

Fatores Preditores de Bem-estar em Idosos Participantes de uma UATI

Meire Cachioni^{1,*} , Lais Lopes Delfino² , Vanessa Alonso² , Mônica Sanches Yassuda¹ ,
Samila Sathler Tavares Batistoni¹ , Ruth Caldeira Melo¹ ,
& Marisa Accioly Domingues da Costa Rodrigues¹ 

¹Universidade de São Paulo, São Paulo, SP, Brasil

²Universidade Estadual de Campinas, Campinas, SP, Brasil

RESUMO – Objetivou-se identificar os fatores de predição para as variáveis de bem-estar subjetivo e psicológico em uma amostra de 265 alunos idosos participantes em uma Universidade Aberta à Terceira Idade (UATI). As escalas utilizadas foram Escalas de Satisfação Geral com a Vida e referenciada aos domínios, Escala de Estado de Ânimo e Escala de Desenvolvimento Pessoal. Resultados significativos das análises multivariadas indicaram que ter 70 anos ou mais e ser do sexo masculino associaram-se com bem-estar subjetivo, enquanto possuir nível elevado de escolaridade associou-se com maiores níveis de bem-estar psicológico. Conclui-se que as características sociodemográficas dos idosos entrevistados podem ser atributos importantes que influenciam o bem-estar de idosos frequentadores de UATIs.

PALAVRAS-CHAVE: envelhecimento, bem-estar, idosos, UATI

Predictors of Well-being Among Older Adults Participants of a U3A

ABSTRACT – This study aimed to identify predictive factors for subjective and psychological well-being in a sample of 265 older adults enrolled in the University of the Third Age (U3A). The scales used were General Satisfaction with Life Scale and referenced to the domains, Positive and Negative Affect Scale, and Personnel Development Scale. Multivariate logistic analyzes indicated that being 70 or older and male gender was associated with subjective well-being and having higher education level was associated with psychological well-being. It was concluded that the sociodemographic characteristics of the interviewed elders enrolled in U3A can be important attributes that influence well-being.

KEYWORDS: aging, well-being, aged, U3A

INTRODUÇÃO

A crença estereotipada de que os idosos estão infelizes com o envelhecimento, vivendo abandonados, doentes e isolados, não é verdadeira. Graças aos avanços na psicologia do envelhecimento, um novo conhecimento baseado na perspectiva *lifespan* (desenvolvimento ao longo da vida) revela a dinâmica do bem-estar e os fatores que influenciam sua manutenção ou declínio na velhice (Mroczek et al., 2020).

Na década de 1990, um novo paradigma surgiu: o paradoxo do bem-estar (Lawton, 1991). Algumas pesquisas mostraram que, mesmo diante dos desafios e perdas associados à idade, o bem-estar subjetivo (BES) e o senso de maturidade ou de bem-estar psicológico (BEP) não parecem declinar, podendo ocorrer ganhos nesses indicadores (Chopik et al., 2019; Karrinen et al., 2017). Assim, o estudo do curso de vida

* E-mail: meirec@usp.br

■ Submetido: 15/01/2019; Revisado: 26/06/2020; Aceito: 04/08/2020.

possibilita a compreensão da dinâmica do BES e do BEP e da dimensão do funcionamento da personalidade do adulto maduro e do idoso.

Bem-Estar Subjetivo

Na literatura, BES é definido por três componentes distintos: satisfação com a vida, afetos positivos e afetos negativos. Os estudos na área avaliam como e porque as pessoas vivenciam suas vidas de maneira positiva ou negativa (Carmel et al., 2017; Carstensen & DeLiema, 2018). BES refere-se a respostas avaliativas das pessoas sobre suas vidas, tanto de natureza cognitiva quanto emocional (Diener & Ryan, 2009).

Os indivíduos podem fazer julgamentos de acordo com seus padrões e crenças sobre sua vida em geral (satisfação com a vida) e conteúdos específicos, como saúde, memória, relações familiares ou contatos sociais (Kendig et al., 2016). Trata-se de uma avaliação cognitiva da própria vida que, no entanto, pode ser indiretamente influenciada pela emoção. As pessoas reagem com afetos positivos e negativos às atividades nas quais estão envolvidas e aos eventos de vida no tocante ao domínio emocional. A felicidade é um julgamento que as pessoas fazem comparando esses dois componentes (equilíbrio afetivo), sendo indicador para o BES a predominância das emoções agradáveis sobre as desagradáveis (Diener & Ryan, 2009).

As avaliações de indicadores frente a diferentes variáveis são frequentes em estudos de BES, tendo em sua maioria a inclusão de variáveis sociodemográficas, tais como idade, gênero, nível educacional e social, renda, condição de saúde, dentre outras (Kendig et al., 2016; Steptoe et al., 2015). Tais estudos têm contribuído para o entendimento de processos psicológicos básicos e relações com condições objetivas de vida, além da promoção de iniciativas aplicadas à melhoria da qualidade de vida.

Em países mais ricos, a partir da comparação de medidas de BES em 160 países, o bem-estar foi maior entre os grupos mais jovens e entre os mais velhos, comparando-se aos que estão na meia-idade, um padrão que também foi observado em relação à satisfação com a vida. Poucas diferenças de bem-estar foram encontradas entre as diferentes idades na África Subsaariana; na América Latina e Europa Oriental, o bem-estar diminuiu progressivamente com a idade (Steptoe et al., 2015).

Um estudo longitudinal realizado na Inglaterra mostrou que a satisfação com a vida aumenta em coortes mais velhas e aumenta a um ritmo mais acelerado quando estado civil e saúde são controlados. Tais dados provavelmente devem-se à natureza adaptativa das medidas de BES e mostram que, mesmo diante dos declínios de saúde decorrentes do envelhecimento, os idosos tornam-se mais satisfeitos e mais felizes com a situação em que vivem do que quando eram mais jovens (Jivraj et al., 2014).

Dados de pesquisas exploraram a relação de diferença de gênero e idade ao investigar medidas de BES. Bätz-

Barbarich et al. (2018) conduziram uma metanálise que examinou as diferenças de gênero na satisfação com a vida e a influência da desigualdade de gênero no tamanho dessa diferença. Dentre as 281 amostras incluídas, que contam com mais de 1 milhão de indivíduos, o estudo mostrou que, após contabilizar o viés de publicação, homens e mulheres diferiram significativamente em seus níveis de satisfação com a vida, de modo que os homens relataram níveis mais altos de satisfação com a vida do que as mulheres.

Educação, renda e saúde são fortes preditores de BES, principalmente entre adultos jovens e de meia-idade (Steptoe et al., 2015). Pinquart e Sörensen (2001) mostraram, através de uma metanálise, que tanto o nível de escolaridade como a renda são importantes fatores de BES na velhice. A saúde é um importante preditor do BES em todas as idades e o mais forte determinante de BES entre pessoas idosas (Kinoshita et al., 2012; Steptoe et al., 2015). Um estudo de Pinto et al. (2016) apontou que um grande número de comorbidades pode ser preditor de baixa satisfação em idosos.

Possivelmente, há mais propensão a interpretar a vida de maneira positiva e a reagir mais intensamente e de forma mais prolongada aos eventos positivos entre idosos que conviveram com mais eventos positivos que com eventos negativos ao longo da vida. Eles têm mais memórias positivas do que negativas. Recordar um evento positivo estimula a memória de outros eventos positivos e, assim, essas pessoas acabam sentindo e relatando que são mais felizes do que as que têm mais memória de eventos negativos (Speer & Delgado, 2017).

Em resumo, BES é um construto multidimensional que abrange avaliações cognitivas e experiências afetivas positivas e negativas dos indivíduos. Os estudos sobre o BES do adulto e do idoso têm contribuído para o entendimento de processos psicológicos básicos e de sua relação com condições objetivas de vida, além de para a promoção de iniciativas aplicadas à melhoria da qualidade de vida. As conclusões dos pesquisadores têm indicado que diferenças no BES podem ser ocasionadas por variáveis como idade, gênero, classe social, nível econômico, grau de escolaridade, saúde física e tipos de relações sociais. As razões, tanto para a mudança quanto para a manutenção ou aumento do BES, podem ser ainda mais exploradas, principalmente na população idosa.

Bem-Estar Psicológico

O conceito de BEP emerge de críticas à fragilidade das formulações que sustentavam o BES e aos estudos psicológicos que enfatizavam a infelicidade e o sofrimento, enquanto negligenciavam as causas e consequências do funcionamento positivo. Existem muitos aspectos importantes para o funcionamento psicológico positivo que estariam ausentes nos estudos sobre BES. Carol D. Ryff alertava para as limitações da literatura sobre o ajustamento psicológico do adulto e do idoso; notava-se uma ausência de estruturas teóricas que pudessem englobar um maior número de

dimensões de bem-estar e havia certo negativismo implícito em relação ao processo de envelhecimento e à velhice, na medida em que pouca atenção era dada aos recursos da velhice e às possibilidades de crescimento e desenvolvimento nessa fase. Outro ponto era a pouca compreensão de que as concepções de bem-estar são construções humanas abertas a definições diversas e competitivas, variação cultural e mudanças históricas (Ryff, 1989). Sendo assim, Ryff e Keyes (1995) propuseram um modelo multidimensional de bem-estar psicológico que abrangia seis dimensões: autonomia, domínio do ambiente, crescimento pessoal, propósito de vida, relações positivas com outros e autoaceitação.

Estar bem psicologicamente é mais do que estar livre de desconforto ou outras disfunções psicológicas; significa possuir uma visão positiva sobre si mesmo e sobre a vida, senso de domínio e de autonomia, relações de qualidade com os outros, senso de propósito e de significado da vida. O conceito de BEP está associado ao ajustamento emocional e social na medida em que engloba o cumprimento de tarefas evolutivas e de expectativas sociais, considerando atributos físicos, cognitivos e afetivos, idade e gênero. É a busca de um ideal de excelência, de crescimento pessoal ou de autorrealização; é a busca constante do aperfeiçoamento para manter o crescimento e o desenvolvimento. A consciência dessa busca e do constante deslocamento de metas em relação a objetivos mais elevados favorecem o ajustamento e a maturidade individual (Ryff, 2018).

Springer et al. (2011), por meio de estudo longitudinal com uma amostra probabilística nacional de adultos americanos com idade entre 25 e 74 anos, pretenderam investigar até que ponto as seis dimensões da Escala de BEP de Ryff (autonomia, autoaceitação, relações positivas com os outros, domínio sobre o ambiente, propósito na vida e crescimento pessoal) apresentam perfis diferentes entre as faixas etárias e o grau em que as variações metodológicas podem afetar as diferentes idades. Os resultados principais destacaram que: a) a autonomia declinou para cada grupo de idade; b) o crescimento pessoal diminuiu com a idade em todas as fases da vida, com exceção do grupo de meia-idade, que permaneceu estável; c) as relações positivas com os outros aumentou para a maioria dos grupos e manteve-se estável no grupo mais velho do estudo; d) o propósito na vida diminuiu para os dois grupos mais jovens e diminuiu de forma consistente nos grupos etários mais velhos; e) a autoaceitação se manteve estável entre os grupos mais jovens e mais velhos, enquanto aumentou ligeiramente para a coorte de meia-idade. Os autores concluíram que quase todas as alterações relacionadas com a idade reveladas pela análise desse estudo são muito pequenas, apesar da significância estatística apresentada em um inquérito de grande porte.

Dados mais recentes, referentes a um estudo de amostra populacional conduzido na Lituânia, evidenciaram que o BEP se deteriorou em todas as faixas etárias estudadas em um período de 10 anos (Sapranaviciute-Zabazlajeva et al., 2018). A maioria dos estudos mostrou uma relação em “U” entre BEP e idade (ou seja, maior BEP entre os mais jovens

e mais velhos e pior BEP entre as pessoas de meia-idade), especialmente em países ricos de língua inglesa (Karrpinen et al., 2017; Steptoe et al., 2015).

A escolaridade também é uma variável relacionada ao BEP. De acordo com Jongbloed (2018), o bem-estar psicológico é influenciado pelos níveis educacionais. Em uma amostra de mais de 50 mil indivíduos em 27 países europeus, os dados revelaram que o bem-estar psicológico foi influenciado tanto pelo ensino profissionalizante quanto pelo ensino superior, embora o ensino profissionalizante tenha apresentado um efeito mais significativo. Para o autor, a educação afeta principalmente o bem-estar indiretamente por meio de renda, possibilidades de emprego e segurança no emprego. A educação pode impactar sentimentos de felicidade na medida em que favorece a criação de oportunidades sociais, que contribuem diretamente para a expansão de capacidades humanas e qualidade de vida.

Renda mais alta e ocupações de maior prestígio estão ligadas a maior bem-estar e o desemprego exibe uma clara relação negativa com o BEP (Gildner et al., 2019). Outro elemento fortemente associado ao BEP são as relações sociais, tanto as relações pessoais próximas quanto o capital social, sendo definido pelas redes sociais, envolvimento e confiança (Akninet et al., 2013).

Estudos conduzidos por Ryff (1989, 2018) discutem as diferenças de gênero em relação ao BEP. O gênero aparece como um papel importante na expressão da geratividade e suas consequências no bem-estar. Verificou-se que as mulheres sentem mais obrigações em assistir outras pessoas e instituições do que os homens. Mulheres de meia-idade, com maior nível educacional, têm a autoimagem aumentada e sentem-se mais habilitadas para guiar, orientar, aconselhar e ensinar outras pessoas.

Considera-se que os resultados atuais, no contexto da velhice, oferecem pouco apoio para a multidimensionalidade proposta de bem-estar eudaimônico, conceito que se refere ao ótimo funcionamento humano e ao esforço na obtenção de objetivos significativos de vida, medido pela Escala de BEP de Ryff. Sabe-se que a relação entre BES e BEP ainda não foi investigada em uma população exclusivamente composta por idosos brasileiros (60 anos ou mais) que frequentam UATIs, que são programas educacionais não formais para idosos que visam ofertar atividades de aprendizagens e relacionamentos (Aparicio, 2014; Formosa, 2014), contribuindo para o envelhecimento ativo (Gunder, 2014). A participação em atividades educacionais pode ser positiva tanto para o bem-estar físico quanto psicológico dos idosos, segundo teorias de envelhecimento ativo (Narushima et al., 2018). Os estudos realizados até o momento não incluíram todos os componentes do BES e BEP – satisfação global com a vida, satisfação referenciada a domínios específicos da experiência, afetos positivos e negativos e ajustamento psicológico. Dessa maneira, este estudo tem como objetivo identificar os fatores sociodemográficos preditores das variáveis de bem-estar em idosos frequentadores de UATIs e as relações multivariadas entre as variáveis do estudo.

MÉTODO

Participantes

Participaram deste estudo 265 alunos regularmente matriculados na Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH-USP 60+). Trata-se de um programa de educação permanente para atualização e aquisição de novos conhecimentos que visa a promoção da saúde e do bem-estar dos seus participantes idosos. Por meio de oficinas, palestras e disciplinas dos cursos de graduação oferecidas semestralmente, os idosos quebram paradigmas e estereótipos relativos à velhice e ao processo de envelhecimento ao demonstrarem que é possível aprender em qualquer etapa do ciclo vital. O programa promove atividades de ensino, pesquisa e extensão, com inserção efetiva na comunidade universitária. A EACH-USP 60+ está alinhada com o projeto político pedagógico da Unidade, que revela grande preocupação com as demandas sociais da comunidade e valoriza a extensão universitária.

Foram incluídos os idosos que sabiam ler e escrever e excluídos os idosos com *deficit* cognitivo sugestivo de demência e/ou portadores de graves *deficits* de audição ou visão, que dificultassem fortemente a comunicação e a compreensão da avaliação.

Instrumentos

Para o presente estudo, foram selecionadas variáveis sociodemográficas e as medidas psicossociais de interesse relacionadas ao BES e ao BEP.

Dentre as variáveis sociodemográficas, idade, sexo e escolaridade foram escolhidas por serem importantes indicadoras de BES presentes na literatura. Foi investigado o tempo de participação na EACH-USP 60+ com o objetivo de avaliar o impacto do programa sobre o BES e o BEP. Outra variável investigada refere-se à participação em outras UATIs ou centros de convivência para idosos, que pretendeu avaliar o impacto de outros tipos de programas educativos/convivência social sobre o BES e o BEP.

As medidas de BES utilizadas foram: (a) Escala para medida da Satisfação Geral com a Vida – escala de item único que pede avaliação dessa condição numa escada de 1 a 10, apresentada graficamente (1 = *a pior vida* e 10 = *a melhor vida*) (Santos, 2003); (b) Instrumento para medida de Satisfação com a Vida referenciada a três domínios – saúde e capacidade física, capacidade mental e envolvimento social (Santos, 2003). A avaliação é feita numa escala de cinco pontos, variando de muito pouco satisfeito a muitíssimo satisfeito;

(c) Escala de Estado de Ânimo Positivo (EAP) e Escala de Estado de Ânimo Negativo (EAN) – em uma escala que varia de 1 (*pouco*) a 5 (*extremamente*), solicita-se ao sujeito que avalie seu ânimo positivo, composto por 6 expressões (feliz, alegre, animado, bem, satisfeito, contente) e seu ânimo negativo, indicado por oito expressões (irritado,

desmotivado, angustiado, deprimido, chateado, nervoso, triste, desanimado) (Siqueira et al., 1999).

Para investigar o BEP, foi aplicada a Escala de Desenvolvimento Pessoal (EDEP), na versão com 25 itens. A EDEP originalmente continha 18 itens correspondentes a 6 domínios de BEP (relações positivas com os outros, crescimento pessoal, aceitação pessoal, autonomia, propósito de vida e domínio do ambiente), conforme descrição de Ryff (1989) e 12 itens correspondentes a três domínios de geratividade (criar, manter e oferecer). Cada item é avaliado por uma escala de 5 pontos (1 = *pouquíssimo*; 2 = *pouco*; 3 = *mais ou menos*; 4 = *muito*; 5 = *muitíssimo*). Estudo metodológico sobre o instrumento revelou uma estrutura fatorial contendo 5 fatores compostos por 25 itens, com explicativos de 54,04% de variabilidade total. Esses fatores foram denominados: autorrealização, crescimento pessoal e ajustamento psicológico (Fator 1); produtividade (Fator 2); cuidado (Fator 3); preocupação com as próximas gerações (Fator 4) e compromisso com o outro (Fator 5) (Queroz, 2008).

Procedimentos de coleta de dados

As entrevistas com os idosos participantes da EACH-USP 60+ foram realizadas no final de um semestre letivo. O total de 307 alunos eram participantes no semestre em que foram coletados os dados, sendo que, a partir dos critérios de inclusão e exclusão, a amostra foi composta por 265 idosos. As etapas do estudo foram definidas por seis docentes do Curso de Bacharelado em Gerontologia da EACH que idealizaram o protocolo de pesquisa, após a divulgação pública sobre a aprovação do projeto de pesquisa. Uma pesquisadora foi a responsável principal por todo o processo, que incluiu desde a elaboração do plano de pesquisa até a execução de todo o cronograma estabelecido pelo convênio. Foram treinados pelas docentes 20 alunos para serem auxiliares de pesquisa, sendo que 3 alunos do último semestre com maior experiência foram designados como tutores dos demais.

Os procedimentos de coleta de dados foram previamente testados, cronometrados e padronizados. Foi construído um manual, já utilizado por ocasião do treinamento da equipe e, posteriormente, nas coletas oficiais. As sessões de coleta de dados tiveram entre 60 minutos e 120 minutos de duração. Todas as sessões foram realizadas em salas de aula da EACH, organizadas pela equipe, com antecedência de no mínimo 30 minutos para atender as necessidades da coleta, sendo presididas pelas docentes responsáveis pela pesquisa e por 20 auxiliares de pesquisa, divididos em 5 diferentes estações. Cada estação representava uma das variáveis do protocolo de pesquisa. As equipes administravam os instrumentos num sistema sequencial no qual os idosos percorriam os diferentes entrevistadores, determinados pela disponibilidade deles. Esta disponibilidade dependia do ritmo das entrevistas e medidas de cada grupo de alunos. Todas as etapas do estudo passaram

por revisão dos questionários, checagem telefônica de 5% da amostra, busca ativa dos idosos não respondentes e entrega dos protocolos para a equipe de codificação/digitação.

Seguindo a Resolução nº 196/96, com Diretrizes e Normas Regulamentadoras de Pesquisa em Seres Humanos, o projeto de pesquisa foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Instituto de Psicologia da Universidade de São Paulo, sob o parecer de número 2010.043. A concordância em participar foi firmada por meio do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

Análise dos dados

Para descrever o perfil da amostra, segundo as diversas variáveis em estudo, foram feitas tabelas de frequência das variáveis categóricas e estatísticas descritivas, como medidas

de posição e dispersão das variáveis contínuas. Para estudar a relação das variáveis sociodemográficas e psicológicas com as variáveis critério (escores de BES e BEP), utilizou-se análise de regressão logística, modelos univariados e multivariados, com critério *stepwise forward* de seleção de variáveis, ou seja, do modelo mais simples para o mais complexo. As variáveis que obtiveram $p < 0,10$ na análise de regressão simples foram incluídas nos modelos múltiplos finais (Hairet al., 2005). Ao realizar-se a última análise, as variáveis contínuas utilizadas na regressão logística foram transformadas em categóricas a partir de seus quartis.

Todos os dados foram digitados no Programa Epidata versão 3.1. Para análise estatística, foram utilizados os programas computacionais SPSS versão 17.0 e Statistica versão 7.0. O nível de significância adotado para os testes estatísticos foi de 5%, ou seja, p -valor $< 0,05$.

RESULTADOS

Quanto às variáveis sociodemográficas, a amostra ($n=265$) foi composta, em sua maioria, por pessoas na faixa etária de 60 a 64 anos (40,75%; $M=67$; $DP=5,48$), com predominância do sexo feminino (68,68%). A maioria possuía o ensino médio completo (35,47%; $M=10,0$; $DP=4,69$). A maior parte da amostra ($n=184$) foi composta por alunos veteranos do programa EACH-USP 60+ e 81 alunos eram novatos, pois tinham se matriculado nas atividades, como detalhado na Tabela 1.

As análises univariadas evidenciaram associações significativas entre ter altos índices de Satisfação Geral com a Vida, com ter mais de 70 anos de idade ($OR=2,30$; $p=0,005$), pontuar alto no Fator 1 da Escala de Desenvolvimento Pessoal (autorrealização, crescimento pessoal e ajustamento psicológico) ($OR=3,63$; $p=0,001$) e no total da Escala de Desenvolvimento Pessoal ($OR=3,47$; $p<0,001$) (Tabela 2).

A análise multivariada confirmou os mesmos dados evidenciados nas análises univariadas, identificando que idosos com mais de 70 anos ($OR=2,27$; $p=0,007$) e que pontuaram alto no Fator 1 da Escala de Desenvolvimento Pessoal ($OR=2,45$; $p=0,001$) possuíam duas vezes mais chances de ter altos índices de Satisfação Geral com a Vida quando comparados com idosos de 60 a 64 anos que pontuaram baixo no Fator 1 da Escala de Desenvolvimento Pessoal.

Análises univariadas mostraram que pontuar alto na Escala de Satisfação Referenciada aos Domínios indicou associação com alta pontuação no Fator 1 (autorrealização, crescimento pessoal e ajustamento psicológico) ($OR=2,75$; $p=0,005$), Fator 2 (Produtividade) ($OR=2,25$; $p=0,016$), Fator 3 (Cuidado) ($OR=3,21$; $p<0,001$) e no escore total da Escala de Desenvolvimento Pessoal ($OR=2,25$; $p<0,001$). Os resultados da análise multivariada indicaram dados significativos para o conjunto: alta pontuação no Fator 1 ($OR=2,54$; $p=0,004$) e no total da Escala de Desenvolvimento Pessoal ($OR=2,32$; $p=0,010$), conforme Tabela 3.

A alta pontuação na Escala de Estado de Ânimo associou-se com ser do sexo masculino ($OR=1,76$; $p=0,035$), ter 70

anos ou mais de idade ($OR=2,30$; $p=0,005$) e pontuar alto no escore total e nos Fatores 1 (autorrealização, crescimento pessoal e ajustamento psicológico) ($OR=2,48$; $p=0,004$) e 3 (Cuidado) ($OR=1,98$; $p=0,021$) da Escala de Desenvolvimento Pessoal ($OR=2,66$; $p=0,002$). Na análise multivariada, identificou-se a associação conjunta das seguintes variáveis: ter 70 anos ou mais de idade ($OR=2,57$; $p=0,002$), pontuar alto na Escala de Desenvolvimento Pessoal ($OR=2,08$; $p=0,006$) e ser do sexo masculino ($OR=2,20$; $p=0,008$) (Tabela 4).

Conforme apresentado na Tabela 5, os resultados da análise de regressão logística univariada para alta pontuação no total da Escala de Desenvolvimento Pessoal indicaram associações significativas, com as variáveis: alto grau de escolaridade ($OR=2,21$; $p=0,040$), alto senso de Satisfação Geral com a Vida ($OR=3,06$; $p<0,001$), alto nível de satisfação com os domínios saúde ($OR=1,97$; $p=0,032$), capacidade física ($OR=3,03$; $p=0,001$), capacidade mental ($OR=5,29$; $p=0,020$) e envolvimento social ($OR=3,19$; $p=0,020$) e com o escore total da Escala de Satisfação Referenciada a Domínios ($OR=3,60$; $p<0,001$). Pontuar alto na Escala de Estado de Ânimo ($OR=4,07$; $p<0,001$) associou-se a ter alta pontuação na Escala de Desenvolvimento Pessoal ($OR=2,50$; $p=0,003$).

Dentre as variáveis que apresentaram associação com alta pontuação na Escala de Desenvolvimento Pessoal, destacaram-se o domínio envolvimento social e o escore total da Escala de Satisfação Referenciada a Domínios. Idosos que pontuaram alto em um desses dois escores apresentaram no mínimo seis vezes mais chances de pontuarem alto na Escala de Desenvolvimento Pessoal quando comparados aos que pontuaram baixo nestas duas variáveis. Os resultados da análise de regressão logística multivariada revelaram a associação conjunta das variáveis escolaridade ($OR=2,61$; $p=0,023$), envolvimento social ($OR=2,97$; $p=0,002$) e alta pontuação na Escala de Satisfação Referenciada a Domínios ($OR=2,56$; $p=0,002$).

Tabela 1
Caracterização da Amostra

Variáveis	n	%
Sexo		
Masculino	83	31,32
Feminino	182	68,68
Grupos de idade (em anos)		
60-64	108	40,75
65-69	69	26,04
70 ou mais	88	33,21
Média (DP)	67,05	5,48
Mediana	66	
Mínimo – Máximo	60,00 – 86,00	
Estado Civil		
Solteiros	35	13,21
Casados/União estável	130	49,06
Divorciados, Separados e Desquitados	30	11,32
Viúvos	70	26,42
Escolaridade (em anos)		
Até 4	42	15,85
De 5 a 8	73	27,55
De 9 a 11	56	21,13
12 ou mais	94	35,47
Média (DP)	10,07	4,69
Mediana	10	
Mínimo – Máximo	0,00 – 27,00	
Renda Familiar		
Até 2,0 Salários Mínimos – SM	67	25,28
De 2,1 a 3,0/ SM	54	20,38
De 3,1 a 4,0 SM	51	19,25
De 4,1 a 5,0 SM	29	10,94
Mais de 5,1 SM	64	24,15
Frequentava a UATI?		
Não, eram novos alunos	81	30,57
Sim, há 1 semestre	54	20,38
Sim, há 1 ano	42	15,85
Sim, há mais de 1 ano	88	33,21
Frequenta outra UATI ou Centro de Convivência?		
Não	166	62,64
Sim, há 1 semestre	16	6,04
Sim, há 1 ano	19	7,17
Sim, há mais de 1 ano	64	24,15

DISCUSSÃO

Em relação ao perfil dos participantes, houve maior prevalência de mulheres (68,68%), dado consistente com o de outro estudo envolvendo UATIs (Camargo et al., 2018). A maioria dos participantes desse estudo apresentou ensino médio completo, resultado congruente com o encontrado em outra pesquisa (Adamo et al., 2017).

Os resultados das análises logísticas univariadas e multivariadas confirmaram a associação entre os construtos BES e BEP. Obteve-se, também, por meio das respectivas análises, associações entre dados sociodemográficos e as medidas de bem-estar: ter 70 anos de idade ou mais associou-se com alta pontuação no total das Escalas de Satisfação

Tabela 2

Resultados da Análise de Regressão Logística Univariada e Multivariada para Alto Índice de Satisfação Geral com a Vida

Variáveis predictoras	Análise Univariada			Análise Multivariada		
	Odds Ratio	IC 95%	O.R.	Odds Ratio	IC 95%	O.R.
Sexo (ref. Masculino)						
Feminino	1,30	0,77	2,20			
Idade (ref. 60-64 anos)						
65-69	1,66	0,89	3,08	1,53	0,81	2,9
70 ou mais	2,30**	1,29	4,10	2,27**	1,25	4,11
Escolaridade (ref. Até 4 anos)						
De 5 a 8 anos	0,68	0,32	1,46			
De 9 a 11 anos	0,62	0,28	1,39			
12 anos ou mais	0,54	0,26	1,12			
Tipo de Participante (ref. Calouro)						
Veterano da EACH-USP 60+	0,75	0,39	1,44			
Calouro e aluno de outra UATI	0,66	0,24	1,79			
Veterano e aluno de outra UATI	1,52	0,76	3,02			
Escala Desenvolvimento Pessoal						
Fator 1 (ref. Baixa)						
Média	2,42**	1,27	4,60			
Alta	3,63***	1,91	6,89	2,45***	1,47	4,08
Fator 2 (ref. Baixa)						
Média	1,37	0,72	2,61			
Alta	1,30	0,74	2,27			
Fator 3 (ref. Baixa)						
Média	1,67	0,90	3,11			
Alta	1,52	0,85	2,70			
Fator 4 (ref. Baixa)						
Média	1,66	0,89	3,09			
Alta	1,41	0,79	2,51			
Fator 5 (ref. Alta)						
Baixa	1,25	0,68	2,31			
Média	1,46	0,82	2,59			
EDEP/Total (ref. Baixa)						
Média	3,47***	1,75	6,88			
Alta	4,08***	2,11	7,90			

Nota. IC 95% O.R. = Intervalo de Confiança de 95% para a Razão de Risco. ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Geral com a Vida e Estado de Ânimo; ser do sexo masculino associou-se com alta pontuação na Escala de Estado de Ânimo; possuir alto grau de escolaridade associou-se com alta pontuação no total da Escala de Desenvolvimento Pessoal.

Os dados da investigação realizada na EACH-USP 60+ corroboraram os resultados do primeiro estudo identificado na literatura internacional sobre a relação entre idade e satisfação com a vida (Campbell et al., 1976). Os autores identificaram que as pessoas mais velhas eram mais satisfeitas e felizes com a vida quando comparadas com grupos mais jovens. Outra pesquisa não verificou correlação entre idade e satisfação com a vida em idosos participantes de UATIs (Zielińska-Więczkowska, 2017).

Os idosos têm um nível de aspiração mais baixo do que os mais jovens porque foram ensinados a não ter altas expectativas na vida (Suh & Choi, 2018). Os idosos apresentam expectativas mais baixas de alcance de realizações e prazer do que os mais jovens, uma vez que ajustam as suas metas aos seus recursos e competências. Consequentemente, as avaliações dos idosos sobre a vida são mais positivas. Essa conclusão exemplifica o papel do *self* na regulação do funcionamento individual, que se refere à capacidade de o organismo produzir discrepâncias em relação a um padrão esperado e de criar um sistema reativo que possibilite a redução dessas discrepâncias, acarretando em impacto positivo sobre o bem-estar (Bandura, 2006).

Tabela 3

Resultados da Análise de Regressão Logística Univariada e Multivariada para Alta Pontuação na Escala de Satisfação Referenciada aos Domínios

Variáveis predictoras	Análise Univariada			Análise Multivariada		
	Odds Ratio	IC 95%	O.R.	Odds Ratio	IC 95%	O.R.
Sexo (ref. Feminino)						
Masculino	1,34	0,80	2,27			
Idade (ref. 60-64 anos)						
65-69 anos	1,84	0,99	3,40			
70 ou mais	0,92	0,52	1,64			
Escolaridade (ref. Até 4 anos)						
De 5 a 8 anos	1,07	0,49	2,32			
De 9 a 11 anos	1,18	0,52	2,66			
12 anos ou mais	1,47	0,70	3,09			
Tipo de Participante (ref. Calouro)						
Veterano da EACH-USP 60+	1,82	0,94	3,52			
Calouro e aluno de outra UATI	2,22	0,82	6,04			
Veterano e aluno de outra UATI	1,67	0,82	3,37			
Escala Desenvolvimento Pessoal						
Fator 1 (ref. Baixa)						
Média	2,75**	1,41	5,35			
Alta	6,63***	3,38	13,02	2,54**	1,34	4,81
Fator 2 (ref. Baixa)						
Média	2,25*	1,17	4,35			
Alta	2,35	1,33	4,15			
Fator 3 (ref. Baixa)						
Média	1,34	0,71	2,52			
Alta	3,21***	1,78	5,82			
Fator 4 (ref. Baixa)						
Média	1,47	0,79	2,75			
Alta	1,51	0,85	2,69			
Fator 5 (ref. Baixa)						
Média	1,08	0,59	1,99			
Alta	1,31	0,74	2,32			
EDEP/Total (ref. Baixa)						
Média	2,25*	1,14	4,43			
Alta	6,02***	3,09	11,72	2,32**	1,23	4,38

Nota. IC 95% O.R. = Intervalo de Confiança de 95% para a Razão de Risco. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

Alguns autores afirmam que BES não declina com a idade (Charles & Carstensen, 2010; Karpainen et al., 2017; Steptoe et al., 2015), fato corroborado pelo presente estudo. Os achados desses teóricos apontaram para uma maior satisfação com a vida entre os mais idosos e relataram que a idade avançada está associada ao aumento da capacidade de regular as emoções, com expressão de afetos mais positivos e de baixos níveis de afetos negativos.

Esses resultados também são consistentes com a perspectiva *lifespan* em Psicologia (Mroczek et al., 2020). Nessa perspectiva, há aumento da sabedoria e da inteligência emocional com o avançar da idade e diminuição dos estados afetivos negativos como resultado de uma sabedoria

crescente. Os achados do presente estudo corroboram a Teoria da Seletividade Socioemocional, segundo a qual as pessoas mais velhas têm maior capacidade de autorregular as emoções e de ver as situações de forma mais positiva (Barber et al., 2016).

Para os idosos, o fato de vencer dificuldades e obstáculos, por mais fortes e traumáticos que sejam, contribui para uma adaptação à essa fase da vida, que é conhecida como resiliência (Fontes & Neri, 2015). De acordo com essas autoras, os idosos psicologicamente resilientes não sucumbem às adversidades; ao contrário, na presença delas, adaptam-se de maneira positiva, manejam os eventos que ameaçam a adaptação ou, depois de serem afetados por

Tabela 4

Resultados da Análise de Regressão Logística Univariada e Multivariada para Alta Pontuação Total na Escala de Estado de Ânimo

Variáveis predictoras	Análise Univariada			Análise Multivariada		
	Odds Ratio	IC 95%	O.R	Odds Ratio	IC 95%	O.R.
Sexo (ref. Feminino)						
Masculino	1,76*	1,04	2,99	2,20**	1,23	3,93
Idade (ref. 60-64 anos)						
65-69 anos	1,55	0,84	2,86	1,29	0,67	2,48
70 ou mais	2,30**	1,29	4,10	2,57**	1,40	4,74
Escolaridade (ref. Até 4 anos)						
De 5 a 8 anos	1,95	0,89	4,26			
De 9 a 11 anos	1,88	0,82	4,27			
12 anos ou mais	1,26	0,60	2,67			
Tipo de Participante (ref. Calouro)						
Veterano da EACH-USP 60+	1,16	0,61	2,20	0,99	0,50	1,97
Calouro e aluno de outra UATI	0,85	0,32	2,27	0,93	0,33	2,65
Veterano e aluno de outra UATI	1,92	0,96	3,83	2,06	0,98	4,35
Escala Desenvolvimento Pessoal						
Fator 1 (ref. Baixa)						
Média	1,73	0,94	3,21			
Alta	2,48**	1,34	4,59			
Fator 2 (ref. Baixa)						
Média	1,17	0,61	2,21			
Alta	1,30	0,75	2,27			
Fator 3 (ref. Baixa)						
Média	1,43	0,77	2,64			
Alta	1,98*	1,11	3,52			
Fator 4 (ref. Baixa)						
Média	0,97	0,52	1,80			
Alta	1,29	0,73	2,29			
Fator 5 (ref. Baixa)						
Média	0,68	0,37	1,25			
Alta	0,76	0,43	1,35			
EDEP/Total (ref. Baixa)						
Média	1,88	0,99	3,55			
Alta	2,66**	1,43	4,91	2,08**	1,23	3,53

Nota. IC 95% O.R. = Intervalo de Confiança de 95% para a Razão de Risco. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

adversidades, logram recuperar seus níveis anteriores ou basais de BES. Talvez esse mecanismo possa justificar porque as condições subjetivas respondem pela manutenção da resiliência psicológica dos idosos, mesmo quando a resiliência biológica está comprometida.

Outra hipótese para o grupo mais idoso ser mais satisfeito seria o mecanismo de enfrentamento conhecido como comparação descendente. Comparar-se com outras pessoas desempenha papel relevante na avaliação e construção da realidade e enfrentamento de eventos negativos. Em ocasiões que geram diminuição no bem-estar, as pessoas frequentemente se compararam com outras que elas acreditam ser piores, em um esforço de melhorar seu bem-

estar (Buunk et al., 2013). Os mecanismos de comparação social muitas vezes são melhores preditores do bem-estar dos idosos do que meios objetivos, como as condições de saúde. Os idosos tendem a fazer mais comparações descendentes do que ascendentes, ou seja, tendem a se comparar mais com indivíduos em condições de vida e saúde piores que as deles, como uma estratégia de proteção (Gleason et al., 2014; Hampson et al., 2015; Kandler et al., 2015).

O escore total da Escala de Desenvolvimento Pessoal e ter altas pontuações no fator 1 desta escala foram preditores de satisfação geral com a vida. O fator 1 da Escala de Desenvolvimento Pessoal avalia BEP quanto à autorrealização e ao crescimento pessoal, sendo voltado ao

Tabela 5

Resultados da Análise de Regressão Logística Univariada e Multivariada para Alta Pontuação no Total da Escala de Desenvolvimento Pessoal

Fatores Preditores	Análise Univariada			Análise Multivariada		
	Odds Ratio	IC 95%	O.R.	Odds Ratio	IC 95%	O.R.
Sexo (ref. Masc.)						
Feminino	1,24	0,73	2,12			
Idade (ref. 60-64 anos)						
65-69 anos	1,21	0,65	2,25			
70 ou mais	0,86	0,48	1,52			
Escolaridade (ref. Até 4 anos)						
De 5 a 8 anos	1,06	0,48	2,36	1,14	0,49	2,66
De 9 a 11 anos	1,29	0,56	2,96	1,41	0,58	3,46
12 anos ou mais	2,21*	1,04	4,72	2,61*	1,14	5,97
Tipo de Participante (ref. Calouro)						
Veterano da EACH-USP 60+	1,01	0,53	1,93			
Calouro e aluno de outra UATI	0,96	0,36	2,59			
Veterano e aluno de outra UATI	0,83	0,41	1,67			
Escala de Sat. Geral com a Vida SGV/Total (ref. Baixa)						
Média	3,06***	1,64	5,7			
Alta	2,30	1,16	4,53			
Escala de Sat. Ref. aos Domínios Saúde (ref. Baixa)						
Média	1,39	0,77	2,48			
Alta	1,97*	1,06	3,67			
Capacidade Física (ref. Baixa)						
Média	1,69	0,95	3,01			
Alta	3,03**	1,55	5,94			
Capacidade Mental (ref. Baixa)						
Média	2,03*	1,12	3,69			
Alta	5,29***	2,63	10,65			
Envolvimento Social (ref. Baixa)						
Média	3,19***	1,68	6,06			
Alta	6,10***	3,01	12,38	2,97**	1,50	5,88
SRD/ Total (ref. Baixa)						
Média	3,60***	1,84	7,06			
Alta	7,43***	3,74	14,74	2,56**	1,43	4,60
Escala de Estado de Ânimo Positivos (EAP) (ref. Baixa)						
Média	1,94*	1,08	3,47			
Alta	4,07***	2,06	8,04			
Negativos (EAN) (ref. Alto)						
Baixo	1,52	0,83	2,79			
Médio	1,38	0,75	2,54			
EA/Total (EAP-EAN) (ref. Baixa)						
Média	1,65	0,88	3,09			
Alta	2,50**	1,36	4,58			

Nota. IC 95% O.R = Intervalo de Confiança de 95% para a Razão de Risco. * $p < 0,05$ ** $p < 0,01$ *** $p < 0,001$

ajustamento psicológico intrapessoal e ao desenvolvimento do *self*. Segundo Queroz (2008), as pessoas autorrealizadas são comunicativas, assertivas, interativas socialmente e possuem uma percepção grandiosa sobre a sua capacidade e valor. Estas características de busca da excelência pessoal muito possivelmente só podem ser alcançadas por aquelas pessoas que lidam de maneira favorável com suas emoções e estão satisfeitas com a vida.

Os homens apresentam relatos de estado emocional mais positivo e os mais velhos, independentemente do sexo, alto senso de BES em todas as medidas. Mostrar senso positivo de BES em níveis maiores aos das pessoas mais jovens pode demonstrar que os alunos idosos possuem níveis mais baixos de aspiração, mas também evidencia a capacidade de ajustar os objetivos pessoais às competências e aos recursos disponíveis.

Os fatores da Escala de Desenvolvimento Pessoal versam sobre os desafios e as dificuldades que o indivíduo vivencia ao longo da vida, assim como sobre as tarefas evolutivas que fazem parte do seu desenvolvimento. Ao tentar solucionar problemas, o indivíduo funciona positivamente, ou seja, ele se aproxima do ajustamento psicológico na medida em que consegue desenvolver características e virtudes que fazem parte dos cinco fatores da escala. As pessoas mais escolarizadas talvez consigam aplicar os conhecimentos acumulados ao longo da vida de maneira mais efetiva para o aprimoramento pessoal. Jongbloed (2018) corrobora esse resultado ao afirmar que níveis educacionais mais altos afetam o BEP. Ainda, há estudos que mostram que a satisfação com a vida (BES) apenas ganha importância na idade avançada para indivíduos com alto grau de escolaridade (Spuling et al., 2015).

Um dos grandes fatores que influenciam BES é a escolaridade, com destaque para pessoas jovens e de meia idade (Bauer et al., 2017). Como a amostra deste estudo é representativa de pessoas idosas, esse aspecto pode ser explicativo pela ausência de evidência de resultados significativos para a variável. Os homens apresentaram maior escolaridade ($M=10,88$), o que não refletiu no escore de satisfação geral com a vida, mas corrobora achados na literatura de que a escolaridade influencia o BES em pessoas mais jovens, não em idosos (Nikolaev, 2018). Dados semelhantes foram verificados por Yang (2008), que afirma que a escolaridade está fortemente relacionada com a felicidade em todas as idades, exceto entre pessoas idosas. Na investigação sobre o papel das características sociodemográficas na felicidade, realizada numa amostra de 467 pessoas com idades entre 15 e 66 anos, Rodrigues

e Silva (2010) descrevem que a escolaridade e a educação não apresentaram relação com o BES.

Tanto a escolaridade como as oportunidades para a educação em geral oferecem importantes atributos para que o indivíduo participe de atividades para a aquisição de conhecimentos e faça conexões sociais que estão ligadas ao bem-estar. Contudo, essa constatação parece não se repetir para a amostra deste estudo, pois a escolaridade não esteve associada ao BES. Conclui-se também que, neste estudo, não houve influência sobre o tempo de participação do aluno em UATI no BES e BEP quando comparadas as amostras de idosos calouros e veteranos. Embora pesquisas apontem os benefícios sobre os sintomas de depressão para aqueles que frequentam as UATIs há mais de um semestre, não foram encontrados estudos que discutam a relação entre o tempo de participação em UATIs e o bem-estar (Batistoni et al., 2011; Ordóñez et al., 2011).

A EACH-USP 60+ e demais programas oferecem recursos que fortalecem a funcionalidade existente e compensam outras em processo de declínio. Tal processo é descrito pelo modelo de seleção, otimização e compensação (SOC), desenvolvido por Baltes e Baltes (1990). Não apenas as habilidades físicas, cognitivas e psicológicas são otimizadas, como também as relações sociais estabelecidas podem ser mais significativas.

Entre as contribuições trazidas pelo estudo está a de ser pioneiro na literatura nacional. O número representativo de idosos de uma UATI e o tema investigado são diferenciados, pois não existem outros estudos que tenham utilizado instrumentos de avaliação conjunta dos construtos – BES e BEP. Foram utilizados instrumentos com indícios de validade para a população idosa brasileira, aplicados por equipe de professores e estudantes treinados para os procedimentos.

O estudo traz importantes contribuições, mas apresenta algumas limitações. A amostra não é representativa da população idosa brasileira, visto que a média da escolaridade é mais elevada que aquela apresentada pela população de idosos no geral. Pode-se considerar que a amostra parece representativa da população frequentadora de programas educativos para idosos. O fato de os alunos já possuírem características de um envelhecimento bem-sucedido e ativo, uma vez que atenderam ao chamado realizado pelos programas, também pode também ser considerada uma limitação. Nota-se que os trabalhos empíricos realizados até o momento têm sido de cunho transversal. Pesquisas futuras deveriam examinar a ação do tempo e as associações BES e BEP longitudinalmente em alunos de UATI.

REFERÊNCIAS

- Adamo, C.E., Esper, M.T., Bastos, G.C.F.C., Sousa, I.F., & Almeida, R.J. (2017). Universidade aberta para a terceira idade: O impacto da educação continuada na qualidade de vida dos idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20(4), 545-555. <https://doi.org/10.1590/1981-22562017020.160192>
- Aknin, L. B., Barrington-Leigh, C. P., Dunn, E. W., Helliwell, J. F., Burns, J., Biswas-Diener, R., Kemeza, I., Nyende, P., Ashton-James, C. E., & Norton, M. I. (2013). Prosocial spending and well-being: Crosscultural evidence for a psychological universal. *Journal of Personality and Social Psychology*, 104(4): 635–52

- Aparicio, J. E. V. (2014). Educación permanente: Los programas universitarios para mayores em Espana como respuesta a uma nueva realidade social. *Revista de Educación Superior*, 43(171):117-138.
- Baltes, P. B. & Baltes, M. M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P.B. Baltes & M.M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1-34). Cambridge University Press.
- Bandura, A. (2006). Toward a psychology of human agency. *Perspectives on psychological science*, 1(2), 164-180. <https://doi.org/10.1111/j.1745-6916.2006.00011.x>
- Barber, S. J., Opitz, P. C., Martins, B., Sakaki, M., & Mather, M. (2016). Thinking about a limited future enhances the positivity of younger and older adults' recall: Support for socioemotional selectivity theory. *Memory & cognition*, 44(6), 869-882. <https://doi.org/10.3758/s13421-016-0612-0>
- Batistoni, S. S. T., Ordonez, T. N., Silva, T. B. L. D., Nascimento, P. P. D., Kissaki, P. T., & Cachioni, M. (2011). Depressive symptoms in elderly participants of an open university for elderly. *Dementia & Neuropsychologia*, 5(2), 85-92.
- Batz-Barbarich, C., Tay, L., Kuykendall, L., & Cheung, H. K. (2018). A meta-analysis of gender differences in subjective well-being: Estimating effect sizes and associations with gender inequality. *Psychological Science*, 29(9), 1491-1503. <https://doi.org/10.1177/0956797618774796>
- Bauer, J. M., Levin, V., Boudet, A. M. M., Nie, P., & Sousa-Poza, A. (2017). Subjective well-being across the lifespan in Europe and Central Asia. *Journal of Population Ageing*, 10(2), 125-158. <https://doi.org/10.1007/s12062-016-9148-0>
- Buunk, B. P., Gibbons, F. X., & Buunk, A. (2013). *Health, coping, and well-being: Perspectives from Social Comparison Theory*. Psychology Press.
- Camargo, M. C., Lima-Silva, T. B., Ordonez, T. N., Batistoni, S. S. T., Yassuda, M. S., de Melo, R. C., Lopes, A., Domingues, M. A. R. d. C., & Cachioni, M. (2018). Beliefs, perceptions, and concepts of old age among participants of a University of the Third Age. *Psychology & Neuroscience*, 11(4), 417-425. <https://doi.org/10.1037/pne0000117>
- Campbell, A., Converse, P. E., & Rodgers, W. L. (1976). *The quality of American life: Perceptions, evaluations, and satisfactions*. Russell Sage Foundation.
- Carmel, S., Raveis, V. H., O'Rourke, N., & Tovel, H. (2017). Health, coping and subjective well-being: results of a longitudinal study of elderly Israelis. *Aging & Mental Health*, 21(6), 616-623. <https://doi.org/10.1080/13607863.2016.1141285>
- Carstensen, L. L., & DeLiema, M. (2018). The positivity effect: A negativity bias in youth fades with age. *Current Opinion in Behavioral Sciences*, 19, 7-12. <https://doi.org/10.1016/j.cobeha.2017.07.009>
- Charles, S., & Carstensen, L. L. (2010). Social and emotional aging. *Annual Review of Psychology*, 61, 383-409. <https://doi.org/10.1146/annurev.psych.093008.100448>
- Chopik, W. J., Newton, N. J., Ryan, L. H., Kashdan, T. B., & Jarden, A. J. (2019). Gratitude across the life span: Age differences and links to subjective well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 14(3), 292-302. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1414296>
- Diener, E., & Ryan, K. (2009). Subjective well-being: A general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. <https://doi.org/10.1177/008124630903900402>
- Fontes, A. P., & Neri, A. L. (2015). Resiliência e velhice: revisão de literatura. *Ciência & Saúde Coletiva*, 20(5), 1475-1495. <https://doi.org/10.1590/1413-81232015205.00502014>
- Formosa, M. (2014). Four decades of Universities of Third Age : Past, present, future. *Ageing Soc*, 34(1) :42-66. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000797>
- Gildner, T. E., Liebert, M. A., Capistrant, B. D., D'Este, C., Snodgrass, J. J., & Kowal, P. (2019). Perceived income adequacy and well-being among older adults in six low-and middle-income countries. *The Journals of Gerontology: Series B*, 74(3), 516-525.
- Gleason, M.E.J., Weinstein, Y., Balsis, S., & Oltmanns, T.F. (2014). The Enduring Impact of Maladaptive Personality Traits on Relationship Quality and Health in Later Life. *Journal of Personality*, 82(6), 493-501. <https://doi.org/10.1111/jopy.12068>
- Gunder, E.S. (2014). Third age perspectives on lifelong learning: Third age university. *Procedia Soc Behav Sci*, 116:1165-1169. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2014.01.363>
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L. & Black, W. C. (2005). *Análise multivariada de dados*. Artmed.
- Hampson, S.E, Edmonds, G.W., Barckley, M., Goldberg, L.R., Dubanoski, J. P., & Hillier, T. A. (2015). A Big Five approach to self-regulation: Personality traits and health trajectories in the Hawaii longitudinal study of personality and health. *Psychology, Health & Medicine*, 21(2), 152-162. <https://doi.org/10.1080/13548506.2015.1061676>
- Jivraj, S., Nazroo, J., Vanhoutte, B., & Chandola, T. (2014). Aging and subjective well-being in later life. *The Journals of Gerontology – Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 69(6), 930-941. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbu006>
- Jongbloed, J. (2018). Higher education for happiness? Investigating the impact of education on the hedonic and eudaimonic well-being of Europeans. *European Educational Research Journal*, 17(5), 733-754. <https://doi.org/10.1177/1474904118770818>
- Kandler, C., Kornadt, A. E., Hagemeyer, B., & Neyer, F. J. (2015). Patterns and sources of personality development in old age. *Journal of Personality and Social Psychology*, 109(1), 175-191. <https://doi.org/10.1037/pspp0000028>
- Kendig, H., Loh, V., O'Loughlin, K., Byles, J., & Nazroo, J. Y. (2016). Pathways to well-being in later life: Socioeconomic and health determinants across the life course of australian baby boomers. *Journal of Population Ageing*, 9, 49-67. <https://doi.org/10.1007/s12062-015-9132-0>
- Karppinen, H., Pitkälä, K. H., Kautiainen, H., Tilvis, R. S., Valvanne, J., Yoder, K., & Strandberg, T. E. (2017). Changes in disability, self-rated health, comorbidities and psychological well-being in community-dwelling 75-95-year-old cohorts over two decades in Helsinki. *Scandinavian Journal of Primary Health Care*, 35(3), 279-285. <https://doi.org/10.1080/02813432.2017.1358855>
- Kinoshita, L. N., de Melo, R. C., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S., Domingues, M. A., Lopes, A., & Cachioni, M. (2012). Doenças autorrelatadas e satisfação com a vida de participantes da Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (UnATI EACH-USP). *Kairós Gerontologia. Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Saúde*, 15, 107-128. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2012v15iEspecial14p107-128>
- Lawton, M. P. (1991). A multidimensional view of quality of life in frail elders. In J. E. Birren, J. E. Lubben, J.C. Rowe, & D.E. Deutchman (Orgs). *The concept and measurement of quality of life in the frail elderly* (pp.3-27). Academic Press.
- Mroczek, D. K., Weston, S. J., & Willroth, E. C. (2020). A Lifespan perspective on the interconnections between personality, health, and optimal aging. In P. L. Hill, & M. Allemand (Eds.). *Personality and Healthy Aging in Adulthood* (p. 191-202). Springer, Cham.
- Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing and Society*, 38(4), 651-675. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001136>

- Nikolaev, B. (2018). Does higher education increase hedonic and eudaimonic happiness?. *Journal of Happiness Studies*, 19(2), 483-504. <http://link.springer.com/10.1007/s10902-016-9833-y>
- Ordonez, T. N., Batistoni, S. S. T., & Cachioni, M. (2011). Síntomas de depressivos em adultos maiores participantes de una universidad abierta a la tercera edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 46(5), 250-255.
- Pinquart, M., & Sörensen, S. (2001). Gender differences in self-concept and psychological well-being in old age: a meta-analysis. *The Journals of Gerontology Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 56(4), 195-213.
- Pinto J.M., Fontaine A.M., Neri A.L. (2016). The influence of physical and mental health on life satisfaction is mediated by self-rated health: A study with Brazilian elderly. *Arch Gerontol Geriatr* 65, 104–10. <http://dx.doi.org/10.1016/j.archger.2016.03.009>
- Queroz, N. C. (2008). *Bem-estar psicológico: Investigações acerca de recursos adaptativos em adultos e na meia-idade* [Tese de doutorado não-publicada]. Faculdade de Educação, Universidade Estadual de Campinas.
- Rodrigues, A., & Silva, J. A. d. (2010). O papel das características sociodemográficas na felicidade. *Psico-USF*, 15(1), 113-123. <https://doi.org/10.1590/S1413-82712010000100012>
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. <http://psycnet.apa.org/buy/1990-12288-001>
- Ryff, C. D. (2018). Eudaimonic well-being: Highlights from 25 years of inquiry. In K. Shigemasu, S. Kuwano, T. Sato, & T. Matsuzawa (Eds.), *Diversity in harmony – Insights from psychology: Proceedings of the 31st International Congress of Psychology* (pp. 375- 395). John Wiley & Sons Ltd. <https://doi.org/10.1002/9781119362081.ch20>
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719–727. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.69.4.719>
- Santos, A. (2003). *Controle percebido, senso de auto-eficácia e satisfação com a vida: um estudo comparativo entre homens e mulheres pertencentes a três grupos de idade*. [Tese de Doutorado não-publicada]. Universidade Estadual de Campinas.
- Sapranaviciute -Zabazlajeva, L., Luksiene, D., Virviciute, D., Kranciukaite-Butylkiniene, D., Bobak, M., & Tamosiunas, A. (2018). Changes in psychological well-being among older Lithuanian city dwellers: Results from a cohort study. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 18(3), 218-226. <https://doi.org/10.2105/AJPH.2010.193391>
- Siqueira, M., Martins, M., & Moura, O. (1999). Construção e validação fatorial da EAPN: Escala de Ânimo Positivo e Negativo. *Revista da Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro*, 2(3), 34-40.
- Speer, M. E., & Delgado, M. R. (2017). Reminiscing about positive memories buffers acute stress responses. *Nature Human Behaviour*, 1(5), 1-9. <https://doi.org/10.1038/s41562-017-0093>
- Springer, K. W., Pudrovska, T., & Hauser, R. M. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of the multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40(1), 392-398. <https://doi.org/10.1016/j.ssresearch.2010.05.008>
- Spuling, S.M., Huxhold, O., & Wurm, S. (2015). Predictors of self-rated health: Does education play a role above and beyond age? *The Journals of Gerontology – Series B: Psychological Sciences and Social Sciences*, 72(3), 415-424. <https://doi.org/10.1093/geronb/gbv057>
- Steptoe, A., Deaton, A., & Stone, A. A. (2015). Subjective wellbeing, health, and ageing. *The Lancet*, 385(9968), 640-648. [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(13\)61489-0](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(13)61489-0)
- Suh, E. M., & Choi, S. (2018). Predictors of subjective well-being across cultures. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.) *Handbook of well-being*. (pp. 1-13) DEF Publishers.
- Yang, Y. (2008). Social inequalities in happiness in the United States, 1972 to 2004: An age-period-cohort analysis. *American Sociological Review*, 73(2), 204-226. <https://doi.org/10.1177/000312240807300202>
- Zielińska-Więczkowska, H. (2017) Correlations between satisfaction with life and selected personal resources among students of Universities of the Third Age. *Clinical Interventions in Aging*, 12, 1391-1399. <https://doi.org/10.2147/CIA.S141576>