



**Universidade do Algarve**

Faculdade de Ciências Humanas e Sociais

Departamento de Psicologia



**Influência do *coping* e dos estilos de vida no BES e na saúde  
dos idosos**

Dissertação para a obtenção do grau de Mestre em Psicologia,  
Especialização em Psicologia da Saúde

**Ana Lúcia Encarnação Ribeiro**

Faro

2009

**Nome:** Ana Lúcia Encarnação Ribeiro

**Departamento:** Departamento de Psicologia da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve

**Orientador:** Professor Doutor José Pestana Cruz

**Data:** 14 de Dezembro de 2009

**Título da Dissertação:** Influência do coping e dos estilos de vida no BES e na saúde dos idosos

**Júri:**

**Presidente:**

Doutora Ida Manuela de Freitas Andrade Timóteo Lemos, Professora Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve.

**Vogais:**

Doutor José Luís Pais Ribeiro, Professor Auxiliar com agregação da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Doutor Luís Sérgio Gonçalves Vieira, Professor Auxiliar da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais da Universidade do Algarve.

## **Agradecimentos**

Ao longo da realização do presente trabalho contei com o apoio de diversas pessoas às quais quero expressar os meus sinceros agradecimentos.

Em primeiro lugar, muito obrigado ao meu orientador, o Professor Doutor José Pestana Cruz, pelos seus conhecimentos, ajuda e orientação. O seu contributo foi, sem dúvida, decisivo.

À minha família, especialmente pais e irmão obrigado pelo vosso apoio e incentivos.

Também quero agradecer o apoio dos meus amigos, especialmente à Ana Sofia.

Por fim, quero expressar um obrigado muito especial a todas as instituições que aceitaram colaborar na recolha de dados, e particularmente a todos os idosos que se disponibilizaram a responder à entrevista.

## **Resumo**

Actualmente existe um envelhecimento populacional, através do aumento da percentagem da população idosa nas sociedades ocidentais. Apesar do envelhecimento demográfico resultar da melhoria das condições socioeconómicas impõe novos desafios. Consequentemente, surge a necessidade de se estudar o processo de envelhecimento, sobre uma perspectiva positiva. É neste contexto que se destaca o conceito de envelhecimento bem sucedido, sendo importante estudar quais os factores determinantes para se envelhecer com qualidade de vida.

Neste sentido, o presente estudo pretende compreender a importância do coping e do estilo de vida no envelhecimento bem sucedido, avaliado através do bem-estar subjectivo (BES) e da saúde física e mental dos idosos portugueses.

Realizaram-se 204 entrevistas a idosos, aplicando os seguintes instrumentos: questionário sociodemográfico, avaliação subjectiva da saúde, Escala de Estilos de Vida para Idosos (EEVI), Brief COPE, NEO-20, Escala de satisfação com a vida, PANAS e BSI.

Através dos resultados obtidos conclui-se que praticar um estilo de vida saudável e utilizar estilos de coping positivos são dois factores essenciais na promoção do envelhecimento bem sucedido. Ter um estilo de vida activo, preenchido com actividades de interesse, relações sociais positivas e não se centrar demasiado nos problemas promove níveis superiores de BES e saúde. Verifica-se o mesmo para a utilização de estilos de coping adequados, sendo que recorrer ao coping activo, de humor e principalmente a reinterpretação positiva é benéfico para o BES e a saúde dos idosos.

**Palavras-chave:** envelhecimento bem sucedido, Bem-estar subjectivo (BES), coping

## **Abstract**

Nowadays the population is growing old, through the elderly population percentage increasing in western societies. Although the demographic ageing is the result of the socioeconomic conditions improvement, it implies news challenges. Therefore, it's necessary to study the ageing process, under a positive perspective. It's in this context that the successful ageing concept highlight's, being important to study which factors are determinants to growing old with quality of life.

So, the present study seeks to understand the coping and life style importance in successful ageing, assessed through the subjective well-being (SWB) and the physical and mental health of the Portuguese elderly.

We carry out 204 interviews to elderly people, applying the following instruments: socio-demographic questioner, subjective health evaluation, Elderly Life Style Scale, Brief COPE, Neo-20, Satisfaction with Life Scale, PANAS and BSI.

Through the results obtained we conclude that having a healthy life style and the use of positive coping styles are two factors essentials to the successful ageing promotion. Having an active life style, filled with meaningful activities, positive relationships and not centered in the problems foster superior levels of SWB and health. We confirm the same for the use of adequate coping styles. Using active coping, humor coping and positive reappraisal coping is good to the elderly SWB and health.

**Key words:** successful ageing, subjective well-being (SWB), coping