

Índice

1. Introdução	8
2. Enquadramento teórico	
Envelhecimento bem sucedido	10
Bem-estar subjectivo	20
<i>Coping</i>	33
Estilos de vida	42
3. Objectivos gerais e questões de investigação	52
4. Método	
Amostra	54
Instrumentos	55
Resultados médios das escalas	64
Procedimentos de recolha e tratamento de dados	66
Definição das variáveis	67
5. Apresentação e discussão dos resultados	
1) Os traços de personalidade influenciam o BES, a saúde física e a saúde mental	71
2) Os traços de personalidade influenciam os estilos de vida e os estilos de <i>coping</i>	81
3) Os estilos de vida influenciam o BES, a saúde física e a saúde mental dos sujeitos	95
4) Os estilos de <i>coping</i> influenciam o BES, a saúde física e a saúde mental ...	111

5) Os estilos de vida medeiam a relação entre os traços de personalidade e o BES, a saúde física e a saúde mental	121
6) Os estilos de <i>coping</i> medeiam a relação entre os traços de personalidade e o BES, a saúde física e a saúde mental	133
7) As variáveis secundárias (idade, sexo e residência) relacionam-se com os estilos de vida e com os estilos de <i>coping</i>	144
8) As variáveis secundárias (idade, sexo e residência) relacionam-se com o BES, a saúde física e a saúde mental	152
6. Conclusões e limitações	157
Referências	162
Anexos	
Anexo A – Questionário sociodemográfico	191
Anexo B – NEO-20	194
Anexo C – Brief COPE	197
Anexo D – Escala de Estilos de Vida para Idosos (EEVI)	200
Anexo E – Escala de Satisfação com a Vida	203
Anexo F – Escala de Afectos Positivos e Afectos Negativos (PANAS)	205
Anexo G – Brief Symptom Inventory (BSI)	207
Anexo H – Consentimento informado	211

Índice de Tabelas

Tabela 1: Características sociodemográficas da amostra	54
Tabela 2: Análise descritiva dos resultados dos instrumentos	64
Tabela 3: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e a satisfação com a vida	71
Tabela 4: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e os afectos positivos	72
Tabela 5: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e os afectos negativos	73
Tabela 6: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e a auto-percepção de saúde	76
Tabela 7: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estado de saúde	77
Tabela 8: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e a saúde mental (IGS-BSI)	80
Tabela 9: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o total dos estilos de vida (EEVI_Total)	81
Tabela 10: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> activo	85
Tabela 11: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> planear	86
Tabela 12: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> suporte social e emocional	87
Tabela 13: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> religião	87
Tabela 14: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> reinterpretção positiva	88

Tabela 15: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> auto-culpabilização	88
Tabela 16: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> aceitação	89
Tabela 17: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> negação	89
Tabela 18: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> auto-distração	90
Tabela 19: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> desinvestimento comportamental	90
Tabela 20: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os traços de personalidade e o estilo de <i>coping</i> humor	91
Tabela 21: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os factores dos estilos de vida e a satisfação com a vida	95
Tabela 22: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de vida e os afectos positivos	98
Tabela 23: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de vida e os afectos negativos	99
Tabela 24: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de vida e a auto-percepção de saúde	101
Tabela 25: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de vida e o estado de saúde	102
Tabela 26: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de vida e o IGS (BSI)	105
Tabela 27: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de <i>coping</i> e a satisfação com a vida	111

Tabela 28: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de <i>coping</i> e os afectos positivos	112
Tabela 29: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de <i>coping</i> e os afectos negativos	112
Tabela 30: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de <i>coping</i> e a auto-percepção de saúde	116
Tabela 31: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de <i>coping</i> e o estado de saúde	117
Tabela 32: Regressão linear múltipla (método <i>enter</i>) entre os estilos de <i>coping</i> e o IGS (BSI)	119
Tabela 33: Resultado das correlações entre os traços de personalidade e as variáveis dependentes (componentes do BES, saúde física e saúde mental)	123
Tabela 34: Correlações entre os traços de personalidade e os factores dos estilos de vida	124
Tabela 35: Correlações entre as variáveis dependentes e os estilos de vida	124
Tabela 36: Correlações parciais entre os traços de personalidade e a satisfação com a vida (ESV), controlando os estilos de vida	125
Tabela 37: Correlações parciais entre os traços de personalidade e os afectos positivos e negativos (PANAS), controlando os estilos de vida	127
Tabela 38: Correlações parciais entre os traços de personalidade e a saúde física (auto-percepção de saúde e estado de saúde), controlando os estilos de vida	129
Tabela 39: Correlações parciais entre os traços de personalidade e o Índice Geral de Sintomas (IGS), controlando os estilos de vida	132
Tabela 40: Resultados das correlações entre os traços de personalidade e os estilos de <i>coping</i>	134
Tabela 41: Resultados das correlações dos estilos de <i>coping</i> com as variáveis dependentes (componentes do BES, saúde física e saúde mental)	135

Tabela 42: Correlações parciais entre os traços de personalidade e a satisfação com a vida (ESV), controlando os estilos de <i>coping</i>	136
Tabela 43: Correlações parciais entre os traços de personalidade correlacionados significativamente com os afectos positivos e negativos (PANAS), controlando os estilos de <i>coping</i>	138
Tabela 44: Correlações parciais entre os traços de personalidade e a saúde física (auto-percepção de saúde e estado de saúde), controlando os estilos de <i>coping</i> ...	141
Tabela 45: Médias dos estilos de <i>coping</i> por categoria de habitação	149

Índice de Figuras

Figura 1 – Modelo das relações entre as variáveis em estudo	53
---	----