

IDADE SUBJETIVA E SUAS RELAÇÕES COM O ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

Samila Sathler Tavares Batistoni*
Carina Sayuri Namba#

RESUMO. O artigo traz uma revisão teórica a respeito do conceito “idade subjetiva” a partir de evidências da literatura internacional sobre suas relações com indicadores de envelhecimento bem-sucedido. A partir de estudos derivados da perspectiva *life span* e *life course* em Psicologia e Sociologia, os estudos sobre idade subjetiva revelam associações significativas desta com medidas de bem-estar físico e subjetivo, o que pode ser considerado uma variável importante na pesquisa e um potencial indicador clínico

Palavras-chave: Idade subjetiva; idosos; envelhecimento.

SUBJECTIVE AGE AND ITS RELATIONSHIP WITH THE SUCCESSFUL AGING

ABSTRACT. The article presents a theoretical review on the concept "subjective age" and evidences from the international literature on its relationship with indicators of successful aging. From the studies derived from the life span and life course perspectives in psychology and sociology, subjective age showed significant associations with measures of physical well-being and subjective, which can be considered an important variable in clinical research and a potential clinical indicator.

Key words: Subjective age; older people; aging.

EDAD SUBJETIVA Y SUS RELACIONES CON EL ENVEJECIMIENTO EXITOSO

RESUMEN. El artículo presenta una revisión teórica sobre el concepto "edad subjetiva" y pruebas de la literatura internacional sobre las relaciones con los indicadores del envejecimiento exitoso. De los estudios derivados de la perspectiva *life span* y *life course* en psicología y sociología, edad subjetiva mostró asociaciones significativas con las medidas de bienestar físico y subjetivo y puede considerarse una variable importante en la investigación clínica y como un potencial indicador clínico.

Palabras-clave: edad subjetiva; ancianos; envejecimiento.

O envelhecimento populacional mundial em curso tem ocasionado um conjunto de mudanças sociais e políticas que incidem sobre os indivíduos abrindo-lhes uma nova perspectiva de avaliação do tempo de vida já vivido e novas possibilidades de usufruir os anos a mais refletidos no aumento da expectativa de vida. Demógrafos, biólogos, sociólogos, psicólogos e gerontólogos têm apontado que o envelhecimento populacional e as novas possibilidades de envelhecer abertas pela ocorrência desse fenômeno em tempos de pós-modernidade têm desafiado o próprio conceito de idade cronológica (Batistoni, 2005; Sanderson & Scherbov, 2008) e apontado a necessidade de explorar

construtos etários alternativos, como, por exemplo, o de “idade subjetiva” (Montepare, 2009; Barak, 2009).

Nesse sentido, o presente artigo traz uma revisão pautada na literatura gerontológica internacional a respeito do conceito de idade e, em especial, do conceito de idade subjetiva, a partir de evidências de pesquisa sobre suas relações com indicadores de envelhecimento bem-sucedido. De forma geral, os estudos derivados da perspectiva *life span* e *life course* em Psicologia e Sociologia revelam associações significativas entre a idade que o indivíduo se atribui e medidas de bem-estar físico e subjetivo, podendo ser

* Psicóloga, Mestre em Gerontologia pela UNICAMP, Doutora em Educação pela UNICAMP, Professora no Curso de Graduação em Gerontologia - EACH - USP Leste.

Gerontóloga formada pela Escola de Artes, Ciências e Humanidades - USP Leste.

considerado uma variável importante na pesquisa e como indicador clínico em potencial.

DIMENSÕES DO CONCEITO DE IDADE E O PROCESSO DE ENVELHECIMENTO

O conceito de idade cronológica, tal como aplicado à compreensão dos processos de desenvolvimento humano, é uma variável importante na compreensão dessas transformações do envelhecimento, não por ser, em si, uma variável causal, mas por resumir e servir como um indicador para um conjunto de mudanças esperadas em determinado ponto do ciclo vital (Neri, 2007). Juntamente com indicadores sociodemográficos como, por exemplo, a variável gênero, aponta para alterações comportamentais e indica a influência da socialização e do desenvolvimento psicológico compartilhados por indivíduos de uma mesma idade.

A idade cronológica também serve às sociedades como forma de estruturar os cursos de vida dos indivíduos e sociedades em fases distintas, para as quais se destinam diferentes investimentos, direitos, deveres, expectativas comportamentais, funcionais e produtivas (Debert, 2004). Psicologicamente, os indivíduos derivam do conceito de idade cronológica um senso de realização de metas evolutivas esperadas para uma determinada idade, portanto, um senso de ajustamento do *self* às normas sociais e às expectativas de alcance de metas pessoais (Neri, 2007).

Destarte o conceito de idade cronológica tem se tornado mais complexo, pois a perspectiva de vida aumentada leva os indivíduos a progressivamente perceberem-se com mais anos de vida restantes. Do ponto de vista comportamental, esse aumento reflete-se em alterações no estilo de vida, no funcionamento social e nos comportamentos de consumo e produtividade (Barak, 2009).

Os demógrafos já estão lidando com essa maior complexidade do conceito de idade cronológica e têm desenvolvido novos paradigmas para compreender as idades e comparar indicadores etários de populações que viveram em locais e épocas diferentes da história. Estudiosos como Sanderson e Scherbov (2008), por exemplo, têm defendido a ideia de que os indivíduos possuem duas idades: uma idade real e uma idade prospectiva, ou seja, aquela que aponta para os anos a mais que ele pode esperar viver, contextualizada pelas condições de vida do local onde vive e pelo tempo histórico. Nesse sentido, esses demógrafos exemplificam que indivíduos franceses que em 2005 tinham 40 anos podem ser equiparados a indivíduos franceses que em 1952 tinham 30 anos, uma vez que

se igualam no que se refere à expectativa de vida (em média, mais 44,7 anos).

Por outro lado, em um período ainda de transição entre velhos modelos de envelhecer e a construção de novas possibilidades, do ponto de vista individual, esse momento de transição social pode gerar certa dissonância cognitiva entre o seu senso subjetivo de idade e sua idade real (Batistoni, 2005). Assim, a avaliação que o indivíduo faz dos modelos etários relativos à idade cronológica real com o seu senso subjetivo de idade – que leva em conta, entre outros, seu nível de funcionamento e estilo de vida atual – pode fazer com que indivíduo perceba-se como tendo uma idade diferente, e em geral, menor que a sua idade real.

Na gerontologia, esforços equivalentes para compreender a complexidade do conceito de idade cronológica e dos conceitos de tempo e envelhecimento nas ciências foram apontados por Schoots e Birren (1990) através da diferenciação entre os conceitos de idade biológica, idade social e idade psicológica e as peculiaridades dos indicadores de cada uma delas. Neri (2005) resumiu os conceitos de idade de Schoots e Birren (1990) e os incluiu como vocábulos distintos em um trabalho de catalogação e definições de palavras-chave utilizadas em Gerontologia. Assim, idade biológica é concebida como um indicador do tempo que resta a um indivíduo para viver, num dado momento da sua vida. O envelhecimento biológico é o processo que preside ou determina o potencial de cada indivíduo para permanecer vivo, o qual diminui com o passar dos anos. Por outro lado, idade social diz respeito à avaliação do grau de adequação de um indivíduo ao desempenho dos papéis e dos comportamentos esperados para as pessoas de sua idade, num dado momento da história de cada sociedade. Por sua vez, o conceito de idade psicológica pode ser usado em dois sentidos. Um deles é análogo ao significado de idade biológica e refere-se à relação que existe entre a idade cronológica e capacidades como percepção, aprendizagem e memória, as quais prenunciam o potencial de funcionamento futuro do indivíduo. O segundo uso do conceito de idade psicológica tem relação com o senso subjetivo de idade. Este depende de como cada indivíduo avalia a presença ou a ausência de marcadores biológicos, sociais e psicológicos do envelhecimento em comparação com outras pessoas de sua idade.

Diante dessas distinções entre os conceitos de idade e das reflexões sobre a premente transição entre antigos e novos modelos de envelhecer, chama a atenção, em especial, o domínio subjetivo de idade;

ou seja, por meio da investigação do conceito de idade subjetiva na velhice é aberta à gerontologia a possibilidade de compreender a adaptação individual ao processo de envelhecimento. Constitui-se ainda numa forma privilegiada de compreender quanto a idade cronológica dos idosos é dissonante de suas percepções subjetivas de idade por conta de mediadores pessoais (como atitudes em relação à velhice ou *status* de saúde física) ou sociais, estereótipos de envelhecimento enquanto declínio generalizado (Sneed & Whitbourne, 2005).

A psicologia e a sociologia, disciplinas básicas ao conhecimento gerontológico, desde a década de 1950 têm investigado esse domínio da experiência subjetiva de envelhecimento, utilizando respectivamente os termos idade subjetiva e identidade etária, o que reflete o interesse por esse fenômeno de autodescrição e autoclassificação etária a partir de critérios individuais e sociais dos indivíduos. Em sociologia há uma tendência a abordar essa questão sob o conceito de “identidade etária”, e em psicologia, sob o conceito de “idade subjetiva”, embora os estudos em gerontologia utilizem esses conceitos como sinônimos e intercambiáveis (Markides & Bold, 1983; Barrett, 2003; Barak, 2009). Conquanto a psicologia e a sociologia utilizem diferentes referenciais para interpretar o mesmo fenômeno, os referidos conceitos referem-se às experiências internas da pessoa a respeito da sua idade e de seu processo de envelhecimento, envolvendo o reconhecimento e comparação sociopsicológica da idade cronológica, de seu envolvimento em papéis, de suas condições físicas e de saúde e do senso de ajustamento às normas sociais.

Críticos assinalam que as principais medidas de identidade etária ou de idade subjetiva estão sujeitos a vieses pessoais e interpretações errôneas, contudo os investigadores na área da gerontologia têm valorizado o âmbito da experiência pessoal do processo de envelhecimento como campo digno de uma investigação científica (Westerhof, 2008). Eles interpretam idade subjetiva ou identidade etária como o resultado do processo em que o indivíduo se identifica ou se distancia de diferentes aspectos ligados ao envelhecimento. Na pesquisa científica, é frequente a medida desse conceito por meio de questões como: “Quantos anos você sente ter?”; “A qual grupo etário você sente pertencer?”; e “Como você percebe seu próprio processo de envelhecimento?”.

Em gerontologia, os estudos são sustentados empiricamente pelas seguintes evidências: a) idade subjetiva, mesmo consistindo em um dado

possivelmente enviesado, tem consequências importantes para o envelhecimento e sobre indicadores de bem-estar e qualidade de vida dos idosos (Montepare, 2009; Barak, 2009); b) a idade subjetiva e as questões relativas à identidade etária representam visões de envelhecimento tomadas a partir da perspectiva dos próprios idosos (Baltes & Smith, 2003).

As respostas a questões que se assemelham à reflexão popular sobre “quantos anos você diria ter se não soubesse quantos anos tem?” têm mostrado dados interessantes na literatura em psicologia do envelhecimento e de gerontologia, revelando haver uma tendência a que, em geral, indivíduos idosos se percebam 20% mais jovens do que realmente o são (Rubin & Berntsen, 2006). Estudos têm mostrado também que, apesar da tendência apontada pela literatura, na velhice há variabilidade nessas percepções de idade subjetiva, a depender de fatores como estado de saúde, funcionalidade e envolvimento social e de variáveis sociodemográficas como gênero, escolaridade e classe social (Hubley & Russel, 2009).

Pesquisadores da década de 1970 e início de 1980 atribuíam a discrepância entre a idade real e subjetiva observada entre os idosos como uma forma de negação defensiva pela qual o indivíduo dissociava sua própria identidade dos estereótipos sociais pejorativos sobre a velhice e consideravam essa tendência como um fenômeno próprio da velhice enquanto fase do ciclo vital (Ward, 1977; Markides & Boldt, 1983). Não obstante, com o desenvolvimento das perspectivas *life span* e *life course* em psicologia e sociologia, atualmente se entende que idade subjetiva é um construto multidimensional e que o fenômeno da discrepância entre a idade real e idade subjetiva é um fenômeno que ocorre ao longo de toda a vida, porém com parâmetros opostos na primeira e segunda metades do ciclo vital (Montepare, 2009); ou seja, há evidências de que indivíduos mais jovens se descrevem com idades subjetivas acima de sua idade real e indivíduos mais velhos se descrevem como de idade inferior à sua idade real. Segundo estudos de Rubin e Berntsen (2006), a época ou ponto de virada nessas tendências seria por volta dos 25 anos e que, a partir dos 40 anos, os indivíduos tenderiam a se descrever, em média, com idade 20% menos do que sua idade real.

Um dos primeiros estudos clássicos sobre a questão da idade subjetiva e o envelhecimento foi a publicação de Kaufman (1986). Este pesquisador conduziu uma série de entrevistas em profundidade sobre a experiência pessoal de envelhecimento. Apesar das mudanças em seu funcionamento físico e

social, muitas pessoas mais velhas tinham uma forte experiência interna de continuidade que não foi afetada pelo aumento cronológico da idade. Kaufman concluiu que pessoas mais velhas tendem a ter um “*self livre de idade*”. Muitas pessoas mais velhas não se sentem pertencentes ao grupo etário dos idosos e tendem a ver-se como menos velhos que outros da mesma idade. Em geral, veem-se como uma exceção à crença geral de que o envelhecimento está relacionado a declínios.

Por outro lado, os pesquisadores têm encontrado que, apesar de os grupos etários tenderem a maior discrepância entre a idade real e a idade subjetiva, há variação dentro do mesmo grupo etário, uma vez que variáveis de natureza biológica, social ou psicológica podem mediar ou moderar a avaliação subjetiva de idade. Em face das associações com variáveis de diferentes naturezas e dos correlatos com diferentes dimensões do envelhecimento, compreender os parâmetros utilizados pelos idosos para a atribuição subjetiva de idade constitui-se em um campo de investigação importante para a pesquisa gerontológica (Barak & Ster, 1986; Westerhof, Barrett, & Steverink, 2003; Montepare, 2009; Hubley & Russel, 2009).

IDADE SUBJETIVA E ENVELHECIMENTO: PARÂMETROS SOCIAIS, CONTEXTUAIS E PSICOLÓGICOS ENVOLVIDOS NA PERCEPÇÃO DA PRÓPRIA IDADE

Em concordância com o dito popular “você só é tão velho quanto você se sente”, um dos achados mais replicados em investigação de idade etária é a de que indivíduos mais velhos tendem a não se sentir velhos. Apesar dessa tendência apontada, a literatura gerontológica tem apontado diversos parâmetros utilizados pelos idosos para derivar seu senso subjetivo de idade, entre eles, parâmetros pessoais, sociais e contextuais. Indicadores de natureza socioeconômica e de saúde são apontados como fontes de diferenciação nos julgamentos de idade subjetiva. Estudos longitudinais apontam, além de variabilidades interindividuais, uma variabilidade intraindividual, a depender das mudanças que ocorrem no curso do envelhecimento, principalmente as ligadas ao funcionamento físico e psicossocial (Montepare, 2009). Uma vez que o processo de envelhecimento é heterogêneo, multidirecional e multidimensional, acredita-se que idade subjetiva seja um indicador mais complexo do que uma simples e instantânea medida de opinião sobre se sentir mais velho ou mais jovem em relação à idade cronológica real, trazendo implicações sobre o processo de envelhecimento.

De uma perspectiva *life course* em sociologia, normas culturais proveem guias sobre em que idade cronológica as transições de vida devem ocorrer. A literatura clássica em gerontologia registra o conceito de “relógio social”, proposto por Berenice Neugarten, em 1969, como os mecanismos sociais de temporalização do curso de vida individual que atuam em interação com marcadores de natureza biológica, psicológica e social. A defesa é que os indivíduos e grupos etários internalizam de tal forma esse relógio social que passam a pensar que é natural corresponder à expectativa social em relação ao comportamento apropriado para cada idade (Neri, 2005). Assim, normas etárias socialmente compartilhadas sobre o momento de ocorrência de uma transição em particular constituem-se num parâmetro social do qual os indivíduos podem derivar seu senso subjetivo de idade. Segundo essa concepção, em geral, indivíduos que já experimentaram um determinado evento de transição tenderão a sentir-se mais velhos do que aqueles que não o fizeram.

Não obstante, transições do curso de vida não ocorrem de forma única e uniforme. O relógio social e os eventos de transição variam de acordo com condições sociodemográficas como posição social, *status* econômico, estado civil e raça. Por exemplo, pessoas com baixo *status* socioeconômico (baixa educação, menos rendimentos e *status* de emprego baixo) experimentam o padrão de desvantagens acumuladas no decorrer do seu curso de vida, bem como uma expectativa de vida menor. Isso implica em que experimentem transições na vida mais cedo e num período mais denso e curto. Assim, é de esperar que pessoas com *status* socioeconômico mais baixo se sintam mais velhas ao experimentarem mais problemas de saúde e as principais transições de vida (como o casamento, paternidade e tornar-se avô) mais cedo do que seus iguais mais favorecidos (Logan, Ward & Spitze, 1992).

Do ponto de vista cultural, a teoria da modernização defende que, historicamente, o *status* da velhice declinou em face da valorização cultural da juventude, uma vez que ganhos em alfabetização, divulgação de informações através dos sistemas educacionais formais e meios de comunicação de massa privaram os idosos de possuir o conhecimento privilegiado. Estudos interculturais têm mostrado diferenças de identidade etária entre populações que passaram e passam por diferentes ritmos e processos de modernização. Apesar de os indivíduos, em muitas culturas, tenderem a sentir-se mais jovens do que na realidade o são, a discrepância e as diferenças de idade soam menos pronunciadas em culturas europeias e

asiáticas do que nos Estados Unidos (Westerhof, 2008).

Um estudo comparativo mostrou que a idade subjetiva de idosos de 74 anos é aproximadamente oito anos menor que a idade real na Alemanha, enquanto nos Estados Unidos a idade subjetiva foi 14 anos menor que a real (Westerhof, Barrett, & Steverink, 2003). As análises revelaram que sentir-se mais jovem do que de fato se é está relacionado a níveis mais elevados de satisfação da vida. As diferenças entre os Estados Unidos e a Alemanha foram atribuídas a diferenças nos sistemas de bem-estar social e valores individuais resultantes de diferenças no processo de modernização nos dois países. Uma implicação psicológica também foi encontrada nesse estudo. Levantou-se a hipótese de que manter uma identidade mais jovem pode ser visto como uma estratégia de autorregulação do *self* mais pronunciada entre os americanos ante a maior valorização dos ideais de juventude e jovialidade.

Pesquisadores sociais da vertente do interacionismo simbólico têm investigado as maneiras pelas quais o contexto social atinge a identidade etária. Coupland e Coupland (1995) demonstraram que os indivíduos diferem nos modos como se comportam ou como apresentam a si mesmos de acordo com a idade do parceiro com quem estão interagindo.

Estudos sociológicos têm mostrado que o *status* socioeconômico é relacionado à idade subjetiva pela mediação do estado de saúde percebido (Barrett, 2003). Evidências consistentes com essa linha de raciocínio são os achados sobre a percepção social de condições de saúde física. Em uma cultura que iguala largamente envelhecimento com declínio físico, indivíduos tendem a usar seu estado de saúde física como um indicador de seu processo de envelhecimento pessoal. Indivíduos que possuem saúde ruim se sentem menos jovens do que aqueles com melhor percepção de saúde (Barrett, 2003). Similarmente, poder-se-ia esperar que minorias étnicas se sintam mais velhas que a população geral, pois possuem desvantagem similar à de indivíduos de baixa posição socioeconômica.

A variabilidade em idade subjetiva e identidade etária também tem sido explicada a partir de uma perspectiva de gênero. A vertente sociológica feminista argumenta que nas culturas ocidentais a mulher sofre um duplo parâmetro de envelhecimento, ou seja, lidar com o “ser idosa” e com o “ser mulher”, por isso tende a valorizar sua própria jovialidade mais do que os homens o fazem. Por sua vez, Hubley e Russel (2009) mostraram que a relação entre gênero e idade subjetiva sofre a influência da autopercepção de

saúde. Entre os homens, funcionalidade física predispe autoatribuição de menor idade subjetiva, e entre as mulheres, a satisfação com a saúde física foi a variável relacionada a menor idade subjetiva. Tal relação pode apontar o reflexo sobre a idade subjetiva de variáveis de socialização e psicológicas no julgamento da própria saúde.

Estudos populacionais que apresentam em seus relatos apenas a média de idade subjetiva ocultam o fato de haver variabilidade entre os indivíduos. Essa variabilidade foi ilustrada no estudo “*Midlife Development in the United States*” (MIDUS), ao mostrar que 15% dos entrevistados se sentiam com idade igual à indicada pela idade cronológica e que 10% se sentiam mais velhos do que de fato o eram. Entre outros achados, o estudo também mostrou que as pessoas mais idosas sentiram ter, em média, 13 anos a menos do que realmente tinham (Barret, 2003; Westerhof, 2007). Contudo, quando os mesmos indivíduos foram entrevistados ao longo do tempo, verificou-se que nem todos eles experimentam um aumento na percepção de juventude: os menos saudáveis tenderam a se sentir menos jovens. Esses resultados começaram a apontar a heterogeneidade nas experiências de idade e variabilidade na estabilidade da percepção de idade subjetiva no tempo. Também apontaram a necessidade de compreender os parâmetros psicológicos envolvidos na percepção subjetiva da idade.

O estudo de Uotinen, Rantanen, Suutuma e Ruoppila (2006) buscou procurar por parâmetros individuais usados no julgamento de sua idade subjetiva e apontou que um importante parâmetro é o que chamaram de “idade ideal”, ou seja, a idade que os indivíduos gostariam de ter. Os autores defenderam que “idade ideal” fornece informações sobre quão satisfeitos eles estão com sua idade cronológica. Mostraram que, em média, pessoas no grupo etário de 70 a 74 anos gostariam de ter metade da idade atual, portanto parecem estar muito insatisfeitos com suas idades.

Outro parâmetro que os indivíduos usam para julgar a sua própria idade subjetiva são suas ideias sobre quando as pessoas entram ou saem de certo estágio da vida. Indivíduos de meia-idade que participaram no estudo MIDUS, citado anteriormente, divididos em grupos etários a cada cinco anos de idade, foram incentivados a dizer a idade em que eles acreditavam que homens e mulheres entram e saem da meia-idade. O estudo revelou que os indivíduos acreditavam que a meia-idade começaria por volta de 44 anos e terminaria aos 59 anos. Em cada grupo etário, a média de idade ideal é inferior a esta idade de

“entrada” e a média da idade subjetiva é inferior a esta idade de “saída”. Pôde-se concluir que os indivíduos revelaram ter identidades etárias muito mais jovens que sua identidade etária objetiva e que suas concepções sobre meia-idade dão suporte a essas percepções.

Psicólogos têm argumentado que motivos como autocontinuidade e autoengrandecimento podem influenciar a idade subjetiva. Autocontinuidade refere-se ao desejo e motivação para permanecer a mesma pessoa ao longo do tempo. Identificar-se com uma idade mais jovem tem resultado, assim, em uma sensação de coerência com o passado. Autoengrandecimento refere-se ao motivo para manter ou aumentar uma imagem positiva de si mesmo. Identidades juvenis são um meio para satisfazer esse desejo em uma cultura que associa envelhecimento com declínio e juventude com vigor e atributos físicos, refletindo prevaletes imagens negativas de velhos na sociedade ocidental (Westerhof, 2008).

Pesquisadores de orientação *life-span* em psicologia têm descrito as motivações de autocontinuidade e autoengrandecimento, respectivamente, como processos adaptativos assimilativos e acomodativos (Sneed & Whitbourne, 2003). Quando os indivíduos são confrontados com as mudanças relacionadas à idade - como a perda de renda e o aparecimento de declínio físico - eles podem esforçar-se para manter sua identidade etária existente (assimilação) ou, pelo contrário, podem reagir às novas experiências, alterando sua identidade (acomodação).

Heckhausen e Schulz (1998) argumentaram que os indivíduos podem compensar as implicações negativas do **ageísmo** (preconceito, discriminação de indivíduos por critérios etários) sentindo-se mais jovens do que o são. Essa estratégia pode contribuir para o bem-estar e pertence ao domínio de estudos psicológicos sobre a importância de “ilusões positivas”. As pesquisas sobre ilusões positivas sugerem que julgar a si mesmo de modo mais favorável do que fazê-lo por meio de fatores ou indicadores objetivos é uma forma de promover o bem-estar subjetivo. É um mecanismo de autorregulação do *self*. Ilusões positivas são também importantes na evitação de estados de saúde mental negativos como, por exemplo, a depressão (Westerhof & Barrett, 2005). A habilidade para manter autopercepções positivas, como, por exemplo, sentir-se jovem, tem se mostrado central ao ajustamento psicossocial ao longo da vida, especialmente na velhice (Neri, 2007). Destarte, diferentemente da negação defensiva contra o envelhecimento apontada

na literatura das décadas de 1970 e 1980, a perspectiva *life-span* lança luz sobre o fenômeno, descrevendo-o como mecanismo adaptativo (Teuscher, 2009).

Por fim, outro parâmetro psicológico envolvido na avaliação subjetiva da própria idade é o senso de domínio e controle. Estudo realizado por Infurna, Gerstorf, Robertson, Berg e Zarit (2010) com 267 idosos suecos revelou que cerca de dois terços dos idosos entre 84 e 90 anos relataram não se sentir idosos. Menos idade, funcionalidade, bem-estar e senso de controle associaram-se a menor idade subjetiva. Para a amostra total, o senso de controle ou domínio emergiu como o preditor mais robusto de idade subjetiva. Os autores sugerem que as capacidades adaptativas podem ser preservadas na velhice avançada e influenciar a percepção de controle ou domínio, a qual se reflete em menor idade subjetiva.

Uma forma interessante de sintetizar os parâmetros utilizados pelos indivíduos nos julgamentos subjetivos de idade é a utilizada por Montepare (2009), o qual sugere que a idade subjetiva é derivada de um processo de fixação e ajuste em relação a fontes de referência distais e proximais. O autor define como fontes de referência distal as representações internas que os indivíduos possuem sobre modelos de desenvolvimento e envelhecimento, os quais geralmente envolvem as noções de crescimento, culminância e contração. Por outro lado, as fontes de referência proximal seriam os marcadores etários resultantes de eventos idiossincráticos históricos, físicos, interpessoais e normativos. Conforme Montepare (2009), essas referências resumem os parâmetros sociais, contextuais, biológicos e psicológicos que guiam a avaliação dos indivíduos na exploração dos seus comportamentos e de seus indicadores de funcionalidade, culminando no senso subjetivo de idade.

Medidas de idade subjetiva: possíveis indicadores de envelhecimento bem-sucedido

Na literatura gerontológica se reconhecem pelo menos cinco formas clássicas por meio das quais têm sido avaliadas a idade subjetiva e as relações desses tipos de medida com indicadores de envelhecimento bem-sucedido, como saúde, níveis de atividade social e bem-estar subjetivo. Em 1986, Barak e Stern, e Barak, em publicação de 2009, sintetizaram essas formas de avaliação, que são utilizadas desde 1971 e ainda são os meios pelos quais a pesquisa gerontológica operacionaliza o conceito (a esse respeito, ver também Uotinen, Rantanen & Suutama,

2005; Barret, 2003; Infurna, Gerstorf, Robertson, Berg & Zarit, 2010).

A primeira forma de medida é uma pergunta referente à “identidade etária”. Por esse meio o entrevistado é solicitado a classificar a si mesmo em termos de grupos etário, geralmente com a seguinte proposição: “*Nós gostaríamos de saber com quantos anos você se sente. Você diria que se sente jovem, na meia-idade, idoso ou muito idoso?*” (Markides & Boldt, 1983).

A segunda forma de medida é a “comparação etária”. Nesta o entrevistado é convidado a classificar a si mesmo em comparação com sua idade cronológica, mediante a resposta a uma pergunta como, por exemplo: “*Eu me sinto mais velho, da mesma idade ou de idade menor que a minha verdadeira idade?*”.

A terceira forma é a mais utilizada, principalmente nos estudos populacionais em psicologia, e pode ser denominada de “Idade sentida” ou mesmo “idade subjetiva” genericamente. Esta é determinada ao se solicitar ao entrevistado uma resposta à seguinte questão: “*Algumas pessoas dizem que sentem ter uma idade diferente – maior ou menor que a idade cronológica. Que idade você sente ter?*” Diferentemente da identidade etária e da comparativa, esta medida é de natureza contínua e elicia uma resposta numérica (Barak & Stern, 1986; barak, 2009).

A quarta forma pode ser chamada de “idade cognitiva”, pois envolve a “idade sentida” e outras três dimensões sugeridas por Kastenbaum, Derbin, Sabatini, & Arrt (1972). O entrevistado é convidado a descrever a sua idade remetendo suas respostas a décadas de vida (da pré-adolescência aos 80 anos) como respostas às quatro declarações: “*Eu me sinto como se eu estivesse nos meus... anos*”, “*Eu aparento estar com...anos*”, “*Eu faço coisas, como se eu estivesse em meus...anos*”, “*Meus interesses principais são como os de uma pessoa nos seus...anos*”. A idade cognitiva é, então, determinada pela média das respostas para as quatro questões, gerando uma medida contínua em anos. Embora as respostas a estas questões sejam inter-relacionadas, os indivíduos podem ter uma idade sentida que é diferente da sua idade aparente, da de atividade e da de interesses.

A quinta forma de se abordar a idade subjetiva é fazê-lo por meio de escalas, por exemplo, a de diferencial semântico a respeito da adequação do indivíduo a estereótipos etários. O indivíduo é solicitado a responder inicialmente a uma escala de atitudes em relação à velhice, e depois a outra em que ele analisa as questões avaliando-se a si próprio nos

mesmo itens. Logo após é calculado o índice de concordância ou discordância entre as medidas de atitudes em relação à velhice e a identificação ou não do indivíduo naqueles atributos (Barak & Stern, 1986).

Estudos qualitativos sobre idade subjetiva têm revelado que os indivíduos percebem perdas e ganhos em seus processos de envelhecimento pessoal (Keller, Leventhal, & Larson, 1989). Em estudo representativo nacionalmente da meia-idade e idosos nos Países Baixos, os entrevistados deveriam completar duas frases: “*O que eu gosto sobre o envelhecer é...*” e “*O que eu não gosto sobre o envelhecer é...*” (Westerhof, Barrett, & Steverink, 2003). Percepções negativas de envelhecimento disseram respeito, sobretudo, ao declínio físico e social. O declínio físico é experimentado em termos de crescente vulnerabilidade, perda de vitalidade e queixas sobre perdas funcionais específicas, como perdas de mobilidade, visão e audição, que são atribuídas ao envelhecimento normal. Perdas sociais dizem respeito à morte de entes queridos, à perda da independência e à perda de respeito na sociedade. Percepções positivas do próprio processo de envelhecimento foram encontradas principalmente no funcionamento social e psicológico. O aumento da liberdade e autonomia e o nascimento de netos são os mais importantes ganhos sociais, enquanto o aumento em experiência de vida, sabedoria e tranquilidade são os ganhos psicológicos mais frequentemente mencionados.

Em revisão da literatura, Barak (2009) apontou evidências de estudos interculturais de que idade subjetiva é um construto universal, válido e confiável para as diferentes culturas, mas multidimensional, envolvendo aspectos emocionais (idade sentida), biológicos (aparência etária), sociais (idade de fazer, realizar), intelectuais (interesses etários) e diferenciando-se de construtos como o de “idade ideal” (significando a idade em que o indivíduo gostaria de estar). Mostrou ainda que, independentemente da medida utilizada entre as diversas culturas, entre os mais velhos há uma tendência a considerar a idade ideal menor que a idade subjetiva, que por sua vez será menor que a idade real ou cronológica.

De forma geral, a literatura também aponta que, independentemente da medida utilizada, descrever-se com uma identidade etária ou idade subjetiva mais jovem do que a cronológica relaciona-se a melhores indicadores de saúde mental e bem-estar físico e subjetivo (Barak & Stern, 1986; Steverink et al., 2001; Hubley & Russell, 2009). Bem-estar subjetivo é indicador de envelhecimento bem-sucedido; deste

modo, esses estudos sugerem que idade subjetiva é um indicador do processo de envelhecimento. Por outro lado, ainda existem controvérsias quanto à causalidade nessa relação entre idade subjetiva e envelhecimento bem-sucedido, embora alguns correlatos de idade subjetiva já estejam bem-estabelecidos na literatura.

Em formato de painel, o estudo MIDUS publicou os principais achados de suas investigações sobre idade subjetiva e suas relações com o envelhecimento bem-sucedido (Westerhof, 2007). Apesar de tratar-se de um estudo americano e a amostra não ser composta exclusivamente de idosos (indivíduos com idades entre 25 e 74 anos), esse estudo tem relevância na literatura gerontológica, pois utilizou uma amostra nacionalmente representativa e deu ênfase específica ao conceito de idade subjetiva. Assim, o resumo dos achados a respeito dos adultos que se sentem mais jovens do que de fato o são, em comparação com os que se sentem mais velhos, é que estes são mais ativos socialmente e mais tendentes a relatar o contato com amigos pelo menos uma vez por semana e a sentir que contribuíram positivamente com outros no curso de sua vida; relatam maior controle sobre sua vida e maior propósito na vida; são mais escolarizados e habilitados a ter maior renda e referem ter mais controle sobre sua situação financeira; são mais propensos a descrever sua saúde como excelente ou muito boa e tendem a relatar mais controle e esforços em saúde. É menos provável que manifestem fatores de risco de doenças futuras (como tabagismo, altos índices de gordura corporal, etc.). referem menor uso de medicações e de atendimento médico; esperam estar em melhor estado de saúde daqui a 10 anos do que os adultos que se sentem mais velhos; relatam menos condições crônicas, melhor desempenho em atividades de vida diária e geralmente dizem sentir que seus níveis de energia e memória melhoraram ou permaneceram os mesmos ao longo dos últimos cinco anos.

A investigação gerontológica tem revelado que boa saúde física é o mais forte correlato de percepção de idade subjetiva menor do que a idade cronológica (Markides & Boldt, 1983; Westerhof, 2008; Hubley & Russell, 2009). Além desse achado, relato de identidade etária jovem relaciona-se com saúde física mesmo em fases avançadas da vida. Apesar de a saúde física poder afetar a idade subjetiva, a causalidade também pode ser reversa. Estudos têm mostrado que mais autopercepções positivas de envelhecimento e idade subjetiva mais jovem estão relacionadas a uma melhor saúde ao longo do tempo. Evidências de pesquisa demonstram que a idade subjetiva medida entre idosos mostra-se um poderoso preditor de

longevidade (Levy, Slade, Kunkel, & Kasl, 2002; Maier & Smith, 1999; Uotinen, Rantanen & Suutama, 2005).

O estudo de Uotinen, Rantanen e Suutama (2005), feito na Finlândia com homens e mulheres de idades entre 65 e 84 anos em seu início usou medidas de idade física percebida e idade mental, que foram classificadas em querer ser mais jovem, ter a mesma ou idade superior à idade cronológica. Em seguida, as datas das mortes foram coletadas a partir do registro oficial da província da Finlândia Central. Concluiu-se que a idade percebida (ou subjetiva) foi preditora de agravamento da saúde descrito como a mortalidade. Deste modo, a idade percebida pode indicar o bem-estar geral e a esperança no futuro, potencialmente refletindo mudanças em saúde.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O envelhecimento é uma experiência heterogênea e complexa, e não é definido por simples cronologia, mas pelas condições físicas, funcionais, mentais, de saúde e aspectos subjetivos. A literatura tem revelado que as percepções sobre o próprio processo de envelhecimento têm importantes consequências para o desenvolvimento psicológico, saúde física e até mesmo mortalidade. Assim sendo, o estudo das percepções pessoais de idade tem relevância clínica e chama a atenção para a necessidade de compreender melhor os processos subjacentes ao envelhecimento percebido.

No Brasil, não há estudos científicos sobre a temática da idade subjetiva entre idosos e sua relação com senso de ajustamento psicológico ou social na velhice. Acredita-se que examinar essa temática sob a ótica da Psicologia do Envelhecimento traz contribuições para a ampliação do saber gerontológico. A maior complexidade do conceito de idade e a das transições demográficas e socioculturais por que passam idosos que envelhecem nesse contexto talvez se reflita no senso de ajustamento psicológico e bem-estar na velhice e exija consideração desse indicador nos estudos e práticas com idosos (Neri, 2007). Examinar a heterogeneidade das experiências subjetivas de idade entre idosos e identificar correlatos de natureza sociodemográfica, de saúde e de fatores psicológicos das possíveis discrepâncias percebidas entre a idade cronológica real e o relato de idade subjetiva não só trazem contribuições à pesquisa descritiva em gerontologia, mas se traduzem em implicações práticas que visam à promoção da qualidade de vida dessa população.

REFERÊNCIAS

- Baltes, P. B., & Smith, J. (2003). New frontiers in the future of aging: from successful aging of the young old to the dilemmas of the fourth age. *Gerontology, 49*, 123-135.
- Barak, B. (2009). Age identity: A cross-cultural global approach. *International Journal of Behavioral Development, 33*, 2-11.
- Barak, B., Stern, B. (1986). Subjective age correlates: a research note. *The Gerontologist, 26*, 571-577.
- Barrett, A. E. (2003). Socioeconomic Status and Age Identity: The Role of Dimensions of Health in the Subjective Construction of Age. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 58*(2), 101-109.
- Batiston, S. S. T. (2005). O que rima com idade? Identidade e subjetividade na velhice em tempos de transição. In N. M. M. Gusmão (Org.). *Cinema, velhice e cultura: cinedebate* (pp. 70-85). Campinas, SP: Átomo-Alínea.
- Coupland, N., & Coupland, J. (1995). Discourse, identity and aging. In J. F. Nussbaum, & J. Coupland (Orgs.). *Handbook of communication and aging research* (pp. 79-104). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Debert, G. G. (2004). *A reinvenção da velhice. socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Edusp.
- Heckhausen, J., & Schulz, R. (1998). Developmental regulation in adulthood: Selection and compensation via primary and secondary control. In C. S. Dweck & J. Heckhausen (Org.). *Motivation and self-regulation across the life span* (pp. 50-77). New York: Cambridge University.
- Hubley, A. M., & Russell, L. (2009). Prediction of subjective age, desired age, and age satisfaction in older adults: Do some health dimensions contribute more than others? *International Journal of Behavioral Development (Special issue on Subjective Age), 33*, 12-21.
- Infurna, F. J., Gerstorf, D., Robertson, S., Berg, S., & Zarit, S. H. (2010). The nature and cross-domain correlates of subjective age in the oldest old: Evidence from the OCTO Study. *Psychology and Aging, 25* (2): 470-6.
- Kastenbaum, R., Derbin, V., Sabatini, P., & Arrt, S. (1972). "The ages of me": Toward personal and interpersonal definitions of functional aging. *Aging and Human Development, 3*, 197-211.
- Kaufman, S. R. (1986). *The ageless self: Sources of meaning in late life*. Madison: University of Wisconsin Press.
- Keller, M. L., Leventhal, E. A., & Larson, B. (1989). Aging: The lived experience. *International Journal of Aging and Human Development, 29*(1), 67-82.
- Levy, B. R., Slade, M. D., Kunkel, S. R., & Kasl, S. V. (2002). Longevity increased by positive self-perceptions of aging. *Journal of Personality and Social Psychology, 83*, 261-270.
- Logan, J. R., Ward, R., & Spitze, G. (1992). As old as you feel: Age identity in middle and later life. *Social Forces, 71*, 451-467.
- Maier, H., & Smith, J. (1999). Psychological predictors of mortality in old age. *Journal of Gerontology, Series B: Psychological Sciences and Social Sciences, 54*, 44-54.
- Markides, K. S., & Boldt, J. S. (1983). Change in subjective age among the elderly: A longitudinal analysis. *The Gerontologist, 23*, 422-427.
- Montepare, J. M. (2009). Subjective age: Toward a guiding lifespan framework. *International Journal of Behavioral Development, 33*; 42-46.
- Neri, A. L. (2005). *Palavras-chave em Gerontologia*. Campinas, SP: Alínea.
- Neri, A. L. (2007). Qualidade de vida na velhice e subjetividade. In A. L. Neri (Org.). *Qualidade vida na velhice: enfoque multidisciplinar* (pp.13-59). Campinas, SP: Alínea.
- Neugarten, B. L. (1969). Continuities and discontinuities of psychological issues into adult life. *Human Development, 12*, 121-130.
- Rubin, D. C., Berntsen, D. (2006). People over forty feel 20% younger than their age: Subjective age across the lifespan. *Psychonomic Bulletin & Review, 13*, 776-780.
- Sanderson, W., Sherbov, S. (2008). Rethinking Age and Aging. *Population Bulletin, 62* (4), 3-16.
- Schroots, J. J. F., Birren, J. E. (1990). Concepts of time and aging in science. In J. E. Birren, K. W. Schaie (Orgs.). *Handbook of the Psychology of Aging* (pp. 45-66). New York: Academic Press.
- Sneed, J. R., & Whitbourne, S. K. (2003). Identity processing and self-consciousness in middle and later adulthood. *Journals of Gerontology: Psychological Sciences, 58*, 313-319.
- Steverink, N., Westerhof, G., Bode, C., & Dittmann-Kohli, F. (2001). The personal experience of aging, individual resources, and subjective well-being. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences, 56* (6), 364-373.
- Teuscher, U. (2009). Subjective age bias: a motivational and information processing approach. *International Journal of Behavioral Development, 33*, 22-31.
- Uotinen, V., Rantanen, T., & Suutama, T. (2005). Perceived age as a predictor of old age mortality: a 13-year prospective study. *Age and Ageing, 34*, 368-372.
- Uotinen, V., Rantanen, T., Suutama, T., & Ruoppila, I. (2006). Change in subjective age among older people over and eight-year follow-up: Getting older and feeling younger? *Experimental Aging Research, 32*, 381-393.
- Ward, R. A. (1977). The impact of subjective age and stigma on older persons. *Journal of Gerontology, 32*, 227-232.
- Westerhof, G. J. (2007). As time goes by: Longitudinal findings on subjective age from the MIDUS study. *The Gerontologist, 47*, special issue I, 725-726.
- Westerhof, G. J. (2008). Age identity. In D. Carr (Org.). *Encyclopedia of the life course and human development, 3* (pp. 10-14). Chicago: Gale Cengage.
- Westerhof, G. J., & Barrett, A. E. (2005). Age identity and subjective well-being: A comparison of the United States and Germany. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 60B*, S129-S136.
- Westerhof, G. J., Barrett, A. E., & Steverink, N. (2003). Forever young? A comparison of age identities in the United States and Germany. *Research on Aging, 25*, 366-383.

Recebido em 29/07/2009

Aceito em 15/09/2010

Endereço para correspondência: Samila Sathler Tavares Batistoni. Escola de Artes, Ciências e Humanidades da USP. Av. Arlindo Bértio, 1000, Sala 86 A1, Ermelino Matarazzo, CEP 03828 000, São Paulo-SP, Brasil. *E-mail:* samilabatistoni@usp.br.