

IMPACTO DO SENTIDO DE VIDA E ESPIRITUALIDADE NO BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE IDOSOS

IMPACT OF MEANING OF LIFE AND SPIRITUALITY ON PSYCHOLOGICAL WELL-BEING OF THE ELDERLY

Isabel Furtado Francisco^{†1}, Sofia von Humboldt², & Isabel Leal²

¹ISPA – Instituto Universitário, Lisboa, Portugal, isabel-francisco@hotmail.com

²William James Research Center, ISPA – Instituto Universitário, Lisboa, Portugal, sofia.humboldt@gmail.com, ileal@ispa.pt

Resumo: A literatura tem demonstrado a existência duma associação positiva entre o sentido de vida, a espiritualidade e o bem-estar psicológico. Contudo, existem poucas evidências acerca da contribuição do sentido de vida e da espiritualidade para o bem-estar psicológico de população idosa. Assim, o presente estudo teve como principal objetivo averiguar se o sentido de vida e a espiritualidade são preditores significativos do bem-estar psicológico de população idosa. A amostra foi constituída por 36 participantes provenientes de uma IPSS do sul de Portugal, com idades compreendidas entre os 65 e os 106 anos e que não apresentassem qualquer tipo de demência. Foram aplicadas a Escala do Bem-estar Psicológico (EBEP), a Escala da Espiritualidade (EE), um questionário sociodemográfico, o *Mini Mental State Examination* (MMSE) e uma entrevista estruturada acerca do sentido de vida. Os resultados suportam a ideia de que a espiritualidade é preditor significativo do bem-estar psicológico, explicando 51.7% da sua variabilidade total. Por outro lado, o sentido de vida não se revelou como preditor do bem-estar psicológico. As descobertas do presente estudo permitem elucidar à cerca importância da espiritualidade para o bem-estar psicológico de população idosa portuguesa e o papel preponderante da espiritualidade na predição do mesmo.

Palavras-Chave: Bem-estar Psicológico; Espiritualidade; Sentido de Vida; Idosos.

Abstract: The literature has demonstrated the existence of a positive association between meaning of life, spirituality and psychological well-being. However, there is little evidence about the contribution of meaning of life and spirituality to the psychological well-being of the elderly population. Thus, the present study aimed to ascertain whether the meaning of life and spirituality are significant predictors of the psychological well-being of the elderly population. The sample consisted of 36 participants from an IPSS from southern Portugal, aged between 65 and 106 years and who did not present any type of dementia. Psychological Well-being (PWBS), Spirituality Scale (SS), a sociodemographic questionnaire, the *Mini Mental State Examination* (MMSE) and a structured interview about the meaning of life were applied. The results support the idea that spirituality is a significant predictor of psychological well-being, explaining 51.7% of its total variability. On the other hand, the meaning of life did not reveal itself as a predictor of psychological well-being. The

[†]Morada de Correspondência: Rua Jardim do Tabaco, nº34 1140-041 Lisboa

Submetido: 15 de junho de 2022

Aceite: 10 de setembro de 2022

findings of the present study allow us to elucidate the importance of spirituality for the psychological well-being of the Portuguese elderly population and the predominant role of spirituality in its prediction.

Keywords: Psychological Well-being; Spirituality; Meaning of Life; Elderly.

O envelhecimento populacional é uma realidade cada vez mais emergente sendo que em Portugal (von Humboldt & Leal, 2014; von Humboldt et al., 2013, 2014a, 2014b), prevê-se que o índice de envelhecimento duplique e que até 2080 o número de idosos seja de 3 milhões, o que significa que serão 300 por cada 100 jovens (Instituto Nacional de Estatística, 2020). Posto isto, é fundamental a realização de investigações acerca das variáveis que contribuem para o bem-estar psicológico (BEP) desta população, como o sentido de vida (SV) e a espiritualidade (E). Assim, a espiritualidade pode ser definida como o conjunto de pensamentos, sentimentos e experiências relacionados com uma procura pessoal por conhecimento, significado e transcendência (Leondari & Gialamas, 2009), sendo parte integrante do desenvolvimento da personalidade dos sujeitos (Seligman, 2007; von Humboldt et al., 2014b). Por outro lado, o sentido de vida poderá ser entendido como a atividade do desejo e como o conjunto de objetivos a serem realizados pelo sujeito sendo, por isso, aquele que o possui detentor de um elevado nível de autoconhecimento. O sentido de vida apresenta ainda duas componentes: a procura (se um sujeito procura algum sentido para a sua vida) e a presença (se um sujeito tem algum sentido para a sua vida) do mesmo (Steger et al., 2008). Já o bem-estar psicológico traduz-se no funcionamento psicológico positivo, na avaliação positiva que cada sujeito faz da sua vida, na experiência de significado e de realização do potencial humano (Ryff, 1989; Ryff & Keyes, 1995; McMahan, & Estes, 2011).

Neste seguimento, existem evidências duma associação entre os construtos espiritualidade e sentido de vida, sendo que a primeira promove a presença do segundo auxiliando em situações de crises existenciais e de sofrimento (Vela et al., 2015). Por sua vez, estes dois conceitos encontram-se relacionados ao BEP, na medida em que fornecem um senso de identidade pessoal e apoio social (Vehling et al., 2011; Ivtzan et al., 2013), estando a ausência de SV associada a reduzidos níveis de BEP (Damásio et al., 2013; Schnell et al., 2018). Contudo, os estudos que averiguam o poder preditivo do SV e da E sobre o BEP são escassos (Liang et al., 2017), sendo ainda mais reduzidos aqueles que o analisam em população idosa (Ivtzan et al., 2013; von Humboldt, & Leal, 2014). Além disso, não se encontrou nenhum estudo que realizasse esta análise em população idosa portuguesa. Posto isto, o presente estudo teve como objetivo averiguar se as variáveis sentido de vida (presença, procura e sentido de vida relatado) e espiritualidade são preditores significativos do bem-estar psicológico de população idosa portuguesa.

MÉTODO

Participantes

A amostra constituiu-se por 36 participantes, com idades compreendidas entre os 65 e os 106 anos ($M=85,86$; $DP=8,10$), sendo estes utentes da Santa Casa da Misericórdia de Aljezur. Do total dos participantes, 25 (69,40%) eram do sexo feminino e 11 (30,60%) do sexo masculino, encontrando-se 5 casados (13,90%), 1 divorciado (2,80%), 24 viúvos (66,70%) e 6 solteiros (16,70%). A maioria dos participantes apresentou um grau de escolaridade equivalente ao 3º ($n=11$; 30,60%) e ao 4º ($n=11$; 30,60%) ano do ensino básico, 6 (16,70%) são analfabetos, 3 (8,30%) sabem ler e/ou escrever, 1 (2,80%) tem o 2º ano do ensino básico, 1 (2,80%) tem o 5º ano do ensino básico, 1 (2,80%) tem o

11ºano, 1 (2,80%) tem o 12ºano e 1 (2,80%) frequentou o ensino superior. Do total dos participantes, 25 (69,40%) apresentavam um nível socioeconómico baixo e 11 (30,60%) médio. Foram excluídos deste estudo sujeitos que apresentassem um grau moderado e/ou elevado de demência.

Material

Mini Mental State Examination (MMSE). Utilizou-se a versão portuguesa adaptada (Guerreiro et al., 1994) do *Mini Mental State Examination* (MMSE; Folstein et al., 1975), uma prova neuropsicológica que avalia as funções cognitivas gerais para realizar o despiste de défices cognitivos e demência. Este instrumento apresenta 6 dimensões sendo elas: orientação, retenção, atenção e cálculo, evocação, linguagem e habilidade construtiva. A pontuação máxima que um sujeito pode obter neste teste é 30. Considera-se que pontuações entre os 25-30 indicam um grau de deterioração questionável, entre 20-25 superficial, 10-20 moderado e 0-10 severo. Esta prova apresenta valores de corte diferenciados de acordo com a literacia: 15 pontos em indivíduos analfabetos; 22 para 1 - 11 anos; 27 para > 11 anos. O instrumento apresenta um alfa de *Cronbach* de 0,78, tendo uma boa consistência interna.

Questionário Sociodemográfico. Foi utilizado um questionário sociodemográfico para obter informações acerca da idade, sexo, estado civil, escolaridade e nível socioeconómico.

Entrevista Estruturada. Para avaliar o sentido de vida fizeram-se duas questões fechadas “Tem algum sentido para a sua vida?” (SVE) e “Anda à procura de algum sentido para a sua vida?” (SVP) e uma questão aberta “Qual é o sentido da sua vida?” (SV).

Escala do Bem-estar Psicológico. Para medir o bem-estar psicológico utilizou-se a escala do Bem-estar Psicológico (EBEP), uma adaptação portuguesa (Ferreira, & Simões, 1999) da versão de 18 itens da escala *Psychological Wellbeing Scale* (PWBS) de Carol Ryff e Marilyn Essex (Ryff, & Essex, 1992). Este é um instrumento de autorrelato que se baseia no modelo multidimensional do BEP apresentando seis subescalas (autonomia; domínio ambiental, crescimento pessoal, relações positivas com os outros, propósito na vida e autoaceitação) com 3 itens cada. Cada item é classificado numa escala do tipo *Likert* de 6 pontos onde 1 significa “Discordo Completamente” e 6 “Concordo Completamente”. O cálculo para cada subescala resulta da soma das pontuações de cada item, sendo que pontuações mais elevadas traduzem maiores níveis de bem-estar psicológico. Esta adaptação da escala apresenta um alfa de *Cronbach* de 0,94 para a escala geral (variando entre 0,69 e 0,88 para cada uma das subescalas) e validade convergente com medidas como a Satisfação com a Vida, a Afetividade Positiva e discriminante com a Afetividade Negativa (Ryff, 1989).

Escala da Espiritualidade (EE). A escala da espiritualidade (EE) utilizada é composta por 7 itens, avaliados numa escala *Likert* de 5 pontos em que 1-discordo totalmente, 2- Discordo, 3- Não concordo nem discordo, 4-Concordo, 5-Concordo Totalmente. Esta escala foi desenvolvida e validada para uma amostra de idosos portugueses e apresenta duas subescalas: (1) Transcendental, constituída por cinco itens e (2) Pessoal constituída por dois itens. A espiritualidade total é dada pela soma dos valores obtidos para cada um dos itens. Esta é uma escala que foi desenvolvida no âmbito de Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Isabel Leal e da Professora Doutora Sofia Von Humboldt, docentes no ISPA – Instituto Universitário de Ciências Psicológicas, Sociais e da Vida para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica. Contudo, ainda não foi alvo de revisão. Não obstante, o instrumento apresentou um valor de KMO=0,874, um bom ajustamento aos dados ($\chi^2(13)=47,250$; $p=0,000$), validade divergente e convergente e estabilidade temporal. Os valores de consistência interna foram para o instrumento geral $\alpha=0,92$, para o fator *Transcendental* $\alpha=0,94$ e para o fator *Pessoal* $\alpha=0,90$.

Procedimento

Foi solicitada autorização à instituição para a realização do estudo tendo sido depois requerida a mesma permissão aos utentes através do consentimento informado, no qual se indicou que a investigação não apresentava qualquer risco, assegurando-se o anonimato e sendo o participante livre de abandonar em qualquer momento. Os dados foram recolhidos em 2 dias consecutivos, tendo sido primeiro aplicado o *Mini Mental State Examination* (MMSE), seguido pelo questionário sociodemográfico, pela escala do BEP, pelas questões acerca do sentido da vida e pela escala da espiritualidade. A aplicação destes questionários teve uma duração média de 15 minutos por participante. Após a recolha, foram criadas subcategorias exclusivas para os dados relativos ao sentido da vida sendo estes depois codificados numericamente. Todos os dados foram inseridos e analisados através do programa SPSS (versão 28.0 para Windows).

RESULTADOS

Pretendeu-se prever a variável dependente bem-estar psicológico (BEP) a partir das variáveis independentes E (v.quantitativa), SVE (v.qualitativa nominal), SVP (v.qualitativa nominal) e SV (v.qualitativa nominal). Optou-se por recorrer à regressão linear múltipla, tendo antes que transformar as variáveis nominais em variáveis *dummy* através do SPSS, o que produz, de igual modo, resultados válidos dado estas entrarem no modelo como variáveis independentes (Marôco, 2021). Recorreu-se aos métodos de seleção de preditores *Stepwise*, *Backward* e *Forward* para verificar quais as variáveis independentes com relações mais fortes com o BEP, sendo que essas serão as melhores candidatas ao modelo definitivo (Marôco, 2021). Dado que o modelo a ser mantido deverá ser aquele que apresente o maior R^2_a e menor QME (Marôco, 2021), o método escolhido foi o *Backward*, tendo sido inseridas no modelo as variáveis: sentido de vida: trabalho (SVT), sentido de vida: existência- não (SVEN), sentido de vida: família e trabalho (SVFT), sentido de vida: fazer o bem (SVB), sentido de vida: ter saúde (SVES), sentido de vida: família e fazer o bem (SVFB), sentido de vida: procura-sim (SVPS), sentido de vida, sentido de vida: não tem (SVNT); e espiritualidade (E). Contudo, nem todas estas variáveis se mostraram significativas para o modelo, tendo apresentado *p-values* superiores a 0,005. Assim, a única variável que se manteve no modelo foi a espiritualidade ($p<0,001$; Quadro 1).

Quadro 1. Coeficientes, estatísticas de teste e p-values

Modelo	Coeficientes não padronizados		Coeficientes padronizados		
	B	Erro	Beta	T	Sig.
1 (Constante)	-25,274	7,364		-3,432	,002
E	1,643	,273	,152	6,030	<,001

Nota. Variável Dependente: BEP

Depois procedeu-se à estimação dos coeficientes do modelo de regressão pelo método dos mínimos quadrados tendo-se obtido $B_0=-25,27$ e $B_E=1,64$. Seguidamente, para averiguar se o modelo ajustado era significativo, utilizou-se a análise de variância e, sendo $p<0,001$, rejeitou-se a hipótese nula podendo-se concluir que o modelo ajustado é significativo. O coeficiente de determinação obtido foi $R^2=0,517$, o que indica que 51,70% da variabilidade do BEP é explicada pelo modelo de regressão (Quadro 2). Este indicador também nos sugere que a dimensão do efeito é muito elevada. Assim, o

modelo ajustado obtido foi: $\widehat{BEP} = -25,274 + 1,643E$. A estatística de teste associada foi $Z(1,34)=36,36$, $p<0,001$ e $QME=54,99$ (Quadro 3).

Quadro 2. Resumo do modelo de RLS

Modelo	R	R quadrado	R quadrado ajustado	Durbin-Watson
1	,719 ^a	,517	,503	2,072

Nota. Variável Dependente: BEP; a. Preditores: (Constante), E

Quadro 3. Teste ANOVA efetuado na RLS

Modelo		Soma dos Quadrados	Df	Quadrado Médio	Z	Sig.
1	Regressão	1999,002	1	1999,002	36,355	<,001 ^a
	Resíduo	1869,498	34	54,985		
	Total	3868,500	35			

Nota. Variável Dependente: BEP; a. Preditores: (Constante), E

Os três pressupostos da regressão linear simples foram verificados, sendo o da independência dos resíduos comprovado pelo teste de Durbin-Watson, onde se obteve um valor de $d=2,072 \approx 2,000$, o que significa que não existe uma autocorrelação entre os resíduos (Quadro 2; Marôco, 2021). Realizou-se o teste de White tendo-se obtido $\chi^2(2)=2,60$ com $p\text{-value}=0,272$, não se rejeitando a hipótese nula da homogeneidade das variâncias (Quadro 4; Marôco, 2021). Para verificar se os erros possuem distribuição normal, recorreu-se ao teste de Shapiro-Wilk tendo-se obtido um $p\text{-value}=0,272$ concluindo-se que os erros possuem distribuição normal (Quadro 5; Marôco, 2021).

Quadro 4. Teste de White para a Heterocedasticidade

Qui-quadrado	Df	Sig.
2,602	2	,272

Nota. Variável Dependente: BEP

Quadro 5. Teste de Shapiro-Wilk para os Unstandardized Residuals

	Shapiro-Wilk		
	Estatística	Gl	Sig.
Unstandardized Residual	,975	36	,591

DISCUSSÃO


O objetivo do presente estudo foi averiguar se as variáveis sentido de vida e espiritualidade são preditores significativos do bem-estar psicológico estabelecendo-se um modelo preditivo dessa relação. De facto, foi possível confirmar-se que a espiritualidade é preditor significativo do BEP, tendo-se obtido o modelo final ajustado $\widehat{BEP} = -25,274 + 1,643E$, sendo este altamente significativo ($p<0,001$). Foi ainda possível averiguar que esta variável é responsável por 51,7 % da variação do BEP. Relativamente ao sentido de vida, nenhuma das variáveis revelou ser preditor significativo do BEP. Os dados obtidos vão de encontro com a literatura existente, comprovando que a espiritualidade


é preditor significativo do BEP. Contudo, em relação ao sentido de vida, os nossos resultados não permitiram documentar que este é preditor do BEP, o que contrasta com as evidências existentes (Vehling et al., 2011; Prashar, 2013).

Assim, este estudo permite esclarecer a importância que a espiritualidade apresenta para o bem-estar psicológico e como esta tem um papel preponderante na predição do BEP de população idosa. Posto isto, os resultados alcançados apresentam implicações para a área da psicologia clínica e da saúde enfatizando a relevância da espiritualidade para o bem-estar psicológico. Além disso, vem demonstrar que, apesar de estar documentado na literatura que o sentido de vida é um preditor significativo do BEP, este talvez não tenha tanta preponderância na predição do mesmo na idade avançada. Futuramente, seria de interesse que se realizassem estudos que averiguassem a causalidade da relação entre o SV e a E com o BEP. Também seria pertinente verificar em que medida a espiritualidade se poderá apresentar como preditor significativo do sentido de vida. Além demais, outras variáveis que possam contribuir para a predição do BEP deverão ser averiguadas.

As limitações deste estudo foram primeiramente a homogeneidade da amostra, a amostra reduzida e o tipo de amostragem por conveniência, que dificultam a generalização dos resultados para a população idosa portuguesa. Outra limitação foi o instrumento utilizado para medir o BEP, dado que a versão de 18 itens é criticada por apresentar reduzida consistência interna sendo apenas recomendado o seu uso quando a dimensão amostral é grande. Contudo, as outras versões desta escala são excessivamente extensas (42 e 84 itens), o que poderá envolver outro tipo de problemas associados à sua aplicação. Em conclusão, os resultados obtidos suportam a literatura existente sendo assim enfatizada a necessidade de estudos adicionais que verifiquem a espiritualidade como preditor do BEP na população idosa portuguesa.

ORCID

Sofia von Humboldt  <https://orcid.org/0000-0001-9664-6735>

Isabel Leal  <https://orcid.org/0000-0002-1672-7912>

CONTRIBUIÇÃO DOS AUTORES

Isabel Furtado Francisco: Concetualização; Curadoria dos dados; Análise formal; Investigação; Metodologia; Administração do projeto; Recursos; Software; Visualização; Redação do rascunho original; Redação – revisão e edição.

Sofia von Humboldt: Concetualização; Análise formal; Metodologia; Supervisão; Validação; Visualização; Redação do rascunho original; Redação – revisão e edição.

Isabel Leal: Supervisão; Redação – revisão e edição.

REFERÊNCIAS

- Bijelić, L., & Macuka, I. (2018). Smisao života: Uloga religioznosti i stavova prema smrti. *Psihologijske Teme / Psychological Topics*, 27(2), 159–176.
- Damásio, B. F., Melo, R. L. P. D., & Silva, J. P. D. (2013). Sentido de vida, bem-estar psicológico e qualidade de vida em professores escolares. *Paidéia (Ribeirão Preto)*, 23, 73-82.
- Folstein, M. F., Folstein, S. E., & McHugh, P. R. (1975). “Mini-mental state”: A practical method for grading the cognitive state of patients for the clinician. *Journal of Psychiatric Research*, 12(3), 189-198.

- Guerreiro, M. P. S. A., Silva, A. P., Botelho, M. A., Leitão, O., Castro-Caldas, A., & Garcia, C. (1994). Adaptação à população portuguesa da tradução do Mini Mental State Examination (MMSE). *Revista Portuguesa de Neurologia*, 1(9), 9-10.
- Instituto Nacional De Estatística. (2020). *População*. Consultado em 15 de Abril de 2022. Disponível em <https://www.ine.pt/>
- Ivtzan, I., Chan, C., Gardner, H., & Prashar, K. (2013). Linking religion and spirituality with psychological well-being: Examining self-actualisation, meaning in life, and personal growth initiative. *Journal of Religion & Health*, 52(3), 915–929. <https://doi.org/10.1007/s10943-011-9540-2>
- Leondari, A., & Gialamas, V. (2009). Religiosity and psychological well-being. *International Journal of Psychology*, 44(4), 241-248.
- Liang, J. L., Peng, L. X., Zhao, S. J., & Wu, H. T. (2017). Relationship among workplace spirituality, meaning in life, and psychological well-being of teachers. *Universal Journal of Educational Research*, 5(6), 1008-1013.
- Marôco, J. (2021). *Análise Estatística com o SPSS Statistics*. (8ª ed.). ReportNumber.
- McMahan, E. A., & Estes, D. (2011). Hedonic versus eudaimonic conceptions of well-being: Evidence of differential associations with self-reported well-being. *Social Indicators Research*, 103(1), 93-108.
- Ryff, C. D. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069.
- Ryff, C. D., & Keyes, C. L. M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719.
- Schnell, T. (2009). The Sources of Meaning and Meaning in Life Questionnaire (SoMe): Relations to demographics and well-being. *The Journal of Positive Psychology*, 4(6), 483-499.
- Schnell, T., Gerstner, R., & Krampe, H. (2018). Crisis of meaning predicts suicidality in youth independently of depression. *Crisis: The Journal of Crisis Intervention and Suicide Prevention*, 39(4), 294.
- Seligman, M. E. (2007). Coaching and positive psychology. *Australian Psychologist*, 42(4), 266-267.
- Steger, M. F., Kashdan, T. B., Sullivan, B. A., & Lorentz, D. (2008). Understanding the search for meaning in life: Personality, cognitive style, and the dynamic between seeking and experiencing meaning. *Journal of personality*, 76(2), 199-228.
- Vehling, S., Lehmann, C., Oechsle, K., Bokemeyer, C., Krüll, A., Koch, U., & Mehnert, A. (2011). Global meaning and meaning-related life attitudes: exploring their role in predicting depression, anxiety, and demoralization in cancer patients. *Supportive Care in Cancer*, 19(4), 513-520.
- Vela, J. C., Castro, V., Cavazos, L., Cavazos, M., & Gonzalez, S. L. (2015). Understanding Latina/o students' meaning in life, spirituality, and subjective happiness. *Journal of Hispanic Higher Education*, 14(2), 171–184. <https://doi.org/10.1177/1538192714544524>
- von Humboldt, S., & Leal, I. (2014). Adjustment to aging in old adulthood: A systematic review. *International Journal of Gerontology*, 8(5), 108–113. <http://dx.doi.org/10.1016/j.ijge.2014.03.003>
- von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2014a). What predicts older adults' adjustment to aging in later life? The impact of sense of coherence, subjective well-being, and sociodemographic, lifestyle, and health-related factors. *Educational Gerontology*, 40(9), 641-654. <https://doi.org/10.1080/03601277.2013.860757>
- von Humboldt, S., Leal, I., & Pimenta, F. (2014b). Does spirituality really matter? A study on the potential of spirituality for older adult's adjustment to aging. *Japanese Psychological Research*, 56(2), 114-125. <https://doi.org/10.1111/jpr.12033>

von Humboldt, S., Leal, I., Pimenta, F., & Niculescu, G. (2013). In the eyes of older adults: Self-reported age and adjustment in African and European older adults. *Health SA Gesondheid, 18*(1), 712-722. <http://dx.doi.org/10.4102/hsag.v18i1.712>