formato entrevista, permite também a modalidade de auto-preenchimento. Na presente investigação, devido a constrangimentos de tempo e de recursos humanos, e com o intuito de recolher uma amostra com um efetivo considerável, este instrumento foi autoadministrado.

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual
 Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com) 2015

transcendental), através de 20 *itens*, distribuídos de igual forma por estas, bem como obter uma medida global de BEE. Aos sujeitos é solicitado que indiquem em que medida sentem que cada afirmação reflete a sua experiência pessoal atual, de acordo com uma escala tipo *Likert* de 5 pontos (1-Muito pouco; 2-Pouco; 3-Moderadamente; 4-Muitíssimo; 5-Totalmente). Na versão original, todas as subescalas do SWBQ apresentam uma boa fiabilidade e validade com valores de consistência interna que variam entre .76 e .95 para diferentes subamostras. A versão portuguesa do SWBQ (SWBQp) apresenta uma estrutura fatorial semelhante à original e bons níveis de consistência interna quer para as quatro subescalas, quer para o fator global de BEE, variando estes entre .74 e .90 (Gouveia, Marques, & Pais-Ribeiro, 2009).

- Escala Tridimensional de Sabedoria-19 *itens* (*Three dimensional wisdom scale/3D-WS-19*; Ardel, 2003; versão portuguesa reduzida: Gonçalves, 2012): composta por 19 *itens*, permite avaliar as três dimensões da sabedoria – cognitiva (7 *itens*), reflexiva (5 *itens*) e afetiva (7 *itens*) –, bem como o nível total de sabedoria dos sujeitos. A estes é pedido que, mediante duas escalas de resposta tipo *Likert*, ambas de 5 pontos, assinalem o seu grau de concordância com as afirmações apresentadas (1-Concordo Totalmente; 2- Concordo; 3-Neutro; 4-Discordo; 5-Discordo Totalmente) ou indiquem em que medida é que estas são verdadeiras sobre de si (1-Totalmente Verdadeiro; 2-Quase Sempre Verdadeiro; 3-Nem Verdadeiro nem Falso; 4-Raramente Verdadeiro; 5-Não Verdadeiro). A 3D-WS-19 apresenta uma boa consistência interna, com valores de .73, .74 e .60 para as subescalas cognitiva, reflexiva e afetiva, respetivamente, os quais se aproximam dos da versão original (3D-WS): .78 para a dimensão cognitiva, .75 para a dimensão reflexiva e .74 para a dimensão afetiva. Na versão original, os valores de estabilidade temporal (teste-reteste) são, respetivamente, para as escalas referidas, de .85, .71 e .72.

- Inventário de Avaliação da Qualidade de Vida em Adultos Idosos, da Organização Mundial de Saúde (*World Health Organization Quality of Life-Older Adults Module/WHOQOL-OLD*; Power et al., 2005; versão portuguesa: Vilar, Sousa, & Simões, 2009, 2015; Vilar et al., 2010)¹⁰: utilizado especificamente com adultos idosos, visa avaliar, através de 28 *itens*, numa escala de resposta tipo *Likert* de 5 pontos (1 a 5 pontos, com descritores semânticos relativos a intensidade, capacidade e avaliação/satisfação - Nada a Muito Insatisfeito, Nada a Completamente, Muito Mau a Muito Bom, Muito Satisfeito a Muito Satisfeito) o resultado global da QdV e as suas sete facetas (de quatro *itens* cada): funcionamento sensorial (avalia o funcionamento sensorial e o impacto da perda das capacidades sensoriais na participação em atividades e na interação); autonomia (avalia a capacidade para viver de forma autónoma/independência e tomar decisões); atividades passadas, presentes e futuras (avalia a satisfação com objetivos alcançados na vida e projetos a realizar); participação social (avalia a participação em atividades do quotidiano, nomeadamente, na comunidade); morte e morrer (avalia preocupações e medos

¹⁰ Como definido no artigo de divulgação do processo de construção do instrumento (Power et al., 2005), é usualmente utilizada a designação abreviada *World Health Organization Quality of Life-OLD Module*. Na versão portuguesa, apesar de proposta a designação em português, mantêm-se o acrónimo de língua inglesa, WHOQOL-OLD, por facilitar a identificação transcultural e estar já amplamente divulgado.

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual
 Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com) 2015

sobre a morte e o morrer); intimidade (avalia a capacidade para ter relações pessoais e íntimas); e família/vida familiar (avalia a satisfação com o tempo passado em família, o apoio e as relações familiares, e o sentido de valor do idoso na família). De salientar que esta última faceta integra apenas a versão portuguesa, sendo uma inovação relativamente ao módulo original, e que contribui para a robustez psicométrica do instrumento, bem como para a compreensão da QdV em adultos idosos portugueses. A consistência interna para o total de 28 *itens* apresenta um valor de .91, revelando-se, deste modo, excelente, ao passo que os valores de alfa de Cronbach para as facetas oscilam entre .72 e .94. A fiabilidade teste-reteste para o total é de .80 e para as facetas varia entre .47 e .83 (Vilar, Sousa, & Simões, 2015).

3. Procedimentos de recolha de dados

O recrutamento dos participantes foi efetuado em duas US do distrito de Coimbra, nomeadamente na Aposenior e na Universidade Sénior da Associação Viver em Alegria. Após contactadas formalmente, ambas as instituições autorizaram o presente estudo e cederam os espaços físicos para o preenchimento do protocolo de investigação, o qual foi aprovado pelas comissões de ética das entidades envolvidas.

O preenchimento dos instrumentos utilizados demorou cerca de 30 minutos e foi realizado na presença de um investigador, de modo a assegurar o esclarecimento de eventuais dúvidas. Previamente, todos os participantes foram informados acerca da natureza e dos objetivos do estudo, da absoluta confidencialidade das respostas, do carácter voluntário da sua participação e da possibilidade de desistência, a qualquer momento, do estudo. Todas estas informações foram apresentadas por escrito num documento impresso (consentimento informado) que, depois de lido e analisado, foi assinado.

4. Procedimento de análise de dados

O tratamento estatístico dos dados foi efetuado através do programa informático *Statistical Package for the Social Sciences* (IBM SPSS Statistics), versão 22 para Windows.

A caracterização da amostra quanto às variáveis sociodemográficas e quanto ao nível de sabedoria foi concretizada através de estatísticas descritivas (médias, desvios-padrão, valores mínimo e máximo, frequências absolutas e percentagens).

De modo a investigar a existência de diferenças significativas ao nível da sabedoria em função do género e do nível de escolaridade dos sujeitos foram concretizados o Teste t de Student para amostras independentes e o teste Kruskal-Wallis, respetivamente, após verificação da adequação dos dados quanto aos pressupostos da normalidade e da homogeneidade das variâncias.

Para testar a associação do nível total de sabedoria com o nível total de O foi realizado o Teste Exato de Fisher como alternativa ao Teste de Independência do Qui-quadrado, uma vez que o pressuposto de aplicação deste último “mais de 20% das células têm de ter uma frequência esperada inferior a 5” foi violado (Pestana & Gageiro, 2003). O grau de associação entre as

variáveis foi quantificado com base no Coeficiente *V* de Cramer¹¹.

Foram calculados, após garantia da não violabilidade dos pressupostos da normalidade, da linearidade e da homocedasticidade, os coeficientes de correlação de Pearson, de modo a explorar a relação entre a sabedoria e a QdV, e entre a sabedoria e o BEE, e o coeficiente de correlação parcial entre a sabedoria e o BEE, controlando o efeito da O e da QdV. A avaliação da magnitude das correlações entre as variáveis baseou-se nos critérios definidos por Pestana e Gageiro (2003)¹².

Por último, o impacto da O, da QdV e do BEE no nível de sabedoria da amostra em estudo foi explorado através da análise de regressão múltipla, onde as três primeiras variáveis foram tidas como preditoras e a sabedoria como variável critério. A adequação do modelo foi averiguada através da análise de resíduos, constatando-se que estes cumprem os critérios da normalidade, da linearidade e da homocedasticidade. A independência dos erros foi igualmente confirmada e validada através do Teste de Durbin-Watson. Não foi ainda verificada a presença de multicolinearidade ou singularidade entre as variáveis ($VIF < 5$)¹³.

Após a exposição do problema e dos objetivos desta investigação, da caracterização da amostra e da descrição dos instrumentos utilizados e dos procedimentos adotados na recolha e análise dos dados, serão apresentados, seguidamente, os principais resultados, considerando os objetivos a que nos propusemos inicialmente.

IV – Resultados

1. Nível de sabedoria da amostra em estudo

Considerando que pontuações < 3 correspondem a um nível baixo quer para o total de sabedoria, quer para cada uma das dimensões, que pontuações ≥ 3 e < 4 equivalem a um nível médio e que um nível elevado é determinado por pontuações ≥ 4 ¹⁴, os resultados sugerem a presença de um nível médio tanto para o total de sabedoria como para as dimensões cognitiva e afetiva, apresentando a dimensão reflexiva um nível baixo (cf. Tabela 2). A maioria dos sujeitos apresenta níveis médios para o total de sabedoria e para as dimensões cognitiva, reflexiva e afetiva, distando as pontuações mais do nível baixo do que do nível elevado, significando isto que há mais sujeitos a obter pontuações elevadas do que baixas, com a exceção da dimensão reflexiva. Observa-se ainda que a dimensão afetiva é a que apresenta um valor médio mais elevado e é onde se situam mais sujeitos com pontuações elevadas e menos com pontuações baixas. Por sua vez, a dimensão reflexiva é aquela em que a proporção de sujeitos com níveis baixos é maior, comparativamente às outras dimensões.

¹¹ Atendendo a que esta medida de associação varia entre 0 e 1, os valores baixos indicam uma pequena associação entre as variáveis, enquanto os valores elevados indicam uma grande associação (Pestana e Gageiro, 2003).

¹² $r < .20$ – muito baixa; $.20 \geq r < .39$ – baixa; $.40 > r < .69$ – moderada; $.70 > r < .89$ – alta; $.90 \geq r \leq 1$ – muito alta.

¹³ *Variance Inflation Fator*

¹⁴ Pontos de corte da 3D-WS definidos e indicados por Monika Ardelt em Inês (2009). Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual
Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com) 2015

Tabela 2. Estatísticas descritivas do nível total de sabedoria e das dimensões cognitiva, reflexiva e afetiva.

		Sabedoria	D. Reflexiva	D. Afetiva	D. Cognitiva
M		3.14	2.78	3.44	3.21
DP		.58	.84	.58	.65
N.Baixo	N	9	34	3	13
	%	10.0	37.8	3.3	14.4
N.Médio	N	58	39	48	49
	%	64.4	43.3	53.3	54.4
N.Elevado	N	23	17	39	28
	%	25.6	18.9	43.3	31.1

M= Média; DP= Desvio-padrão.

2. Diferenças ao nível da sabedoria consoante o género o nível de escolaridade dos sujeitos

Através da tabela 3 é possível verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres no que concerne ao nível total de sabedoria ($t_{(88)} = 0.651$, $p = 0.517$) e às pontuações obtidas nas dimensões cognitiva ($t_{(88)} = 0.313$, $p = 0.755$), reflexiva ($t_{(88)} = 1.883$, $p = 0.063$) e afetiva ($t_{(88)} = -1.085$, $p = 0.281$).

Tabela 3. Comparação entre as médias dos resultados no nível total de sabedoria e nas dimensões cognitiva, reflexiva e afetiva em função do género dos sujeitos.

	Masculino (n = 33)		Feminino (n = 57)		t	p
	M	DP	M	DP		
Sabedoria	3.20	.71	3.11	.50	.651	.517
D. Cognitiva	3.24	.72	3.20	.60	.313	.755
D. Reflexiva	2.99	.96	2.65	.74	1.883	.063
D. Afetiva	3.36	.64	3.49	.53	-1.085	.281

M= Média; DP= Desvio-padrão.

Os resultados expostos na Tabela 4 revelam que não existem diferenças estatisticamente significativas no que respeita ao nível total de sabedoria ($H_{(4)} = 5.752$, $p = 0.218$) e às dimensões cognitiva ($H_{(4)} = 6.324$, $p = 0.176$), reflexiva ($H_{(4)} = 4.147$, $p = 0.386$) e afetiva ($H_{(4)} = 3.819$, $p = 0.431$), em função do nível de escolaridade.

Tabela 4. Comparação entre as médias dos resultados no nível total de sabedoria e nas dimensões cognitiva, reflexiva e afetiva em função do nível de escolaridade dos sujeitos.

	1º Ciclo (n = 11)		2º Ciclo (n = 3)		3º Ciclo (n = 25)		Secundário (n = 22)		E.Superior (n = 29)		H Test	p
	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP	M	DP		
Sabedoria	2.91	.83	3.02	.23	3.12	.46	3.06	.51	3.34	.62	5.752	.218
D. Cognitiva	2.97	.88	3.24	.29	3.19	.57	3.07	.59	3.43	.64	6.324	.176
D. Reflexiva	2.42	1.01	2.40	1.04	2.77	.74	2.77	.73	2.97	.91	4.147	.386
D. Afetiva	3.34	.72	3.43	.62	3.39	.51	3.32	.55	3.61	.59	3.819	.431

M= Média; DP= Desvio-padrão.

3. Associação da sabedoria com a O, com a QdV e com o BEE

Atendendo aos valores normativos/intervalo normativo para a escala de O do NEO-FFI (M = 27.69; DP = 6.00) (Magalhães et al., 2014), foram estabelecidos três grupos relativamente ao nível de O que os sujeitos apresentam: nível baixo (<21.69), nível médio (≥ 21.69 e <33.69) e nível elevado (≥ 33.69). Os resultados permitem verificar que o nível total de sabedoria não é independente do nível total de O, existindo uma relação estatisticamente significativa entre ambas ($\chi^2_{(4)} = 24.124$, $p < .001$), a qual é moderada (Coeficiente V de Cramer = 0.40). Observa-se ainda a presença de mais sujeitos com um nível elevado de sabedoria e, concomitantemente, com um nível elevado de O do que o que seria esperado, se as variáveis fossem independentes. De notar que a maioria dos sujeitos tem um nível médio tanto de sabedoria, como de O (cf. Tabela 5).

Tabela 5. Associação entre o nível total de sabedoria e o nível total de O.

		Sabedoria			
		N.Baixo	N.Médio	N.Elevado	
Abertura à Experiência	N.Baixo	N	0	6	0
		RP	-.8	1.2	-1.5
	N.Médio	N	9	44	8
		RP	1.1	.7	-1.8
	N.Elevado	N	0	8	15
		RP	-1.2	-1.8	3.8*
χ^2		p	Coeficiente V de Cramer		
24.124		<.001	.40		

RP = Resíduos Padronizados; *Resíduo significativo ao nível de significância 1%.

Ao observar-se os coeficientes de correlação de Pearson, aduzidos na Tabela 6, verifica-se que a sabedoria e as suas três dimensões apresentam uma correlação positiva, moderada e estatisticamente significativa com a QdV. Observa-se ainda que a dimensão cognitiva apresenta uma correlação positiva, baixa e estatisticamente significativa com as facetas *funcionamento sensorial, atividades passadas, presentes e futuras e participação social*. O mesmo tipo de associação é observado entre a dimensão afetiva e as facetas *funcionamento sensorial, atividades passadas, presentes e futuras, participação social e morte e morrer*. Por sua vez, a dimensão reflexiva não se correlaciona significativamente apenas com as facetas *autonomia e morte e morrer*, e a sabedoria não se correlaciona significativamente somente com a faceta *autonomia*.

Tabela 6. Coeficientes de correlação de Pearson entre a sabedoria e a QdV, e as respectivas dimensões e facetas.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1.Sabedoria	1											
2.D. Cognitiva	.89***	1										
3.D. Reflexiva	.86***	.65***	1									
4.D. Afetiva	.78***	.65***	.43***	1								
5.QdV	.46***	.41**	.43***	.42***	1							
6.Funcionamento sensorial	.29**	.26*	.23*	.26*	.44***	1						
7.Autonomia	.19	.13	.21	.14	.62***	.24*	1					
8.Atividades Passadas, Presentes e Futuras	.37***	.23*	.35***	.36***	.79***	.19	.51***	1				
9.Participação Social	.36***	.24*	.33***	.33***	.72***	.20	.41***	.57***	1			
10.Morte e Morrer	0.23*	.15	.18	.28**	.43***	.05	.11	.27*	.17	1		
11.Intimidade	0.25*	.13	.28**	.19	.63***	.11	.31**	.48***	.46***	-.14	1	
12.Família/Vida Familiar	0.25*	.17	.25*	.20	.66***	.03	.28**	.51***	.49***	.07	.51***	1

*p< .05, **p< .01, ***p< .001

Através da análise dos coeficientes de correlação de Pearson, apresentados na Tabela 7, observa-se que tanto a sabedoria como as suas três dimensões se correlacionam positivamente com o BEE. Enquanto a sabedoria e a sua dimensão afetiva se correlacionam com todas as dimensões do BEE, a dimensão cognitiva da sabedoria apenas se correlaciona com as dimensões comunitária e ambiental do BEE, e a dimensão reflexiva da sabedoria com a dimensão pessoal do BEE. Todas estas correlações são positivas, baixas e estatisticamente significativas.

Tabela 7. Coeficientes de correlação de Pearson entre a sabedoria e o BEE, e as respetivas dimensões.

	1	2	3	4	5	6	7	8	9
1.Sabedoria	1								
2.D. Cognitiva	.89***	1							
3.D. Reflexiva	.86***	.65***	1						
4.D. Afetiva	.78***	.65***	.43***	1					
5.BEE	.34***	.29**	.24*	.35***	1				
6.D. Pessoal	.27**	.19	.26*	.23*	.77***	1			
7.D. Comunitária	.26*	.26*	.18	.24*	.72***	.54***	1		
8.D. Ambiental	.32**	.34***	.19	.31**	.79***	.55***	.52***	1	
9.D. Transcendental	.23*	.17	.15	.31**	.82***	.44***	.41***	.47***	1

*p< .05, **p< .0, ***p< .001

Os resultados apresentados na Tabela 8 permitem constatar que a correlação entre o nível de sabedoria e das suas três dimensões com o BEE decresce ligeiramente quando o efeito da O é controlado. Por sua vez, verifica-se que esta associação deixa de ser estatisticamente significativa quando controlado o efeito da QdV.

Tabela 8. Correlação parcial entre a sabedoria e o BEE, controlando a O e a QdV.

VC		Sabedoria	D. Cognitiva	D. Reflexiva	D. Afetiva
O	BEE	.25*	.19*	.14*	.29**
QdV	BEE	.13	.16	.02	.16

VC = variável controlada; *p< .05, **p< .01

4. Qual o melhor preditor do nível total de sabedoria?

Os resultados evidenciam que, no seu conjunto, o modelo proposto explica 40.5% da variância do nível total de sabedoria, com significância estatística ($F_{(3,86)} = 19.53, p < .001$). Constata-se ainda que a QdV ($t = 2.79, p < .05; \beta = .28$) e a O ($t = 5.12, p < .001; \beta = .45$) são os únicos preditores significativos da sabedoria, tendo este último uma contribuição mais forte para a sua explicação, sendo, por isso, considerado o melhor preditor (cf. Tabela 9).

Sabedoria em adultos idosos que frequentam universidades seniores: Um estudo correlacional com a abertura à experiência, a qualidade de vida e o bem-estar espiritual
 Andreia Filipa Gabriel de Jesus (jesus.andreia03@gmail.com) 2015

Tabela 9. Análise de regressão múltipla, usando como preditores a O, a QdV e o BEE, e a sabedoria como variável critério.

	R^2	F	p
	.405	19.53	.001
	β	t	p
O	.45	5.12	<.001
QdV	.28	2.79	.006
BEE	.08	.83	.41

Tendo por base a análise e a descrição dos resultados que acabámos de expor, e ainda o seu encadeamento com as abordagens teóricas preconizadas no Enquadramento Conceptual, ocupar-nos-emos, seguidamente, da sua discussão.

V - Discussão

Percebida como o nível supremo do desenvolvimento humano, a sabedoria tem mobilizado, nas últimas décadas, um grande esforço científico por parte das ciências sociais no sentido de clarificar a sua delimitação conceptual e ontogénese, bem como identificar as suas funções, propriedades, dimensões, antecedentes e consequentes. Convictos do desafio que o estudo empírico deste constructo complexo e multidimensional representa, e ancorados na abordagem positiva do envelhecimento, no paradigma *life-span* e no modelo tridimensional de sabedoria da autora Monika Ardelt, procuraremos sintetizar, em seguida, as principais conclusões da presente investigação, subjacentes aos objetivos a que nos propusemos.

Questionámo-nos inicialmente acerca do nível de sabedoria de adultos idosos reformados, que frequentam universidades seniores. Os resultados globalmente obtidos sugerem que a maioria apresenta níveis médios de sabedoria, o que está em conformidade com a assunção de que raras são as pessoas a alcançar elevados níveis de sabedoria, tendência esta observada mesmamente entre adultos idosos (Ardelt, 2004a; Baltes & Staudinger, 2000; Gonçalves, Lamela, & Bastos 2013; Jordan, 2005; Lima, 2010; Kunzmann & Baltes, 2005; Marchand, 2005; Staudinger, 1999).

Ao considerarmos as três dimensões da sabedoria, as diferenças patentes entre elas sugerem padrões e percursos de desenvolvimento distintos, isto é, o desenvolvimento das dimensões de personalidade integrantes da variável latente “sabedoria”, tais como propostas por Ardelt (2003), parece não ser nem homogéneo, nem simultâneo. De facto, os resultados obtidos revelam que, contrariamente à dimensão cognitiva e afetiva, nas quais se observa um nível médio de sabedoria, a dimensão reflexiva apresenta um nível baixo, embora muito próximo do nível médio, o qual se deve, sobretudo, à elevada proporção de sujeitos com níveis baixos (apenas ligeiramente inferior à proporção de sujeitos com níveis médios). Mais, a dimensão afetiva é a que apresenta a média mais elevada e a que contém o maior número de sujeitos com pontuações elevadas e um número menor com pontuações baixas. Ora, se por

um lado estes resultados estão de acordo com a assunção de que o significado daquilo que é a sabedoria varia de pessoa para pessoa (Ardelt, 2011a) e com a proposta de Ardel (2003), segundo a qual as três dimensões da sabedoria não são independentes umas das outras mas também não são conceptualmente idênticas, por outro lado opõem-se, em certa medida, ao seu modelo teórico, o qual preconiza a dimensão reflexiva como um pré-requisito crucial para o desenvolvimento das outras duas dimensões.

Consideramos que o quotidiano dos sujeitos em estudo, pautado por uma participação ativa em universidades seniores – espaço privilegiado para a criação e desenvolvimento de interações sociais significativas e para a expansão das redes social e de apoio (Carneiro, 2012; Pocinho, Abreu et al., 2013; Pocinho, Santos et al., 2013) – permite-lhes, possivelmente, e com maior facilidade, descentrarem-se de si mesmos, compreender os outros e, consequentemente, desenvolver emoções e comportamentos positivos em relação àqueles, tais como o amor simpatético e compassivo (Ardelt, 1997, 2003, 2004a). De notar que não é intenção nossa descuidar o potencial que as universidades seniores têm para oferecer em termos do desenvolvimento e alcance de uma profunda compreensão acerca da realidade (dimensão cognitiva), do incremento da reflexão pessoal e da superação da própria subjetividade (dimensão reflexiva), mas sim salientar a vertente social fortemente presente nestas entidades que, nos adultos idosos em estudo, parece ser altamente valorizada e contribuir para pontuações mais elevadas na dimensão afetiva. Aliás, estes resultados confirmam as conclusões de estudos prévios, desenvolvidos no âmbito das teorias implícitas da sabedoria, que demonstraram a tendência para uma valorização mais elevada de aspetos que se intersectam com a dimensão afetiva, tais como a compreensão e a empatia, por parte dos adultos idosos, quando comparados a outros grupos etários (Clayton & Birren, 1980). Mais, a evidência de que a sabedoria é fundamentalmente um produto social e cultural, variando a sua conceção consoante as normas e os valores da cultura em que os indivíduos estão inseridos (Ardelt, 2011a; Baltes & Staudinger, 2000; Staudinger, 2008; Takahashi & Bordia, 2000), permite-nos avançar com a hipótese de que esta diferença de resultados relativamente às amostras estudadas por Ardel, onde é evidente a preeminência da dimensão reflexiva, poderá ser melhor explicada pelos aspetos culturais. No entanto, estamos cientes de que mais estudos transculturais são necessários para aprofundar a relação entre a cultura e o desenvolvimento, a natureza e a manifestação comportamental da sabedoria.

Ainda no que respeita à dimensão reflexiva, apraz-nos concordar com a ideia de Gonçalves (2012) de que a 3D-WS, e mais especificamente a 3D-WS-19, deveria ser capaz de evidenciar, em termos empíricos, a importância teórica que esta dimensão assume, ao invés de abordar as três dimensões exatamente da mesma forma, sendo expectável que constituísse um fator de segunda ordem.

Não obstante a relevância que as dimensões cognitiva, reflexiva e afetiva da sabedoria assumem no modelo de Monika Ardel, é indispensável que as três estejam simultaneamente presentes para que uma pessoa seja considerada sábia (Ardelt, 2003). E, de facto, embora com níveis diferentes, estas três dimensões estão patentes na amostra em estudo, com valores

tendencialmente mais próximos do que distantes de níveis elevados, o que vai ao encontro da constatação de Kunzmann e Baltes (2005) de que são vários os adultos que estão a caminho da sabedoria, mas muito poucos são aqueles que efetivamente adquirem níveis elevados.

Delineámos como segundo objetivo para o nosso estudo a exploração da presença de diferenças significativas ao nível da medida global de sabedoria e ao nível das suas dimensões em função do género e do nível de escolaridade. Os resultados obtidos revelam que ser homem ou mulher, ou deter um certo grau de escolaridade não determina os níveis de sabedoria. Embora sem diferenças estatisticamente significativas, apontamos o facto de a média mais alta para o nível total de sabedoria pertencer aos homens, o que parece estar em conformidade com o arquétipo “o velho homem sábio” que, na ótica de Orwoll e Perlmutter (1990), predomina na maioria das culturas. Note-se ainda que, enquanto os homens pontuam mais alto na dimensão cognitiva, as mulheres têm uma média mais elevada na dimensão afetiva, o que poderá ser explicado pelos papéis de género, oportunidades e constrangimentos provenientes dos processos de socialização e de aculturação a que os indivíduos estão sujeitos. Como defendem Orwoll e Achenbaum (1993), há uma tendência para que os aspetos cognitivos sejam valorizados e prevaleçam na educação dos homens, o que influencia o seu desenvolvimento rumo à sabedoria, ao passo que as mulheres tenderão a desenvolvê-la através de vias fortemente marcadas por aspetos afetivos, uma vez que as capacidades interpessoais (p.e., empatia), muitas vezes associadas ao cuidar do outro, predominam na sua educação. Relativamente à escolaridade, parece não haver um padrão de desenvolvimento e uma progressiva diferenciação dos níveis de sabedoria à medida que a escolaridade aumenta. Todavia, ainda que sem diferenças significativas, os sujeitos com o nível superior de escolaridade apresentam pontuações mais elevadas tanto no total de sabedoria, como nas três dimensões, o que parece apoiar a ideia de que a escolaridade e as experiências de aprendizagem operam como contextos facilitadores da aquisição e do desenvolvimento da sabedoria (Baltes, 1993; Krzemien, 2012). De notar ainda que, independentemente do nível de escolaridade, a dimensão afetiva é a que apresenta um valor médio mais elevado, seguida das dimensões cognitiva e reflexiva. Julgamos que o entendimento destes resultados, como já anteriormente assumimos, remete para a elevada valorização dos aspetos interpessoais e afetivos que se afiguram marcantes no quotidiano dos sujeitos em estudo.

Mobilizados pela vontade de cooperar com os esforços que têm vindo a ser desenvolvidos na delimitação conceptual e na persecução das condições associadas à sabedoria, propusemo-nos ainda a explorar a associação desta com a O, com o BEE e com a QdV.

No que concerne à O, em conformidade com as investigações de Ardelt (1998; 2000a, 2005), Clayton e Birren (1980), Holliday e Chandler (1986), Kramer (2000), Le (2008, 2011), Staudinger e colaboradores (2005), Webster (2003), Wink e Dillon (2003) e de Wink e Helson (1997), os resultados obtidos provam a existência de uma relação moderada com o nível total de sabedoria. Embora se verifique a predominância de níveis médios tanto de sabedoria como de O, a associação entre ambas deve-se, essencialmente, ao facto de na amostra

em estudo estarem presentes mais sujeitos com um nível elevado de sabedoria e, concomitantemente, com um nível elevado de O do que o que seria esperado se as variáveis fossem independentes. Para além disso, a O revelou ser o melhor preditor da sabedoria no presente estudo. No nosso entendimento, estes resultados revelam-se coerentes, pois, em oposição a um estilo de pensamento conservador, a aceitação e a integração da incerteza/contradição inerentes aos diversos acontecimentos de vida e a compreensão da sua complexidade – ações estas implicadas no desenvolvimento da sabedoria – requerem não só uma grande flexibilidade cognitiva, como abertura, exploração, recetividade e adaptação a novas ideias, perspetivas e experiências. Para além disso, em concordância com Staudinger, Dörner e Mickler (2005), consideramos que a compreensão profunda dos fenómenos da vida, a capacidade de conceber julgamentos excecionais e, conseqüentemente, a capacidade de resolver problemas acerca de dilemas básicos da condição humana requerem, para além de uma atitude de abertura, um certo potencial criativo, intimamente ligado à O. Ora, estas informações induzem-nos na defesa de que os idosos em estudo, ao revelarem, fundamentalmente, níveis médios e elevados de O – o que é consonante com o facto de permanecerem abertos e de se envolverem em novas experiências culturais e educativas, desenvolvidas nas universidades seniores que frequentam – detêm, possivelmente, um elevado grau de criatividade que, em conjunto com a disposição de abertura ao mundo, lhes permite desenvolver uma compreensão profunda da realidade, refinar a sua reflexão pessoal, autoconsciência e introspeção, bem como incrementar a sua descentralização e, conseqüentemente, disponibilidade para os outros.

A relação da sabedoria com a QdV afirma-se igualmente na nossa investigação, indicando os resultados que níveis mais elevados de sabedoria, enquanto característica tridimensional da personalidade, se associam a um nível global de QdV, também ele mais elevado. Da mesma forma, observa-se que a sabedoria (tanto o nível total, como o das três dimensões) se correlaciona com o *funcionamento sensorial*, com as *atividades passadas, presentes e futuras*, e com a *participação social*. Considerando o papel essencial que a sabedoria assume na resposta a dilemas básicos da condição humana, na satisfação com a vida, por parte dos sábios anciãos, independentemente das circunstâncias objetivas serem ou não as ideais, na condução do significado e propósito de vida, bem como na coordenação e promoção do crescimento individual e social (Ardelt, 2004a; Gonçalves et al., 2013; Kunzmann & Baltes, 2005), estas associações parecem-nos lógicas e harmoniosas. A associação entre a dimensão afetiva da sabedoria e a faceta *morte e morrer* afigura-se, no nosso entendimento, igualmente consonante, na medida em que a descentralização do sujeito de si mesmo e, conseqüentemente, a redução do posicionamento egocêntrico favorece a aceitação e a compreensão não só das limitações humanas, como da finitude da vida, encarando, desta forma, a experiência de morte como uma parte integrante da existência humana (Alves, 2011; Ardel, 1997, 2003, 2004a). Os resultados apontam ainda para a presença de uma relação entre a dimensão reflexiva da sabedoria e as facetas *intimidade e família/vida familiar*, o que pressupõe que uma maior reflexão pessoal e, conseqüentemente, a superação da própria subjetividade e a consideração tanto

das próprias motivações, como da dos outros, se associa não só a uma maior capacidade para estabelecer relações pessoais e íntimas, como também a uma satisfação mais elevada com as relações e atmosfera familiares. Mais do que reconhecer, concordamos, assim, com a assunção de que os idosos sábios tendem a relativizar o acessório e a valorizar o essencial (Barros, 2008), constituindo a atividade de passar mais tempo com os amigos e com a família um aspeto fundamentalmente valorizado por eles (Kensinger et al., 2009). Ao atender a todas estas informações, não é de admirar que a QdV, tal como percebida pelo indivíduo, se assuma como fator preditivo dos níveis de sabedoria, no nosso estudo.

Finalmente, dadas as abundantes indicações que fomos encontrando na literatura que afirmam a existência de uma associação da sabedoria com a espiritualidade (Ardelt, 2004b; Barros, 2006, 2008; Jason et al., 2001; Kramer, 1990; Wink & Dillon, 2003; Wink & Helson, 1997) e atendendo a que nenhum estudo foi realizado com o propósito de estudar a relação entre a sabedoria e o BEE, constituíu um dos nossos objetivos fazê-lo na presente investigação. Interessantemente, embora os resultados apontem para uma associação significativa entre ambos, o BEE não se afirma como preditor da sabedoria, tendo-nos levado isto a questionar e a explorar a presença de outros fenómenos, fatores ou condições influentes desta relação. E, de facto, os resultados indicam que a correlação do BEE com a sabedoria decorre, em grande parte, da QdV dos sujeitos em estudo, pois é anulada por completo quando esta última é controlada, sugerindo isto a possibilidade de o BEE se sobrepor a outras variáveis em estudo, nomeadamente à QdV. Na verdade, são vários os autores que destacam a importância da dimensão espiritual na QdV, admitindo que o BEE, enquanto estado dinâmico que se reflete na qualidade das relações que o indivíduo estabelece consigo próprio, com os outros, com o ambiente e com o Outro transcendente, se relaciona e tem um impacto considerável no modo como o indivíduo estrutura a base do seu estilo de vida e comportamento, bem como na percepção que tem da sua QdV (Fleck, Borges, Bolognesi, & Rocha, 2003; Panzini, Rocha, Bandeira, & Fleck, 2007). Parece-nos igualmente claro que a relação entre ambos possa ser influenciada pela dimensão pessoal, caracterizada pelo autoconhecimento, autoconsciência e introspeção, pela dimensão interpessoal, pautada pelo estabelecimento de relações profundas, compreensão do outro e desenvolvimento de ações que visam a maximização do bem comum, e pela dimensão transcendental, marcada por uma visão cósmica e pela relação com uma realidade sobre-humana – todas elas comuns ao BEE e à sabedoria.

Em suma, os resultados encontrados indicam que os sujeitos em estudo apresentam, na globalidade, níveis médios de sabedoria, verificando-se a tendência para uma valorização mais marcada da dimensão afetiva. Não foram encontradas diferenças significativas ao nível da sabedoria consoante o género e o nível de escolaridade dos sujeitos. A relação da sabedoria com a O e com a QdV afirmou-se empiricamente na presente investigação, contrariamente à sua associação com o BEE, a qual não se confirmou, possivelmente devido à influência de outras variáveis intermediárias (incluindo/nomeadamente a QdV).

VI - Conclusões

O estudo e o esforço reflexivo despendidos e investidos na presente investigação, que desta forma encerramos, conduziram-nos à constatação de que a sabedoria, enquanto excelência do comportamento humano, assume um carácter raro, sendo mais os idosos em estudo a alcançar níveis médios de sabedoria do que a alcançar níveis representativos da sua mais elevada expressão. Está em causa um conceito multidimensional que, alicerçado sobretudo na capacidade afetiva, mas também na cognitiva e reflexiva, se manifesta através de uma forma desenvolvida e rara de pensamento, indissociável da emoção e da ação, capaz de promover um equilíbrio dinâmico entre as perdas e os ganhos inerentes à velhice, potenciando estes últimos, uma vez que envolve não só uma extraordinária capacidade de reflexão e de compreensão da complexidade da vida, como o reconhecimento das limitações individuais e do ser humano e, ainda, a aceitação e integração da incerteza e da contradição intrínsecas à condição humana. Trata-se, ainda, como pudemos averiguar, de um nível supremo de realização humana que, embora não se relacione significativa e diretamente com o bem-estar espiritual do indivíduo, se associa quer a uma atitude de abertura ao mundo e a novas ideias, perspetivas e experiências, quer a uma perceção individual de melhor qualidade de vida.

Esta comprovação não só fortifica o nosso apoio ao movimento manifestamente inverso ao de diversas abordagens da psicologia que, durante um extenso período de tempo, deram especial relevo aos aspetos negativos do envelhecimento humano, como, semelhantemente a outros autores (p.e., Paulo Alves, Helena Marchand, Robert Sternberg), nos induz na defesa de que a sociedade, em geral, e o sistema de ensino formal, em particular, devem investir na promoção e educação da sabedoria ao longo do ciclo vital, orientados pelo princípio de que o conhecimento intelectual, ainda que importante, não é suficiente nem para o alcance da satisfação e da felicidade, nem para a criação de um mundo mais agradável e harmonioso. Ainda, sentimo-nos em total concordância com a perspetiva de Ardelt (2000b, 2011a) de que, embora se demonstrem importantes em todas as faixas etárias, a educação e o desenvolvimento da sabedoria assumem especial relevo na idade avançada, devendo proporcionar aos idosos a oportunidade de se envolverem ativamente na revisão da sua vida, no seu desenvolvimento pessoal e na reflexão de questões existenciais ligadas ao significado e ao valor da vida. À semelhança da autora, também nós entendemos que as universidades seniores assumem um papel preponderante na estimulação e no desenvolvimento quer do conhecimento intelectual, quer da sabedoria, uma vez que oferecem a oportunidade, aos idosos que nelas participam, de adquirir novos conhecimentos, de desenvolver o seu pensamento crítico, de ingressar em novas relações interpessoais, de apreciar-se a si, aos outros e a outras culturas, de expandir o seu autoconceito e ainda de incrementar a sua qualidade de vida.

Ancorados nas reservas inerentes à presente investigação e partindo da consciencialização de que todo o trabalho desenvolvido no âmbito da sabedoria é, até certo ponto, pouco permeável à investigação (Alves, 2011; Marchand, 2001); de que a definição consensual de sabedoria dificilmente será alcançada, apesar das já duas décadas intensas de investigação e dos muitos séculos de

formulação filosófica e teológica; e de que este é um constructo que oferece um vasto campo de labor científico à investigação psicológica, não poderíamos deixar de recomendar outras trajetórias e metodologias futuras.

Em primeiro lugar, assinalamos como limitação do presente estudo o facto de a dimensão da amostra ser relativamente pequena e de esta ter sido selecionada por conveniência, o que impossibilita a generalização dos resultados e das conclusões a que chegámos para outros grupos similares ao estudado. Com efeito, de modo a obter dados com maior grau de generalização, aconselhamos que estudos futuros concretizem as suas análises tendo por base amostras maiores e selecionadas de modo aleatório. Em segundo lugar, considerando que a nossa amostra é composta por sujeitos que detêm uma disposição motivacional para, voluntariamente, participarem em atividades de promoção de envelhecimento bem-sucedido e que, na generalidade, apresentam uma rede social alargada, boas condições de saúde e uma perceção de qualidade de vida elevada, torna-se pouco claro se o mesmo tipo de resultados seria encontrado entre idosos que experienciam uma velhice pautada por condições distintas e até mesmo inversas a estas. Consequentemente, consideramos que estudos futuros no campo da sabedoria e do envelhecimento beneficiariam da utilização de amostras mais heterógenas e abrangentes. Em terceiro lugar, à semelhança do que vem sendo indicado por outros investigadores, o estudo da sabedoria através do recurso a instrumentos de autoadministração levanta algumas dificuldades na compreensão holística deste constructo, pois para além de disponibilizar espaço à criatividade interpretativa de cada indivíduo aquando do seu preenchimento, reconhecemos igualmente a sua natureza comportamental não-verbal e social. Além disso, concordamos com a perspectiva de Aldwin (2009), segundo a qual é pouco provável que as pessoas sábias se descrevam como tal, uma vez que a sabedoria envolve autorreflexão e conhecimento dos limites pessoais e do próprio conhecimento, ao passo que, pessoas com um elevado índice de desejabilidade social podem apresentar-se como sendo sábias, mais do que efetivamente são, obtendo, assim, pontuações mais elevadas em medidas de autorrelato de sabedoria, comparativamente àquelas. Neste sentido, recomendamos que estudos futuros complementem as suas análises através da utilização de outras técnicas de avaliação da sabedoria disponíveis, tais como o método narrativo e procedimentos que requerem “pensar em voz alta” (*thinking aloud*) acerca de situações dilemáticas respeitantes a problemas complexos e mal/pouco estruturados da vida. Por último, convictos de que os estudos transversais dificilmente permitem apontar relações de causalidade entre as variáveis e captar a essência e a dinâmica do processo ontogenético da sabedoria e do processo de envelhecimento, sugerimos a concretização de estudos futuros que recorram a outros desenhos metodológicos, nomeadamente, a um desenho longitudinal.

Chegado o momento de encerrar esta investigação, restam-nos duas certezas: a de que o envelhecimento é um processo contínuo, magnificamente dinâmico e orientado para uma série de mudanças crescentemente diferenciadas e integradas e para múltiplas adaptações; e a de que o estudo e delimitação do constructo que substancia uma condição tão nobre e profunda da existência humana – a sabedoria – constitui um imenso, inacabado e estimulante desafio.

Bibliografia

- Achenbaum, W., & Orwoll, L. (1991). Becoming wise: A psycho-gerontological interpretation of the book of Job. *International Journal of Aging and Human Development*, 32(1), 21-39.
- Aldwin, C. M. (2009). Gender and wisdom: A brief overview. *Research in Human Development*, 6(1), 1-8.
- Alves, P. J. (2007). A sabedoria: Construção de uma nova escala. *Psicologia, Educação e Cultura*, XI(2), 289-306.
- Alves, P. J. (2011). *A Sabedoria – definição, multidimensionalidade e avaliação*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Ardelt, M. (1997). Wisdom and life satisfaction in old age. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, 52B(1), 5-27.
- Ardelt, M. (1998). Social crisis and individual growth: The long-term effects of the great depression. *Journal of Aging Studies*, 12(3), 291-314.
- Ardelt, M. (2000a). Antecedents and effects of wisdom in old age: A longitudinal perspective on aging well. *Research on Aging*, 22(4), 360-394.
- Ardelt, M. (2000b). Intellectual versus wisdom-related knowledge: The case for a different kind of learning in the later years of life. *Educational Gerontology*, 26, 771-789.
- Ardelt, M. (2003). Empirical assessment of a three-dimensional wisdom scale. *Research on Aging*, 25(3), 275-324.
- Ardelt, M. (2004a). Wisdom as expert knowledge system: A critical review of a contemporary operationalization of an ancient concept. *Human Development*, 47, 257-285. doi: 10.1159/000079154.
- Ardelt, M. (2004b). Where can wisdom be found? (A reply to the commentaries by Baltes and Kunzmann, Sternberg, and Achenbaum). *Human Development*, 47, 304-307.
- Ardelt, M. (2005). How wise people cope with crisis and obstacles in life. *ReVision*, 28(1), 7-19.
- Ardelt, M. (2011a). The measurement of wisdom: A commentary on Taylor, Baltes, and Webster's comparison of the saws and 3D-WS. *Experimental Aging Research*, 37, 241-255.
- Ardelt, M. (2011b). Wisdom, age, and well-being. In K.W. Schaie, & S.L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of Aging* (7th ed.; pp. 279-291). Amesterdão: Elsevier.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: On the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23(5), 611-626.
- Baltes, P. B. (1993). The aging mind: Potential and limits. *The Gerontologist*, 33, 580-594.
- Baltes, P. B. (2004). *Wisdom as an orchestration of mind and virtue*. Livro não publicado. Retirado de www.baltes-paul.de/overview.htm. Acedido a 15 de Janeiro de 2015.
- Baltes, P. B., & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.

- Baltes, & M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from behavioral sciences* (pp. 1-34). New York: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (1990). Toward a psychology of wisdom and its ontogenesis. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development* (pp. 87-120). Cambridge: Cambridge University Press.
- Baltes, P. B., & Smith, J. (2008). The fascination of wisdom: Its nature, ontogeny, and function. *Association for Psychology Sciences*, 3(1), 56-64.
- Baltes, P. B., & Staudinger, U.M. (2000). Wisdom: A metaheuristic (pragmatic) to orchestrate mind and virtue toward excellence. *American Psychologist*, 55, 122-136.
- Baltes, P. B., Staudinger, U.M., & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: Theory and application to intellectual functioning. *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507.
- Barros, J. (2004). Desenvolvimento cognitivo e personológico do idoso. *Psicologia, Educação e Cultura*, 8(2), 477-507.
- Barros, J. (2006). Espiritualidade, sabedoria e sentido de vida nos idosos. *Psychologica*, 42, 133-145.
- Barros, J. (2007). Espiritualidade e religião: Tópicos de psicologia positiva. *Psicologia, Educação e Cultura*, XI(2), 265-287.
- Barros, J. (2008). *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (3rd ed.). Porto: Livpsic.
- Barros, J. (2010). *Psicologia positiva: Uma nova psicologia*. Porto: Livpsic.
- Bianchi, E. (2005). Living with elder wisdom. *Journal of Gerontological Social Work*, 45(3), 319-329.
- Birren, J., & Cunningham, W. (1985). Research on the psychology on aging: Principles, concepts and theory. In J. Birren, & K.W. Schaie (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (pp. 3-34). New York: Van Nostrand.
- Birren, J. E., & Fisher, L.M. (1990). The elements of wisdom: Overview and integration. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 317-323). Cambridge: Cambridge University Press.
- Canavarro, M. C. (2010). Qualidade de vida: Significado e níveis de análise. In M. C. Canavarro, & A. Vaz Serra (Coords.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da organização mundial de saúde* (pp. 3-21). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Carneiro, R. (2012). (Coord.). *O envelhecimento da população: Dependência, ativação e qualidade*. Relatório final. Lisboa: CEPCEP.
- Clayton, V. P., & Birren, J. E. (1980). The development of wisdom across the life span: A reexamination of an ancient topic. In P. B. Baltes, & O. G. Brim (Eds.), *Life-span development and behavior* (Vol. 3; pp. 103-135). New York: Academic Press.
- Cohen, G. D. (2005). *The Mature Mind: The positive power of the aging brain*. New York: Basic Books.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1989). *The NEO-PI manual supplement*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1991). *NEO five-factor inventory*. Odessa:

- Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO personality inventory (NEO-PI-R) and NEO five-factor inventory (NEO-FFI) professional manual*. Odessa: Psychological Assessment Resources.
- Costa, P. T., Yang, P., & McCrae, R. (1998). Aging and personality traits: Generalization and clinical implications. In I. Nordhus, G. VandenBos, S. Berge, & P. Fromholt (Eds.), *Clinical geropsychology* (pp. 33-48). Washington: American Psychological Association.
- Csikszentmihalyi, M., & Nakamura, J. (2005). The role of emotions in the development of wisdom. In R. J. Sternberg, & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 220-242). New York: Cambridge University Press.
- Erber, J. T. (2013). *Aging & older adulthood* (3rd ed.). Chichester, West Sussex: Wiley-Blackwell.
- Erikson, E. (1963). *Identidad, juventud y crisis*. Madrid: Taurus Humanidades.
- Erikson, E. (1985). *El ciclo vital completado*. Buenos Aires: Paidós.
- Etezadi, S., & Pushkar, D. (2013). Why are wise people happier? An exploratory model of wisdom and emotional well-being in older adults. *Journal of Happiness Studies*, *14*, 929-950. doi:10.1007/s10902-012-9362-2.
- Ferreira-Alves, J. (2010). Prática psicológica com pessoas idosas: Uma leitura substanciada das orientações da APA. *Revista de Psiquiatria do Hospital Júlio de Matos*, *22*(3), 1-24.
- Fisher, J. W. (1999). Helps to fostering student's spiritual health. *International Journal of Children's Spirituality*, *4* (1), 29-49.
- Fleck, M. P., Borges, Z. N., Bolognesi, G., & Rocha, N. S. (2003). Desenvolvimento do WHOQOL, módulo espiritualidade, religiosidade e crenças pessoais. *Revista de Saúde Pública*, *37*(4), 446-455.
- Fonseca, A. M. (2004). *O envelhecimento: Uma abordagem psicológica*. Lisboa: Universidade Católica Editora.
- Fonseca, A. M. (2006). "Transição-adaptação" à reforma em Portugal. *Psychologica*, *42*, 45-70.
- Fowler, J. (1981). *Stages of faith: The psychology of human development and the quest for meaning*. San Francisco: Harper & Row.
- Fowler, J. (1994). Moral stages and the development of faith. In B. Puka (Ed.), *Fundamental research in moral development* (pp. 344-374). New York: Garland Publishing Inc.
- Fragoso, V. (2012). Gerontoeducação: Um desafio para o século XXI. In R. Pocinho, E. Santos, J.A. Ferreira, J. P. Gaspar, A.P. Ramalho, D. Soeiro, & S. Silva (Coords.), *Envelhecer em tempo de crise: Respostas sociais* (pp. 51-67). Porto: Legis Editora.
- Gentzler, R. H. (2004). *The graying of the church*. Nashville: Discipleship Resources.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2003). Domains of spiritual well-being and development and validation of the spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences*, *35*, 1975-1991.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005a). Item response theory analysis of the

- spiritual well-being questionnaire. *Personality and Individual Differences*, 38, 1107-1121.
- Gomez, R., & Fisher, J. W. (2005b). The spiritual well-being questionnaire: Testing for model applicability, measurement and structural equivalencies, and latent mean differences across gender. *Personality and Individual Differences*, 39, 1383-1393.
- Gonçalves, R. (2012). *Envelhecimento e sabedoria: Validação da escala de medida 3D-WS*. Dissertação de Mestrado não publicada. Viana do Castelo: Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Viana do Castelo.
- Gonçalves, R., Lamela, D., & Bastos, A. (2013). Envelhecimento e sabedoria: Só a idade não basta. *Atas de Gerontologia*, 1(1), 1-10.
- Gouveia, M. J., Marques, M., & Pais-Ribeiro, J. (2009). Versão portuguesa do questionário de bem-estar espiritual (SWBQ): Análise confirmatória da sua estrutura fatorial. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 10(2), 285-293.
- Gouveia, M. J., Pais-Ribeiro, J. L., & Marques, M. (2008). Adaptação portuguesa do questionário de bem-estar espiritual: Resultados psicométricos preliminares. In I. Leal, J. Pais-Ribeiro, I. Silva, & S. Marques (Eds.), *Atas do 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 423-427). Lisboa: ISPA Edições.
- Holliday, S. G., & Chandler, M. J. (1986). *Wisdom: Explorations in adult competence* (Vol. 17). Basel: Karger.
- Horn, J., & Cattell, R. (1967). Age differences in fluid and crystallized intelligence. *Acta Psychologica*, 26, 107-129.
- Ines, R. P. (2009). *A aprendizagem experiencial e a sabedoria no adulto e no adulto idoso*. Dissertação de Mestrado não publicada. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Instituto Nacional de Estatística. (2011). Censos 2011. Disponível em http://censos.ine.pt/xportal/xmain?xpid=CENSOS&xpgid=censos2011_a_presentacao. Acedido a 28 de Março de 2015.
- Jason, L. A., Reichler, A., King, C., Madsen, D., Camacho, J., & Marchese, W. (2001). The measurement of wisdom: A preliminary effort. *Journal of Community Psychology*, 29(5), 585-598.
- Jordan, J. (2005). The quest for wisdom in adulthood – A psychological perspective. In R. J. Sternberg, & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspective* (pp. 161-188). New York: Cambridge.
- Kekes, J. (1988). *The examined life*. Cranbury: Associated University Presses.
- Kensinger, E. A., College, B., & Hill, C. (2009). Cognition in aging and age-related disease. In P.R. Hof, & C. V. Mobbs (Eds.), *Handbook of the Neuroscience of Aging* (pp. 249-255). New York: Academic Press.
- Kitchener, K., & Brenner, H. (1990). Wisdom and reflexive judgment: Knowing in the face of uncertainty. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 212-229). Cambridge: Cambridge University Press.
- Koepke, D. R. (2005). *Ministering to older adults*. Binghamton: The Haworth Pastoral.
- Kramer, D.A. (1990). Conceptualizing wisdom: The primacy of affect-

- cognition relations. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 279-313). Cambridge: Cambridge University Press.
- Kramer, D.A. (2000). Wisdom as a classical source of human strength: Conceptualization and empirical inquiry. *Journal of Social and Clinical Psychology, 19*, 83-101.
- Krzemien, D. (2012). Sabiduría y envejecimiento: Una revisión conceptual y operacional del constructo sabiduría y su relación con la edad. *Anales de Psicología, 28*(1), 120-138.
- Kunzmann, U. (2007). Adult development and emotional-motivational dynamics. In R. Fernández-Ballesteros (Ed.), *Geropsychology: European perspectives for an aging world* (pp. 225-238). Canada: Hogrefe.
- Kunzmann, U., & Baltes, P. (2005). The psychology of wisdom – Theoretical and empirical challenges. In R. J. Sternberg, & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 110-135). New York: Cambridge.
- Labouvie-Vief, G. (1990). Wisdom as integrated thought: Historical and developmental perspectives. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 52-83). Cambridge: Cambridge University Press.
- Le, T. N. (2008). Cultural values, life experiences, and wisdom. *International Journal of Aging and Human Development, 66*(4), 1104-1119.
- Le, T. N. (2011). Life satisfaction, openness value, self-transcendence, and wisdom. *Journal of Happiness Studies, 12*, 171-182.
- Lima, M. P. (2004). Envelhecimento e perdas: Como posso não me perder? *Psychologica, 35*, 133-145.
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. P. (2013). *Posso participar? Atividades de desenvolvimento pessoal para pessoas idosas*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Lima, M. P., & Simões, A. (2000). A teoria dos cinco fatores: Uma proposta inovadora ou apenas uma boa arrumação do caleidoscópio personológico. *Análise Psicológica, 2*(18), 171-179.
- Loevinger, J. (1976-1982). *Ego Development*. San Francisco: Jossey-Bass Publishers.
- Magalhães, E., Salgueira, A., Gonzalez, A. J., Costa, J. J., Costa, M. J., Costa, P., & Lima, M. P. (2014). NEO-FFI: Psychometric properties of a short personality inventory in portuguese context. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 27*(4), 642-657. doi:10.1590/1678-7153.201427405
- Marchand, H. (2001). *Temas de desenvolvimento psicológico do adulto e do idoso*. Coimbra: Quarteto.
- Marchand, H. (2005). *A idade da sabedoria: Maturidade e envelhecimento*. Porto: Âmbar.
- Marchand, H. (2006). Por que a sabedoria dificilmente poderá ser ensinada nas escolas – uma resposta a Robert Sternberg. In M. C. Simões, M. T. Machado, M. L., Dias., & L. I. Lima (Eds.). *Psicologia do desenvolvimento: Temas de investigação* (pp. 185-212). Coimbra: Almedina.

- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2003). *Personality in adulthood: A five-factor theory perspective* (2nd ed.). New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T. (2004). A contemplated revision of the NEO five-factor inventory. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 587-596. doi:10.1016/S0191-8869(03)00118-1.
- Meacham, J. A. (1990). The loss of wisdom. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 181-211). Cambridge: Cambridge University Press.
- Moberg, D. O. (2005). Research in spirituality, religion, and aging. *Journal of Gerontology Social Work*, 45(1/2), 11-40.
- Montorio, I., & Izal, M. (1999). Cambios asociados al proceso de envejecimiento. In M. Izal, & I. Montorio (Eds.), *Gerontología conductual: Bases para la intervención y ámbitos de aplicación* (pp. 33-66). Madrid: Editorial Síntesis.
- Myers, J. E., Sweeney, T. J., & Witmer, J. M. (2000). The wheel of wellness counseling for wellness: A holistic model for treatment planning. *Journal of Counseling and development*, 78(3), 251-265.
- Novo, R. F. (2003). *Para além da eudaimonia: O bem-estar psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Orwoll, L., & Achenbaum, W. A. (1993). Gender and the development of wisdom. *Human Development*, 36, 274-296.
- Orwoll, L., & Perlmutter, M. (1990). The study of wise persons: Integrating a personality perspective. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 160-177). Cambridge: Cambridge University Press.
- Oser, F. (1994). The development of religious judgement. In B. Puka (Ed.), *Fundamental research in moral development* (pp. 375-396). New York: Garland Publishing Inc.
- Oser, F., & Gmunder, P. (1991). *Religious judgment: A developmental approach*. Birmingham: Religious Education Press.
- Paldron, T. (2004). *Dignidade e sentido da vida: Sentido da vida e valores espirituais*. Lisboa: Pergaminho.
- Panzini, R. G., Rocha, N. S., Bandeira, D. R., & Fleck, M. P. (2007). Qualidade de vida e espiritualidade. *Revista de Psiquiatria Clínica*, 34(1), 105-115.
- Pascual-Leone, J. (1990). Na essay on wisdom: Toward organismic processes that make it possible. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 244-278). Cambridge: Cambridge University Press.
- Pasupathi, M., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (2001). Seeds of wisdom: Adolescent's knowledge and judgment about difficult life problems. *Developmental Psychology*, 37(7), 351-361.
- Pestana, M. H., & Gageiro, J. N. (2003). *Análise de dados para ciências sociais: A complementaridade do SPSS* (3rd ed.). Lisboa: Edições Sílabo.
- Pinto, L. (2008). *Bem estar espiritual e satisfação com a vida*. Paper presented at the 7º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde, February, University of Porto, Portugal.

- Pocinho, R., Abreu, M., Gaspar, J. P., Pais, A., & Santos, E. (2013). As universidades Seniores como contributo para a qualidade de vida. In R. Pocinho, E. Santos, A. Pais, & Pardo, E. N (Eds.), *Envelhecer hoje: Conceitos e práticas* (pp. 75-87). Curitiba: Appris.
- Pocinho, R., Santos, E., Rodrigues, A., Pais, A., & Santos, G. (2013). Formação e qualidade de vida das pessoas idosas. In R. Pocinho, E. Santos, A. Pais, & Pardo, E.N (Eds.), *Envelhecer hoje: Conceitos e práticas* (pp. 15-45). Curitiba: Appris.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi.
- Power, M., Quinn, K., Schmidt, S., & The WHOQOL-OLD Group. (2005). Development of the WHOQOL-OLD module. *Quality of Life Research*, 14, 2197-2214.
- Salthouse, T. (1991). *Theoretical perspectives on cognitive aging*. Hillsdale, New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Publishers.
- Santos, E., Pocinho, R., Ferreira, C., Santos, G., & Pais, A. (2013). Desequilíbrios demográficos e respostas sociais. In R. Pocinho, E. Santos, A. Pais, & E. N. Pardo (Eds.), *Envelhecer hoje: Conceitos e práticas* (pp. 89-123). Curitiba: Appris.
- Simões, A. (2002). Um novo olhar sobre os idosos. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1, 2 e 3, 559-569.
- Simões, A. (2005). Envelhecer bem? – Um modelo. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 1, 217-227.
- Smith, J., Staudinger, U. M., & Baltes, P. B. (1994). Occupational settings facilitating wisdom-related knowledge: The sample case of clinical psychologists. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 62(5), 989-999.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer em família: Os cuidados familiares na velhice* (2nd ed.). Porto: Ambar.
- Spar, J. E., & La Rue, A. (2005). *Guia prático de psiquiatria geriátrica*. Lisboa: Climepsi.
- Staudinger, U. M. (1999). Older and wiser? Integrating results on the relationship between age and wisdom-related performance. *International Journal of Behavioral Development*, 23(3), 641-664. doi:10.1080/016502599383739.
- Staudinger, U. M. (2008). A psychology of wisdom: History and recent developments. *Research in Human Development*, 5(2), 107-120.
- Staudinger, U. M., Döner, J., & Mickler, C. (2005). Wisdom and personality. In R. J Sternberg, & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspective* (pp. 191-219). New York: Cambridge.
- Staudinger, U. M., Lopez, D. F., & Baltes, P. B. (1997). The psychometric location of wisdom-related performance: Intelligence, personality, and more? *Personality and Social Psychology Bulletin*, 23, 1200-1214.
- Staudinger, U. M., Smith, L., & Baltes, P. B. (1992). Wisdom-related knowledge in a life review task: Age differences and the role of professional specialization. *Psychology and Aging*, 7, 271-281.
- Staudinger, U. M., Smith, L., & Baltes, P.B. (1994). *Manual for the assessment of wisdom related knowledge*. Berlin: Max Planck Institute for Human

Development and Education.

- Sternberg, R. (1985). Implicit theories of intelligence, creativity, and wisdom. *Journal of Personality and Social Psychology*, 49, 607-627.
- Sternberg, R. (1990a). Understanding wisdom. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins, and development* (pp. 3-9). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (1990b). Wisdom and its relations to intelligence and creativity. In R. J. Sternberg (Ed.), *Wisdom: Its nature, origins and development* (pp.142-159). Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R. (1990c). *Wisdom: Its nature, origins and development*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Sternberg, R.J. (1998). A balance theory of wisdom. *Review of General Psychology*, 2(4), 347-365.
- Sternberg, R.J. (2005). Foolishness. In R. J. Sternberg, & J. Jordan (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 331-352). New York: Cambridge University Press.
- Takahashi, M., & Bordia, P. (2000). The concept of wisdom: A cross-cultural comparison. *International Journal of Psychology*, 35(1), 1-9.
- Takahashi, M., & Overton, W. F. (2005). Cultural foundations of wisdom: An integrated developmental approach. In R. J. Sternberg, & J. Jordan, (Eds.), *A handbook of wisdom: Psychological perspectives* (pp. 32-60). New York: Cambridge University Press.
- Tornstam, L. (2003). *Gerotranscendence from young to old age*. Online publication from The Social Gerontology Group, Uppsala, Sweden. Retirado de <http://www.soc.uu.se/publications/fulltext/gtransoldold.pdf>. Acedido a 30 de Março de 2015.
- Vaz-Serra, A. (2006). Que significa envelhecer?. In H. Firmino (Ed.), *Psicogeriatría* (pp. 21-33). Coimbra: Psiquiatria Clínica.
- Vilar, M., Simões, M. R., Sousa, L. B., Firmino, H., Paredes, T., & Lima, M. P. (2010). Avaliação da Qualidade de Vida em Adultos Idosos: Notas em torno do processo de adaptação e validação do WHOQOL-OLD para a população portuguesa. In M. C. Canavarro, & A. Vaz Serra (Org.), *Qualidade de vida e saúde: Uma abordagem na perspectiva da Organização Mundial de Saúde* (pp. 229-250). Lisboa: F. C. Gulbenkian.
- Vilar, M., Sousa, L.B., & Simões, M. R. (2009). *WHOQOL-OLD: Versão portuguesa para investigação*. Material disponível no Laboratório de Avaliação Psicológica e Psicometria, Faculdade de Psicologia e de C.E., Universidade de Coimbra.
- Vilar, M., Sousa, L.B., & Simões, M. R. (2015). World Health Organization Quality of Life-OLD Module (WHOQOL-OLD). In M. R. Simões, I. Santana, & Grupo de Estudos de Envelhecimento Cerebral e Demência (GEECD) (Coords.), *Escalas e Testes na demência* (3rd ed.; pp. 194-1999). Lisboa: Novartis.
- Villar, F. (2012). Successful aging and development: The contribution of generativity in older age. *Aging & Society*, 32, 1087-1105.
- Walker, A., & Mollenkopf, H. (2007). International and multidisciplinary perspectives on quality of life in old age. In H. Mollenkopf, & A. Walker

- (Eds.), *Quality of life in old age: International and multi-disciplinary perspectives* (pp. 3-13). Dordrecht: Springer.
- Webster, J. D. (2003). An exploratory analysis of a self-assessed wisdom scale. *Journal of Adult Development, 10*(1), 13-22.
- Wink, P., & Dillon, M. (2003). Religiousness, spirituality, and psychosocial functioning in late adulthood: Findings from a longitudinal study. *Psychology and Aging, 18*(4), 916-924.
- Wink, P., & Helson, R. (1997). Practical and transcendent wisdom: Their nature and some longitudinal findings. *Journal of Adult Development, 4*(1), 1-15.
- World Health Organization Quality of Life Group. (1994). Development of the WHOQOL: Rationale and current status. *International Journal of Mental Health, 23*(3), 24-56.
- World Health Organization Quality of Life Group. (1995). The world health organization quality of life assessment (WHOWOL): Position paper from the world health organization. *Social Science & Medicine, 41*(10), 1403-1409.
- Yang, S.Y. (2001). Conceptions of wisdom among Taiwanese Chinese. *Journal of Cross-Cultural Psychology, 32*(6), 662-680.