

# **O papel do sentido da vida e do mindfulness na compreensão do bem estar de alunos de Universidades Seniores**

**Albertina L. Oliveira**

Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra  
aolima@fpce.uc.pt

**Ana C. Cruz**

Doutoranda em Psicogerontologia na Universidade de Valência



## Resumo

Este artigo aborda a problemática do envelhecimento com qualidade de vida e bem estar, estudada no contexto de adultos portugueses que frequentam Universidades Seniores. Pretende-se especificamente, numa análise exploratória, conhecer o papel do sentido da vida e da atenção *mindfulness* na compreensão do bem estar e qualidade de vida destas pessoas, através do construto de bem estar subjectivo (BES). Para o efeito, foi realizado um trabalho empírico de natureza não experimental correlacional, que abrangeu 214 alunos de 7 Universidades Seniores Portuguesas, com idades compreendidas entre os 51 e 86 anos. Os dados foram recolhidos por questionário, através dos seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, Questionário de Sentido da Vida (MLQ), Escala de Atenção *Mindfulness* (MAAS), Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) e Escala de Afecto Positivo e de Afecto Negativo (PANAS). Em termos dos principais resultados, verificou-se que o sentido da vida (presença de sentido) e a atenção *mindfulness* se encontram positiva e significativamente associados à satisfação com a vida e às emoções positivas e apresentam uma relação negativa com as emoções negativas. Contrariamente, a procura de sentido na vida mostra estar negativamente relacionada com a satisfação com a vida e o afeto positivo e positivamente associada ao afeto negativo. Serão necessários estudos de maior dimensão para utilização de técnicas estatísticas que permitam um maior controlo sobre a rede de relações das variáveis estudadas que se estabelece com o BES.

**Palavras-chave:** Sentido da vida / *Mindfulness* / Bem estar subjectivo / Universidades Seniores

The role of the meaning in life and *mindfulness* in understanding the well-being of Senior Universities' students

## Abstract

This article discusses the issue of ageing with quality of life and well-being, studied in the context of Portuguese Senior Universities' attendants. It is intended specifically to understand the role of the meaning in life and of *mindfulness* attention and awareness, in an exploratory way, in the well-being and quality of life of the seniors investigated, through the subjective well-being construct (SWB). To this end, we have conducted a non experimental correlational study, which covered 214 adult learners from 7 Senior Portuguese Universities, aged 51 to 86 years. The data were collected by questionnaire, through the following instruments: a socio-demographic questionnaire, Meaning in Life Questionnaire (MLQ), Mindful Attention Awareness Scale (MAAS), Satisfaction With Life Scale (SWLS) and PANAS (Positive and Negative Affect Schedule). In terms of the main results, it was found that meaning in life (presence of meaning) and *mindfulness* attention are significantly associated with satisfaction with life and positive affect and negatively associated with negative affect. In contrast, being in a condition of searching for meaning in life showed a negative correlation with satisfaction with life and with positive affect and a positive association with negative affect. Studies with larger samples are needed so that more powerful statistical techniques could be used to better understand the network of relationships of the variables studied with the SWB.

**Key-words:** Meaning in life / *Mindfulness* / Subjective well-being / Senior Universities

## Introdução

O envelhecimento populacional constitui-se como um dos maiores desafios do século XXI<sup>1</sup>, obrigando as sociedades a considerar questões existenciais, políticas, educacionais, económicas e sociais, como, por exemplo, a existência ou não de uma idade de reforma, o lugar e o poder das pessoas idosas na sociedade, o desenvolvimento ao longo do ciclo de vida, a educação permanente, e a qualidade de vida das pessoas de idade avançada (Simões, 2006; Zarifis, 2013).

Os resultados da investigação gerontológica realizada nos últimos anos demonstram que o sucesso no envelhecimento depende não só da saúde e longevidade das pessoas, mas deve-se essencialmente ao desempenho de papéis sociais significativos, a uma visão otimista sobre a vida, uma auto-imagem positiva, ao interesse e gosto por aprender em permanência e a uma capacidade funcional adequada (Gergen & Gergen, 2011; Gonçalves & Oliveira, 2013; Lima, 2010; Oliveira et al., 2013; Simões, 2006; Simões et al., 2009, 2010).

Quando pensamos no bem estar e qualidade de vida das pessoas de idade avançada, rapidamente estabelecemos a associação com o conceito de envelhecimento bem sucedido. Porém, foi apenas em 1944, na Assembleia Americana para a Investigação em Ciências Sociais (Comissão para a Integração Social na Velhice) que surgiu o termo ‘sucesso’, em relação ao processo de envelhecimento, o qual se aplica a perdas mínimas de funções, contribuindo para rebater a ‘perspetiva de miséria’ dos ‘4D’s’ – Dependência, Doença, Incapacidade (*Disability*) e Depressão (Cerqueira, 2010; Simões, 2006). O envelhecimento bem sucedido implicaria assim trajetórias de vida arredadas destes D’s. Sem dúvida que evitar o mais possível dependências, doenças e incapacidades e promover o potencial humano positivo é um grande desafio a abraçar, para o qual o conhecimento científico tem vindo a dar um contributo importante.

O almejado envelhecimento bem sucedido, saudável e feliz cruza-se nas etapas mais avançadas da vida com uma importante transição do ciclo de vida, a reforma (Simões, 2006), que marca a passagem da vida laboral ao desligamento do trabalho formal, e a um período de vida em que o sujeito, em geral, pode realizar numerosas escolhas em termos de ocupação do seu tempo livre. Como potenciar e tirar o melhor proveito possível de uma fase da vida tão peculiar? Como favorecer nos seniores um bom envelhecimento, uma maior satisfação com a vida, a manutenção ou aquisição de níveis ótimos de funcionamento e de qualidade de vida? Como potenciar aspetos positivos e diminuir os negativos? Todas estas questões, e outras que poderiam ser levantadas, remetem-nos para o campo educativo, ou seja, para a necessidade de educar o ser humano a tornar-se melhor pessoa, a sentir-se mais capacitado para o desempenho das suas atividades diárias, a encontrar mais sentido e felicidade na etapa final da vida (Simões, 2011).

---

1. Na Europa, em Janeiro de 2010, existiam 87 milhões de pessoas com mais de 65 anos, representando 17,4% da população total. Se remontarmos a Janeiro de 1985, o mesmo segmento da população cifravase em 12,8% (59,3 milhões de pessoas idosas), o que evidencia bem o envelhecimento considerável da população europeia nas últimas décadas (Eurostat, 2012). Em Portugal, no mesmo sentido, as projeções oficiais disponíveis indicam uma dinâmica de envelhecimento populacional sem precedentes na nossa história, com um crescente peso das populações seniores e uma redução secular do peso da população ativa. Segundo as estimativas mais recentes, Portugal é o oitavo país mais velho do mundo (ONU, 2010). (<http://ec.europa.eu/eurostat>).

Neste âmbito, as Universidades da Terceira Idade (UTIs), agora crescentemente designadas Universidades Seniores, apresentam-se como um projeto social e educativo que visa contribuir ativamente para a melhoria da qualidade de vida dos seniores, prevenindo o isolamento e a exclusão social e estimulando o potencial positivo das pessoas de idade avançada. As UTIs enquadram-se no projeto europeu de formação ao longo da vida (Jacob, 2012), e inscrevem-se num suposto sistema de educação permanente, destinado a possibilitar que cidadãos europeus passem livremente de um ambiente de aprendizagem para um emprego ou vice-versa, ou de um país para outro, usando e desenvolvendo as suas competências e qualificações, em ciclos de aprendizagem que vão do pré-escolar à pós-reforma, abarcando a educação formal, não formal e informal. Este artigo pretende aprofundar o conhecimento dos fatores associados à qualidade de vida, ou ao bem estar, das pessoas de idade avançada que frequentam universidades seniores em Portugal (e que têm vindo a aumentar de forma exponencial desde o início deste século)<sup>2</sup>, mais especificamente, pretende contribuir para compreender o papel do sentido da vida e da atenção *mindfulness*.

### O sentido da vida

É a partir da segunda metade do século XX que cresce significativamente o interesse da Psicologia pelo conceito de sentido da vida, embora tenha sido amplamente divulgado ao longo dos tempos pela Literatura e Filosofia. Se nos perguntarmos qual é o sentido da vida (qual é o sentido do conjunto das ações humanas desde o nascimento até à morte?), tal não cabe na esfera do conhecimento científico, uma vez que se trata de questões que nos remetem para os domínios da filosofia e da religião (Simões et al., 2009). No enquadramento religioso, sem dúvida que as religiões constituem para os seus crentes referências singulares quanto a sentido e orientação em relação à vida, tendo representado ao longo dos tempos forças poderosas, inspiradoras de ideais sublimes de vida, norteadores da existência dos seus crentes (Simões, 1994). Porém, na sociedade contemporânea, os valores que outrora orientavam a vida das pessoas têm sido completamente questionados, o futuro é cada vez mais incerto e instala-se um certo tédio existencial no dia-a-dia dos indivíduos, que não encontram um propósito, um objetivo maior para o preenchimento das suas vidas (Freire & Resende, 2001). No plano filosófico, e do ponto de vista do existencialismo, a existência é um dever humano que a si própria se determina. Sendo o dever e a existência privilégio dos humanos, na medida em que só o homem é dotado da liberdade de escolher, cada um tem de dar sentido à sua vida [...] escolher o que quer ser” (Simões et al., 2009, p. 112). Se adotarmos o ponto de vista humanista, que nega verdades transcendentais ou autoridades instituídas, o sentido da vida implica uma orientação para uma vida nobre, assente no desenvolvendo das capacidades latentes do ser humano.

---

2. Em 2001 contabilizavam-se 30 universidades (Jacob, 2012) e, em 2013, alcançavam as 245, abrangendo cerca de 35000 seniores (Cf. <https://uniseti.wordpress.com/2013/03/08/portugal-tem-a-maior-rede-de-universidades-seniores-do-mundo/>).

A nível científico, embora por esta via de acesso ao conhecimento não se possa esclarecer qual é o sentido da vida (questão que nos remete para o domínio filosófico), podemos, por exemplo, procurar saber de que forma se caracterizam as pessoas que relatam perceber sentido na sua vida ou ausência dele, ou indagar como é que essa condição se relaciona com um conjunto de outros aspetos ou variáveis (*e.g.*, bem estar, equilíbrio emocional, atitude *mindfulness*) na vida das pessoas.

Em termos teóricos, o sentido da vida tem sido proposto como ligado à maximização do potencial humano positivo, sendo considerado no quadro das teorias de raiz humanista um indicador de desenvolvimento pessoal e uma dimensão crítica da vida (Barros-Oliveira, 2006; Deci & Ryan, 2000). As definições do conceito são numerosas, como por exemplo, a perceção de coerência na própria vida, o desenvolvimento de uma narrativa de vida coerente, a orientação para metas / sentido de propósito (Steger et al., 2006). Porém, o que inegavelmente se constata é a inexistência de um significado universal adequado à vida de todas as pessoas. Segundo Wong (2008), a questão da procura de sentido é compreendida como um fator motivacional primário inerente à natureza humana. Todavia, a procura de respostas sobre a razão existencial de cada um, ou sobre o porquê da sua existência, são demandas relacionadas com uma preocupação individual. Isso caracteriza a inexistência de possibilidade de generalização das questões relacionadas com a procura de sentido na vida. Apesar de tudo, sentir mais significado / sentido na vida tem sido associado a mais alegria, mais satisfação com a vida e mais felicidade (Steger et al., 2006). Segundo Murcho (2006) encontra-se sentido na vida quando a pessoa sente que esta tem uma finalidade alcançável que a pessoa valoriza e há o envolvimento em tarefas que têm em vista atingi-la.

Vitor Frankl (1987), sobrevivente do holocausto nazi, considerou, na sequência das suas constatações relativamente ao que levava as pessoas a sobreviver em circunstâncias de extrema privação, que encontrar um sentido para a vida, o qual vem a designar por *vontade de sentido* (de modo distinto da vontade de prazer ou vontade de poder em aceções respetivamente freudianas e adlerianas), é a necessidade mais básica do ser humano. Recusando posturas deterministas e pessimistas, Frankl vê a liberdade como uma característica fundamental do ser humano, na base da responsabilidade da orientação da sua vida, sendo a dimensão espiritual um constitutivo essencial da natureza humana. Para Frankl (2000) é sempre possível assumir uma atitude positiva, ao encontrar-se sentido na vida, mesmo nas situações mais absurdas. Na verdade, esta linha de pensamento em muito se sintoniza com o que refere Damásio (2003), ao afirmar que “pretendemos que a vida nos dê qualquer coisa que vai para além [...] da família, das amizades e da boa saúde, para além das recompensas que resultam do trabalho (satisfação pessoal, aprovação dos outros, honra, dinheiro) [...] muitos seres humanos requerem também qualquer coisa que envolva uma certa clareza sobre o significado da vida” (p. 300). Definido por Steger et al. (2006) como “o sentido atribuído e o significado sentido em relação à natureza do nosso próprio ser e existência” (p. 81), tem-se constatado empiricamente, como prevêem as teorias de base humanista, que a perceção de presença de sentido se encontra significativamente associada à afetividade positiva e negativa (embora em sentido contrário) e à satisfação com a vida. Porém, tratando-se da perceção de procura de sentido, já as correlações são inexistentes ou mesmo negativas (Simões et al., 2010).

## A atenção mindfulness

O conceito de *mindfulness* resulta da tradução para inglês do termo “*sati*”, em Pali (língua original de Buda) e tem a sua origem nos ensinamentos de Buda. Embora uma tradução aproximada do termo possa ser “consciencialização plena” ou “atenção plena”, os investigadores preferem a designação inglesa, para preservar a riqueza do seu significado.

Tendo em conta a abordagem científica do *mindfulness*, encontram-se duas vias de conceptualização, a tradição meditativa milenar do Oriente, introduzida por John Kabat-Zinn na prática clínica, e a tradição ocidental ligada ao nome de Ellen Langer (1998), através da investigação em psicologia experimental (incidindo sobre os processos de ensino e aprendizagem). Porém, a que consideraremos neste artigo é a primeira.

Kabat-Zinn (1990) define o *mindfulness* como uma forma específica de atenção, caracterizada pela concentração no momento atual, de forma intencional e sem a emissão de juízos. Concentrar-se no momento atual significa estar em contacto com o presente e não embrenhado em recordações ou ruminções sobre o passado ou em pensamentos / preocupações sobre o futuro. Atendendo a que as pessoas nos estados mentais comuns funcionam frequentemente no modo que o autor designa por piloto automático, a prática de *mindfulness* tem o propósito de fazer com que a pessoa seja capaz de trazer a atenção, de forma sistemática, para o que se manifesta no campo atencional no momento presente. Ao ser intencional significa que o praticante escolhe estar inteiramente atento e esforça-se por atingir esse estado, o que contrasta com a tendência geral das pessoas para a desatenção ou automaticidade, ou para se perderem em julgamentos e reflexões que as alheiam do que as rodeia e as fazem vaguear pelo ‘passado’ ou ‘futuro’. Para estar com a atenção focada no momento presente, os pensamentos, sentimentos, emoções e sensações são observados na forma como se apresentam, não sendo classificados como positivos ou negativos, certos ou errados, mas sim atentamente observados na forma como se manifestam. Estes acontecimentos alteram-se de momento para momento e são observados com curiosidade, ao invés de serem julgados ou avaliados (Kabat-Zinn, 2005). Isto significa que o praticante aceita e acolhe toda e qualquer experiência do seu campo atencional. A atitude de não julgar e de aceitação contrasta com a tendência automática das pessoas para lutarem contra vivências desagradáveis, querendo-as afastar e, em contrapartida, desejarem reter as agradáveis, lutando contra a realidade daquilo que surge ou existe em cada momento.

Ao melhorar substancialmente a qualidade da atenção das pessoas, as práticas de *mindfulness* tornam-nas mais hábeis para encontrar respostas apropriadas em função das particularidades de cada situação, isto porque a sua premissa básica consiste no facto de que viver sob o comando do piloto automático não permite lidar de maneira flexível com a maioria dos aspetos relacionados com a vida, pelo contrário promove modos rígidos e altamente limitados de reagir ao ambiente (Kabat-Zinn, 1990). Assim, ao ficar a pessoa cada vez menos presa na teia dos comportamentos automáticos, melhora-se a regulação comportamental, que se relaciona normalmente com elevados níveis de bem estar (Brown & Ryan, 2003; Ryan & Deci, 2000)

Segundo alguns autores (e.g., Brown & Ryan, 2003; Gregório & Pinto-Gouveia, 2013), a capacidade das pessoas para estarem atentas ao momento presente e aí manterem a sua atenção pode ser vista como um atributo disposicional variável a nível intra e inter-individual, o qual afeta a



qualidade da atenção nas experiências e tarefas do dia-a-dia. Todavia, esta capacidade de auto-regulação da atenção pode ser desenvolvida através da prática meditativa formal. Neste contexto, a meditação pode ser definida como a auto-regulação intencional da atenção momento-a-momento (Kabat-Zinn 1990), ensinada através de uma variedade de exercícios que encorajam o indivíduo a prestar atenção às experiências internas, como as sensações corporais, os pensamentos e as emoções, ou a aspetos do ambiente, como os sons (Baer, 2003).

Em síntese, como possíveis componentes centrais de um modelo conceptual do *mindfulness*, refiram-se a auto-regulação da atenção para o momento presente, que possibilita um estado mais desperto, uma maior consciência dos pensamentos, emoções, e sensações, e a orientação metacognitiva que facilita um relacionamento com as experiências numa atitude de receptividade, não-julgamento, curiosidade e abertura (Bishop et al., 2004), e até mesmo marcada por maior bondade-compaixão (Kabat-Zinn, 2011).

Apesar da pesquisa sobre intervenções baseadas no *mindfulness* em idades avançadas não estar muito desenvolvida, este tipo de prática tem vindo a demonstrar que é uma abordagem que, por si só ou em conjunto com a terapia cognitivo-comportamental, por exemplo, pode melhorar bastante a qualidade de vida, prevenindo a recaída na depressão, os distúrbios de ansiedade e a dor física (Smith, 2004, cit. in Lima, Oliveira, & Godinho, 2011).

Para além do seu valor terapêutico, o treino em *mindfulness* tem também um valor educativo e transformativo, podendo ser especialmente importante para pessoas idosas, ao contribuir para a mobilização de diversas capacidades e dos recursos mais profundos de *coping* e de cura do ser humano (Smith, 2004; Rejeski, 2008; Lima, Oliveira, & Godinho, 2011; Moynihan, 2013).

### **Bem-estar subjetivo (BES)**

O estudo do BES propriamente dito remonta aos anos 80 do século XX, quando Diener formulou uma teoria cuja preocupação central era a avaliação subjetiva que os indivíduos fazem das suas vidas. Designada de modelo de bem-estar subjectivo (subjective *well-being*), esta conceptualização integra duas componentes: uma componente cognitiva que envolve as avaliações acerca da satisfação com a vida, e uma componente afetiva, dividida em afeto positivo e afeto negativo (Diener et al., 1985). Estas avaliações, cognitivas e afetivas, incluem assim, quer as reações emocionais a acontecimentos, quer os juízos cognitivos acerca da satisfação com a vida (Diener et al., 2003).

Para explicar as dinâmicas do BES surgiram diversas teorias, destacando-se a teoria “base-topo” e a teoria “topo-base” (*bottom-up* e *top-down*). A teoria base-topo considera o BES como sendo o efeito cumulativo de experiências positivas no domínio específico da existência, como por exemplo a família, o trabalho e o lazer. A satisfação global com a vida é avaliada pelo indivíduo como a soma de todos esses elementos, constituindo, estes últimos, parcelas de satisfações particulares experienciadas em cada um dos vários domínios da vida. Uma vida vivida com satisfação seria o somatório de momentos agradáveis (Simões et al., 2000). A teoria topo-base, por sua vez, refere que os indivíduos têm uma propensão global para experienciar o mundo de forma positiva. Neste sentido, Diener (1985) menciona que as pessoas experimentam prazeres, porque são felizes e não o

contrário; qualquer experiência poderá ser objetivamente agradável ou desagradável, satisfatória ou insatisfatória, conforme a interpretação que o sujeito lhe atribui. Na abordagem base-topo, o BES é encarado como o efeito, na abordagem topo-base é considerado como uma causa (Simões et al., 2000). Estas duas teorias podem ser parcialmente verdadeiras e complementares, dependendo das escolas psicológicas, mais moleculares ou mais holísticas, com diferentes interpretações da personalidade e dos estilos cognitivos (Barros-Oliveira, 2000).

Segundo Diener (2009), o BES integra três características: 1) é inerentemente subjetivo, isto é, as condições objetivas como a saúde, o conforto, ou o rendimento financeiro podem influenciá-lo, mas não são parte integrante deste construto; 2) o BES tem necessariamente que incluir um afeto positivo (a mera ausência de afeto negativo não é suficiente), tendo que existir um índice elevado de medidas positivas; e 3) o BES abrange uma avaliação global de todos os aspetos da vida do indivíduo. Apesar de podermos avaliar a satisfação como um domínio específico, a ênfase deve ser colocada nos julgamentos integrados dos vários domínios que constituem a existência. O BES é, deste modo, um termo aglutinador que procura captar um conjunto diverso de avaliações que os indivíduos fazem acerca dos acontecimentos da sua vida, do seu corpo, da sua mente e das circunstâncias em que vivem (Diener & Ryan, 2011). Estes autores não distinguem conceptualmente entre bem-estar e felicidade, referindo que os dois termos são usados por diversos investigadores como sinónimos.

Simões (2006), baseando-se em Bury e Holme, salienta que “se às condições subjectivas, que constituem o bem-estar subjectivo, juntarmos as condições objectivas, tais como os recursos materiais ou a saúde, teremos os dois ingredientes da qualidade de vida” (p. 108). Assim, as “noções de Bem-Estar Subjectivo e Qualidade de Vida só parcialmente se sobrepõem, as de BES e Felicidade tendem a ser usadas como sinónimos”. Simões (2006) refere ainda que “se alguma distinção houvesse de ser feita, seria no sentido de limitar o conceito de felicidade às dimensões afectivas do BES: a felicidade consistiria na predominância das emoções positivas (afectividade positiva, PA) sobre as emoções negativas (afectividade negativa, NA)” (p. 108).

Sabemos que as emoções positivas afetam a saúde não apenas diretamente, mas também de forma indireta, através do aumento dos recursos individuais intelectuais (criatividade, habilidade para aprender nova informação e memória), físicos (força, coordenação e saúde cardiovascular), psicológicos (otimismo, resiliência, sentido de identidade e orientação para objetivos) e sociais (cria novos laços e solidifica ligações anteriores) (Fredrickson, 2003). As pessoas com muita afetividade positiva relacionam-se socialmente com mais facilidade e lidam melhor com situações indutoras de stress, além de sentirem maior controlo sobre as suas próprias vidas (Hilleras et al., 1998, cit. in Ostir, Ottenbacher, & Markides, 2004). O afeto positivo pode também afetar diretamente a saúde por respostas químicas e neuronais envolvidas na manutenção da homeostasia (Damásio, 2001).

Sabe-se que com o avanço da idade e com importância para o BES, a discrepância entre o estado real e ideal do indivíduo e a sua aspiração num determinado domínio tendem a diminuir. Assim, o BES é mantido nas pessoas de idade avançada através da regulação de discrepâncias, especialmente nas áreas importantes do *self*. Neste segmento etário dá-se mais importância às necessidades emocionais e de afeto, tornando as relações com amigos íntimos e familiares uma prioridade. Tendo em conta este mecanismo, reduzir a diferença entre o estado atual e o estado ideal



das relações é o melhor caminho para regular o afeto negativo, durante o envelhecimento (Cheng, 2004).

Embora as condições de vida objetivas piorem com a idade, tal deterioração não tem, necessariamente, de se repercutir, de modo negativo, sobre o BES, já que, como vimos, este reflete a avaliação subjetiva que o indivíduo faz acerca da sua vida (Simões, 2006). De facto, segundo Diener e Suh (1997) a satisfação com a vida, tal como a satisfação com domínios específicos e o afeto positivo, tendem a aumentar ou permanecer constantes durante todo o ciclo de vida. A investigação parece convergir na ideia de que existe, na velhice, estabilidade na afetividade positiva e um declínio gradual da afetividade negativa (Cheng, 2004). Nesta etapa do ciclo de vida, as relações positivas tornam-se cada vez mais necessárias, sendo as relações sociais (amigos, familiares, vizinhos) um fator muito importante na manutenção do BES da pessoa idosa (Cheng, 2004).

Em síntese, como claramente refere Simões (2006), “ao contrário do que se pensa, não há, no ciclo da vida, uma idade da felicidade (uma “primavera da vida”), nem um período mais feliz ou satisfatório do que outros: em todas as idades (extrema velhice incluída) se pode ser, e se é, efectivamente feliz. Mais, em todas as idades, velhice incluída, se deve ser feliz. A felicidade é, com efeito, direito e obrigação do idoso, como direito é e obrigação de cada um. E ela resulta, em grande parte, do contributo que cada um der para a felicidade dos outros” (p.130).

Neste trabalho, de natureza exploratória, pretendemos sobretudo identificar de que forma o sentido da vida e a atitude *mindfulness* ajudam a compreender o bem estar dos utentes de Universidades Seniores, através da sua relação com a satisfação com a vida, com o afeto positivo e o afeto negativo.

## Metodologia

Tendo em consideração o objetivo atrás mencionado, levou-se a efeito um estudo não experimental correlacional com utentes de 7 Universidades Seniores das regiões Norte e Centro de Portugal.

## Amostra

A amostra da presente investigação é composta por 214 seniores, sendo que 66 pertencem ao sexo masculino (30,8%) e 148 ao sexo feminino (69,2%). No que concerne à idade, os valores encontrados variaram entre os 51 e 86 anos, com uma média de 68,26 e um desvio-padrão de 7,37. Relativamente ao estado civil, verificou-se que 105 seniores eram casados (46,5%), 27 solteiros (12,7%), outros 27 referiram ser divorciados ou separados (12,7%) e 53 encontravam-se viúvos (23,5%). Quanto ao nível de escolaridade, ressaltamos o vasto leque de habilitações literárias, sendo que 9 sujeitos sabiam ler e escrever (4%), 41 tinham habilitações escolares entre o 1.º e o 4.º anos de escolaridade (18,1%), 34 sujeitos haviam alcançado o 5.º ou o 6.º anos de escolaridade (15%), 29 seniores situavam-se no grupo do 7.º ao 9.º ano de escolaridade (12,8%), 21 sujeitos possuíam

formação pós-secundária (9,3%) e 54 sujeitos relataram ter estudos superiores, sendo o grupo mais representado na amostra.

No que concerne à zona de residência, 102 sujeitos residiam numa zona urbana (45,1%), 35 sujeitos habitavam uma zona peri-urbana (15,5%) e 76 sujeitos numa zona rural (33,6%).

## Procedimento

Previamente à recolha de dados, em fevereiro de 2013, foi solicitado informalmente aos dirigentes de Universidades Seniores<sup>3</sup> autorização para a realização do estudo. A recolha de dados iniciou-se em março de 2013, através do envio dos questionários por correio e da solicitação aos dirigentes das US para que incentivassem os alunos ao seu preenchimento. O período entre o envio dos questionários e a recolha final demorou cerca de 4 meses. Em julho de 2013 a amostra estava constituída.

## Instrumentos

No sentido de operacionalizar as variáveis da nossa investigação, utilizámos os seguintes instrumentos de âmbito internacional, validados para a população portuguesa e construímos um questionário sociodemográfico: PANAS, SWLS, MAAS e MLQ.

A *PANAS (Escala de Afecto Positivo e de Afecto Negativo)* é um instrumento utilizado para medir a vertente afetiva do bem-estar subjetivo, sendo constituído por duas sub-escalas (Afecto Positivo: PA; e Afecto Negativo: NA), e tendo cada uma delas 10 termos descritivos da afetividade sentida pelo sujeito. Os 20 itens são pontuados num formato de resposta de Likert, de 1 (muito pouco ou nada) a 5 (muitíssimo). A escala foi desenvolvida por Watson, Clark e Tellegen (1988) e no presente estudo recorreremos à versão portuguesa utilizada no projeto europeu PALADIN (Oliveira et al., 2011).

A *SWLS (Escala de Satisfação com a Vida)* (Diener et al., 1985) proporciona um indicador da apreciação global e subjetiva que os sujeitos fazem sobre a qualidade da sua vida, de acordo com critérios estabelecidos por si e não em função de padrões impostos externamente, pelo investigador ou por outrém. Na versão utilizada no presente estudo (adaptação de Simões, 1992), o instrumento é composto por 5 itens, tendo uma escala de resposta tipo Likert com cinco níveis. Encontram-se, habitualmente, bons indicadores de validade e fidelidade com esta escala (Simões, 1992; Neto, 1999).

---

3. No estudo participaram utentes das seguintes Universidades Senior: Abrantes, Guimarães, Seixal, Ferreira do Zêzere, Miranda do Corvo, Amadora e Oliveira de Azeméis.

A MAAS (*Escala de Atenção Mindfulness*) (Brown e Ryan, 2003) é constituída por 15 itens destinados a avaliar diferenças individuais na disposição para manter estados de atenção *mindful*, ou seja, a tendência geral para estar atento ao que acontece no momento presente, nas diversas experiências do dia-a-dia. Na presente investigação utilizou-se a adaptação portuguesa de Cruz (2013).

O MLQ (*Questionário de Sentido da Vida*) é um dos instrumentos mais utilizados a nível internacional para medir o sentido da vida, o qual é definido como o sentido e o significado que a vida tem para a pessoa no que respeita à natureza do seu ser e à sua própria existência (Steger, Frazier, Oishi, & Kaler, 2006). Este questionário é composto por duas subescalas: Presença e Procura de sentido da vida, constituídas por cinco itens cada com escala de resposta de Likert. A subescala Presença tem em vista avaliar a existência de sentido ou rumo para a vida; a subescala Procura mede até que ponto a pessoa se encontra em processo de busca de sentido. O instrumento foi adaptado para português por Simões et al. (2010), revelando bons indicadores psicométricos.

## Resultados

Sendo o objetivo desta secção revelar os principais resultados empíricos relativos às variáveis em estudo, começamos por apresentar as análises descritivas para, posteriormente, passarmos às de natureza inferencial. Todos os dados estatísticos que a seguir se apresentam foram obtidos através da utilização do programa SPSS para Windows, versão 20.0.

No que respeita às análises descritivas, apresentamos no Quadro 1 as médias, os desvios padrão (DP), os valores mínimos e máximos de todas as variáveis quantitativas implicadas neste estudo, sendo que, como referido na introdução, o bem estar subjetivo (BES) foi avaliado através da satisfação com a vida e da afetividade positiva e negativa.

Quadro 1. Estatísticas descritivas das variáveis quantitativas

	Variáveis	N	Mínimo	Máximo	M=Média	DP
	Idade	213	51,00	86,00	68,26	7,37
BES	SWLS	200	7,00	31,00	19,73	4,28
	AP	206	21,00	45,00	32,04	4,07
	AN	207	5,30	36,00	20,88	4,92
Sentido da Vida	MLQ Presença	208	10,00	25,00	20,14	2,43
	MLQ Procura	208	5,00	23,00	16,07	3,92
Atenção Mindfulness	MAAS	213	31,23	87,00	64,67	7,49

No que concerne às estatísticas inferenciais, aquelas que nos permitem testar hipóteses, recorremos ao teste de correlações de Pearson, tendo em conta que o mesmo é apropriado para determinar associações entre variáveis quantitativas. Efetivamente, a hipótese geral do presente estudo, como se subentende da componente teórica apresentada na introdução, é a de que o sentido da vida e a atenção *mindfulness* se encontram associados ao bem estar dos seniores, no sentido em que quanto maior a percepção de presença de sentido na vida e a atenção *mindfulness*, maior serão os indicadores de bem estar. Pelo contrário, e com base nas investigações anteriores, quanto maior a procura de sentido na vida, menor será a percepção de bem estar. Para verificarmos tais asserções, precisamos de considerar a magnitude das correlações entre as variáveis em estudo, as quais se apresentam no quadro 2.

Quadro 2. Correlações entre o sentido da vida, a atenção *mindfulness* e o bem estar

	SWLS	AP	AN
MLQ Presença	. 252**	. 311**	- . 245**
MLQ Procura	- . 335**	- . 285**	. 390**
Atenção <i>Mindfulness</i>	. 180*	. 370**	- . 262**

\* $p < .05$ ; \*\* $p < .001$

Como se pode ver pelo Quadro 2 todas as correlações encontradas são significativas, embora a níveis de significância diferentes. Em termos específicos, verifica-se, então, que a percepção subjetiva de *presença de sentido na vida* se encontra significativamente associada, e de forma positiva, à satisfação com a vida ( $r_{(MLQPre,SWLS)} = -.252$ ) e à *afetividade positiva* ( $r_{(MLQPre,AP)} = -.311$ ); pelo contrário, e em consonância com o esperado, a presença de sentido na vida apresenta uma correlação negativa com a *afetividade negativa* ( $r_{(MLQPre,AN)} = -.245$ ). Considerando a procura de sentido na vida, o padrão de correlações com as variáveis do bem estar surge precisamente ao contrário, sendo que as associações são significativas negativas com a satisfação com a vida ( $r_{(MLQPro,SWLS)} = -.335$ ) e a *afetividade positiva* ( $r_{(MLQPro,AP)} = -.285$ ) e a correlação é positiva com a *afetividade negativa* ( $r_{(MLQPro,AN)} = .390$ ).

No que respeita à *atenção mindfulness* igualmente todas as correlações se revelaram significativas, sendo que as correlações com a satisfação com a vida e com a *afetividade positiva* são positivas ( $r_{(MAAS,SWLS)} = .180$ ;  $r_{(MAAS,AP)} = .370$ , respetivamente), enquanto que a correlação encontrada com a *afetividade negativa* é de ordem negativa ( $r_{(MAAS,AN)} = -.262$ ). Se considerarmos as magnitudes das correlações, elas variam entre médio baixo (.2) e médio alto (.4), destacando-se entre as mais altas a relação entre a atenção *mindfulness* e a *afetividade positiva* ( $r = .37$ ) e a procura de sentido na vida com a *afetividade negativa* ( $r = .39$ ). Em contrapartida, a correlação mais baixa, embora significativa, verificou-se entre a atenção *mindfulness* e a satisfação com a vida ( $r = .18$ ).

## Discussão dos resultados

O principal objetivo da nossa investigação foi conhecer de que forma o sentido da vida e a atenção *mindfulness* se encontram associados ao bem estar da população que frequenta Universidades Seniores em Portugal, contribuindo, de forma exploratória, para mapear os fatores relacionados com a qualidade de vida deste grupo de pessoas, o qual tem vindo a aumentar exponencialmente em Portugal, constituindo já uma das maiores redes de universidades do género da Europa (Jacob, 2012). Em termos de estatísticas descritivas, e comparando o sentido da vida com dados do estudo português que envolveu idosos residentes em lares do concelho de Coimbra ( $N=217$ ), constata-se que as médias da presença de sentido ( $M=20,14$  versus  $M=19,09$ ) e da procura de sentido ( $M=16,07$  versus  $M=15,05$ ) são ligeiramente mais baixas (tendo em conta que os tamanhos das amostras são muito aproximados), mas os desvios-padrão apresentam uma amplitude maior no caso dos residentes em Lares ( $DP_{(MLQPre)}=2,43$  versus  $DP=4,39$ ;  $DP_{(MLQPro)}=3,92$  versus  $DP=5,71$ ), o que tende a apontar para valores mais centrados em torno da média no caso dos utentes de Universidades Seniores e valores mais dispersos tratando-se de pessoas idosas residentes em Lares. Sabemos que estes dados devem ser entendidos como meramente descritivos, muito embora estejam de acordo com o princípio bem estabelecido de que quanto mais os grupos humanos avançam em idade, mais heterogêneos se tornam (Oliveira et al., 2013; Vieira et al., 2013). Comparando ainda as médias das duas amostras, os nossos dados são consistentes com os de Simões et al. (2010), no sentido em que se verifica uma preponderância da presença de sentido ( $M=20.14$ ) em comparação com a procura dele ( $M=16,07$ ).

No que respeita à principal hipótese em estudo, de que o sentido da vida e a atenção *mindfulness* se constituem como fatores com uma relação significativa com o bem estar subjetivo, a mesma foi validada, de forma bastante consistente, através das correlações encontradas entre as diversas variáveis (todas as correlações mostraram ser significativas). Em síntese, os seniores que relatam sentir *mais presença de sentido na vida* apresentam um *bem estar subjetivo superior* ( $r_{(MLQPre,SWLS)}=-.252$ ;  $r_{(MLQPre,AP)}=-.311$ ;  $r_{(MLQPre,AN)}=-.245$ ), o que significa mais satisfação com a vida, mais emoções positivas e menos emoções negativas, o mesmo acontecendo com os que percebem *maior capacidade de atenção mindfulness* (ou atenção plena) no seu dia-a-dia que apresentam exatamente o *mesmo padrão de relações* ( $r_{(MAAS,SWLS)}=-.180$ ;  $r_{(MAAS,AP)}=-.370$ ;  $r_{(MAAS,AN)}=-.262$ ). Por outro lado, e em conformidade com investigações anteriores (e.g., Steger et al., 2006, 2008; Simões et al., 2010), quanto mais os seniores se percebem como estando à *procura de sentido para a vida*, que segundo Steger et al. (2008), está relacionado com “o desejo humano profundo de compreender, integrar e sintetizar a experiência” (p. 204), menor é o seu bem-estar, sendo mais baixa a satisfação com a vida, assim como as emoções positivas e mais elevadas as emoções negativas (respetivamente,  $r_{(MLQPro,SWLS)}=-.335$ ;  $r_{(MLQPro,AP)}=-.285$ ;  $r_{(MLQPro,AN)}=-.390$ ). Por outras palavras, quando as pessoas sentem que a vida tem pouco sentido ou quando o perdem, envolvem-se na sua procura. Estes nossos resultados vêm apoiar a hipótese de Steger et al. (2008) de que quanto mais os adultos de idade avançada se encontram num estado de procura de sentido, mais “isso constitui um sinal de dificuldade ou incapacidade de integrar a própria vida num todo coerente” (p. 224), contrariamente ao que propunha Frankl (1986), ao afirmar que as pessoas que procuram sentido vivenciam mais sentido na vida. Considerando a *atenção mindfulness*, de facto, também as pessoas com menor tendência para manter a atenção focada no momento presente e nas tarefas a executar sentem menor

satisfação com a vida, menos emoções positivas e mais emoções negativas, o que significa que estando o seu campo atencional submergido no passado ou antecipando preocupações com o futuro se geram condições impeditivas da percepção bem estar pessoal.

O envolvimento das pessoas de idade avançada nas Universidades Seniores, onde existe a possibilidade de realizarem múltiplas atividades do seu interesse, prazerosas e estimulantes, certamente que contribui para dar mais sentido à vida e para potenciar a atenção voltada para o presente (facilitando a concentração e a atenção *mindfulness*) as quais, como vimos, se associam significativamente ao bem estar.

### Conclusão Geral

Envelhecer bem pressupõe estilos de vida saudáveis e o envolvimento em atividades interessantes e desafiantes como as que ocorrem, em geral, nas Universidades Seniores. Dizem respeito a espaços e tempos onde os seus utentes participam intencional e deliberadamente em atividades educativas, culturais e de lazer que estimulam e promovem mais e melhores relações sociais, mais e melhores capacidades, mais e melhores motivações (Jacob, 2012).

Os resultados obtidos neste estudo apontam, de forma clara, para fatores de grande relevância em termos de compreensão do bem estar subjetivo e do que pode contribuir para a satisfação com a vida das pessoas que frequentam Universidades Seniores.

A presença de sentido na vida sem dúvida que se revela consistentemente associada ao bem estar, significando que quanto mais esta percepção subjetiva predomina, mais elevados são os sentimentos positivos e a satisfação com a vida dos seniores. Em contrapartida, estar em busca (procura) de sentido, embora se possa entender como uma condição desejável, uma vez que pode expressar o desejo humano profundo de compreender e integrar a experiência, encontra-se associado a sentimentos negativos e a pouca satisfação com a vida. Assim, podemos afirmar, com base no nosso estudo, que a percepção subjetiva de que a vida tem sentido contribui para que nos sintamos bem.

Por outro lado, essa forma especial de estar atento, a que se chama *atenção mindfulness*, de facto, como sugeriam as investigações anteriores com este construto, encontra-se relacionada com a satisfação com a vida, com emoções positivas e menos emoções negativas. Os seniores que apresentam valores mais elevados neste tipo de atenção são pessoas mais satisfeitas, mais afectuosas e que, igualmente, vivenciam mais presença de sentido na sua vida, pelo que tudo leva a crer que se conseguirmos elevar a presença de sentido na vida das pessoas e a atenção *mindfulness* estamos a melhorar o seu bem estar e sua qualidade de vida.

Porém, e apontando para as principais limitações, como o estudo realizado é de natureza correlacional, não podemos efetivamente inferir e afirmar relações causais, sendo necessárias investigações com metodologias de natureza experimental e / ou com amostras de maior dimensão, de modo a que se possam utilizar análises estatísticas mais complexas e robustas para percebermos de forma mais rigorosa as relações entre as variáveis em estudo e o seu sentido. Por outro lado,



estudos de natureza qualitativa também se revelam necessários em termos de se auscultar as perspetivas das pessoas acerca da sua participação nas Universidades Seniores e dos eventuais efeitos na sua vida e no seu bem estar.

## Referências

- Baer R. (2003). Mindfulness training as a clinical intervention: Conceptual and empirical review. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 10, 125–143. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bpg015>
- Barros-Oliveira, J. (2000). Felicidade: Teorias e factores. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4 (2), 281-310.
- Barros-Oliveira, J. (2006). Espiritualidade, sabedoria e sentido da vida nos idosos. *Psychologica*, 42, 133-145.
- Bishop S., Lau M., Shapiro S., Carlson L., Anderson N., Carmody J., ... Devins G. (2004). Mindfulness: A proposed operational definition. *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11, 230–241. <http://dx.doi.org/10.1093/clipsy/bph077>
- Cerqueira, M. (2010). *Imagens do envelhecimento e da velhice Um estudo na população portuguesa*. Tese de Doutoramento não publicada. Aveiro: Universidade, Secção Autónoma de Ciências da Saúde.
- Cheng, S. (2004). Age and subjective well-being revisited: A discrepancy perspective. *Psychology and Aging*, 19, 409-415.
- Cruz, C. F. (2013). Envelhecimento activo em alunos de Universidades Seniores: Sentido da vida, mindfulness e perspectiva temporal enquanto factores de bem-estar. Dissertação de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária. Coimbra: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Damásio, A. (2003). *Ao encontro de Espinosa: As emoções sociais e a neurologia do sentir*. Lisboa: Publicações Europa-América.
- Diener, E. (2009). Subjective well being. In E. Diener (Ed.), *The science of well-being: The collected works of Ed Diener* (pp.11-58). London: Springer.
- Diener, E., & Ryan, A. (2011). National accounts of well-being for public policy. In S. Donaldson, S., M. Csikszentmihalyi & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work and society* (pp. 35-47). New York: Psychology Press.
- Diener, E., & Suh, E. M. (1997). Subjective well-being and age: An international analysis. *Annual Review of Gerontology and Geriatrics*, 17, 304-324.
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, R., & Grifflins, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49 (1), 71-75.

- Diener, E., Oishi, S., & Lucas, R. E. (2003). Personality, culture, and subjective well-being: Emotional and cognitive evaluations of life. *Annual Review of Psychology*, 54, 403–424.
- Frankl, V. E. (1987). *El hombre en busca de sentido*. Barcelona: Editorial Herder.
- Frankl, V. E. (2000). *Man's search for ultimate meaning*. Cambridge: Basic Books.
- Fredrickson, B. L., & Kurtz, L. (2011). Cultivating positive emotions to enhance human flourishing. In S. Donaldson, M. Csikszentmihalyi, & J. Nakamura (Eds.), *Applied positive psychology: Improving everyday life, health, schools, work and society* (pp. 35-47). New York: Psychology Press.
- Freire, S., & Resende, M. (2001). Sentido de vida e envelhecimento. In A. Neri (Org.). *Maturidade e velhice: Trajetórias individuais e socioculturais*. Campinas: Papirus.
- Gergen, K. J., & Gergen, M. (2011). Positive aging: Resilience and reconstruction. In P. S. Fry, & C. L. M. Keyes (Eds.), *New frontiers in resilient aging* (pp. 340-356). Cambridge: Cambridge University Press.
- Gonçalves, C. D., & Oliveira A. L. (2013). Reflections from a study about wisdom with students from a senior university. In A. L. Oliveira et al. (Coord.), *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 113-127). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. [http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0228-8\\_21](http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0228-8_21)
- Gregório, S., & Pinto-Gouveia, J. (2013). Mindful attention and awareness: Relationship with psychopathology and emotion regulation. *Spanish Journal of Psychology*, 16 (e79), 1–10.
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida*. Almeirim: Rutis.
- Kabat-Zinn, J. (1990). *Full catastrophe living: Using the wisdom of your body and mind to face stress, pain and illness*. New York: Delacorte.
- Kabat-Zinn, J. (2005). *Coming to our senses: Healing ourselves and the world through mindfulness*. New York: Hyperion.
- Kabat-Zinn, J. (2011). Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps. *Contemporary Buddhism*, 12 (1), 281-306.
- Langer, E. J. (1998). *The power of mindful learning*. Cambridge: Da Capo Press.
- Lima M. P., Oliveira, A.L., & Godinho, P. (2011), Promover o bem-estar de idosos institucionalizados: Um estudo exploratório com treino em mindfulness. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 45 (1), 165-183. [http://dx.doi.org/10.14195/1647-8614\\_45-1\\_9](http://dx.doi.org/10.14195/1647-8614_45-1_9)
- Lima, M. P. (2010). *Envelhecimentos: Estado da arte*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Moynihan, J. A., Chapman, B. P., Klorman, R., Krasner, M. S., Duberstein, P. R., Brown, K. W., & Talbot, N. L. (2013). Mindfulness-based stress reduction for older adults: Effects on executive function, frontal alpha asymmetry and immune function. *Neuropsychology*, 68, 34-43.

- Murcho, D. (2006). *Pensar outra vez: Filosofia, valor e verdade*. Vila Nova de Famalicão: Edições Quasi.
- Neto, F. (1999). Satisfação com a vida e características de personalidade. *Psychologica*, 22, 55-70.
- Oliveira, A. L. (Coord.), Vieira, C. M., Lima, M. P., Alcoforado, L., Ferreira, S. M., & Ferreira, J. A. (2013). *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. <http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0732-0>
- Oliveira, A. L., Vieira, C., Nogueira, S., Lima, M., Alcoforado, L., & Ferreira, J. A. (2011). PALADIN WP3 development Report: Development of Self-directed Learning Readiness Scales for disadvantage seniors in health, activity, education, citizenship and finances. Coimbra: Universidade, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação. In [http://projectpaladin.eu/wp-content/uploads/2011/05/WP3\\_final\\_Report.pdf](http://projectpaladin.eu/wp-content/uploads/2011/05/WP3_final_Report.pdf)
- ONU (2011). Total population (both sexes combined) by major area, region and country, annually for 1950-2010 (thousands), Estimates, 1950-2010. *World Population Prospects: The 2010*. Revision, CD-ROM Edition: Department of Economic and Social Affairs, Population Division.
- Ostir, G. V., Ottenbacher, K. J., & Markides, K. S. (2004). Onset of frailty in older adults and the protective role of positive affect. *Psychology & Aging*, 19 (3), 402–408.
- Rejeski, W. (2008). Mindfulness: Reconnecting the body and the mind in geriatric medicine and gerontology. *The Gerontologist*, 48 (2), 135-141.
- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55 (1), 68-78.
- Simões, A. (1992). Ulterior validação de uma escala de satisfação com a vida (SWLS). *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XXVI (3), 503-515.
- Simões, A. (1994). Formação contínua e desenvolvimento do adulto. In *Actas do 5.º Seminário de A Psicologia na Formação Contínua* (pp. 145-161). Évora: Universidade.
- Simões, A. (2006). A nova velhice: Um novo público a educar. Porto: Âmbar.
- Simões, A. (2011). Um modelo mal sucedido de envelhecimento bem sucedido? *Psicologia, Educação e Cultura*, XV (1), 7-27.
- Simões, A., Ferreira, J. A. G. A., Lima, M. P., Pinheiro, M. R. M. M., Vieira, C. M. C., Matos, A. P. M., & Oliveira, A. L. (2000). O bem-estar subjectivo: Estado actual dos conhecimentos. *Psicologia, Educação e Cultura*, 4 (2), 243-279.
- Simões, A., Ferreira, J. A., Lima, M. P., Oliveira, A. L., Neto, F. F., Ruiz, F., ... & Sousa, L. N., (2006). Promover o bem-estar nos idosos: Um estudo experimental. *Psychologica*, 42, 115-132.
- Simões, A., Lima, M. P., Vieira, C. M. C., Oliveira, A. L., Alcoforado, J. L., & Ferreira, J. A. (2009). O sentido da vida: Contexto ideológico e abordagem empírica. *Psychologica*, 51, 101-130. <http://digitalis-dsp.uc.pt/bitstream/10316.2/5479/1/11%20-%20O%20Sentido%20da%20vida-%20Contexto%20ideologico%20e%20abordagem%20empirica.pdf>

- Simões, A., Oliveira, A. L., Lima, M. P., Vieira, C. M. C., & Nogueira, S. M. (2010). O MLQ: Um instrumento para avaliar o sentido da vida. *Psicologia, Educação e Cultura*, 14 (2), 247-268. <http://pec.ispgaya.pt/edicoes/2010/PEC2010N2/index.html>
- Smith, A. (2004). Clinical uses of mindfulness training for older people. *Behavioural and Cognitive Psychotherapy*, 32, 423-430.
- Steger, M. F., Frazier, P., Oishi, S., & Kaler, M. (2006). The Meaning in Life Questionnaire: Assessing the presence of and search for meaning in life. *Journal of Counselling Psychology*, 53, 80-93.
- Steger, M. F., Kasdan, T. B., Sullivan, B.A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style and dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of Personality*, 76, 199-228.
- Vieira, C. M., Oliveira, A. L., Lima, M. P., & Ferreira, S. M. (2013). In A. L. Oliveira (Coord.), C. M. Vieira, M. P. Lima, L. Alcoforado, S. M. Ferreira & J. A. Ferreira, *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 383-400). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. [http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0732-0\\_22](http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0732-0_22)
- Watson, D., Clark, L. A., & Tellegen, A. (1988). Development and validation of brief measures of positive and negative affect: The PANAS scales. *Journal of Personality and Social Psychology*, 54, 1063-1070.
- Zarifis, G. K. (2013). Who is a disadvantaged senior in europe? Main identifiers for assessing efficacy for self-directed learning of the aged and at-risk. In A. L. Oliveira (Coord.), C. M. Vieira, M. P. Lima, L. Alcoforado, S. M. Ferreira & J. A. Ferreira, *Promoting conscious and active learning and ageing: How to face current and future challenges?* (pp. 87-112). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. [http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0732-0\\_4](http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0732-0_4)