

CENTRO UNIVERSITÁRIO CAMPO REAL

AMANDA SAMILA TEIXEIRA

OS COMPORTAMENTOS BASEADOS EM VALORES E O BEM-ESTAR DE  
PESSOAS IDOSAS

GUARAPUAVA, PARANÁ

2024

AMANDA SAMILA TEIXEIRA

OS COMPORTAMENTOS BASEADOS EM VALORES E O BEM-ESTAR DE  
PESSOAS IDOSAS

Trabalho de conclusão de curso apresentado como  
requisito parcial para obtenção de grau de  
Bacharel em Psicologia pelo Centro Universitário  
Campo Real ao curso de Graduação em Psicologia

Prof. Me. Gabriel Sousa Andrade

GUARAPUAVA, PARANÁ

2024

# OS COMPORTAMENTOS BASEADOS EM VALORES E O BEM-ESTAR DE PESSOAS IDOSAS

## RESUMO

O presente trabalho se trata de um estudo de corte transversal, no qual foi investigada a relação entre os comportamentos voltados aos valores e o bem-estar subjetivo em idosos. Os dados foram coletados a partir de questionários aplicados em uma amostra de 19 idosos, utilizando-se de elementos de estatística descritiva e inferencial, com foco em análises de correlação de Spearman. Obteve-se como resultado que quanto mais os indivíduos se dedicaram aos comportamentos baseados em valores, maior foi a intensidade do afeto positivo  $\rho(17)=0,547$  ( $p=0,015$ ). Além disso, comportamentos como atividades sociais, de autocuidado físico, de trabalho e em relação ao casamento demonstraram relações significativas com as medidas de bem-estar. Conclui-se que o trabalho com os comportamentos voltados aos valores é benéfico na promoção do bem-estar de pessoas idosas.

**Palavras-chave:** Idosos; Bem-estar; Comportamento; Valores; Ação de Compromisso.

## ABSTRACT

The present study is a cross-sectional analysis that investigated the relationship between value-based behaviors and subjective well-being in older adults. Data were collected through questionnaires administered to a sample of 19 elderly individuals, using both descriptive and inferential statistical methods, with a focus on Spearman's correlation analysis. The results showed that the more individuals engaged in value-based behaviors, the greater the intensity of positive affect  $\rho(17) = 0.547$  ( $p = 0.015$ ). Additionally, behaviors such as social activities, physical self-care, work-related activities, and marital relationships demonstrated more significant relationships with well-being measures. It is concluded that engaging in value-based behaviors is beneficial for promoting the well-being of elderly people.

**Keywords:** Older adults; Well-being; Behavior; Values; Committed Action.

## 1. INTRODUÇÃO

O envelhecimento da população é um fenômeno atual e com perspectivas de crescimento em todo o mundo. Projeta-se que a população de 65 anos ou mais terá dobrado em 2050, crescendo de 761 milhões em 2021 para 1,6 bilhões (United Nations, 2023). Este fenômeno pode ser compreendido a partir dos seguintes fatores: a diminuição das taxas de natalidade; o aumento da qualidade de vida da população a partir do crescimento econômico; maior acesso a recursos; e o desenvolvimento da ciência, da tecnologia e da medicina (Papalia; Feldman, 2013).

No Brasil, o crescimento da população idosa também é observado. Em 2022, o número de pessoas com 60 anos ou mais era de 32 milhões, demonstrando um aumento de 56% em relação ao ano de 2010. É importante destacar que cada região possui diferentes parâmetros para considerar uma pessoa como idosa. No Brasil, considera-se como pessoa idosa o indivíduo que possui 60 anos ou mais. (Brasil, 2022).

Ao considerar que o envelhecimento da população é uma realidade mundial, faz-se necessário voltar o olhar para as particularidades e as necessidades desta população. É urgente o desenvolvimento de estudos, serviços e produtos que atendam não só as demandas de saúde física das pessoas idosas, mas também às necessidades de saúde mental, bem-estar, consumo, entretenimento, dentre outras (Abreu, 2017).

Sabe-se que a promoção do bem-estar em pessoas idosas está diretamente ligada à satisfação com a vida, à autoestima, ao sentimento de controle, ao senso de pertencimento e à percepção de propósito de vida (Nice, 2022). Dessa forma, é essencial que esses indivíduos estejam engajados em atividades significativas, que visem promover a sua independência, gerem motivação, reforcem a sua identidade, e promovam o desenvolvimento de novas habilidades. Além disso, incentiva-se a realização de atividades que promovam riscos positivos, no sentido de estimular a pessoa idosa de forma intelectual, criativa e emocional (Nice, 2022).

No presente trabalho, o foco está em compreender os aspectos que influenciam no bem-estar de idosos, visto que frequentemente estes enfrentam questões de saúde mental como depressão, isolamento, e baixos níveis de satisfação com a vida e bem-estar (Nice, 2022). Ao entender a importância das atividades significativas na promoção do bem-estar das pessoas idosas, buscou-se relacionar estas atividades com os conceitos de “Valores” e “Ação de Compromisso”.

Tais conceitos são centrais na Terapia de Aceitação e Compromisso (ACT), abordagem de perspectiva comportamental da psicologia que se mostrou eficaz no tratamento de diversas condições de saúde mental (Monteiro *et al.*, 2015). Nesta abordagem, o trabalho com Valores e a Ação de Compromisso auxiliam o indivíduo a compreender o que é realmente importante na sua vida e agir em direção a isso, servindo como uma bússola para que ele aja de forma significativa. (Hayes; Strosahl; Wilson, 2021).

Os Valores para a ACT são conceitos livremente escolhidos pelo indivíduo, que evoluem de forma constante e são influenciados pela cultura em que ele está inserido. Esses valores são reforçadores para as atividades comportamentais do indivíduo, o que gera uma relação intrínseca entre eles. Já a Ação de Compromisso pode ser compreendida como os comportamentos baseados nos valores, ou seja, são as ações que expressam os valores do indivíduo. (Hayes *et al.*, 2021).

Considerando os aspectos anteriormente mencionados, o presente trabalho tem como objetivo compreender se os comportamentos ligados aos valores pessoais influenciam no bem-estar subjetivo das pessoas idosas. Para isso, serão correlacionados os comportamentos voltados aos valores e o bem-estar dos participantes em amostra de idosos.

## **2. METODOLOGIA**

Trata-se de um estudo de corte transversal, visto que as variáveis foram coletadas em um único período de tempo, e não foram registradas em sua evolução (Zangirolami-Raimundo; Echeimberg; Leone, 2018). Foram aplicados questionários em amostra de idosos que estão vinculados a instituições que prestam serviços a esta população. A aplicação dos questionários foi realizada nos espaços físicos das instituições, com o auxílio da pesquisadora principal.

Antes de iniciar a coleta de dados, este trabalho foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa do Centro Universitário Campo Real (nº 7.073.408).

Para a amostra de idosos, utilizaram-se como critérios de inclusão os indivíduos que possuíssem 60 anos ou mais, de acordo com a legislação brasileira (Brasil, 2022). Indivíduos portadores de transtornos neurocognitivos (e.g. Doença de Alzheimer, Doença de Parkinson) foram excluídos da pesquisa, visto que estes transtornos poderiam afetar na compreensão dos questionários e na percepção do próprio bem-estar. O número da amostra foi de n=19 participantes, na qual 18 foram mulheres e 1 participante foi homem.

### **2.1 Instrumentos**

Os instrumentos utilizados na pesquisa foram: um questionário de identificação do participante, com informações como sexo, idade, estado civil e a escolaridade; o Questionário de Vida Valorizada (VLQ-2); e a Escala de Bem-Estar Subjetivo (EBES).

### 2.1.1. Questionário de Vida Valorizada

O VLQ-2 (Hayes *et al.*, 2021) é um instrumento clínico da ACT. Nele, pede-se para que os indivíduos avaliem a importância de determinados valores e o quanto eles se comportaram/agiram em direção a estes valores na última semana. Os participantes deveriam classificar a importância e a ação de 1 a 10, no qual 1 significa que não é importante de forma alguma/não foi nada ativo, e 10 significa que é muito importante/foi muito ativo.

Os comportamentos descritos no VLQ-2 são: família; casamento; parentalidade; amizades/vida social; trabalho; educação/treinamento; recreação/diversão; espiritualidade; vida em comunidade; autocuidados físicos; ambiente; e estética. (Hayes, *et al.*, 2021).

### 2.1.2. Escala de Bem-Estar Subjetivo

Já a EBES visa medir a percepção de qualidade de vida dos indivíduos, a partir de perguntas que avaliam o afeto positivo, o afeto negativo e a satisfação com a vida. A EBES se divide em duas subescalas. A primeira refere-se às emoções que a pessoa tem sentido ultimamente, na qual pode avaliar de 1 a 5, no qual 1 é “nem um pouco” e 5 “extremamente”. A segunda avalia as opiniões que o indivíduo tem sobre a sua própria vida, na qual 1 significa “discordo plenamente” e 5 significa “concordo plenamente” (Albuquerque; Tróccoli, 2004).

## 2.2 Análise dos dados

A análise dos dados foi realizada a partir do Software PASW (*Statistics for Windows: Version 18.0*; SPSS Inc., 2009). Foram utilizados elementos de estatística descritiva e inferencial, utilizando-se a correlação de Spearman para compreender as relações entre os comportamentos baseados em valores e o bem-estar subjetivo de idosos, a considerar o tamanho amostral (Dancey; Reidy, 2017).

Por se tratar de um trabalho na área da psicologia, foram considerados como base os parâmetros descritos por Hemphill (2003) para os coeficientes de correlação: <.20 significando uma correlação fraca; .20 a .30 uma correlação moderada; >.30 uma correlação alta.

## 3. RESULTADOS

No Quadro 1 é possível observar que a amostra possui uma idade média de 68 anos e possui escolaridade média compatível com até o Ensino Médio. Dos participantes, a maioria não se encontra em um matrimônio, sendo solteiros, viúvos ou divorciados. Observa-se também que a intensidade do Afeto Positivo foi maior que do Afeto Negativo, e que a percepção de Satisfação com a Vida foi maior que a de Insatisfação.

A média da discrepância entre Valores e Ação ( $\Delta Vm$ ), descrita abaixo, visou avaliar a variação média entre a identificação com 12 valores descritos no VLQ-2 e a ação voltada aos mesmos valores, na qual  $Vm$  é importância dos diferentes valores para o indivíduo, e  $Am$  é quanto o indivíduo agiu em direção a esses valores.

$$\Delta Vm = \frac{\sum Vm - \sum Am}{12}$$

**Quadro 1.** Dados gerais da pesquisa

<b>Dados gerais</b>	<b>Média</b>	<b>Desvio Padrão</b>
Idade	68,78	6,11
Escolaridade	2,36	1,11
Matrimônio	1,52	0,51
Afeto Positivo	3,76	0,80
Afeto Negativo	1,84	0,60
Satisfação	4,5	0,48
Insatisfação	2,003	0,57
$\Delta Vm$	1,39	1,09

(Fonte: Dados da Autora, 2024.)

Ao aplicar a correlação de Spearman, não foram observadas correlações significativas entre a idade do idoso e as variáveis Afeto Positivo, Afeto Negativo, Satisfação e Insatisfação com a Vida.

Também não foram observadas correlações entre a escolaridade e o estado de matrimônio nas medidas de bem-estar subjetivo, possivelmente devido ao tamanho pequeno da amostra.

### 3.1 Correlação entre as ações baseadas em valores e as variáveis de bem-estar subjetivo

Foi encontrada uma correlação significativa entre o quanto cada indivíduo se dedicou às ações baseadas em valores e o afeto positivo,  $\rho(17)=0,547$  ( $p=0,015$ ). Já

em relação ao afeto negativo, a satisfação e a insatisfação com a vida, não foram encontradas correlações significativas.

Foi analisada também a discrepância valores-ações ( $\Delta Vm$ ), não tendo sido identificada, contudo, correlação significativa com o afeto positivo e as outras medidas de bem-estar subjetivo ao nível de 95% de confiança, ( $p=0,448$ ).

### 3.2 Correlação entre afeto positivo e ações baseadas em valores

Foram encontradas correlações significativas entre o afeto positivo e o quanto a pessoa agiu em relação às amizades e à vida social,  $\rho(17)=0,536$  ( $p=0,018$ ). Considerando a correlação entre o afeto positivo e as ações relacionadas ao autocuidado físico, não foi identificada uma correlação ao nível de 95% de confiança  $\rho(17)=0,429$  ( $p=0,097$ ).

O quanto a pessoa se dedicou à vida em comunidade apresentou uma relação que foi significativa apenas ao nível de 10% de confiança com o afeto positivo  $\rho(17)=0,395$  ( $p=0,094$ ), assim como a relação entre a parentalidade e o afeto positivo  $\rho(17)=0,418$  ( $p=0,075$ ). Observou-se também que a discrepância valores-ação acerca da parentalidade teve uma correlação negativa com o afeto positivo, embora não tenha atingido o critério de significância, sendo  $\rho(17)= -0,433$  ( $p=0,063$ ), o que sugere que quanto maior a discrepância, menor o afeto positivo.

Já as variáveis família, casamento, trabalho, educação, recreação, espiritualidade, preocupação com o ambiente e estética não apresentaram correlação significativa com o afeto positivo.

### 3.3. Correlação entre afeto negativo e ações baseadas em valores

O afeto negativo apresentou correlação significativa com o quanto a pessoa se dedicou ao trabalho nas últimas semanas  $\rho(17)= -0,466$  ( $p=0,044$ ), o que sugere que quanto menos a pessoa se dedicou ao trabalho, maior foi a intensidade do afeto negativo. O afeto negativo apresentou também correlação significativa com o autocuidado físico  $\rho(17)= -0,496$  ( $p=0,031$ ). As ações voltadas à espiritualidade apresentaram uma relação de menor significância com o afeto negativo, na qual  $\rho(17)= -0,452$  ( $p=0,052$ ).

Os comportamentos relacionados à vida em comunidade apresentaram uma correlação com o afeto negativo, contudo abaixo do critério de significância, sendo  $\rho(17)= -0,399$  ( $p=0,091$ ).

Já as variáveis família, casamento, maternidade/paternidade, amizades/vida social, educação, recreação, preocupação com o ambiente e estética não apresentaram correlação significativa com o afeto negativo.

### 3.4 Correlação entre satisfação e insatisfação com a vida e ações baseadas em valores

Foi observada uma correlação significativa entre a dedicação ao casamento e a satisfação com a vida, na qual  $\rho(17)=0,516$  ( $p=0,024$ ). Já a relação entre a vida em comunidade e a satisfação não atingiu os critérios de significância, onde  $\rho(17)=0,412$  ( $p=0,080$ ). Não foram observadas mais correlações significativas entre a satisfação com a vida e as demais variáveis.

A insatisfação com a vida não apresentou nenhuma correlação com as demais ações baseadas em valores.

## 4. DISCUSSÃO

O objetivo deste trabalho foi compreender se realizar mais comportamentos baseados nos valores pessoais possui uma relação significativa com a percepção de bem-estar em pessoas idosas. Os resultados do estudo evidenciaram que quanto mais o idoso se dedicou às atividades, maior foi a intensidade do afeto positivo. Além disso, alguns comportamentos apresentaram correlação significativa com as medidas de bem-estar, sendo esses a dedicação às amizades e à vida social, o autocuidado físico (e.g. dieta, exercício físico, exames), o trabalho e o casamento. Por outro lado, os demais comportamentos de forma isolada não apresentaram correlação significativa com o bem-estar.

Foi possível observar também que quanto maior o número de atividades baseadas em valores pessoais que o indivíduo realizou, maior foi a intensidade do afeto positivo. Um estudo conduzido com uma amostra de 368 pessoas aposentadas com idade média de 61 anos também demonstrou resultados positivos relacionados à participação em atividades e o afeto positivo e negativo (Pushkar *et al.*, 2010). No estudo, foram avaliadas atividades diárias diversas (e.g. sociais, de lazer, criativas, voluntárias), trazendo como resultado que idosos que aumentaram a frequência destas atividades e tinham intenção de praticá-las no futuro tiveram um aumento significativo no afeto positivo, demonstrando a importância de realizar estas atividades e de ter um objetivo futuro em relação a elas (Pushkar *et al.*, 2010).

Dados semelhantes também foram encontrados em uma revisão sistemática com o objetivo de compreender o impacto de atividades significativas no bem-estar de idosos mais velhos (80 anos ou mais) (Owen; Berry; Brown, 2022). Nesta revisão foram analisados 8 estudos de intervenção divididos em 2 categorias: intervenções que deram ao indivíduo um papel específico e intervenções que ajudaram o participante a desenvolver uma nova habilidade. O estudo evidenciou que idosos que se dedicaram a ações com um papel específico (como voluntário ou mentor) tiveram resultados positivos no bem-estar, no qual 4 dos 5 estudos desta categoria demonstraram um aumento de pelo menos 1 componente de bem-estar nos grupos de intervenção (Owen *et al.*, 2022).

Outro estudo, conduzido por Winstead *et al.* (2014), demonstrou que a participação de 104 idosos em atividades informais pelo período de oito semanas promoveu maior percepção de satisfação com a vida e menores níveis de isolamento social do que os indivíduos não participantes (n=37). No entanto, os tipos de atividades realizadas pelos idosos não foram investigados na pesquisa (Winstead *et al.*, 2014).

É possível concluir que realizar atividades significativas e que estejam relacionadas a valores importantes para pessoas idosas geram um impacto significativo na percepção de bem-estar. É importante destacar que as atividades trazidas pelos estudos (Pushkar *et al.*, 2010; Winstead *et al.*, 2014; Owen *et al.*, 2022) não são apenas atividades ligadas à manutenção da vida, mas também atividades relacionadas aos âmbitos social, espiritual, criativo e do trabalho. Além disso, os resultados obtidos no presente estudo evidenciaram que a realização de comportamentos em áreas específicas também levou ao aumento das medidas de bem-estar subjetivo. Observou-se que quanto mais o indivíduo se dedicou aos comportamentos relacionados às amizades e à vida social, maior foi a intensidade do afeto positivo.

Estes resultados corroboram um estudo de amostra significativa (n=3808) realizado na China (Gao; Li; Yang, 2024), no qual foram investigados os impactos de atividades sociais (e.g. visitar amigos, participar de encontros de jogos como xadrez ou cartas, participar em atividades de dança, atividade física) na saúde mental de idosos acima de 60 anos. Os resultados mostraram que os idosos que participaram de atividades sociais obtiveram menores índices de depressão. Além disso, o número

de atividades sociais que o idoso se engajou também foi relacionado a este baixo índice (Gao *et al.*, 2024).

O presente estudo também mostrou que o maior engajamento em atividades de autocuidado físico (dieta, exercício físico e sono) foi associado a um aumento no afeto positivo, além da diminuição do afeto negativo. Esta relação entre bem-estar e cuidados com a saúde física já é bem estabelecida na literatura científica, conforme articulado em uma revisão sistemática de 98 artigos analisando os impactos da saúde física no bem-estar de pessoas idosas (Hung *et al.*, 2023). Neste estudo, mostrou-se que a prática de atividade física reduziu os sintomas de ansiedade e depressão em idosos, enquanto o sono adequado ajudou a promover resiliência emocional, melhora nas funções cognitivas e nas respostas imunológicas. Estes componentes são, portanto, indispensáveis para o bem-estar geral da pessoa idosa e para o envelhecimento saudável (Hung *et al.* 2023).

Em relação ao trabalho, o presente estudo evidenciou que quanto mais as pessoas se dedicaram a esta área, menor foi a intensidade do afeto negativo. No entanto, não foi especificado o tipo de trabalho desenvolvido - como trabalho voluntário, doméstico ou formal, o que também pode afetar no resultado obtido. O trabalho voluntário, em outros estudos, foi relacionado de forma significativa com o maior afeto positivo entre idosos (Kim *et al.*, 2020). Já Chia e Hartanto (2021) não encontraram relações entre diferentes domínios de bem-estar e a empregabilidade de idosos, no entanto, evidenciaram que um bem-estar alto associado à significância social e ao crescimento pessoal esteve ligado a uma maior procura por empregos nesta população.

A dedicação ao casamento também teve uma relação significativa com a percepção de satisfação com a vida. Um outro estudo (Margelisch *et al.*, 2015) realizado durante 2 anos encontrou que idosos que estão em casamentos felizes possuíram maiores índices de bem-estar e saúde, enquanto idosos que estavam em casamento infelizes não obtiveram resultado positivo em relação a esta medida.

Os resultados obtidos neste trabalho estão de acordo com os pressupostos teóricos da ACT, no quais os comportamentos direcionados aos valores do indivíduo irão proporcionar maior engajamento e flexibilidade psicológica (Hayes *et al.*, 2021). O trabalho com valores e a ação com compromisso auxilia os indivíduos a aumentarem o seu repertório comportamental, o que é essencial para que eles

consigam superar desafios e desconfortos psicológicos (Medeiros, Hartmann Junior, 2019).

A avaliação dos comportamentos que foi realizada neste estudo também fornece evidências indiretas da efetividade da técnica de Ativação Comportamental (Mazzucchelli; Kane; Rees, 2010), que é baseada no planejamento e engajamento em atividades que causem prazer e estejam alinhadas aos valores e aos interesses do paciente. No presente estudo, foi observado que os indivíduos que se dedicaram mais a comportamentos significativos tiveram melhores resultados nas medidas de bem-estar subjetivo. Esta mesma intervenção também demonstrou resultados importantes em diversas condições geriátricas, como a redução de sintomas depressivos, isolamento social e autopercepção de incapacidade (Kennedy *et al.*, 2024).

É possível concluir que o engajamento em comportamentos relacionados aos valores do paciente pode proporcionar uma melhora significativa em medidas de bem-estar, como o afeto positivo, o afeto negativo e a satisfação com a vida. Estas intervenções se mostraram eficazes tanto quando aplicadas de formas individual, quanto em grupos, conforme visto nos estudos apresentados, (Pushkar *et al.*, 2010; Winstead *et al.*, 2014; Owen *et al.*, 2022), o que fornece diversas possibilidades de aplicabilidade de técnicas comportamentais em idosos.

Este estudo apresentou diversas limitações, sendo a principal delas o tamanho reduzido da amostra, de apenas 19 participantes. De acordo com Dancey e Reidy (2017), o tamanho amostral pequeno aumenta as chances de erro tipo 2 (falso negativo), portanto, algumas associações existentes podem não ter sido observadas por falta de poder estatístico, ou não terem atingido o critério de significância de 95%. Outra limitação foi a homogeneidade da amostra, visto que 18 participantes foram mulheres e apenas 1 foi homem. Esta característica limita o estudo ao não ser possível considerar o sexo como um fator relevante nos resultados.

Apesar das limitações, este estudo levantou o interesse em compreender como os valores e as ações voltadas a estes impactam no bem-estar de idosos, propondo uma relação que pode se mostrar promissora em estudos futuros. Enquanto alguns estudos discutidos no artigo avaliaram atividades relacionadas a certos aspectos (como trabalho voluntário, atividades sociais, autocuidado físico), este estudo procurou avaliar 12 tipos de atividades diferentes, buscando uma compreensão mais ampliada da influência dos comportamentos no bem-estar.

Além disso, a realização desta pesquisa buscou o desenvolvimento técnico e científico da psicologia, ao trazer a perspectiva comportamental e do trabalho com valores na população idosa. Estes conhecimentos podem ser utilizados tanto por profissionais que trabalham com esse público alvo, como também por setores que visem a implementação de serviços e políticas públicas para melhorar a qualidade de vida dos idosos. Sugere-se que sejam realizados estudos futuros visando superar as limitações presentes neste trabalho, como a amostra pequena e pouco variada.

Mostra-se relevante também buscar maneiras mais seguras de avaliar o quanto cada indivíduo de fato se dedicou aos comportamentos descritos. Isso poderia ser feito a partir do controle de horas semanais que cada indivíduo se dedicou a determinada atividade, visando uma abordagem menos dependente do autorrelato. Além disso, é interessante especificar algumas atividades, como o trabalho, o qual poderia ser dividido em trabalho doméstico, formal, voluntário, dentre outros.

## **5. CONSIDERAÇÕES FINAIS**

Sabe-se que o crescimento da população idosa irá aumentar ao longo dos anos (United Nations, 2023), o que gera a urgência de voltar o olhar para as demandas que podem chegar junto ao envelhecimento, como as incapacidades físicas e psicológicas, as doenças mentais, o isolamento social, dentre outras. Dessa forma, é essencial que estratégias e serviços sejam desenvolvidos para atender às necessidades dessa população, promovendo o bem-estar e o envelhecimento saudável de idosos, além da sua integração social e sua autonomia.

Considerando os resultados expostos neste estudo, o desenvolvimento de trabalhos direcionados aos valores e comportamentos voltados a estes poderá trazer benefícios ao bem-estar desta população. Estas estratégias comportamentais e de valores podem ser trabalhadas tanto do ponto de vista individual, como na psicoterapia ou aconselhamento psicológico, bem como em estratégias grupais. Estas intervenções promovem a participação de idosos em atividades de interação social, de autocuidado físico, de trabalho, e de desenvolvimento de diferentes habilidades. Tais estratégias têm eficácia em afetar positivamente a vida desta população, não só no quesito do bem-estar, mas também promovendo melhorias na saúde física, de renda e de integração destes indivíduos à sociedade.

## **6. REFERÊNCIAS**

ABREU, M. C. de. **Velhice**: uma nova paisagem. São Paulo: Ágora, 2017. 200 p.

ALBUQUERQUE, A. S.; TRÓCCOLI, B. T. Desenvolvimento de uma escala de bem-estar subjetivo. **Psicologia: Teoria e Pesquisa**, Brasília, v. 20, n. 2, p. 153–164, mai. 2004. Disponível em: <https://doi.org/10.1590/S0102-37722004000200008>

BRASIL. **Lei nº 14.423, de 22 de julho de 2022**. Altera a Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003, para substituir, em toda a Lei, as expressões “idoso” e “idosos” pelas expressões “pessoa idosa” e “pessoas idosas”, respectivamente. Diário Oficial da União, Brasília, 2022.

CHIA, J. L.; HARTANTO, A. Older Adult Employment Status and Well-Being: A Longitudinal Bidirectional Analysis. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, Singapura, v. 18, n. 23, p. 1-19., 28 nov. 2021. Disponível em: <https://doi.org/10.3390/ijerph182312533>

DANCEY, C.; REIDY, J. **Statistics without Maths for Psychology**. 7. ed. Harlow, Essex, United Kingdom: Pearson, 2017.

FAUL, F.; ERDFELDER, E.; LANG, A.; BUCHNER, A. G\*Power 3: A flexible statistical power analysis program for the social, behavioral, and biomedical sciences. **Behavior Research Methods**, Alemanha. v. 39, n. 2, p. 175-191, 2007. Disponível em: <https://doi.org/10.3758/BF03193146>

GAO, D.; LI, R.; YANG, Y. The impact of social activities on mental health among older adults in China. **Frontiers in Public Health**, Singapura, v. 12, p. 1-10, 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.3389/fpubh.2024.1422246>

HAYES, S. C.; STROSAHL, K. D.; WILSON, K. G. **Terapia de aceitação e compromisso**: o processo e a prática da mudança consciente. 2. ed. Porto Alegre: Artmed, 2021.

HEMPHILL, J. Interpreting the magnitudes of correlation coefficients. **American Psychologist**, v. 58, n. 1, p. 78-80, 2003. Disponível em: <https://doi.org/10.1037/0003-066X.58.1.78>.

HUNG, S. T.; CHENG, Y. C.; WU, C. C.; SU, C. H. Examining physical wellness as the fundamental element for achieving holistic well-being in older persons: review of literature and practical application in daily life. **Journal of Multidisciplinary Healthcare**, Taiwan, v. 16, p. 1889-1904, 2023. Disponível em: [//doi.org/10.2147/JMDH.S419306](https://doi.org/10.2147/JMDH.S419306)

IBGE - INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. **Censo Brasileiro de 2022**. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.

KENNEDY, M. A.; STEVENS, C. J.; PEPIN, R.; LYONS, K. D. Behavioral Activation: Values-Aligned Activity Engagement as a Transdiagnostic Intervention for Common Geriatric Conditions. **The Gerontologist**, Bedford, EUA., v. 64, n. 4, p. 1-7, abr. 2024. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geront/gnad046>

KIM, E. S.; WHILLANS, A. V.; LEE, M. T.; CHEN, Y.; VANDERWEELE, T. J. Volunteering and Subsequent Health and Well-Being in Older Adults: An Outcome-Wide Longitudinal Approach. **American Journal of Preventive Medicine**, EUA., v. 59, n. 2, p. 176-186, ago. 2020. Disponível em: <https://doi.org/10.1016/j.amepre.2020.03.004>

MARGELISCH, K.; SCHNEEWIND, K. A.; VIOLETTE, J.; PERRIG-CHIELLO, P. Marital stability, satisfaction and well-being in old age: variability and continuity in long-term continuously married older persons. **Aging & Mental Health**, v. 21, n. 4, p. 389-398, 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/13607863.2015.1102197>

MAZZUCHELLI, T. G.; KANE, R. T.; REES, C. S. Behavioral activation interventions for well-being: A meta-analysis. **Journal of Positive Psychology**, v. 5, n. 2, p. 105-121, mar. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1080/17439760903569154>

MEDEIROS, A. G. A. P.; HARTMANN JUNIOR, J. A. S. Terapia de aceitação e compromisso em idosos: revisão sistemática. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 15, n. 2, p. 112-119, dez. 2019. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1808-56872019000200005&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1808-56872019000200005&lng=pt&nrm=iso)

MONTEIRO, E. K.; FERREIRA, G. C. L.; SILVEIRA, P. S.; RONZANI, T. M. Terapia de aceitação e compromisso (ACT) e estigma: revisão narrativa. **Rev. bras.ter. cogn.**, Rio de Janeiro , v. 11, n. 1, p. 25-31, jun. 2015. Disponível em: <https://doi.org/10.5935/1808-5687.20150004>

NICE. **Promoting positive mental wellbeing for older people**. National Institute for Health and Care Excellence: London, United Kingdom, 2022.

OWEN, R.; BERRY, K.; BROWN, L. J. E. Enhancing older adults' well-being and quality of life through purposeful activity: A systematic review of intervention studies. **The Gerontologist**, Manchester, v. 62, n. 6, p. e317-e327, ago. 2022. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/33558898/>

PAPALIA, D. E.; FELDMAN, R. D. **Desenvolvimento Humano**. 12 Porto Alegre: AMGH, 2013.

PUSHKAR, D; CHAIKELSON, J.; CONWAY, M; ETEZADI, J.; GIANNOPOULUS, C.; LI, K.; WROSCH, C. Testing continuity and activity variables as predictors of positive and negative affect in retirement. **The Journals of Gerontology: Series B**, Montreal, Canadá, v. 65B, n. 1, p. 42-49, jan. 2010. Disponível em: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbp079>.

SPSS Inc. **PASW Statistics for Windows**: Version 18.0. Chicago, Illinois: SPSS Inc., 2009.

UNITED NATIONS DEPARTMENT OF ECONOMIC AND SOCIAL AFFAIRS. **World Social Report 2023**: Leaving No One Behind in an Ageing World. jan. 2023. Disponível em: <https://social.desa.un.org/publications/undesa-world-social-report-2023>

WINSTEAD, V.; YOST, E. A.; COTTEN, S. R.; BERKOWSKY, R. W.; ANDERSON, W. A. The impact of activity interventions on the well-being of older adults in continuing care communities. **Journal of Applied Gerontology**, Birmingham, EUA, v. 33, n. 7, p. 888-911, out. 2014. Disponível em: <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5505561/>

ZANGIROLAMI-RAIMUNDO, J.; ECHEIMBERG, J. O.; LEONE, C. Tópicos de metodologia de pesquisa: Estudos de corte transversal. **J. Hum. Growth Dev.**, São Paulo, v. 28, n. 3, p. 356-360, dez. 2018. Disponível em: [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0104-12822018000300017&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0104-12822018000300017&lng=pt&nrm=iso)

## APÊNDICE A - Questionário de Identificação do Participante

1. Qual é o seu sexo? ( )Feminino ( )Masculino
2. Qual é a sua data de nascimento? \_\_\_\_\_.
3. Qual é a sua escolaridade? \_\_\_\_\_.
4. Qual é o seu estado civil? ( ) Casado(a) ( ) Viúvo(a) ( ) União estável  
( ) Solteiro (a) ( ) Divorciado(a).