

UNIVERSIDADE DE LISBOA
INSTITUTO DE EDUCAÇÃO



**BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS:
CONTRIBUTOS DA INTERGERACIONALIDADE**

Mário Carlos Marques Durão

Orientadora: Professora Doutora Carolina Fernandes de Carvalho

**Tese especialmente elaborada para a obtenção do grau de Doutor em Educação
(especialidade de Psicologia da Educação)**

2017

UNIVERSIDADE DE LISBOA

INSTITUTO DE EDUCAÇÃO



LISBOA

UNIVERSIDADE
DE LISBOA

**BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS:
CONTRIBUTOS DA INTERGERACIONALIDADE**

Mário Carlos Marques Durão

Orientadora: Professora Doutora Carolina Fernandes de Carvalho

**Tese especialmente elaborada para a obtenção do grau de Doutor em Educação
(especialidade de Psicologia da Educação)**

Júri:

Presidente:

- Doutor Feliciano Henriques Veiga, Professor Catedrático
Instituto de Educação da Universidade de Lisboa

Vogais:

- Doutora Maria Elisa Rolo Chaleta, Professora Auxiliar
Escola de Ciências Sociais da Universidade de Évora

- Doutora Sibila Fernandes Magalhães Martins, Professora Auxiliar
Escola de Ciências Sociais e Humanas do ISCTE – Instituto Universitário de Lisboa

- Doutora Rosa de Jesus Ferreira Novo, Professora Associada
Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa

- Doutor Feliciano Henriques Veiga, Professor Catedrático
Instituto de Educação da Universidade de Lisboa

- Doutora Carolina Fernandes de Carvalho, Professora Auxiliar
Instituto de Educação da Universidade de Lisboa

- Doutora Ana Sofia Martins Silva Freire dos Santos Raposo, Professora Auxiliar
Instituto de Educação da Universidade de Lisboa

2017

À minha querida mãe.

“The most beautiful thing we can experience is the mysterious.
It is the source of all true art and science.”

Albert Einstein

“We wish to make our lives simple, certain and smooth - and for that
reason problems are taboo. We choose to have certainties and no doubts -
results and no experiments - without even seeing that certainties can arise
only through doubt, and results through experiment.”

Carl Gustav Jung

AGRADECIMENTOS

Concluída esta jornada, impera-se o desejo de agradecer a quem esteve ao meu lado e, de forma mais direta e empenhada, contribuiu para que eu conseguisse chegar até aqui e realizar este trabalho.

Em primeiro lugar, quero agradecer à Professora Doutora Carolina Carvalho, pela sua disponibilidade constante, pela forma profissional e dedicada com que soube dirigir-me os passos e os pensamentos para o alcance dos meus objetivos, orientando o meu trabalho, e cujos ensinamentos científicos, técnicos e metodológicos foram de grande utilidade. Para mim é uma grande referência daquilo que deve ser um professor.

À Professora Doutora Gilda Seromenho Pereira, agradeço a disponibilidade, os ensinamentos, os conselhos e o apoio estatístico prestado.

Agradeço também aos diretores das faculdades e institutos, às associações de estudantes da Universidade de Lisboa que colaboraram na divulgação do questionário e aos jovens universitários que participaram neste estudo, em especial aos que, gentilmente, se deslocaram para concederem as entrevistas que foram de extrema importância.

Uma palavra de apreço e de gratidão a alguns dos meus amigos que acompanharam mais de perto este percurso: Francisco Caetano, Flávio Martins, Magda Antunes, Isabel Socorro, Elisabete Crespo, João Pedro, Madalena Sousa, Rita Dias, Filipa Lucas e Fátima Lopes. Agradeço as palavras de incentivo e de encorajamento, os momentos de partilha, de confiança e a verdade dos afetos.

À minha querida amiga Carla Franco, pela amizade e pela ajuda na transcrição das entrevistas.

À minha sobrinha Graça, pela cumplicidade e pelo apoio incondicional.

As palavras nunca farão justiça a vós que, dedicados, tereis os meus eternos agradecimentos.

Obrigado!

RESUMO

Com o aumento da esperança média de vida e da longevidade, verifica-se que o número de pessoas com mais de 65 anos está a aumentar, permitindo um maior contacto entre gerações. Estudos mostram que os avós têm um papel importante na educação e na socialização das crianças, tendendo a contribuir de forma positiva para o seu desenvolvimento e Bem-Estar Psicológico. Por outro lado, o jovem adulto, cuja idade concorre com a passagem pelo ensino superior, corresponde a uma fase do desenvolvimento psicológico com adaptações específicas e com um confronto com algumas tarefas psicológicas que poderão pôr em causa alguns aspetos desenvolvimentais e repercutir-se no seu rendimento, saúde física e bem-estar. Apesar de existirem já alguns estudos acerca das relações intergeracionais, existe ainda algum desconhecimento acerca da presença e do contributo dos avós como fonte de Bem-Estar Psicológico. Este estudo procura contribuir para melhor compreender de que forma os contactos intergeracionais se relacionam com o Bem-Estar Psicológico de jovens universitários e as perceções destes acerca do papel dos avós para o seu Bem-Estar Psicológico.

A amostra é constituída por estudantes universitários de ambos os sexos, selecionados aleatoriamente e a opção metodológica desta investigação assenta numa abordagem mista. Numa primeira fase a que se chamou Estudo 1, foi utilizado um questionário sociodemográfico e a Escala de Bem-Estar Psicológico (Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997) com 1287 participantes a responder online e, num segundo momento, no Estudo 2, a recolha de dados foi efetuada a partir de entrevistas semiestruturadas presenciais a 18 participantes, selecionados aleatoriamente de entre os participantes da primeira fase.

Os resultados mostram diferenças estatisticamente significativas entre os jovens que contactam e os que não contactam com os avós, uma vez que os primeiros evidenciam maiores níveis de Bem-Estar Psicológico em todas as suas dimensões e de modo global. Os jovens parecem perceber os avós como fonte de contributo para o seu Bem-Estar Psicológico, nomeadamente através do apoio instrumental, emocional e prático, corroborando a literatura revista.

Palavras-chave: *Bem-Estar Psicológico; intergeracionalidade; avós; jovens universitários.*

ABSTRACT

With the increase in average life expectancy and longevity, the number of people over the age of 65 is increasing, allowing a greater contact between generations. Studies show that grandparents play an important role in the education and socialization of children, tending to contribute positively to their development and psychological well-being. On the other hand, the young adult, whose age concurs with the passage through higher education, corresponds to a phase of psychological development with specific adaptations and a confrontation with some psychological tasks that may call into question some developmental aspects and reverberate in their income, physical health and well-being. Although some studies about intergenerational relations already exist, there is still some unfamiliarity concerning the presence and contribution of grandparents as a source of psychological well-being. This study seeks to contribute for a better understanding of how intergenerational contacts relate to the psychological well-being of young university students and their perceptions about the role of grandparents on their psychological well-being.

The sample is constituted by university students of both genders, randomly selected, and the methodological option of this inquiry is based on a mixed approach. In a first stage, called Study 1, a sociodemographic questionnaire and the Scale of Psychological Well-Being (Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997) were used with 1287 participants answering online and, in a second moment, Study 2, the data collection was carried out from semi-structured face-to-face interviews to 18 participants, randomly selected from Study 1 participants.

The results show statistically significant differences between the young people who contact and the ones who do not contact with their grandparents, since the former show higher levels of psychological well-being in all its dimensions and in a global way. Young people seem to perceive grandparents as a source of contribution to their psychological well-being, namely through instrumental, emotional, and practical support, corroborating the reviewed literature.

Keywords: *psychological well-being; intergenerationality; grandparents; young university students.*

ÍNDICE GERAL

Agradecimentos	iii
Resumo	iv
Abstract.....	v
Índice geral	vi
Índice de tabelas.....	viii
Índice de quadros	x
Índice de figuras.....	xi
INTRODUÇÃO.....	1
CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	8
1. Envelhecimento.....	8
1.1 Intergeracionalidade.....	17
1.2 Papel dos avós.....	22
1.2.1 Avó materna	39
2. Bem-estar	40
2.1 Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico.....	42
2.2 Estrutura e dimensões do Bem-Estar Psicológico.....	44
2.2.1 Autonomia.....	50
2.2.2 Domínio do Meio	51
2.2.3 Crescimento Pessoal.....	52
2.2.4 Relações Positivas com os Outros.....	53
2.2.5 Objetivos na Vida	54
2.2.6 Autoaceitação.....	55
2.3 Determinantes do Bem-Estar	55
2.4 Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP) de Ryff.....	59
3. Estudantes universitários.....	65
3.1 Tarefas adaptativas dos jovens universitários	65
3.2 Alguns estudos sobre Bem-Estar Psicológico e jovens universitários.....	72
CAPÍTULO II – ESTUDO EMPÍRICO.....	79
1. Opções metodológicas	79
2. Problema de investigação.....	84
3. Objetivos da investigação	86
4. Questões de investigação	87

5. Procedimentos	87
5.1 Estudo 1	88
5.1.1 Ensaio dos instrumentos de recolha de dados	89
5.1.2 Aspetos éticos	91
5.1.3 Recolha e tratamento de dados	91
5.1.4 Amostra	94
5.1.5 Instrumentos de recolha de dados	99
5.1.5.1 Ficha de dados sociodemográficos	101
5.1.5.2 Escalas de Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997).....	101
5.2 Estudo 2.....	109
5.2.1 Recolha e tratamento de dados	110
5.2.2 Amostra	114
5.2.3 Instrumento de recolha de dados	115
CAPÍTULO III – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	121
1. Estudo 1.....	121
2. Estudo 2.....	133
CAPÍTULO IV – DISCUSSÃO DE RESULTADOS	158
1. Estudo 1.....	158
1.1 Valores médios de Bem-Estar Psicológico	160
1.2 Bem-Estar Psicológico em função do contacto com os avós.....	163
1.3 Bem-Estar Psicológico e variáveis sociodemográficas	165
2. Estudo 2.....	168
2.1 Valores médios de Bem-Estar Psicológico	168
2.2 Caracterização do agregado familiar	169
2.3 Figura mais significativa para os jovens universitários	170
2.4 Contactos entre avós e netos	172
2.5 Perceções acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos	174
CONSIDERAÇÕES FINAIS	186
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	197
ANEXOS	233

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1. Distribuição da amostra em função do estabelecimento de ensino	98
Tabela 2. Análise Fatorial das Escalas de Bem-Estar Psicológico: Componentes Principais e Valores Próprios.....	105
Tabela 3. Análise Fatorial das Escalas de Bem-Estar Psicológico: Comunalidades e Componentes da Matriz	106
Tabela 4. Intercorrelações, Consistência Interna e Estatística Descritiva das Medidas de Bem-Estar Psicológico	106
Tabela 5. Resultados das Escalas de Bem-Estar Psicológico por idade	108
Tabela 6. Consistência interna das dimensões do Bem-Estar Psicológico em alguns estudos	108
Tabela 7. Consistência interna das medidas de Bem-Estar Psicológico	121
Tabela 8. Intercorrelações das medidas de Bem-Estar Psicológico	122
Tabela 9. Resultados das medidas da EBEP	123
Tabela 10. Low score nas medidas de Bem-Estar Psicológico.....	125
Tabela 11. Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do contacto com os avós	125
Tabela 12. Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função da frequência do contacto com os avós	126
Tabela 13. Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do sexo	127
Tabela 14. Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função da idade	128
Tabela 15. Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do estado civil	129
Tabela 16. Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do meio de origem	130
Tabela 17. Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do local de residência.....	131
Tabela 18. Caracterização da amostra e valores médios da EBEP	134
Tabela 19. Categoria e subcategoria face à composição do agregado familiar da amostra.....	135
Tabela 20. Categorias e subcategorias face ao contacto com os avós	136

Tabela 21. Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação à Autonomia	138
Tabela 22. Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação ao Domínio do Meio.....	139
Tabela 23. Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação ao Crescimento Pessoal	141
Tabela 24. Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação às Relações Positivas com os Outros.....	144
Tabela 25. Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação aos Objetivos na Vida.....	146
Tabela 26. Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação à Autoaceitação	147
Tabela 27. Autoavaliação do seu Bem-Estar Psicológico e percepções do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico	150
Tabela 28. Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para a construção da identidade.....	153

ÍNDICE DE QUADROS

Quadro 1. Bases teóricas do Bem-Estar Psicológico.....	48
Quadro 2. Bases teóricas e dimensões do Bem-Estar Psicológico.....	48
Quadro 3. Correspondência entre as componentes de Bem-Estar Psicológico na perspectiva de Ryff e outros conceitos	50
Quadro 4. Delimitação das dimensões de Bem-Estar Psicológico.....	63
Quadro 5. Construção do guião de entrevista.....	118

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1. Estrutura etária da população Portuguesa 1970-2014	10
Figura 2. Pirâmides etárias de Portugal e UE 28, 2013	11
Figura 3. Efeitos na estrutura etária	12
Figura 4. Ações desenvolvidas para a recolha de dados no Estudo 1.....	89
Figura 5. Distribuição dos cursos por ciclos de estudos (2015/2016)	95
Figura 6. Distribuição dos alunos por ciclos de estudos (2015/2016)	95
Figura 7. Distribuição da amostra em função do sexo.....	96
Figura 8. Distribuição da amostra em função da idade	96
Figura 9. Distribuição da amostra em função do estado civil.....	97
Figura 10. Distribuição da amostra em função da nacionalidade	97
Figura 11. Distribuição da amostra em função do meio de origem.....	97
Figura 12. Distribuição da amostra em função do ciclo de estudos	98
Figura 13. Distribuição da amostra em função da colocação no curso (1ª opção) ...	99
Figura 14. Distribuição da amostra em função do local de residência	99
Figura 15. Ações desenvolvidas para a recolha de dados no Estudo 2.....	110
Figura 16. Distribuição da amostra em função do hábito de contacto com os avós em função do sexo	123
Figura 17. Distribuição da amostra em função da frequência de contacto com os avós	124
Figura 18. Avô com quem contactou/contacta mais.....	132
Figura 19. Avô que prestou/presta mais cuidados	132

INTRODUÇÃO

A Carta de Ottawa (WHO, 1986) identificou várias áreas da promoção da saúde, entre elas a criação de ambientes propícios. Esta Carta uma visão em de saúde e bem-estar para todos, através da promoção da literacia e do *empowerment* das pessoas e das comunidades, apresentando-se como condição essencial para que estas sejam capazes de agir, de modo consciente e informado, sobre os fatores determinantes da saúde. O trabalho intersectorial, com o objetivo de criar condições ambientais e sociais facilitadores de escolhas saudáveis e a redução das desigualdades sociais, mostra-se imprescindíveis para a obtenção de ganhos em saúde para toda a população (Nunes, 2011).

A Declaração de Adelaide (1988) apontou quatro áreas prioritárias para a implementação de políticas favoráveis à saúde, nomeadamente a criação de ambientes favoráveis (Silva, 2004). O bem-estar e a saúde mental são, cada vez mais, aspetos preocupantes para as organizações sociais. A Organização Mundial de Saúde entende a saúde não só como a ausência de doença, mas como um estado de completo bem-estar físico, mental e social (Alves, 2001). Neste sentido, a definição de saúde deixa de estar centrada apenas e só no indivíduo, passando a englobar as condições de vida em sociedade (Silva, 2004). O interesse na saúde pública tem-se verificado maior na prevenção de questões negativas do que na promoção dos aspetos positivos (Moore & Keyes, 2003).

São vários os estudos que alertam para as consequências positivas da manutenção de elevados níveis de bem-estar e de satisfação com a vida, sobretudo ao nível da saúde física e mental, relações sociais e recursos pessoais e sociais (Lyubomirsky, King & Diener, 2005; Diener & Ryan, 2009; Diener & Biswas-Diener, 2008), daí a pertinência de se estudar este construto, relacionando-o com fatores que permitam promovê-lo. Este parece ser um assunto relevante, ideia reforçada por alguns autores que mencionam a necessidade de se fazer novas investigações nesta área (Szinovacz, 1998; Veleza, Vaz, Soares, Baich & Santos, 2006).

O bem-estar dos jovens tem sido, nos últimos anos, um assunto de interesse e objeto de preocupação por parte de profissionais de várias áreas, nomeadamente psicólogos e professores, razão pela qual os estudos acerca desta temática têm sido cada vez mais frequentes (Cohen & Cohen, 1996). A Psicologia Positiva tem desenvolvido conhecimento científico acerca de como é que as emoções positivas, o

bem-estar, a felicidade e o otimismo podem contribuir para o crescimento e desenvolvimento das pessoas, tendo como base teóricos como Erikson, Jahoda, Maslow e Rogers (Deci & Ryan, 2008; Ryff & Singer, 1998; Seligman, 2002).

Monteiro, Tavares e Pereira (2012) identificaram algumas ameaças ao bem-estar dos jovens, como por exemplo as que advêm do consumo de álcool (Roche & Watt, 1999), de tabaco e de outras drogas (Webb, Ashton, Kelly & Kamali, 1996), de distúrbios do comportamento alimentar (Yager & O’Dea, 2008), do envolvimento em comportamentos sexuais de risco (Brown & Vanable, 2007), de situações de ansiedade (Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007) e de níveis baixos de autoestima (Robins, Trzesniewski, Tracy, Gosling, & Potter, 2002).

Com o aumento da esperança média de vida e da longevidade, verifica-se que o número de pessoas com mais de 65 anos está a crescer (Giddens, 2001; Ribeiro, 2001) e o facto de a percentagem de idosos ter aumentado significativamente, confere-lhe por si só um estatuto de segmento social de grande importância (Yassime, 2011). Além disso, o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Entre Gerações, que teve lugar em 2012, apostou, numa das suas vertentes, numa atenção especial relativamente à oportunidade criada para a promoção do diálogo entre gerações, tendo como principais objetivos: atingir uma sociedade onde cada um desempenhe papéis na medida das suas capacidades, partilhar experiências, saberes e conhecimentos, promover o diálogo entre gerações, de modo a tirar mais partido do passado, do presente e do futuro (Comissão Europeia, 2012).

O envelhecimento tem sido assumido como uma construção social (Neto, 2004; Yassime, 2011), que se define de diferentes formas nas várias culturas, convencionalmente a partir dos 65 anos e a qualidade deste período de vida é influenciada pelas crenças, pelas atitudes e pelos comportamentos da sociedade (Neto, 2004), pelo que o modo como o envelhecimento é encarado depende da forma como cada cultura e cada sociedade consideram o que é ser velho ou ser novo e da valorização de uma ou de outra etapa do ciclo vital (Freitas, 2006), bem como da própria época histórica (Martins, 2002).

Simões (2003) alerta para o facto de o envelhecimento da população trazer problemas de várias ordens, particularmente em matéria económica, sanitária e educacional, mas oferecer, ao mesmo tempo, oportunidades de aproveitamento do potencial inexplorado, que são os idosos, em prol do desenvolvimento da sociedade. Embora o envelhecimento tenha vindo a ser identificado e caracterizado,

essencialmente, como um problema social, na medida em que a ele se associam avultados encargos sociais e, sobretudo, maior sobrecarga da população ativa, a qual terá de produzir mais riqueza. Para Correia (2003) o problema social do envelhecimento está relacionado com a industrialização e com o aparecimento das primeiras reformas. O aumento do número de idosos é acompanhado por uma diminuição acentuada de população jovem, já que em Portugal houve, na última década, um duplo envelhecimento: aumentou a população idosa e a redução da população jovem agravou-se. Portugal é o 5º país com o Índice de Envelhecimento mais elevado da União Europeia a 28, pois em 2014 por cada 100 jovens havia 141 idosos e em 2013 havia 136 idosos por cada 100 jovens quando para a UE 28, em 2013, era de 119 idosos por cada 100 jovens.

A investigação tem mostrado também que as pessoas revelam um elevado grau de desconhecimento sobre a velhice, da qual têm uma visão negativa, levando-as a estabelecer algumas generalizações (Yassime, 2011) e Martins (2002) refere que a atitude geral é de desrespeito pela individualidade dos idosos, ideia que não é partilhada por Cunha e Matos (2010) que afirmam que os adolescentes descrevem os idosos de forma favorável. Na opinião de Viegas e Gomes (2007) a desvalorização do envelhecimento surge associada às transformações da sociedade e àquilo que a ciência vai explorando sobre questões relacionadas com a vida e com o corpo.

Fontaine (2000) refere que a representação negativa do envelhecimento ainda não desapareceu e para Oliveira (2002) em Portugal já não faltam estudos sobre estereótipos acerca da terceira idade, como por exemplo os que foram levados a cabo por Neto (1993), Paúl (1996) e Simões (2003). A falta de contacto intergeracional poderá explicar as perceções negativas face aos idosos (Martin, 2007).

A este propósito, importa referir o estudo de Marques, Lima e Novo (2006) acerca dos traços estereotípicos associados a pessoas jovens e idosas em Portugal que recolheu os atributos estereotípicos do grupo das pessoas jovens e idosas, em que jovens e idosos realizaram uma tarefa de geração espontânea de traços culturalmente associados a pessoas das suas faixas etárias de ambos os sexos e avaliaram a estereotipicalidade e a valência dos traços e de outros identificados a partir da revisão da literatura sobre estereótipos etários. Os resultados permitiram identificar os atributos culturalmente associados a jovens e idosos portugueses e mostraram que existe consenso nas avaliações estereotípicas dos inquiridos jovens e idosos. Verificou-se que existe uma elevada percentagem de atributos que são

consensualmente partilhados pelos participantes jovens e idosos como sendo estereotípicos dos grupos etários alvo.

Hoje vivemos verdadeiros tempos de mudança e de acentuados contrastes, em que o lazer, os tempos livres e o ócio se apresentam como atividades que os jovens realizam sozinhos ou, eventualmente, com os seus amigos. Os jovens que vivem nas cidades frequentam outras atividades além da escola. Ainda assim, é frequente os jovens interagirem com os seus avós, sobretudo quando os pais se ausentam para trabalhar, ficando muitas vezes a cargo dos mais velhos. O papel social dos avós, sejam eles idosos ou não (já que há avós que desempenham o seu papel antes dos 65 anos), assume especial importância não só pela sua utilidade, como também pela influência que isso terá no desenvolvimento dos seus netos.

As relações familiares estão diretamente relacionadas com os seus diferentes níveis de bem-estar (Diener & McGarvan, 2008) e, no que diz respeito a Portugal, existem poucos estudos sobre as relações estabelecidas entre avós e netos, entre eles os que foram levados a cabo por António (2010), Camotim (2004), Durão (2012) ou Pais (2013). Há ainda outros trabalhos, como o de Nunes (2008), que estudou o Bem-Estar Psicológico e os contactos intergeracionais, mas focando-se nas vantagens para os idosos, enquanto o presente estudo se pretende focar nos benefícios para os jovens. Há pouca investigação sobre o contributo das relações avós-netos para o bem-estar dos netos (Dunifon & Bajracharya, 2012) e a maior parte das pesquisas sobre este tema é de autores internacionais (António, 2010; Lopes, Neri & Park, 2005), sobretudo nos Estados Unidos da América (António, 2010), Canadá e Reino Unido (Dias & Silva, 1999, 2003).

As relações dentro da família podem assumir carácter intergeracional, atendendo ao facto de muitos avós serem levados a ajudar os seus filhos - prestando cuidados aos netos - por exemplo em situações de trabalho fora de casa, de gravidez adolescente ou de divórcio. Para Oliveira (2011) as relações intergeracionais encontram-se relacionadas com as mudanças na sociedade e na própria família, tendo alcançado alguma maturidade teórica para se poder tornar em objeto de estudo, dando provas da sua importância, mostrando a influência que exerce sobre os dois grupos (avós e netos), acabando por comprometer indiretamente os outros elementos da sociedade.

Em sociedades com longa esperança de vida, os avós podem desempenhar importantes funções afetivas, de guarda, lúdicas (Almeida, 2009) até porque a investigação demonstra que as pessoas são mais felizes quando estão com amigos e

com a família do que quando estão sós (Larson, Mannell & Zuzanek, 1986) pelo que as relações familiares estão diretamente relacionadas com os diferentes níveis de bem-estar (Diener & McGarvan, 2008).

Por outro lado, a frequência do ensino superior implica grandes desafios. É uma fase que pode proporcionar situações de algum desequilíbrio, de uma certa descontinuidade, de ansiedade e de empenho, o que resulta da necessidade de redimensionar espaços de trabalho e de lazer, de fazer uma gestão do tempo, de se adaptar a novos contextos, de se relacionar com outras pessoas, aprender novos métodos de ensino, de aprendizagem e também de avaliação (Ataíde, 2005; Ferraz, 2000). Esta tarefa pressupõe uma série de adaptações a diversas experiências, uma vez que é confrontado com todo um conjunto de desafios que, de alguma maneira, irão influenciar o desenvolvimento da sua identidade, o que poderá colocar em causa o seu bem-estar psicológico, físico e social dos estudantes.

As motivações pessoais inerentes à temática em questão, prendem-se com o facto de, por um lado, pretender aprofundar parte de um estudo já levado a cabo aquando da elaboração da dissertação de Mestrado em Educação, na especialidade de Formação Pessoal e Social e, por outro, considerar que viver num estado de equilíbrio e de bem-estar é uma das maiores aspirações de qualquer membro da sociedade.

Hoje a sociedade exige que desempenhem diversos papéis sociais, no trabalho, na escola, na família e nos ciclos de amigos. Por vezes, as dificuldades que sentimos em cada uma destas esferas geram um certo mal-estar e, outras vezes, questões psicossomáticas que nos levam a perceber que é fundamental o cuidado com o funcionamento psicológico que de alguma maneira possa potenciar doenças físicas. Entende-se, assim, que a procura do Bem-Estar Psicológico é um elemento preventivo da saúde, já que a Organização Mundial de Saúde, desde 1978, defende que a saúde se caracteriza por um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não simplesmente a ausência de doença. Assim, a busca do Bem-Estar Psicológico apresenta-se como um elemento preventivo da saúde.

Neste sentido, com o presente estudo pretende-se compreender como é que o Bem-Estar Psicológico dos estudantes universitários e a intergeracionalidade se relacionam, pois pensar no contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos jovens é mais amplo do que apenas considerar os estudantes com avós. A realidade mostra que para alguns jovens os avós não estão tão presentes pelos mais variados

motivos e, nesse caso, o contacto com os seus próprios avós não acontece ou acontece pontualmente.

O tema que aqui se aborda pretende ir mais longe e, por isso, é multi e transdisciplinar, uma vez que alberga várias áreas do saber de forma complementar e integradora, não só do ponto de vista da sua fundamentação teórica, como também pelas aplicações e implicações das conclusões que daqui se poderão tirar.

A realidade social não se encontra compartimentada. Ela é sempre a mesma, embora vista com a perspectiva das diferentes ciências, que se complementam, ao estudar a mesma realidade social una. Do contributo das diferentes áreas obtém-se uma explicação mais completa e mais aprofundada do fenómeno em estudo e o envelhecimento não é exceção. É fundamental que se olhe para o envelhecimento de forma séria e atenta. Este é um assunto que não pode, nem deve ser ignorado, atendendo que o número de idosos em Portugal cresceu de tal maneira que lhe confere um estatuto de segmento social muito importante.

Os benefícios do convívio entre avós e netos para o Bem-Estar Psicológico dos jovens e o carácter recíproco subjacente a esta relação leva-nos, portanto, a considerar diversas áreas do saber. A Psicologia, pelo Bem-Estar Psicológico de ambos os intervenientes, pela reciprocidade da interação, pelo crescimento pessoal, social e emocional, pelo conhecimento, pela possibilidade de partilha de experiências, pelo sentimento de pertença a uma família e pela noção de continuação das gerações, pelo equilíbrio emocional de ambas as partes, especialmente dos jovens estudantes. A Sociologia, pelo equilíbrio e estabilidade dos membros da sociedade, pelas interações do grupo familiar, pelo estabelecimento de relações familiares sólidas. A Educação, pelo fomento da participação dos avós no percurso escolar dos netos, pela partilha de experiências que permitem comparar o passado com o presente. Pela coconstrução de tarefas, a Medicina, pelo contributo que deu para que hoje as pessoas possam viver mais e melhor, com mais qualidade de vida, por permitir que mais gerações se cruzem e se conheçam, situação que há alguns anos não acontecia. A Política, especialmente as políticas sociais, pela necessidade de reconhecimento do envelhecimento como uma fase do desenvolvimento humano que não tem necessariamente de estar conotado com aspetos degenerativos e negativos e pela necessidade de serem reforçadas as políticas de apoio aos mais velhos. A Economia, já que a longevidade e as estruturas etárias atuais trazem consigo um maior custo com as reformas e a necessidade de se reconsiderarem parametrizações para a idade ativa. O Direito, pois o legislador já

considera estes contactos intergeracionais importantes e benéficos para ambos, nomeadamente para os netos, nos termos em que se encontram salvaguardados no Código Civil.

Numa altura em que tantos são os relatos na imprensa sobre as condições em que vivem alguns idosos em Portugal, considerando as pressões a que os jovens hoje estão sujeitos, nomeadamente atendendo à conjuntura social, ao desemprego, à falta de expectativas, de estabilidade, de precariedade no trabalho, tendo em conta as pressões e aos esforços inerentes à frequência de um curso superior, em que cada vez mais há jovens deprimidos, medicados, vale a pena refletir sobre as potencialidades que os avós têm dentro da família e que, por isso, devem ser aproveitadas para benefício dos seus membros.

Parece pertinente, portanto, antecipar os benefícios que os avós poderão ter na vida dos seus netos, de modo a criar condições de Bem-Estar Psicológico na juventude e durante a frequência do ensino superior. A universidade proporciona um contexto que desafia o desenvolvimento psicossocial, em que as vivências e os contextos poderão potenciar esse mesmo desenvolvimento (Almeida & Ferreira, 1999), pelo que é fundamental haver equilíbrio do ponto de vista do bem-estar psicológico.

A estrutura deste trabalho assenta em quatro capítulos. No Capítulo I encontra-se o enquadramento teórico, onde é apresentada a revisão da literatura relativamente ao envelhecimento, ao Bem-Estar Psicológico e algumas considerações sobre os jovens universitários. No Capítulo II apresenta-se o estudo empírico, com apresentação das opções metodológicas, o problema, objetivos e questões de investigação, bem como os procedimentos levados a cabo para a sua realização. No Capítulo III são apresentados os resultados obtidos e no Capítulo IV procede-se à discussão dos mesmos. No final serão feitas algumas considerações conclusivas.

CAPÍTULO I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Neste capítulo é abordado o tema da intergeracionalidade, algumas transformações que ocorreram nas famílias e, conseqüentemente, nos papéis que os avós desempenham. As mudanças que ocorreram desde a segunda metade do século XX fizeram com que os avós de hoje sejam diferentes dos avós de há algumas décadas e será dado um destaque à avó materna. Tendo em conta o trabalho realizado aquando da dissertação de Mestrado em Educação, na especialidade de Formação Pessoal e Social, foi levada a cabo uma pesquisa acerca da intergeracionalidade e dos contactos entre avós e netos, pelo que este capítulo integra a revisão da literatura elaborada aquando da dissertação de Mestrado.

É clarificado o quadro concetual de Bem-Estar Psicológico, distinguindo-se da perspectiva subjetiva e é apresentada a sua estrutura, as dimensões e os seus determinantes. São ainda apresentados os instrumentos de avaliação do Bem-Estar Psicológico de Ryff (1989a). Por fim é feito um pequeno enquadramento teórico acerca dos estudantes universitários, os desafios e as tarefas psicológicas que enfrentam no momento de transição para a universidade e sobre a questão do seu Bem-Estar Psicológico.

1. Envelhecimento

Com as alterações a nível demográfico que se têm verificado nos países desenvolvidos, há hoje um elevado número de idosos proporcionalmente ao número de jovens, muitos em idade ativa, que prestam cuidados aos netos, assumindo um papel crucial em termos de suporte para os pais. O aumento da longevidade traduz-se numa inversão da pirâmide demográfica familiar em que, ao contrário das épocas passadas, as gerações mais novas têm cada vez menos representantes, ao contrário das mais idosas que estão cada vez mais bem representadas (Silva, 2001, p.30).

O envelhecimento da população é um dos fenómenos sociais mais importantes com que se deparam as sociedades contemporâneas. Muitos são os aspetos que caracterizam este facto: a diminuição da taxa de fecundidade, a diminuição da taxa de natalidade, o aumento da esperança média de vida, o aumento do custo de vida que leva os casais a ter menos filhos e cada vez mais tarde, assim como, o desmembramento das famílias que, na maioria dos casos, leva à transformação dos estilos de vida e formas de estar dos indivíduos.

Desde a segunda metade do século XX que os países desenvolvidos se viram confrontados com este envelhecimento demográfico (Correia, 2003; Nazareth, 2009) cujo fenómeno se traduz numa maior percentagem de pessoas idosas. Para isso contribuíram não só os progressos da medicina, como também as melhorias em termos de condições de vida (Ballesteros-Fernandez, 2009; Curran & Wattis, 2008; Dench, 2001; Fontaine, 2000; Leandro, 2001), a diminuição da mortalidade infantil (Curran & Wattis, 2008), o aumento da esperança média de vida e o declínio da fecundidade (Ribeiro, 2001; Abreu & Peixoto, 2009). Consequentemente assiste-se a um aumento do índice de dependência dos idosos e a uma diminuição da população autóctone dos países europeus (Abreu & Peixoto, 2009). Portugal não se afasta desta tendência europeia e apresenta uma das maiores percentagens de idosos (Ribeiro, 2001; Neto, 2004), comparativamente com a população ativa.

Nazareth (2009) defende que a explicação para o declínio da mortalidade pode estar em fatores educacionais, sociais, económicos e sanitários ligados à medicina e que o declínio da natalidade seja o principal fator natural responsável pelo envelhecimento. Em 2009, a Comissão Europeia publicou no *Demography Report 2010*, dados sobre a esperança média de vida nos países da Europa a 27, dando conta que esta era de 76,4 anos para os homens e 82,4 anos para as mulheres. No entanto, um dos benefícios do envelhecimento é que ele oferece mais oportunidades para a flexibilidade ao longo da vida, permitindo períodos mais prolongados na educação, interrupção da carreira para cuidar dos membros da família e uma reforma mais produtiva através do voluntariado e envolvimento na sociedade civil (European Commission, 2011).

O número de pessoas com mais de 65 anos está a aumentar (Giddens, 2001; Ribeiro, 2001) e o facto de a percentagem de idosos ter crescido significativamente confere-lhe por si só um estatuto de segmento social de grande importância (Yassime, 2011).

O fenómeno do envelhecimento demográfico é um processo dinâmico que advém da passagem de um modelo demográfico em que a mortalidade e fecundidade apresentavam valores elevados para um modelo em que ambos os movimentos assumem níveis baixos (INE, 2007). Este fenómeno traduz alterações na distribuição etária de uma população, expressando uma maior proporção de pessoas em idades mais avançada, como consequência do declínio da natalidade e de aumento da longevidade, apresentando-se como uma importante tendência demográfica do século XXI. Portugal

tem o 5º valor mais elevado do índice de envelhecimento, o 3º valor mais baixo do índice de renovação da população em idade ativa e o 3º maior aumento da idade mediana entre 2003 e 2013 entre os membros da União Europeia. Entre 1970 e 2014, a proporção da população jovem passou de 28,5% do total da população em 1970 para 14,4% em 2014. Já a população idosa aumentou e passou de 9,7% em 1970 para 20,3% em 2014 (INE, 2015).

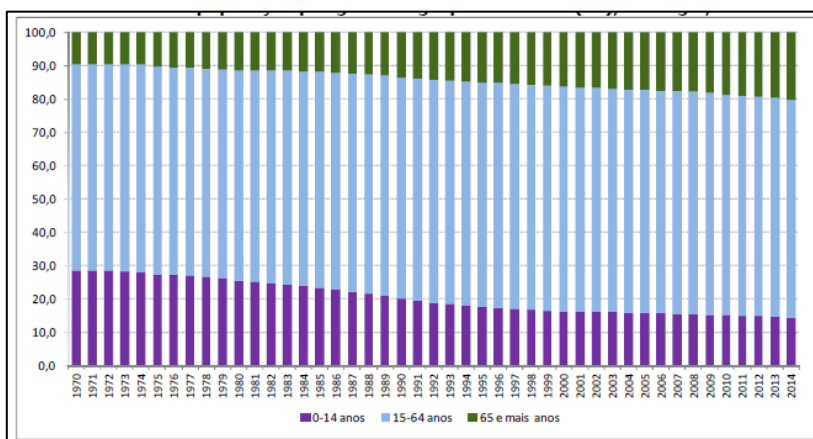


Figura 1. Estrutura etária da população Portuguesa 1970-2014.
Fonte: INE, 2015

O número de idosos ultrapassou o número de jovens pela primeira vez, em Portugal, em 2000 e é já 4º país da UE 28 com maior proporção de idosos, pois em 2014, a população residente em Portugal era constituída por 14,4% de jovens, 65,3% de pessoas em idade ativa e 20,3% de idosos. Em 2013, segundo o EUROSTAT, Portugal apresentava uma das estruturas etárias mais envelhecidas entre os 28 Estados Membros da União Europeia: a proporção de jovens atingiu 15,6% na UE 28, quando em Portugal era de 14,6% e a proporção de pessoas com 65 e mais anos era 18,5% na UE 28 e 19,9% em Portugal. Em Portugal, em 2014, por cada 100 jovens havia 141 idosos e 136 em 2013, quando para a UE 28, em 2013, era de 119 idosos por cada 100 jovens.

Comparando as pirâmides etárias de Portugal e da UE 28, para o ano de 2013 era possível verificar um duplo envelhecimento demográfico: a base da pirâmide apresenta um estreitamento, mais evidente para Portugal do que para a UE 28, e o seu topo é largo, ainda que com valores semelhantes para Portugal e para a UE 28, levando a concluir que há um aumento do número de idosos (65 e mais anos de idade), uma

diminuição do número de jovens (0 a 14 anos de idade), bem como do número de pessoas em idade ativa (15 a 64 anos de idade) (INE, 2015).

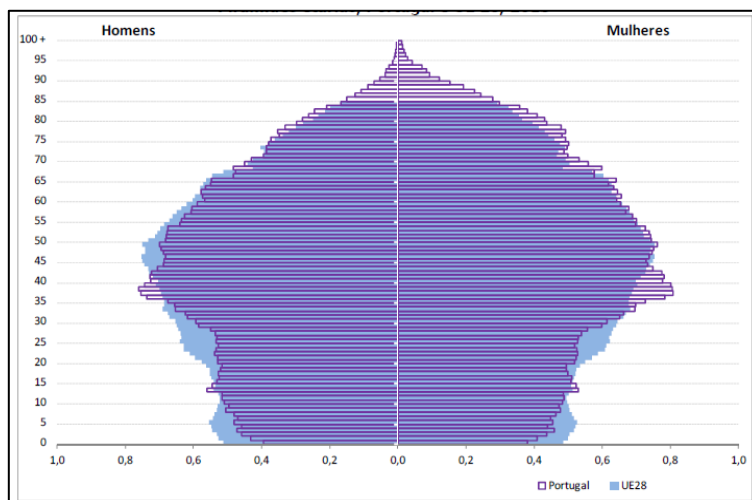


Figura 2. Pirâmides etárias de Portugal e UE 28, 2013.
Fonte: INE

A esperança de vida à nascença e aos 65 anos aumentou em Portugal, segundo as Tábuas de Mortalidade para o triénio 2006/2008 divulgadas pelo Instituto Nacional de Estatística (INE). Os valores definitivos da esperança média de vida à nascença para o referido período foram de 75,49 anos para os homens, 81,74 para as mulheres e 78,70 para ambos os sexos (INE, 2009).

Neste sentido, o envelhecimento da população é um dos fenómenos sociais mais preocupantes com que se deparam as sociedades contemporâneas (Ballesteros-Fernandez, 2009), pelo que atualmente os mais velhos são uma faixa etária da população cada vez mais importante para a sociedade e para o Estado, face à incapacidade económica e social dos mais jovens quer em gerar filhos e em suportar os encargos sociais inerentes aos mais velhos.

O Instituto Nacional de Estatística, aquando da publicação dos resultados dos Censos 2011, defendeu que o envelhecimento da população representa um dos fenómenos demográficos mais preocupantes das sociedades modernas do século XXI, devido aos reflexos de âmbito socioeconómico, pelo impacto no desenho das políticas sociais e de sustentabilidade (INE, 2011).

Simões (2006) alertou para o facto de o envelhecimento da população trazer problemas de várias ordens, particularmente em matéria económica, sanitária e

educacional, mas oferecer, ao mesmo tempo, oportunidades de aproveitamento do potencial inexplorado, que são os idosos, em prol do desenvolvimento da sociedade.

O envelhecimento tem sido identificado e caracterizado, essencialmente, como um problema social, na medida em que a ele se associam avultados encargos sociais e, sobretudo, maior sobrecarga da população ativa, a qual terá de produzir mais riqueza. Mas para Correia (2003) o problema social da velhice está relacionado com a industrialização e com o aparecimento das primeiras reformas.

Em 2014, com referência a dados de 2013, o INE referiu que o peso da população idosa tem mantido um perfil ascendente, como consequência quer das tendências de diminuição da fecundidade, quer do aumento da longevidade. Desde 1990 que a proporção de indivíduos com 65 e mais anos por 100 residentes com menos de 15 anos (Índice de Envelhecimento) apresenta uma tendência sistemática de crescimento (72,1 em 1990 e 136 em 2013).

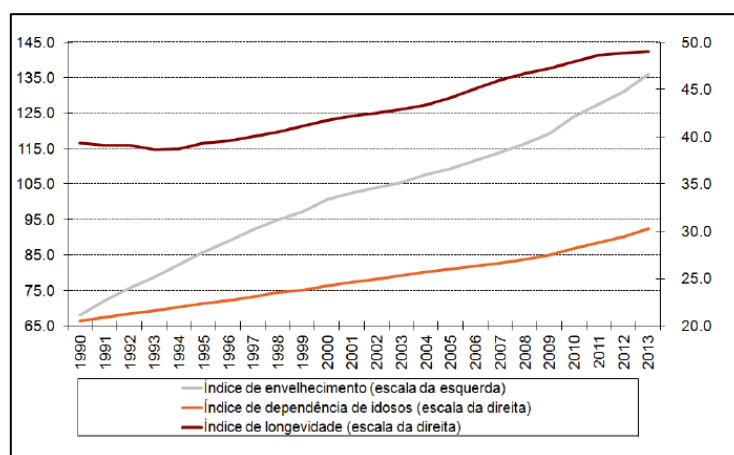


Figura 3. Efeitos na estrutura etária
 Fonte: INE, 2014.

No atual cenário demográfico há cada vez mais o fenómeno de relações entre gerações, pois cada vez mais os jovens têm a possibilidade de contactar com os seus avós e durante mais tempo (Amaro, 2006; Falcão & Dias, 2006; Leandro, 2001; Mendes, 2010; Veleda et al., 2006). O aumento da longevidade permitiu, assim, aos avós serem participantes ativos na vida dos seus netos (Ferguson & Ready, 2011). No entanto, os fenómenos da urbanização, bem como as transformações recentes na estrutura familiar, têm contribuído para uma alteração da célula familiar enquanto espaço de encontro, convívio, afeto e cuidado entre as gerações que a compõem (Pires, 2010).

Viegas e Gomes (2007) consideraram que a velhice, embora tenha vindo a ser associada a questões negativas como a fragilidade, é hoje objeto de uma visão mais positiva, devido a uma redefinição do envelhecimento e da velhice que passa pelo conceito de envelhecimento ativo, o qual remete para uma perspetiva de vitalidade e empreendedorismo, valores que podem ser uma estratégia de reintegração na vida social. A Gerontologia Social apresenta atualmente uma perspetiva positiva do envelhecimento, a qual designa por “envelhecimento ativo” que mais não é do que um processo que ocorre ao longo da vida e que tem que ver com um bom desenvolvimento em termos físicos, psicológicos e sociais, já que o envelhecimento é um processo biológico, psicológico e social.

O conceito de envelhecimento ativo trouxe uma nova perspetiva acerca do envelhecimento, na medida em que este depende da aquisição de atitudes que permitam ao idoso manter-se ativo e independente (Lazarus, 1998), empenhado em termos sociais, mantendo as suas relações (Fontaine, 2000). Estamos perante uma nova velhice que emerge face aos novos problemas e contextos sociais. Ainda assim, há que referir que os idosos de hoje têm uma maior qualidade de vida, em comparação com as gerações anteriores (Yassime, 2011), pelo menos em alguns países.

Numa perspetiva biomédica, poderíamos socorrer-nos da definição que Fontaine (2000, p.14) nos deu “o envelhecimento é um conjunto de processos que o organismo sofre após a sua fase de desenvolvimento”. Este autor, bem como Leandro (2001), alertou para o facto de os efeitos do envelhecimento não se manifestarem em todas as pessoas ao mesmo tempo, sendo, por isso, um processo individual.

Marchand (2005) esclareceu que “o reconhecimento da grande variabilidade entre os adultos, nomeadamente entre os idosos, tem vindo a acentuar a necessidade de se distinguir a idade cronológica da idade funcional” (p.22), pelo que a idade cronológica é definida pelo tempo que decorre desde o nascimento até à morte e a idade funcional refere-se à capacidade de adaptação às exigências sociais.

À medida que o indivíduo envelhece passa por um processo de mudanças, quer de ordem física e social, quer de ordem psicológica, hoje tema de estudo e análise por parte de diversas ciências sociais como a demografia, a medicina, a economia, a sociologia, a psicologia. O envelhecimento da população é, portanto, considerado um fenómeno social total. Desde a primeira metade do século XX que têm sido realizados diversos estudos sobre o desenvolvimento psicológico na idade adulta e durante a velhice, pelo que, a psicologia do desenvolvimento ao longo da vida começou a

desenvolver-se somente a partir dos anos 60-70 (Ferguson & Ready, 2011; Oliveira, 2002) e o interesse pelos estudos sobre o fenómeno do envelhecimento têm surgido por parte de investigadores nas mais diversas áreas (Nazareth, 2009).

Quando se fala em terceira idade - conceito que resulta da definição da idade da reforma - consideram-se as pessoas com 65 ou mais anos por terem atingido a idade que os exclui do mercado de trabalho (Correia, 2003; Fontaine, 2000; Gilleard & Higgs, 1998; Neto, 2004; Relvas, 2004), mas que ainda assim se apresentam autónomos, traduzindo-se num período sem responsabilidades parentais ou laborais (Giddens, 2001). Já no que respeita ao conceito de quarta idade refere-se a pessoas ainda mais velhas e mais dependentes (Relvas, 2004).

Baltes e Baltes (1990) consideraram que o conceito de envelhecimento está de alguma forma associado a aspetos negativos e a expressão “bem-sucedido” dá a entender que é possível envelhecer com êxito. Os mesmos autores afirmaram que uma das estratégias que poderá favorecer um envelhecimento bem-sucedido é a realização de atividades que possam ser enriquecedoras em termos cognitivos e sociais, o que poderá ser compensatório face às perdas nestes domínios já que, para Neto (2004) “a reforma acarreta muitas perdas: rendimento, prestígio, um sentido de competência e de utilidade, e, muitas vezes, uma diminuição dos contatos sociais” (p.295). De referir também a importância das relações sociais que contribuem para o bem-estar e que permitem adaptar-se e lidar com as mudanças e pressões inerentes ao envelhecimento (Birren & Schaie, 2001).

Os idosos estão muitas vezes associados a estereótipos (Falcão & Dias, 2006). Os mitos acompanham o envelhecimento, já que os idosos são associados a fraqueza, doenças, incapacidade e debilidade (Relvas, 2004; Viegas & Gomes, 2007). Segundo Viegas & Gomes (2007), os estereótipos negativos não devem ser interpretados como “causa unívoca do declínio do estatuto dos idosos, mas antes como reflexo da diminuição do seu ascendente nas dinâmicas de reprodução social” (p.30). Yassime (2011) afirmou que os mais velhos desafiam o construto social da velhice, autorrealizando-se quer no que respeita ao trabalho, quer na manutenção de relações sociais significativas. Giddens (2001) referiu que os idosos de hoje já não aceitam o envelhecimento de forma tão passiva como acontecia antes.

A forma como cada um de nós percebe e lida com os idosos varia com o tempo e com o meio social em que se está inserido. Ao longo do tempo, o idoso tem sido encarado de várias maneiras. Por um lado, como um ser dependente das famílias

e do Estado e até mais suscetível aos problemas da doença, da solidão e do isolamento, por outro são vistos como pessoas válidas com muito para dar à sociedade e aos seus familiares. Na realidade, os idosos são hoje uma faixa etária da população cada vez mais importante para a sociedade e para o Estado, face à incapacidade económica e social dos mais jovens em gerar filhos e em suportar os encargos sociais com os mais velhos. Estamos perante uma nova velhice que emerge face aos novos problemas e contextos sociais. A esperança média de vida em Portugal é hoje a mais alta de sempre e os avanços na medicina vão cada vez mais nesse sentido. Fruto desta mudança está o aumento da idade da reforma, trabalhando-se até mais tarde. Os idosos estão no centro da agenda política (pelos votos que geram) e dos mecanismos de marketing: são os novos consumidores e muitos são os produtos publicitários que lhe são dirigidos. O interesse que têm em manterem-se saudáveis e ativos por mais tempo é também uma dinâmica importante que merece destaque.

Ter um envelhecimento bem-sucedido, na medida em que existe uma preocupação em manter por mais tempo a qualidade de vida física e social, começa a ser preocupação para muitas pessoas. Segundo os autores Rowe e Khan (1999), para explicar o envelhecimento bem-sucedido existem outros fatores, os quais permitem ao indivíduo continuar a funcionar eficazmente, tanto do ponto de vista físico como do ponto de vista mental. Subjacente ao que foi referido, está a ideia de que as pessoas têm um papel decisivo na orientação da sua própria vida, nomeadamente na capacidade que desenvolvem para prevenir as doenças e conservar e promover a sua saúde e, sobretudo, por manterem um empenhamento ativo face à vida (preocupação no despiste de doenças, exercício físico, preocupação com a alimentação e continuidade de uma vida laboral e social ativa).

O declínio da taxa de mortalidade e a diminuição da fecundidade estão na origem do processo de envelhecimento da sociedade portuguesa. O aumento da população idosa ativa e o aumento dos níveis de dependência de idosos terão, possivelmente, consequências negativas ao nível dos conflitos sociais e da sustentabilidade intrafamiliar e da solidariedade entre gerações (Abreu & Peixoto, 2009). Os anos de trabalho passados permitem acumular uma experiência pessoal e profissional que pode ser um aspeto facilitador da execução de tarefas. Para Neto (1998) as pessoas idosas podem continuar a ser ativas e dar um contributo para a qualidade de vida de si próprias e das outras pessoas.

As pessoas mais ativas alcançam idades mais avançadas, com perceções de bem-estar físico e psicológico mais elevadas, pelo que a velhice deve ser encarada como um desafio e não como um problema (Ballesteros-Fernandez, 2009). Aceder a potencialidades para um envelhecimento ativo (ou bem-sucedido) depende de alguns fatores como o estatuto socioeconómico, pelo que poderá tornar-se acessível apenas a alguns grupos sociais (Viegas & Gomes, 2007), já que o nível de escolarização, por exemplo, é referido por Vandenplas-Holper (1998) como um dos fatores mais preditivos de um envelhecimento bem-sucedido. A classe social, a raça e o género são também fatores relevantes na forma como o envelhecimento é experienciado (Giddens, 2001). Desde os estudos de Durkheim, o isolamento e a ausência de relações com os outros além de poderem originar riscos para a saúde, poderão originar também comportamentos suicidas (Fontaine, 2000).

Ao contrário do que acontece no meio urbano, onde a reforma pode constituir um trauma, é no meio rural que o idoso ainda mantém algumas atividades que já exercia no passado (Martins, 2002), sendo que aqui o idoso - para além de continuar a trabalhar nos campos ou nas suas hortas - tem à sua disposição uma maior rede de solidariedade e inter-relacionamento com as pessoas envolventes no seu meio porque em meios mais pequenos as pessoas conhecem-se, o convívio é facilitado e a tendência para o isolamento será relativamente menor, uma vez que as relações entre vizinhos facilitam a socialização e a manutenção das redes sociais que o idoso sempre possuiu.

“O envelhecimento torna-se uma preocupação relevante para algumas mulheres quando tentam equilibrar as exigências dos relacionamentos, da carreira e dos filhos” (Curran & Wattis, 2008). Aliás, o envelhecimento é uma experiência mais dolorosa para as mulheres do que para os homens (Neto, 2004). Para Ortiz (2005) a idosa de hoje tem a sua imagem associada à manutenção da vida privada, à reprodução e educação dos filhos e aos cuidados de subsistência do lar, ao passo que os homens estão mais associados a tarefas de manutenção da casa.

A família tornou-se um sistema de trocas, havendo um dever de assistência e as avós assumem responsabilidades, sendo notório que a filiação pela mulher é mais importante do que a filiação masculina. A relação mãe-filha é o laço mais forte em termos de intergeracionalidade, revelando uma tendência matrilinear (Levet, 1995).

1.1 Intergeracionalidade

O conceito de relação refere-se à comunicação, ao contacto ou à ligação existente entre duas ou mais pessoas, coisas ou factos (Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea, 2001) e o termo “intergeracional” remete para a convivência entre duas pessoas de diferentes estádios de desenvolvimento. Logo, quando falamos de relações intergeracionais, referimo-nos a vínculos que se estabelecem entre duas ou mais pessoas com idades distintas e em diferentes estádios de desenvolvimento, possibilitando o cruzamento de experiências e contribuindo para a unidade dentro da multiplicidade (Veleda et al., 2006). Engloba, portanto, as relações entre indivíduos de gerações distintas (avós, pais e netos), os quais estarão mais ou menos envolvidos nas relações familiares, cabendo aos avós o papel de elo entre as gerações passadas, as presentes e as futuras (Veleda et al., 2006).

As teorias familiares e ecológicas destacam como os membros das famílias se influenciam mutuamente (King, Russell & Elder, 1998; Lussier, Deater-Deckard, Dunn & Davies, 2002), nomeadamente as crianças que sofrem, ao longo da sua vida, influências de diferentes agentes de socialização, de entre os quais a família ocupa um lugar de destaque. A esta compete parte da tarefa educativa e socializadora, bem como a integração do sujeito na sociedade. A família é um espaço fundamental de reprodução social e cultural (Ferguson & Ready, 2011), mediadora em relação aos sistemas sociais e culturais existentes. Em Portugal, a família é reconhecida como um valor central na qual desde sempre foi depositada a responsabilidade de educar os jovens. No entanto, os desenvolvimentos económico, social e cultural, trouxeram consigo profundas alterações a nível das estruturas familiares, já que hoje vivem-se tempos de mudança e de acentuados contrastes. O lazer, os tempos livres e o ócio são repletos de atividades que os realizam sozinhos ou com os seus pares. É precisamente nesta conjuntura que o papel social dos mais velhos assume especial importância não só pelo seu préstimo, como também pela influência que poderá ter no desenvolvimento dos mais novos.

As famílias sofrem, ao longo do tempo, alterações quanto à estrutura e quanto às relações que os seus membros estabelecem (Amaro, 2006). Essas transformações devem-se aos avanços da medicina e da tecnologia que possibilitaram o controlo da natalidade (Dench, 2001). Através da História, a família tem sido reconhecida como a célula fundamental da organização social e as relações que nela se estabelecem são as

mais importantes, já que representam a base para os comportamentos futuros (Areosa & Bulla, 2010; Oliveira, 2011).

“A família é uma instituição social que regula grande parte do sistema de relações entre as pessoas e destas com o resto do mundo” (Silva, 2001, p.21), tendo uma função de integração social, uma vez que é através do processo de socialização que esta ensina os seus elementos a desempenhar os papéis sociais. Neste sentido, a família assume um lugar importante na e para a sociedade, já que é nela que está a capacidade para personalizar e socializar, oferecendo um suporte básico, proteção e outros cuidados absolutamente importantes para um bom desenvolvimento dos seus constituintes (Pires, 2010).

Enquanto alicerce fundamental da sociedade, a família tradicional sofreu alterações nas suas bases sociais e evoluiu para uma nova tipologia que, segundo alguns autores, poderá comprometer a sua função social e a sociedade, uma vez que tal como defende Barata (2010) “a representação do capital social, o seu fortalecimento, bem como a estabilidade do tecido social, o robustecimento da coesão social passa de forma premente pela capacidade real das famílias em desempenharem as suas funções” (p.242).

A família nuclear já não é tão tradicional e o seu estatuto é variante dependendo das novas formas de famílias que têm vindo a usufruir ao longo dos tempos, tais como: famílias reconstituídas, famílias monoparentais, famílias homossexuais, famílias sem filhos, famílias de adoção (Relvas, 2002). “A identidade familiar tornou-se múltipla” (Levet, 1995, p.75), pelo que podemos considerar que as novas famílias são aquelas que fogem à estrutura clássica.

Os jovens confrontam-se hoje com a “experiência frequente da diversidade de formas familiares, associadas nomeadamente à dissolução e à recomposição conjugais, protagonizadas pelos seus pais” (Almeida, 2009, p.113). As modificações sociais a que temos assistido nas últimas décadas afetaram os modelos familiares, passando-se de um modelo único de família nuclear para uma diversidade de padrões familiares e embora a existência da família seja um facto observado universalmente, ela apresenta uma configuração diferente em cada sociedade e em cada época histórica (Oliveira, 2002).

Atualmente as famílias são compostas por três gerações, duas delas de adultos, dominando o tipo multigeracional, em termos vivenciais e relacionais (Relvas, 2004). Existem hoje novas formas de organização familiar em que os adultos têm a

responsabilidade de cuidar dos jovens, quer estes sejam ou não seus filhos (Silva, 2001). Os cidadãos idosos têm cada vez mais a tarefa de cuidar dos seus netos, sobretudo os que se encontram em idade pré-escolar (Bromer & Henly, 2004).

Ao compasso da emersão das novas famílias surgem as famílias monoparentais têm um leque variado de definições, mas considerando Costa (1994) “quando se fala de família monoparental fala-se de maternidade e paternidade simples, isto é, faz-se referência à relação com os filhos por parte das mães ou pais solteiros, viúvos ou divorciados [...]” (p.77). Sabe-se que as crianças que filhas de mães solteiras experienciam maiores níveis de envolvimento por parte dos avós (Clingempeel, Colyar, Brand & Hetherington, 1992; Dunifon & Bajracharya, 2012).

Para Correia (2003) a entrada da mulher no mercado de trabalho acarreta consequências como o aumento da idade do casamento e do nascimento do primeiro filho. A carreira das mulheres constituía-se pelo casamento e pela maternidade (Louro, 1999), mas os anos 50 do século XX chamaram a mulher para o mercado de trabalho, afastando-a da conotação do único papel social que lhe era publicamente reconhecido, o de esposa-mãe (Silva, 2001).

A educação intergeracional tem sido objeto de interesse nos últimos anos (Garcia Mínguez & Bedmar, 2002). A própria Gerontologia Social tem reunido inúmeros esforços no sentido de que as imagens mais negativas acerca da velhice sejam, de alguma maneira, substituídas por outras mais positivas.

Uma das principais funções da família é, segundo Barbosa e Matos (2008) a da solidariedade intergeracional, mas esta vê-se muitas vezes impedida de a exercer, seja na sua totalidade ou em parte, devido a mudanças ao nível estrutural e dinâmico que aconteceram no seio da família nas últimas décadas.

As relações intergeracionais construídas entre idosos e os jovens são recheadas de afeto e estima (Lopes et al., 2005), dependem de variáveis sociodemográficas que interferem nas relações que os netos estabelecem com os avós (Cunha & Matos, 2010) e a ideia da relação avós-netos sem conflito parece ser um mito, já que as diferenças geracionais não se anulam e os avós não são tão permissivos quanto parecem (Relvas, 2004), pelo que as relações podem variar ao longo do tempo e em função da idade dos avós mas também da idade dos netos (Dunifon & Bajaracharya, 2012). Enquanto que para os netos mais novos os avós desempenham uma função mais de prestação de cuidados (Cherlin & Furstenberg, 1987), para os mais velhos representam figuras de confiança e suporte emocional (Silverstein & Marengo, 2001), ficando os avós

menos satisfeitos com a relação à medida que os netos crescem e entram na adolescência (Cherlin & Furstenberg, 1987), apesar de considerarem que esta relação melhora quando os netos entram na universidade (Crosnoe & Elder, 2002). Os netos em idade adulta começam também a constituir a sua família, o que cria alterações na relação com os avós, pois precisam de menor cuidado ao começarem a estabelecer outras interações fora do seio familiar (Euler & Michalski, 2007; Mueller, Wilhelm & Elder, 2002).

Os conflitos entre gerações existem, mesmo dentro da própria família, expressando-se em termos psicológicos, mas as causas sociológicas também têm alguma relevância, quando duas formas de organização familiar se confrontam (Attias-Donfut & Segalen, 2002). É, por isso, fundamental que esta relação seja olhada no contexto das relações familiares.

De acordo com Giddens (2001), é na relação familiar que o ser humano interioriza os elementos socioculturais do seu meio e os integra na estrutura da personalidade face às experiências vividas na e com a família e se adapta ao meio social. Esse contacto intergeracional configura-se como uma importante forma de desenvolvimento social (Veleda et al., 2006). Taylor, Robila & Lee, (2005) mostraram que a frequência de contacto entre avós e netos reforça as relações intergeracionais.

As realidades familiares, sociais, económicas, culturais e políticas funcionam como um todo interativo, influenciando a saúde, o bem-estar e a qualidade de vida dos indivíduos, dos grupos e das comunidades. O Bem-Estar Psicológico inclui um conjunto de dimensões do funcionamento psicológico positivo na idade adulta (Galinha, 2006).

“As crianças que crescem em famílias que proporcionam segurança e afecto aprendem a gerir melhor as suas emoções e afectos, as separações e a fazer face aos problemas quotidianos” (Ramos, 2004, p.177), ideia corroborada por estudos que mostram que as pessoas são mais felizes quando estão com amigos e com a família do que quando estão sós (Neto, 2004). Há ainda a considerar que desde a segunda metade do século XX os países desenvolvidos se viram confrontados com um envelhecimento demográfico (Correia, 2003; Nazareth, 2009) cujo fenómeno se traduz numa maior percentagem de pessoas idosas. Para isso contribuíram não só os progressos da medicina, como também as melhorias em termos de condições de vida (Ballesteros-Fernandez, 2009; Curran & Wattis, 2008; Dench, 2001; Fontaine, 2000; Leandro, 2001), a diminuição da mortalidade infantil (Curran & Wattis, 2008), o aumento da

esperança média de vida e o declínio da fecundidade (Ribeiro, 2001; Abreu & Peixoto, 2009). Portugal não se afasta desta tendência europeia e apresenta uma das maiores percentagens de idosos (Ribeiro, 2001; Neto, 2004) comparativamente com a população ativa.

Embora os avós tenham um estatuto que advém da sua posição geracional, este não existe sem que sejam estabelecidas regras claras. A relação entre avós e netos é negociada pelas partes e num determinado contexto. Ser avô provoca mudanças no *status* geracional e pode não ser bem aceite por quem ainda não chegou aos 50 anos (Attias-Donfut & Segalen, 2002).

Já do ponto de vista dos netos, Kahana & Kahana (1970) concluíram que as perceções que os netos têm dos avós são diferentes à medida que crescem. As crianças com 4/5 anos veem os avós como aqueles que lhes satisfazem as vontades; com 8/9 anos apreciam muito estar com os avós ativos e divertidos; com 11 anos aparentam maior conforto com relações relativamente distantes face aos avós.

“Os países escandinavos, que foram pioneiros nos lares para a terceira idade, estão a recuar nesta solução cómoda mas problemática a muitos títulos” (Oliveira, 2004, p.194) e, embora muitas famílias ainda mantenham os idosos em casa, outras há que optam por institucionalizar os seus familiares mais velhos, em virtude de não lhes poderem prestar os cuidados essenciais, seja por falta de tempo devido a questões profissionais, seja por falta de formação que, em muitos casos (especialmente os dependentes) é de extrema importância, seja por falta de espaço devido à arquitetura das casas urbanas. Mas até nestes casos, em que a interação não é tão frequente, a figura dos avós existe na vida dos jovens.

As famílias deparam-se hoje com um contacto cada vez mais frequente entre gerações (Falcão & Dias, 2006). Todos nós temos a nossa representação sobre os avós, sobre a velhice e temos expectativas acerca do modo como a relação entre avós e netos se poderá revelar positiva para o bem-estar quer dos mais novos, quer dos mais velhos. Acontece que a multiplicidade de razões para cuidar dos netos, conjugada com as diferentes situações de vida dos avós, permite antecipar níveis de satisfação que influenciarão o bem-estar dos netos.

Embora devamos ser únicos e diferentes dos elementos da nossa família, sobretudo dos nossos progenitores, temos de partir de um passado que é comum a todos os elementos da mesma família (Sampaio, 2008). A criança é, por isso, a perpetuação de uma linhagem, a passagem de um certo *know-how* e um património

que passa de geração em geração (Gauthier, 2002). Da parte das famílias, a criança sempre foi um investimento afetivo para os pais - facto comprovado por documentos escritos antes do século XVI – e, para muitas famílias, a criança continua a trazer vantagens de tipo instrumental, para uns enquanto estatuto, para outros de privilégios económicos, para outros de esperança de concretizar projetos aos quais tiverem de renunciar (Montandon & Perrenoud, 2001).

É muito importante para uma criança a continuidade intergeracional, reconhecendo o sentimento de pertença a uma família e revendo-se como mais um elo. E, nesse aspeto, os avós são uma “hemeroteca viva que as crianças podem consultar dia a dia” (Mantilla, 2006, p.45). Por outro lado, para uma criança é importante a continuação das gerações e ter a noção de que pertence a uma família com a qual estabelecerá uma ligação, que lhe dará um sentimento de pertença, essencial para o seu desenvolvimento pessoal e social.

Passar para a terceira idade requer algumas adaptações, como por exemplo ter netos (Wattis & Curran, 2008) e os contactos intergeracionais revelam-se, assim, importantes não só do ponto de vista infantil como também em termos do próprio desenvolvimento humano, já que podem resultar em mudanças na qualidade de vida de avós e de netos (Veleda et al., 2006).

1.2 Papel dos avós

Ao longo dos anos, o papel dos avós não tem sido o mesmo. Pode ser-se avô em diferentes idades, pelo que o exercício desse papel poderá trazer mudanças nos laços intergeracionais. O papel dos avós na educação dos netos é o reflexo das mudanças estruturais a que a família tem sido sujeita, atingindo um patamar em que muitas vezes substituem os pais, no que diz respeito à educação e à prestação de cuidados aos netos, sobretudo quando ambos os pais estão fora de casa (Lopes et al., 2005).

Os avós são, depois dos pais, responsáveis pela socialização das crianças, pelo que tendem a contribuir de forma positiva para o desenvolvimento infantil (Dias & Silva, 2003; Veleda et al., 2006). Para Fausto (2006) a infância é uma fase do desenvolvimento em que a socialização assume grande importância, para a qual os seus membros contribuem através da dinâmica familiar. Embora as relações interpessoais sejam extremamente importantes em qualquer fase do ciclo vital, parece relevante o papel que estas assumem na infância e na adolescência, podendo contribuir

para um desenvolvimento equilibrado a vários níveis (Oliveira, 2011). O desenvolvimento é um processo que implica a integração de novos elementos que, através das suas interações promovem o crescimento da criança, sendo que o ambiente que a rodeia pode facilitar ou dificultar o seu crescimento (Garcês & Batista, 2001; Falcão & Dias, 2006). A relação avós-netos parece continuar a ser positiva na educação dos netos desde que os avós não se sobreponham aos pais. A sua influência depende de fatores como a idade, a formação e a personalidade, sua e dos seus filhos que lhes deram netos. Embora com exceções, é mais positivo ter os avós em casa do que institucionalizá-los e remetê-los ao silêncio educativo (Oliveira, 2002).

Os avós, eles, estão mais em dificuldade. O que transmitir? O seu saber está ultrapassado e não encontram muitas vezes modo de se inserir como companheiros de jogo e acompanhantes de passeio. Quando a criança cresce, desaparece, preferindo ocupar o seu tempo livre na companhia de camaradas da sua idade. A função dos avós torna-se então puramente afetiva. Ser-lhes-á preciso esperar um pouco, o tempo de retomar o fôlego, antes que de novo recorram a eles e à sua generosidade financeira (Levet, 1995, pp.73-74).

A “grã-parentalidade” (tradução à letra do conceito inglês *grandparenthood*) é hoje, segundo Uhlenberg e Kirby (1998), diferente do que era no passado e daquilo que será no futuro, devido a vários fatores, nomeadamente sociodemográficos. Falcão e Dias (2006) referem que a imagem dos avós está hoje associada a pessoas ativas social e profissionalmente. Também a Internet, por exemplo, assume um papel importante na vida dos avós, já que é usada como meio de comunicação com os seus netos (Dulles, 2000; Dunifon & Bajaracharya, 2012; Holladay & Seipke (2007).

As avós sempre tiveram um papel importante no seio da família e até mesmo antes do aparecimento dos eletrodomésticos, eram elas que faziam todas as tarefas domésticas, cozinhavam e cuidavam dos jovens. Geralmente são o elemento mais velho da família, com uma grande experiência pessoal acumulada (Dench, 2001). Neste sentido, os mais velhos representam uma figura relevante no processo de socialização dos mais novos, podendo inclusivamente haver lugar a um vínculo especial, o qual poderá servir como suporte para os mais novos e fonte de significado para os mais velhos que, ao darem compreensão e aconselhamento, se sentem figuras de referência na família (Mendes, 2010; Veeda et al., 2006).

Um estudo levado a cabo por uma equipa de investigação internacional, que envolveu a Universidade de Basel (Suíça), o Instituto Max Planck para o Desenvolvimento Humano, as Universidades australianas Edith Cowan e Austrália Ocidental e a Universidade Humboldt de Berlim, na Alemanha, constatou que as pessoas mais velhas que apoiam e cuidam dos outros vivem mais tempo.

Segundo esta investigação, que envolveu mais de 500 pessoas com idades compreendidas entre os 70 e os 103 anos e informações do Estudo de Envelhecimento em Berlim (recolhidos entre 1990 e 2009), os avós que cuidam dos netos tendem a viver mais tempo do que os não-avós ou que têm netos, mas não cuidam deles. A equipa de investigação comparou dados sobre os avós que cuidam ocasionalmente dos netos e de avós que, embora não tendo filhos ou netos, cuidam de outras pessoas da sua rede de relações. Os resultados evidenciaram que a prestação de cuidados poderá ter um efeito positivo na mortalidade dos cuidadores, nomeadamente no aumento da esperança de vida, revelando que os riscos de mortalidade para os avós que forneceram cuidados infantis eram 37% mais baixos. Estas associações realizaram-se após controlo da saúde física, idade, status socioeconómico e várias características dos filhos e dos netos. Além disso, o efeito da prestação de cuidados estendeu-se também a não-avós e a idosos sem filhos que ajudaram além de suas famílias (Hilbrand, Coall, Gerstorf & Hertwig, 2017).

Estes resultados contribuíram para a evidência emergente de que o apoio a outros (incluindo os não-parentes) tem efeitos benéficos para a saúde do prestador de ajuda. No entanto, esta associação tem limites, nomeadamente quando os avós estão encarregados de cuidados com custódia completa e altamente stressante, o risco para a saúde aumenta. Ou seja, o benefício da prestação de cuidados depende do nível de cuidados. É de referir que neste estudo não foram incluídos avós que eram cuidadores primários ou que forneceram uma extensa quantidade de apoio a outros não-familiares, o que poderá ter contribuído para a consistência dos resultados. Os investigadores ressaltam que não podem alegar que prestar cuidados é preditor de uma vida longa. Embora condição necessária, não é suficiente (Hilbrand et al., 2017).

Segundo a informação sustentada pela Universidade de Basel, na Suíça (2016), que fez parte dessa pesquisa, metade dos avós que cuidavam dos seus netos ainda estavam vivos cerca de dez anos depois da primeira entrevista em 1990, referindo ainda que o mesmo efeito se aplica aos participantes que não tinham netos, mas que apoiavam os seus filhos, por exemplo, nas tarefas domésticas. Por outro lado, cerca de

metade dos participantes que não cuidavam de outros morreram em cerca de cinco anos. Este efeito positivo parece não estar apenas relacionado com a prestação de cuidados no seio da família, mas também se verifica em idosos sem filhos, mas que ainda assim se disponibilizaram para algum tipo de apoio emocional a outras pessoas (UNIBAS, 2016).

“Metade destes cuidadores viveram por mais sete anos, enquanto os não cuidadores viveram, em média, por apenas mais quatro anos” (UNIBAS, 2016) e “a moderate level of caregiving involvement does seem to have positive effects on health. But previous studies have shown that more intense involvement causes stress, which has negative effects on physical and mental health” (Hilbrand et al., 2017).

A investigadora que liderou o estudo considera que o comportamento pró-social tem origens familiares, uma vez que “it seems plausible that the development of parents’ and grandparents’ prosocial behavior toward their kin left its imprint on the human body in terms of a neural and hormonal system that subsequently laid the foundation for the evolution of cooperation and altruistic behavior towards non-kin,”, destaca o site da UNIBAS (2016).

As relações entre avós e netos, embora sempre tenham existido, tornaram-se alvo de investigações apenas a partir da década de 40 (Kornhaber, 1996), as quais têm acompanhado o desenvolvimento da sociedade e as evoluções a que esteve sujeita (Oliveira, 2011).

Nos anos 70 os estudos tentaram perceber o papel dos avós e as relações entre as gerações, uma vez que os avós estavam mais afastados do núcleo familiar, enquanto nos anos 80, se centraram sobretudo na família enquanto suporte, o papel dos avós na crise, as consequências do divórcio, sendo a grande obra de referência da autoria de Bengston e Robertson (1985): “Grandparenthood”. Já nos anos 90 e pós 90, a investigação focou-se mais nas transformações na família nos anos 80, nas relações intergeracionais, bem como no papel dos avós em relação aos netos em situação de divórcio dos pais.

O período da II Grande Guerra Mundial evidenciou profundas alterações sobre a estrutura e o funcionamento da família, com a particularidade da existência de duas fases distintas: o decorrer do conflito e o pós-guerra, as quais reuniram as condições para que os avós ocupassem um lugar de destaque, enquanto substitutos dos pais e enquanto sustento do modelo de família extensa. Na década de 60 os avós desempenhavam um papel mais tradicional, contando histórias às crianças, por

exemplo (Dias & Silva, 1999). Assistiu-se à generalização do modelo de família nuclear isolado e à anulação da posição dos avós. O aumento da taxa de natalidade e do número de casamentos promoveram o modelo de família nuclear e afastou o avô para segundo plano (António, 2010).

Já nos anos 70 e 80 os avós estavam mais associados a papéis de poder, controlo e apoio emocional e financeiro. Houve uma redefinição e revalidação do papel dos avós e a uma subida da taxa de atividade feminina, contribuindo para a generalização da ideia de que os avós seriam os únicos salvadores da família. Face às dificuldades que as famílias enfrentam, nomeadamente a generalização do uso de drogas, o aparecimento de outras doenças, o aumento do número de gravidezes precoces, o aumento da taxa de mulheres a trabalhar, o aumento do número de idosos dependentes e o agravamento das dificuldades económicas levaram a que nos anos 80 o papel do avô continuasse a destacar-se como peça fundamental para a sobrevivência destes enquanto célula base da família (António, 2010).

Nos anos 90 constatou-se a existência de um modelo familiar alargado que possibilita as relações entre avós e netos e que alerta para as vantagens desse convívio (António, 2010). Na década de 90 o desempenho das suas funções prendeu-se mais com questões afetivas, funcionando como mediadores entre os jovens e os pais (Dias & Silva, 1999), ideia também defendida por Papalia (2006), que refere que embora no período escolar os jovens estejam menos tempo com os avós, estes podem servir de cuidadores, professores, confidentes e muitas vezes estabelecem uma certa mediação entre os netos e os seus pais.

O acesso das mulheres ao mercado de trabalho por um lado e as melhorias significativas na qualidade de vida das pessoas por outro, põem de parte um modelo em que os avós são associados à velhice. Roussel (1994) aponta o investimento nos netos como forma de compensação por parte dos avós pela perda do estatuto social que o mundo do trabalho confere e que, quando afastados, têm disponível mais tempo, o qual gerem conforme quiserem. Guillemard (1972) considera que a entrada na reforma leva a um reajustamento dos papéis dentro da família, sendo que a condição de reformado poderá acentuar as relações familiares ou o isolamento.

Pesem embora todas as modificações sociais e laborais, os contactos entre avós e netos continuam a ser enriquecedores para os jovens, na medida em que os avós lhes proporcionam experiências significativas diferentes das dos pais. Mais do que simples contadores de brincadeiras e contadores de histórias, os avós “personificam também

as origens familiares e o seu legado histórico” (Mantilla, 2006, p.44). O papel de avós é melhor aceite quando está em sintonia com as necessidades pessoais de cada indivíduo (Myers & Perrin, 1993), podendo dar origem a mudanças na perspetiva pessoal de tempo ou de idade, pois pode ajudar a interiorizar o processo de envelhecimento ou a sentirem-se mais jovens, devido ao convívio com as gerações mais novas, através de um sentimento de renovação (Attias-Donfut, 2002; Cunha, 2008; Newman & Newman, 2012; Pires, 2010; Smith & Drew, 2004; Sousa, 2006).

“A coresidência, incluindo avós e bisavós, pode beneficiar, através de apoio, proteção e aprendizagens mútuas, tanto para as gerações mais novas como para as mais velhas” (Falcão & Dias, 2006, p.59). Camarano e El Ghaouri (2003) explicam que as gerações coabitam devido ao facto de os jovens adiarem a saída de casa dos pais por mais tempo, o que está relacionado com as fracas condições em termos de emprego que não permitem adquirir casa própria.

A História mostra-nos que os avós mudaram, sobretudo a partir da segunda metade do século XVIII (Attias-Donfut & Segalen, 2002) mas, inevitavelmente, o conceito de avós está ligado à idade, sobretudo aos mais velhos. É quase mecânica essa associação. De qualquer forma os avós hoje são avós diferentes dos avós de ontem. Alguns dos avós de hoje viveram as revoluções sociais, foram pais liberais (Lobo, 2009), cujas relações com os filhos foram influenciadas pelos acontecimentos de 1968, onde se abriu caminho para o divórcio e para a possibilidade de relações sem casamento (Attias-Donfut & Segalen, 2002; Lobo, 2009). Nasceram na época do *baby-boom* do pós-guerra e têm outras vivências e outras experiências que os seus avós não tiveram (Dench, 2001).

Hoje, avós e netos passam mais tempo juntos, facto que permite desenvolver afeto e confiança. No entanto, há diferenças por exemplo em termos desta presença na prestação de cuidados quotidianos. A investigação salienta as classes mais baixas e cujas mães trabalham a tempo inteiro. Assim, a ocupação da mãe é mais determinante no fornecimento de cuidados do que a disponibilidade da avó (Saraceno & Naldini, 2003). Ainda segundo estas autoras, a presença dos avós no crescimento dos jovens deu origem a algumas investigações acerca das relações que acontecem no seio da família, sobretudo o papel dos avós na experiência dos netos.

Relvas (2004) referiu que os avós de hoje estão menos dispostos a assumir-se como substitutos ou auxiliares dos pais, uma vez que têm a sua vida e não pretendem ficar dependentes de obrigações familiares, até porque muitos se encontram ativos

profissionalmente e não sentem necessidade de ter funções maternas e outras nem têm essa disponibilidade. A autora considerou que os avós hoje preferem os contactos esporádicos e menos responsabilidade na educação dos netos. Na perspetiva de Attias-Donfut (2002), os avós representam um pilar da identidade para os netos, apesar de essa relação também poder ser complexa. No entanto, Dias e Souza (2001) referiram que à medida que os netos crescem decidem que tipo de relacionamento pretendem ter com os seus avós.

Os avós hoje podem ver os seus netos nascerem, crescerem e constituírem família. Esta nova geração de avós pode ser caracterizada com base em fatores sociais. Por um lado, a possibilidade de se ser avô é mais comum hoje devido ao aumento da esperança média de vida (Attias-Donfut & Segalen, 2002). Enquanto as mulheres são mais propensas para orientar a família (Spitze & Ward, 1998), os avós adotam um modelo de *selective investment* (Cherlin & Furstenberg, 1987), sobretudo em momentos de crise, como a morte, o divórcio ou o desemprego dos pais (Clarke-Stewart & Dunn, 2002; Drew & Silverstein, 2007; Dunifon & Bajracharya, 2012; Kientz, 1983; Papalia, 2006).

O divórcio dos pais pode ser uma fonte de tensão porque é acompanhado de riscos para os laços familiares (Attias-Donfut e Segalen, 2002; Clingempeel et al., 1992), nomeadamente em situações de divórcio, quando a guarda dos filhos é dada à mãe, a relação com os avós paternos pode ser afetada (Creasey, 1993). Os efeitos da separação dos pais nas relações entre avós e netos podem estar na origem de alterações nos papéis desempenhados pelos avós, mas também alterar a intensidade e a qualidade da relação tanto com os filhos adultos como com os netos (Drew & Silverstein, 2007; Weston & Qu, 2009). Quando os pais se separam e depois casam novamente, as suas relações com os seus pais e ex-sogros e novos sogros tornam-se mais distantes (Attias-Donfut & Segalen, 2002).

Alguma investigação teve como objeto de estudo as relações entre avós e netos (Celdrán, Triadó & Villar, 2009; Creasey & Jarvis, 1989; Dunne & Kettler, 2008; Even-Zohar & Sharlin, 2009; Weston & Qu, 2009) e estas podem sofrer alterações, pelo facto de os avós serem incapazes de desempenharem os seus papéis por diferentes situações que vão desde os problemas e desentendimentos familiares, às mudanças na geração do meio ou a situações de doença.

Além destes, outros fatores parecem influenciar esta relação: os conflitos familiares, a coabitação com os avós, o número de netos e a sua faixa etária, o estado

civil dos pais e dos avós, a situação face ao emprego (dos pais e dos avós), a idade e o estado de saúde dos avós (Drew & Silverstein, 2007).

Muller, Wilhelm e Glen (2002) elaboraram uma categorização da relação entre avós e netos em 5 classes distintas: os influentes, os apoiantes, os passivos, os orientados para a autoridade e os desapegados. Os avós influentes e apoiantes revelaram estar mais envolvidos com os seus netos, facto associado a um menor número de netos, maior proximidade geográfica em relação aos netos, maior nível de escolaridade e residência em meio rural. Os avós passivos e desapegados mostraram um menor envolvimento, associado a um maior número de netos, à distância geográfica dos netos, serem avós paternos, menor incentivo por parte dos seus filhos e residência em meios urbanos. As avós revelaram ser menos orientadas para a autoridade do que os avôs, exercendo menos autoridade.

Levet (1995) alertou para o facto de os avós de hoje terem uma lição importante a dar às gerações futuras, explicando-lhes como enfrentar o envelhecimento, já que na História da Humanidade nunca tanta gente viveu tão idosa e durante tanto tempo sem atividade profissional. No entanto, o conhecimento que os mais velhos detêm não é visto na nossa sociedade como uma mais-valia (aos olhos dos mais novos), sendo que estes tendem a considerar essa sabedoria como desatualizada (Giddens, 2001). Nas sociedades ocidentais o envelhecimento leva a algumas readaptações das pessoas e da própria sociedade, o que se repercute também nas próprias relações intergeracionais. Neste sentido, é necessário repensar a organização das sociedades, já que surgem diferenças a nível demográfico que merecem essa reorganização (Leandro, 2001). O Reino Unido, por exemplo, em 1998, através da campanha “*The Millennium debate of the age*” reconheceu a necessidade de reavaliação dos papéis dos grupos sociais (Curran & Wattis, 2008).

Há uma diminuição da influência dos pais mesmo quando a ligação pais/filhos é forte, já que na adolescência há uma certa conformidade com os valores e comportamentos do grupo de pares. Isto tem que ver com uma transição para uma fase mais independente, sendo que os amigos se tornam num meio para essa transição. Erikson considera que essa união e esse conformismo com o grupo de pares são normais e essenciais ao processo de mudança para uma vida menos protegida (Bee, 1996).

Em relação aos papéis que os mais velhos desempenham no seio da família, é um facto que os seus elementos atribuem o papel de cuidadores e de desempenho de

tarefas domésticas às mulheres e não aos homens. As mulheres são vistas de forma positiva como ativas, atualizadas e com capacidade unificadora da família (Silva, 2001; Areosa & Bulla, 2010).

Os resultados do estudo exploratório de Dutra (2008) permitiram verificar que as avós contribuem positivamente para a saúde dos netos e que promovem estilos de vida saudáveis junto deles, já que se preocupam em promover condições de crescimento para os netos que estão à sua responsabilidade. Esta investigadora concluiu que as avós valorizam a alimentação saudável e a toma das refeições a horas certas, promovem a sesta relativamente à frequência, quantidade e qualidade do sono; fomentam a autonomia na aquisição de rotinas diárias; promovem a atividade física, favorecem as brincadeiras no exterior e despendem muito do seu tempo com os netos; desenvolvem a relação com muita comunicação e afetividade e salvaguardam as questões relativamente à segurança.

Os avós são um recurso de parentalidade para quando os pais não podem cuidar das crianças. No entanto, e apesar de pouco se saber sobre o bem-estar dos avós no crescimento dos netos, a satisfação por cuidarem dos netos é preditor de saúde mental e de satisfação com a vida e de menor risco de depressão (Goodman et al., 2013). Uma das características mais marcantes evidenciadas no relacionamento intergeracional é o carácter recíproco e complementar que esta convivência tende a oferecer (Drew & Silverstein, 2007; Veleda et al., 2006). Há uma certa tendência para os netos cuidarem dos avós que cuidaram de si, como que uma retribuição pelo apoio prestado (Tompkins, 2007). Além disso, esta relação assume uma particularidade, já que cada neto tem no máximo quatro avós e cada avô pode ter vários netos, dependendo do número de filhos.

Alguma da investigação que tem sido levada a cabo em termos da educação intergeracional pretende analisar os aspetos relacionados com os conflitos intergeracionais e a forma como diferentes grupos etários experienciam certos aspetos da vida e o modo como, partindo da educação, as relações entre gerações podem ser melhoradas (Martin, 2007).

As funções dos avós estão inscritas na linha de solidariedade intergeracional, pelo que é expectável que estes prestem apoio em momentos de carência afetiva ou económica (Pires, 2010). Num estudo realizado por Pais (1999), a esmagadora maioria dos inquiridos considerou que os pais devem ajudar os seus filhos na sua vida futura, de acordo com as suas possibilidades. No entanto, o reconhecimento dessa

obrigatoriedade descia à medida que o nível de instrução dos inquiridos subia. Segundo estes autores, a sociedade portuguesa defende a solidariedade intergeracional quer ascendente, quer descendente.

António (2010) fez uma diferenciação entre várias dimensões de solidariedade intergeracional entre avós e netos, como a solidariedade afetiva, que se refere à qualidade das relações que os jovens estabelecem com os seus avós, bem como à perceção que têm das atitudes que os avós têm para com eles; a solidariedade associativa, que tem que ver com a regularidade e com as situações em que as interações entre os avós e os netos acontecem; a solidariedade funcional, relativa às opiniões que os netos e os avós têm face aos outros; a solidariedade espontânea, que diz respeito às razões que levam os avós a procurar os netos; a solidariedade estrutural, os fatores que favorecem ou reduzem a oportunidade de interação entre avós e netos; a solidariedade normativa, que tem que ver com as perceções e com as expectativas das obrigações que se têm em função da ligação intergeracional.

O apoio que os pais e os avós dão aos seus descendentes, mesmo após a constituição de família e de uma situação de independência, não é de hoje. O apoio económico em momentos mais difíceis e o apoio que as mães prestam às filhas na realização das tarefas domésticas e na guarda dos netos são disso um exemplo (Leandro, 2001). O apoio na educação dos netos traz benefícios para toda a família (Mantilla, 2006).

Uma das justificações para o investimento nos avós é o facto de as mães de hoje terem uma vida profissional ativa, pelo que precisam de ser ajudadas para progredirem social e profissionalmente. Isto evidencia alguma solidariedade intergeracional entre as mulheres no sentido de que as mais novas possam avançar nas suas carreiras (Attias-Donfut & Segalen, 2002).

Attias-Donfut e Segalen (2002) mencionaram uma “geração pivô”, destacando aqueles que hoje, com 50 ou 60 anos são simultaneamente filhos, pais e avós e que mantêm relações e formas de solidariedade diferentes das dos seus antepassados. Contudo, não obstante as famílias terem sofrido grandes alterações ao longo dos tempos, ela continua a ser um espaço privilegiado de solidariedade entre os seus membros, atendendo aos laços que a definem.

“Ao contrário do que alguns sociólogos defendem, a dimensão intergeracional da nossa sociedade não tem sido desvalorizada nem é incompatível com a construção do individualismo ou a independência” (Attias-Donfut & Segalen, 2002, pp.291-292).

Apesar de a família apresentar, atualmente, uma forma mais nuclear, as relações que os seus membros estabelecem são ativas e dinâmicas e assumem uma solidariedade privada em diferentes tipos de ajuda (Silva, 2001), já que é na família que se encontra a maior rede de solidariedade intergeracional (Ribeiro, 2003) e a forma como a própria família lida com os avós é, sobretudo, transmitida entre gerações (Falcão & Dias, 2006).

Há uma certa contradição devido ao facto de os filhos não terem tempo ou condições para manter os pais em casa, mas ao mesmo tempo precisam deles para cuidar dos netos (Oliveira, 2004). Temos uma certa tendência isolar afetivamente os nossos pais como modelos parentais sem passado e talvez os aceitássemos melhor se soubéssemos do seu passado e as influências que tiveram dos seus pais (Kientz, 1983).

O surgimento dos netos aparece como uma segunda oportunidade para os avós estabelecerem uma relação próxima com os netos, mas sem terem, contudo, uma responsabilidade parental direta. Prestar-lhes cuidados era uma função das avós, sendo reativada a sua principal função que havia sido interrompida pela saída dos filhos de casa (Relvas, 2004). Os netos descrevem as relações com os avós como uma relação de amor incondicional, respeito, amizade e confiança (Kemp, 2005).

Enquanto há pais que referem que os seus pais não ajudam muito porque têm a sua vida profissional, outros há que garantem que estes ajudam e muito. O espírito de solidariedade entre novos e velhos foi interrompido pelos efeitos da industrialização e da criação do proletariado, o que veio afetar as gerações (Attias-Donfut & Segalen, 2002) e as modificações ocorridas no relacionamento entre elas contribuíram para a amplificação do problema da terceira idade (Correia, 2003).

A identidade das avós é reforçada por sentimentos de afiliação e de pertença e o investimento afetivo nos netos passa por indicadores de realização, de doação, de suscetibilidade e de continuidade. As noções de utilidade social, de estatuto involuntário e de reconhecimento são identificadas pelos avós, estabelecendo, com frequência, comparações a propósito da parentalidade e atitudes educativas. Parece ser determinante a etapa do ciclo de vida em que se encontram face ao confronto com vários estados, como a perda, a solidão, a aposentação, o envelhecimento e a noção de “ninho vazio” (Dutra, 2008).

Os avós não têm um papel neutro no desenvolvimento dos netos, logo, no desenvolvimento da sua personalidade, ensinando-os atitudes positivas em relação à sua qualidade de vida (Watson, Randolph & Lyons, 2005), exercendo influência sobre

os valores (Creasey & Koblewski, 1991; Roberto & Stroes, 1992) as ideias familiares, as crenças e a sua identidade pessoal (Dias & Silva, 2003).

Há, por um lado, avós que poderão significar um suporte socioeconómico e psicológico (Ferguson & Ready, 2011) e outros que prestam de apoio nos cuidados básicos ou então em fases menos boas da família, como por exemplo, em caso de divórcio, situações em que tendem a prestar mais apoio aos netos, daí que haja cada vez mais jovens a serem educados pelos seus avós (Papalia, 2006). Para Clarke-Stewart e Dunn (2002) há três tipos de apoio que os avós prestam: o prático, o financeiro e o emocional, o qual depende da forma como os avós podem contribuir para o bem-estar dos jovens. A ajuda mais prática verifica-se quando os pais são novos e têm filhos pequenos.

Para Kornhaber (1996) os avós desempenham diversos papéis na família: um papel social e simbólico (relacionado com o facto de os avós partilharem testemunhos da história da família com os netos, assumindo a função de historiadores); um papel instrumental (que define o envolvimento ativo dos avós na vida dos netos apresentando-se como elementos de transmissão de competências, de valores, de tradições, entre outros, como modelos no desempenho dos diversos papéis sociais, como prestadores de cuidados) e um papel emocional (que consiste na criação de laços afetivos fortes). Taylor et al. (2005) consideram que a maior parte dos papéis desempenhados pelos avós são relativos simultaneamente aos papéis instrumentais e emocionais.

Segundo Veleda et al. (2006), o apoio emocional e o instrumental como aqueles que os avós prestam, participando na formação do carácter e na educação para a saúde, fomentam a promoção de um estilo de vida saudável. Dessen e Braz (2005) referem que em alguns países, os avós além de cuidarem dos netos, têm alguma responsabilidade na educação dos netos quando os pais trabalham fora de casa.

Não obstante o papel económico e afetivo, a simples presença dos avós tem uma influência que não pode negligenciada na estrutura psíquica da criança, sobre o adulto em que se transformará: um ser político e social. Essa presença proporciona-lhe um tipo de relação educativa diferente daquela que a criança vive em sua casa ou na escola dada a maior disponibilidade dos avós e por estes se encontrarem numa fase diferente da vida (Levet, 1995; Sousa, 2006). Osterrieth (1970) refere que a presença dos avós no lar pode trazer consequências no desenvolvimento da criança, já que esta tem várias

autoridades adultas à sua frente, mais do que as duas que assumem os papéis de mãe e de pai.

Os avós têm um papel fundamental no acompanhamento dos seus netos, mas também na execução de tarefas domésticas quando são autónomos. Dos vários tipos de ajuda que são prestados, destaca-se a guarda de jovens (Ribeiro, 2001).

Na ótica de Kornhaber (1996) os papéis desempenhados pelos avós e que são mais apreciados pelos netos são o de “contador de histórias” (criando ligação com os antepassados); o de “professor” (pela transmissão de conhecimentos); o de “mentor” (pela promoção da imaginação e da ambição); o de “estudante” (pela aprendizagem com os netos); o de “apoio natural”; o de “parceiro”; o de “génio” (pela satisfação de desejos); o de “herói”; o de “modelo”; o de “feiticeiro” (ao ser o contraponto mágico da realidade); e o de “guia espiritual”.

Quando os avós têm de assumir o papel de pais dos seus netos, isso poderá ter aspetos positivos e negativos. Relativamente aos primeiros, o sentir-se útil a uma geração e o afastamento da solidão são alguns exemplos, já as despesas e as alterações sociofamiliares poderão revelar-se aspetos negativos (Lopes et al., 2005).

O exercício dos papéis educativos pelos avós depende de vários fatores, como a idade e o estado de saúde dos avós (Araújo & Dias, 2002; Drew & Silverstein, 2007; Dunifon & Bajracharya, 2012; Matthews & Sprey, 1985; Michalski & Shackelford, 2005; Myers & Perrin, 1993; Sousa, 2006; Taylor et al., 2005; Triadó & Villar, 2000; Weston & Qu, 2009), a localização geográfica (Dias & Silva, 2003; Dunifon & Bajracharya, 2012; Falcão & Dias, 2006; Ferguson & Ready, 2011; Oliveira, 2002; Michalski & Shackelford, 2005; Myers & Perrin, 1993; Triadó & Villar, 2000), o nível socioeconómico e as características da própria família (Dias & Silva, 2003; Dunifon & Bajracharya, 2012; Falcão & Dias, 2006; Ferguson & Ready, 2011; Oliveira, 2002), a frequência de contacto e o nível de envolvimento (Michalski & Shackelford, 2005; Myers & Perrin, 1993; Triadó & Villar, 2000).

A idade dos avós pode afetar a relação com os netos, nomeadamente quando é avançada e quando relacionada com más condições de saúde, mas poderá significar de certo modo uma maior disponibilidade para o envolvimento com os netos, por já se encontrarem numa situação de reforma. A este propósito, Watson (1997) analisou a influência da idade no desempenho do papel dos avós e os dados evidenciaram que as avós mais velhas possuíam mais informação sobre a vida dos netos, percecionaram-se como mais fortes na educação dos netos, relataram menos frustração no papel de avó.

Este autor considera que as avós mais velhas, por terem mais experiência de vida, poderão ter mais confiança no acompanhamento dos seus netos e maior disponibilidade para estar com eles, possivelmente devido a uma maior taxa de viuvez, enquanto as avós mais novas poderão apresentar maior ansiedade devido ao menor nível de informação acerca dos netos devido ao facto de terem uma vida profissional ainda ativa e ao esforço que é exigido para conseguir concilia-la com aspetos familiares e conjugais.

Attias-Donfut e Segalen (2002) referiram que numa situação de reforma, os avós podem ocupar-se dos seus netos e estabelecer com eles cumplicidades que se manifestam a nível afetivo e educativo, embora isso seja mais visível nas classes mais escolarizadas. Em Portugal a situação é um pouco diferente, já que o baixo nível das reformas e da escolarização são frequentes nas mulheres nascidas nas décadas de trinta a cinquenta do século XX (Leandro, 2001).

A frequência de contacto parece aumentar com a diminuição da distância geográfica, o que permite a possibilidade de um maior envolvimento dos avós na vida dos netos (Mueller et al., 2002; Schutter, Scherman & Carroll, 1997; Smith & Drew, 2004). Não obstante os jovens que viveram toda a sua infância com os pais, mantendo relações positivas, apresentarem menos problemas emocionais e de comportamento, a chave não é a estrutura familiar em si, mas o modo como os pais se relacionam e a sua capacidade para criarem um clima favorável (Bray & Hetherington, 1993; Bronstein, Clauson, Stoll & Abrams, 1993; Emery, 1988). Por forma a evitar conflitos de papéis, é positivo que os avós conheçam o seu papel na educação dos netos, pois as figuras centrais no exercício dessa tarefa são os pais (Mantilla, 2006).

A influência intergeracional da educação dos avós potencializa as práticas educativas dos pais, com crianças filhas de pais mais educados a serem objeto de práticas que podem estar associadas ao seu desenvolvimento cognitivo (Phillips et al. 1998). A distância também é um forte preditor da qualidade da relação avós-netos, na medida em que quanto maior for a distância, mais baixa é a coesão da relação. Os jovens que têm mais avós vivos relatam relações mais fortes e menos comportamentos de risco (Dunifon & Bajracharya, 2012).

No caso das famílias recompostas, as quais são famílias de transição (Lobo, 2009), o número de avós aumenta e a relação com os netos torna-se menos intensa, sendo parte da responsabilidade dos próprios pais. Nestas famílias há um alargamento da rede familiar e há um maior número de parentes, o que não significa, por si só, uma

melhoria em termos afetivos. Verifica-se que têm, efetivamente, família em maior quantidade (Lobo, 2009). Algumas teorias vão no sentido de ser necessário voltar-se aos laços mais estáveis, uma vez que o número de divórcios se tem mantido alto e essa estabilidade consiste, sobretudo, em relações de parentesco (Gauthier, 2002).

Segundo Erikson (1982) é na adolescência que as diferentes partes do ser do indivíduo se reorganizam no sentido da identidade e, embora a construção da identidade se inicie com o nascimento, é sobretudo na adolescência que se localiza o período da sua construção, continuando a desenvolver-se ao longo do ciclo de vida.

Quando os jovens estão junto dos avós, isso permite-lhes ter mais noção da passagem do próprio tempo e do ciclo de vida. Pinto (1989) refere que a experiência acumulada tende a tornar as avós mais eficientes na resolução de questões colocadas pelos netos e estes raramente tenderão a desafiar os avós, ainda que estejam a disfrutar de um ambiente mais descontraído. O estilo educativo que adotam difere de pessoa para pessoa. É, por isso, pertinente referir que vários têm sido os autores que se têm debruçado sobre as diferentes formas de educar, contribuindo para uma certa classificação, o que pode permitir avaliar as suas consequências no desenvolvimento psicossocial dos jovens (e.g. Baumrind).

Relvas (2004) apresentou o modelo de Neurgarten e Weinsteins sobre os cinco estilos na condução do papel de avós. O “formal”, em que os avós seguem papéis próprios, deixando as funções parentais para os pais; o “brincalhão”, veem os netos como fonte de prazer e fazem-lhe as vontades; o “substituto”, assumem deveres parentais para ajudar os pais; o “reservatório”, assumem um papel autoritário na família; o “distante”, aparecem na vida dos jovens apenas em ocasiões especiais. Bernal e Anuncibay (2008) fazem também a distinção entre estilos de avós, divertido, formal, distante, substitutos dos pais e avós como fonte de valores e conhecimentos.

O contributo dos avós para a educação dos seus netos traz benefícios para toda a família, incluindo para eles próprios que se sentem úteis e considerados e, segundo Gattai e Musatti (1999) é um contexto ideal para a reflexão sobre a sua qualidade enquanto cuidadores e para reparar ou minimizar aspetos menos conseguidos através dos netos. Camotim (2004) e Osterrieth (1970) consideram que os afetos que unem netos e avós são uma fonte de riqueza emocional para ambos.

Para Attias-Donfut e Segalen (2002) os avós não se envolvem diretamente na educação dos seus netos, a não ser que haja problemas familiares, por respeitarem a independência dos pais. À medida que os netos crescem, o contacto entre ambos é

menos frequente, já que os jovens preferem estar com os seus pares, embora convivam nos encontros de família e até para os avós lhes darem presentes.

Também Oliveira (2002) referiu que os netos, embora possam ser uma fonte de alegria, também traz preocupações, mas que as avós preferem interferir menos na educação das crianças, de modo a ter mais tempo livre, até porque estas têm, desde cedo, equipamentos para os tempos livres.

São os avós que ensinam aos jovens que os seus pais também já se submeteram à autoridade com que eles agora contactam, quando eram pequenos, fazendo-os perceber que o tempo evolui e que as coisas mudam (Levet, 1995), exercendo uma função de representação do passado, dando-lhes uma noção de tempo e de encadeamento de gerações (Osterrieth, 1970). A relação pais-avós influencia a relação avós-netos, pois os netos gostam mais de estar com os avós quando estes mantêm boas relações com os pais das crianças, tanto na idade adulta como no passado, quando eram mais jovens (Cherlin & Furstenberg, 1987; Whitbeck, Hoyt & Huck, 1993).

Lundström (2001) considerou que os idosos se distinguem por grupos em função do seu envolvimento com os netos, no grau de prestação de cuidados aos netos e nos sentimentos que associam ao seu papel enquanto avós. Aliás, Brazelton (1994) alerta para o facto de as famílias que não mantêm contacto com os avós podem ser mais tristes e solitárias. Também Veleza et al. (2006) consideram que a participação dos avós na vida dos netos tem características de um relacionamento intergeracional, uma vez que este contacto se configura como uma forma de desenvolvimento social, pelas vivências e experiências quer para avós, quer para netos.

“Os avós fornecem a base para a identidade que todos precisamos” (Attias-Donfut & Segalen, 2002, p.293). No caso dos avós, por exemplo, os jovens aceitam a sua influência desde que estes não façam julgamentos acerca dos seus pais (Kientz, 1983). Por outro lado, o contributo dos avós para a vida dos netos não obriga à sua presença física, pois estes são capazes de os influenciar mesmo que já tenham falecido por estarem de forma simbólica no mundo de fantasmático dos filhos após o luto (Mijolla, 1997).

Ainda no que se refere à morte, a criança já não é tão confrontada com ela. No passado isso acontecia com frequência nas famílias, já que a morte prematura dos seus irmãos e irmãs, pais ou amigos era um acontecimento frequente. Mas é através da morte dos avós que a criança contacta com essa temática, tomando consciência do peso das recordações (Levet, 1995).

De referir também que a relação estabelecida entre avós e netos pode ser facilitada ou dificultada pelos progenitores destes (Mueller & Elder, 2003; Mueller et al., 2002; Newman & Newman, 2012). O panorama legal português consagra o direito dos menores se relacionarem quer com os irmãos quer com os seus ascendentes, de modo a reconhecer - através da referência a estes - a importância para a criança do conhecimento e da relação com a família alargada. No artigo 1887º-A do Código Civil Português (aditado pela Lei n.º 84/85, de 31 de agosto), lê-se que "os pais não podem injustificadamente privar os filhos do convívio com os irmãos e ascendentes". No entanto, por terem surgido algumas dúvidas na interpretação da lei, o Supremo Tribunal de Justiça proferiu, em 3 de março de 1998, um acórdão no qual se reforçou que o referido artigo consagrou não só o direito do menor ao convívio com os avós, como reconheceu, também, um direito destes ao convívio com o neto, que poderá designar-se por "direito de visita".

O mesmo documento refere, ainda, que em caso de conflito entre os pais e os avós do menor, o interesse deste último será o critério decisivo para que seja concedido o direito anteriormente citado. Assim, "presumindo a lei que a ligação entre os avós e o menor é benéfica para este, incumbirá aos pais – ou ao progenitor sobrevivente ou que ficou a deter o poder paternal – a prova de que, no caso concreto, esse relacionamento ser-lhe-á prejudicial." Subentende-se que não só os netos têm direito ao convívio com os avós, como também os avós têm legalmente consagrado o chamado "direito de visita" aos netos, ainda que os pais do menor se oponham a esse direito, salvo nos casos em que se provar que o convívio é prejudicial para a criança.

Analisando este acórdão, é pertinente referir que o Tribunal transmitiu que os avós têm um papel complementar ao dos pais no que diz respeito aos netos, embora de natureza diferente. Por um lado, os pais assumem uma função predominantemente de autoridade e de disciplina em relação aos filhos, enquanto o papel dos avós é quase exclusivamente afetivo e lúdico, satisfazendo a necessidade emocional da criança de se sentir amada, valorizada e apreciada.

Para além dos autores citados, a intergeracionalidade tem sido objeto de estudo para vários autores e por estudantes de Mestrado e de Doutoramento (e.g. António, 2010; Corso & Lauz, 2013; Dias & Silva 2013; Dunifon & Bajracharya, 2012; Friedman, Hechter & Kreager, 2008; Farrow, 2014; Luo, LaPierre, Hughes & Waite, 2012; Mollegaard & Jaeger, 2015; Oliveira, 2014; Rodrigues, 2013; Sims & Rofail, 2013 e Yusuf, 2013).

1.2.1 A avó materna

Para além dos fatores que parecem marcar o tipo de relação que os avós e os netos estabelecem e que foram anteriormente referidos, também o género é determinante nesse relacionamento, havendo uma certa tendência para as avós se relacionarem mais com os seus netos do que os avôs (Drew & Silverstein, 2007; Dunifon & Bajaracharya, 2012; Ferland, 2006; Harwood, 2000; Muller & Elder, 2003; Pires, 2010; Uhlenberg & Hammill, 1998), envolvendo-se mais no seu papel do que os avôs, sendo que os pais interferem positivamente na relação que os netos estabelecem com os avós e isso traz sentimentos positivos para todos (Dias & Silva, 1999).

Num inquérito às famílias no Portugal contemporâneo, chegou-se à conclusão que do leque de familiares que tomam conta das crianças, 89% eram avós, 99,7% do sexo feminino, sendo que 64% eram avós maternas (Wall, 2005). Na perspetiva de Cunha e Matos (2010) a avó materna é uma figura preferida, tendo uma função de charneira, na medida em que é através dela que os netos se conectam à história familiar. Também outros estudos mostram que a avó materna é a preferida dos netos e das netas e é a mais presente nas suas vidas (António, 2010; Dubas, 2001; Durão 2012), menos autoritária (Muller et al., 2002) e a mais envolvida (Silverstein & Marengo, 2001). O avô envolve-se mais com os netos do que com as netas (Uhlenberg & Hammill, 1998) e quando nasce uma neta os avós tendem a sujeitá-las mais à autoridade do que aos netos do sexo masculino (Muller et al., 2002).

Também Hartshorne e Manaster (1982) concluíram que os netos consideram as avós maternas as mais importantes e que a maioria sente que é importante para os seus avós. Já Kienz (1983) refere que face às avós, as crianças com 5-8 anos veem-nas com uma verdadeira inclinação sentimental; com 8-12 anos têm uma das avós que é um misto de fantasia e realidade; com 13-18 anos mostram-se críticas e revelam alguma incompreensão pelo envelhecimento, pelo que a ideia de cumplicidade dá lugar a uma ideia de ultrapassado.

No estudo de Dias e Silva (2003) com alunos universitários, a avó materna surge como a avó preferida. Autores como Durão (2012) e Creasey & Koblewski (1991) referem que são as raparigas as que mais contactam com os avós. Nos estudos de Creasey & Koblewski, (1991) verificou-se que as categorias predominantes foram as de sabedoria e experiência de vida, respeito, afeto/carinho; raiz de tudo, origem da

família e que eles são como se fossem uns segundos pais, confirmando a literatura, segundo as autoras, mostrando que os netos perceberam os seus avós como pessoas amáveis e que serviam de modelo para as suas vidas. Foi ainda possível verificar que se destaca a sua influência emocional e na formação do carácter, ajudando em momentos difíceis, representando também modelos de fidelidade e amor no casamento. Em relação às diferenças que os universitários estabeleceram entre os pais e os avós, disseram que há diferença de cultura e de valores e na maneira de pensar, que os pais estão em primeiro lugar, embora os avós sejam importantes, que os avós são mais calmos, mais experientes, dão mais mimos, possuem menos responsabilidades, mas são menos abertos do que os pais. Por outro lado, o estudo de Triadó e Villar (2000) não mostrou muitas diferenças nas respostas face ao sexo dos avós.

2. Bem-estar

A ausência de doença não constitui, por si só, felicidade ou bem-estar (Diener & Lucas, 2000). No entanto, após a Segunda Guerra Mundial a psicologia preocupou-se mais com questões patológicas, negligenciando conceitos positivos da sua área como o otimismo, a esperança, a felicidade e o bem-estar (Seligman & Csikszentmihalyi, 2000; Seligman, 2002), o que fez com que uma série de indivíduos ficasse fora do âmbito do seu estudo e avaliação (Pereira, Castanheira, Melo, Ferreira & Vagos, 2010).

A Psicologia Positiva tenta canalizar a psicologia para aspetos positivos da vida, já que se focou, durante muito tempo, em emoções negativas, nomeadamente durante o primeiro século da sua existência e, neste ramo da Psicologia, a análise do comportamento centra-se em aspetos internos ou externos que influenciam positivamente a vida da pessoa, tendo em conta fatores como o bem-estar, a satisfação com o passado, a felicidade no presente e o otimismo face ao futuro (Neto, 2004; Machado, 2008). “A felicidade consiste numa combinação de humores positivos e de satisfação, bem como na ausência de estados negativos” (Neto, 2004, p.383).

Por seu lado, saúde mental é um conceito que se prende com uma

“boa adequação na vida relacional interpessoal e coletiva, isto é, a pessoa sente-se bem, confiante em si própria, não tem angústias que sistematicamente a impedem de tratar os problemas do dia-a-dia, tem

autonomia adequada à sua idade e posição social; e os outros também se sentem bem no relacionamento que com ela mantêm” (Silva, 2004, p.66)

sendo que “a dimensão psicológica da doença mental acentua os aspectos psicológicos de cada pessoa, integrando-os na sua própria história de vida” (Alves, 2001, p.26).

O bem-estar já era objeto de atenção na Grécia Antiga (Ryan & Deci, 2001), pelos filósofos (Machado & Bandeira, 2012), aquando da preocupação em definir os fatores que contribuía para a felicidade, dando origem a duas correntes de pensamento que, apesar de terem raízes filosóficas diferentes, estão na base das conceções atuais acerca do bem-estar (Ryan & Deci, 2001).

Já no século XVIII, aquando do Iluminismo, o propósito da existência humana era a vida em si mesma, tendo a felicidade e o desenvolvimento pessoal assumido um lugar central no plano dos valores nessa época. Já no século XIX, uma das ideias veiculadas pelo Utilitarismo era a de que a melhor sociedade é a que confere a melhor felicidade para o maior número de pessoas, tendo influenciado a criação dos Estados Providência no século XX (Veenhoven, 1991).

No entanto, a inclusão do estudo do bem-estar no âmbito psicológico no domínio da investigação científica deu-se apenas na década de 60 do Século XX, impulsionada por grandes transformações sociais e pela necessidade de desenvolver indicadores sociais de qualidade de vida (Diener, 1984; Galinha & Ribeiro, 2005; Keyes, 2006). Os estudos de Wilson (1960) foram um marco no que respeita ao nascimento do conceito de bem-estar, tendo-o relacionado com a satisfação e a felicidade. Este corresponde à dimensão positiva da saúde mental e tem sido estudado pela Psicologia Social, Psicologia da Saúde e pela Psicologia Clínica (Galinha, 2008). No Dicionário Universal da Língua Portuguesa (1995, p.210), encontra-se definido como “conforto, comodidade, tranquilidade”. Para Ryff (1995), o bem-estar é uma busca da “[...] perfeição que realiza o verdadeiro potencial [...]” (p.100) e pretende compreender a avaliação que os indivíduos fazem das suas vidas (Siqueira & Padovam, 2008).

Este capta a satisfação com o estilo de vida vivido no dia-a-dia, mediante algumas condições objetivas, permite avaliar as circunstâncias subjetivamente relevantes para o bem-estar e compreender continuidades e contrastes entre as condições objetivas vividas e a forma como o indivíduo avalia essas condições (Dolan, Peasgood, & White, 2008; Kahneman & Krueger, 2006; Novo, 2005b).

2.1 Bem-Estar Subjetivo e Bem-Estar Psicológico

O bem-estar tem sido abordado de forma diferente de autor para autor, uma vez que uns o associam à ausência de perturbações (Langer, Gesten & McCarthy, 1986) e outros ligam-no a aspetos positivos (Ryff & Keyes, 1995). Há, portanto, duas perspetivas em Psicologia, relativamente ao bem-estar pessoal: a hedónica e a eudaimónica (Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002; Peterson, Park & Seligman, 2005; Ryan & Deci, 2001; Waterman, 1993).

O tema é ainda pouco coeso e organizado, na medida em que está rodeado de várias abordagens (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 1998). No entanto, Galinha (2008) distingue duas fases na clarificação e organização do conceito de bem-estar, considerando que, numa primeira fase este estava ligado a conceitos económicos, em oposição a um certo bem-estar global e como um todo, nos anos 60. Apesar de partilhem o mesmo objeto de estudo, os conceitos de “Bem-Estar Subjetivo” e “Bem-Estar Psicológico” possuem orientações teóricas (Ryan & Deci, 2001; Lent, 2004), origens e percursos distintos (Novo, 2005b).

A primeira perspetiva, denominada por Bem-Estar Subjetivo, iniciou-se em meados do século XX, como parte de uma tendência científica que pretendia quantificar a qualidade de vida cada vez mais preocupada com a subjetividade (Keyes et al., 2002) e quando se procuravam indicadores de qualidade de vida para monitorar mudanças sociais com vista à implantação de políticas sociais (Land, 1975). Esta abordagem resulta de uma perspetiva hedónica, caracterizada pela felicidade e ausência de problemas e que permite apurar o quão satisfeito ou feliz o indivíduo se sente e centra-se na identificação do nível de felicidade e de satisfação dos indivíduos, identificando as condições que lhe estão associadas (Ryff, 1989a); Lent, 2004; Novo, 2005a; Siqueira & Padovam, 2008), mas “Happiness, however, has not been the only indicator of positive psychological functioning [...]” (Ryff, 1989a, p.1070).

Mais ligado às dimensões afetivas e cognitivas da avaliação subjetiva que cada um faz da sua própria vida e das suas experiências, o Bem-Estar Subjetivo pretende compreender a dimensão afetiva (nomeadamente os afetos positivos e os afetos negativos) e a dimensão cognitiva (como a satisfação com a vida) da avaliação subjetiva que o sujeito faz de si e da sua vida (Diener, Such, Lucas, & Smith, 1999; Diener, 1994; Ryff, 1989a, 1995; Keyes et al., 2002; Kim-Prieto, Diener, Tamir, Scollon, & Diener, 2005; Galinha & Ribeiro, 2005; Novo, 2005b; Fernandes, 2007;

Ramalho, 2008; Galinha, 2008; Deci & Ryan, 2008; Siqueira & Padovam, 2008; Souza et. al, 2012). O trabalho desenvolvido por Diener (1984) é um marco na tentativa de sistematizar o conceito de Bem-Estar Subjetivo (Machado & Bandeira, 2012).

A investigação acerca do Bem-Estar Subjetivo aconteceu a par e em articulação com o conceito de Bem-Estar Psicológico. Partiu de uma base construída a partir dos anos 60 e privilegia a vertente emocional (Novo, 2005a; Novo, 2005b). Ryff (1989a) considera que o modelo de Bem-Estar Subjetivo é limitativo e tem pouco fundamento teórico, pois exclui aspetos importantes do funcionamento positivo e o bem-estar é mais do que apenas a Satisfação com a Vida e a Felicidade e pelos seus estudos terem negligenciado a tarefa essencial de definir a estrutura básica do bem-estar no âmbito psicológico (Ryff, 1989a; Ryff & Keyes, 1995).

Outra corrente, conhecida como Bem-Estar Psicológico, uma perspetiva eudaimónica, iniciou o seu trabalho empírico na década de 80, assente em teorias anteriores das psicologias clínica, do adulto e do desenvolvimento, enfatizando o potencial do indivíduo para uma vida cheia de significado e de autorrealização. Ambas as teorias incorporam valores humanistas que elevam a capacidade humana para examinar o que faz com que a vida seja algo bom (Keyes et al., 2002).

O Bem-Estar Psicológico é um construto baseado na teoria psicológica e agrega conhecimentos da psicologia do desenvolvimento, da psicologia humanista e da saúde (Machado & Bandeira, 2012). A conceção de bem-estar é feita de modo abrangente, como o resultado de processos cognitivos, afetivos e emocionais, descrevendo dimensões da vivência psicológica subjetiva, nomeadamente a relação da pessoa consigo mesma, com a vida atual e passada, a definição de objetivos, natureza e qualidade da relação que estabelece com o meio intersubjetivo e social (Novo, 2005b).

Para Novo (2005a) a felicidade é vivida de maneira diferente pelos indivíduos, dependendo da época, mostrando-se como uma motivação e um critério para o bem-estar, dependendo da avaliação que cada um faz da sua vida, dependendo das suas experiências emocionais, positivas e negativas, de acordo com os seus valores, necessidades, expectativas e crenças.

O Bem-Estar Psicológico surgiu como crítica à fragilidade dos pressupostos que sustentam o Bem-Estar Subjetivo (Siqueira & Padovam, 2008). Assim, Ryff (1989a) apontou várias críticas ao Bem-Estar Subjetivo, como por exemplo a ausência de fundamento teórico, avaliação exclusiva de felicidade e satisfação como objetivos fundamentais e universais do ser humano, a felicidade e a satisfação são avaliados

apenas com base nos critérios pessoais e subjetivos, o carácter quase absoluto da interpretação do Bem-Estar Subjetivo, por ser entendido como um indicador de vida bem sucedida, como se esta não se alterasse ao longo do ciclo vital e invariável relativamente aos vários contextos. A autora considera também que as medidas de Bem-Estar Subjetivo são utilizadas em função das necessidades de investigação, mais do que de um questionamento teórico. Foram estas críticas que se tornaram os pontos de partida para o Bem-Estar Psicológico de Ryff (1989a).

The premise of this study is that there has been particular neglect at the most fundamental level in this realm, namely, the task of defining the essential features of psychological wellbeing. It is argued that much of the prior literature is founded on conceptions of well-being that have little theoretical rationale and, as a consequence, neglect important aspects of positive functioning. An alternative conception, based on the integration of several theoretical domains, is presented. Once operationalized, this formulation is then contrasted with indicators of well-being from the past literature to assess whether theory-guided conceptions define new dimensions of positive functioning not evident in prior empirical research (Ryff, 1989a, p.1069).

2.2 Estrutura e dimensões do Bem-Estar Psicológico

Novo (2003) referiu que Ryff tinha dois grandes objetivos com o seu modelo teórico de Bem-Estar Psicológico. Por um lado, ver o funcionamento mental normal a partir dos recursos psicológicos e não apenas a partir da ausência de perturbações psicológicas e, por outro lado, definir um modelo que envolvesse as dimensões de funcionamento que identificassem o bem-estar para além da felicidade e da satisfação que estão na linha de investigação do Bem-Estar Subjetivo.

O modelo de bem-estar concebido por Carol Ryff (1989a), com uma abordagem multidimensional (Diener, 1994; Heady, Kelly & Wearing, 1993; Ryan & Deci, 2001; Ramalho, 2008) perspetivando um funcionamento psicológico positivo – cognitivo, emocional e social – (Keyes & Waterman, 2003), engloba seis dimensões / indicadores subjetivos de Bem-Estar Psicológico (Keyes & Waterman, 2003): Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Relações Positivas com os Outros, Objetivos na Vida e Autoaceitação (Ryff, 1989a, 1995; Keyes, et al., 2002; Fernandes, 2007).

The convergence of these multiple frameworks of positive functioning served as the theoretical foundation to generate a multidimensional model of well-being (Ryff, 1989b, 1995). Included are six distinct components of positive psychological functioning (...) In combination, these dimensions encompass a breadth of wellness that includes positive evaluations of oneself and one's past life (Self-Acceptance), a sense of continued growth and development as a person (Personal Growth), the belief that one's life is purposeful and meaningful (Purpose in Life), the possession of quality relations with others (Positive Relations With Others), the capacity to manage effectively one's life and surrounding world (Environmental Mastery), and a sense of self-determination (Autonomy) (Ryff & Keyes, 1995, p.720).

A autora considera que o bem-estar pode ser identificado a partir dos recursos psicológicos individuais, isto é, processos cognitivos, afetivos e emocionais, que podem ser descritos através das seis dimensões referidas, sendo que estas devem ser encaradas como componentes do bem-estar e não como elementos que contribuem para o bem-estar.

Essas componentes revelam-se, assim, determinantes para a construção de um nível de bem-estar que, posteriormente, resultará numa aceitação de si e numa avaliação positiva, um desenvolvimento integral, a manutenção de relações sociais positivas, a capacidade de autogestão e uma autodeterminação relativamente aos seus objetivos pessoais (Ryff, 1989a; Ryff & Keyes, 1995).

Segundo vários autores (Kafka & Kozma, 2002; Springer & Hauser, 2006; Springer, Hauser & Freese, 2006; Springer, Pudrovská & Hauser, 2011), nem todas as análises estruturais suportam a multidimensionalidade deste modelo. Ryff e Singer (2006) refutaram as observações feitas por alguns destes autores em relação às dimensões do modelo de Bem-Estar Psicológico. Van Dierendonck, Díaz, Rodríguez-Carvajal, Blanco & Moreno-Jiménez (2008) confirmaram que a estrutura multidimensional proposta para o Bem-Estar Psicológico tinha suporte empírico adequado.

O bem-estar deve ser concebido como um fenómeno multidimensional, incluindo características de ambas as perspetivas (Ryan & Deci, 2001), apesar de se distinguirem em relação à amplitude dos domínios avaliados e pela possibilidade de

encontrar recursos psicológicos que se encontram envolvidos no bem-estar (Novo, 2003). Pode fazer algum sentido que ambos os modelos sejam considerados de forma interligada (Lent, 2004).

Novo (2003) considerou que este modelo de Bem-Estar Psicológico cria espaço para concentrar as dimensões nucleares do funcionamento psicológico, colocar o bem-estar no campo da saúde mental e, por outro lado, colmatar algumas lacunas de carácter teórico que o modelo de Bem-Estar Subjetivo apresenta. Esta autora considera que o grande contributo de Carol Ryff foi o de identificar os pontos de convergência do quadro teórico e transferi-los para o quadro empírico, o que permitiu centrar as dimensões de base do funcionamento psicológico positivo, do ponto de vista da saúde mental, não só na idade adulta, bem como na velhice. Este modelo valoriza (como ponto de partida) a integração da perspectiva clínica e do desenvolvimento, distanciando-se do significado de felicidade e de satisfação com a vida, mas valoriza as dimensões que as promovem.

Este modelo multidimensional de bem-estar desenvolvido por Ryff é identificado a partir dos recursos psicológicos de que o indivíduo dispõe, como os processos afetivos, cognitivos e também os emocionais, refletem-se nas seis dimensões, as quais se apresentam como componentes do próprio bem-estar. O mesmo acontece, por exemplo, com a felicidade que surge como emergente de um certo domínio psicológico e não como um critério para esse mesmo bem-estar (Novo, 2005a).

As características cognitivas e afetivas deste modelo de bem-estar são a avaliação positiva que cada sujeito faz de si e da sua vida, o sentimento de desenvolvimento contínuo, a crença da importância da vida, o envolvimento em relações pessoais prazerosas, a capacidade para gerir a vida de forma satisfatória e o sentimento de autodeterminação e independência face a fatores de pressão externos.

O Bem-Estar Psicológico cruza a psicologia clínica com a psicologia do desenvolvimento (Novo, 2005b) e foi proposto por Ryff no final dos anos 80 do século XX e tem origens numa perspectiva eudaimónica (Novo, 2005b; Siqueira & Padovam, 2008), ligada a uma procura de crescimento e desenvolvimento pessoal e permite avaliar o quão feliz ou satisfeito o indivíduo se sente nos domínios e recursos psicológicos que tem ao seu dispor (Ryff, 1989a), centrando o tema no funcionamento positivo e identificando as suas dimensões psicológicas básicas do funcionamento psicológico positivo relativamente ao crescimento pessoal e envolvimento

interpessoal, as quais agregam aspetos fundamentais do desenvolvimento da personalidade e da saúde mental, que foram propostos no trabalho de Jung, Rogers, Maslow, Allport, Neugarten e Jahoda (Keyes, 2006; Ring, Höfer, McGee, Hickey, & O'Boyle, 2007; Novo, 2005b; Ryan, Huta & Deci, 2008).

Ryff (1989a) e Ryff & Keyes (1995) reforçaram ainda que no campo teórico existe espaço para a elaboração de conceções sólidas acerca do funcionamento positivo, com destaque para os aspetos positivos, que permitem conceber o processo de resolução de desafios que o indivíduo enfrenta ao longo da vida e que constitui a centralidade do Bem-Estar Psicológico.

De acordo com Novo (2005a), o Bem-Estar Psicológico tem as suas origens no pensamento desenvolvido por Aristóteles em relação à *eudaimonia* ou felicidade entendida como a atividade da alma dirigida pela virtude e orientada para a perfeição e para a realização pessoal do *daimon*, isto é, do verdadeiro *self*’, apresentando-se como um sinal de desenvolvimento normal e positivo que, a partir dos anos 80, foi proposto a partir da psicologia do desenvolvimento, da psicologia clínica e da saúde mental.

Este modelo que Carol Ryff (1989a) apresentou surgiu como crítica ao modelo de Bem-Estar Subjetivo existente, visa definir o funcionamento psicológico positivo e assentou nos pressupostos de várias teorias do desenvolvimento ao longo da vida (Erikson, Buhler, Neugarten), teorias clínicas do desenvolvimento pessoal (Maslow, Rogers, Allport) e da saúde mental (Jahoda). Mais em concreto, os suportes teóricos da autorrealização de Maslow (1968), do modelo de funcionamento integral de Rogers (1961), do desenvolvimento da personalidade e da individualização concebido por Jung (1933), da conceção de maturidade de Allport (1961), da teoria de desenvolvimento humano de Erikson (1980), das tendências básicas da vida que trabalham para o cumprimento da vida de Bühler (Buhler, 1935; Buhler & Massarik, 1968), das descrições de personalidade na idade adulta de Neugarten (1973) e dos critérios positivos da saúde mental de Jahoda (1958) (citados por Ryff, 1989a, 2014a).

O Quadro 1 apresenta as bases teóricas por cada uma das dimensões do Bem-Estar Psicológico.

Quadro 1.
Bases teóricas do Bem-Estar Psicológico

Dimensões do BEP	Bases teóricas
Autonomia	<ul style="list-style-type: none"> Autonomia como critério de saúde mental (Jahoda); Individualização-Autonomia face às convenções, crenças e temores de massas (Jung); Independência dos padrões de avaliação e aprovação pessoal face aos outros (Rogers).
Domínio do Meio	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento de capacidades nos diversos domínios da vida para a consecução de tarefas complexas (Neugarten); Domínio do Meio como constituinte da personalidade adulta e madura (Allport).
Crescimento Pessoal	<ul style="list-style-type: none"> Desenvolvimento ao longo da vida (Buhler, Erikson, Jung, Neugarten); Abertura à experiência (Rogers); Necessidade de atualização de potencialidades (Maslow, Jahoda).
Relações Positivas com os Outros	<ul style="list-style-type: none"> Importância dos interesses sociais e estabelecimento de relações positivas e gratificantes (Maslow); Confiança na natureza humana e capacidade de estabelecer relações de amizade e de amor (Rogers, Allport); Relações interpessoais ao longo da vida, capacidade de estabelecer relações de intimidade e sentido de responsabilidade na orientação de gerações mais jovens como fatores determinantes do desenvolvimento de si mesmo (Erikson).
Objetivos na Vida	<ul style="list-style-type: none"> Perspetiva unificadora da vida que une os objetivos (mutáveis ao longo da vida), estabelece metas que dão sentido ao comportamento pessoal e integra as experiências (Jahoda; Allport; Rogers).
Autoaceitação	<ul style="list-style-type: none"> Autorrealização (Marlow); Maturidade (Allport); Atitudes positivas face ao <i>self</i> (Jahoda); Reconhecimento do valor pessoal enquanto aspeto fundamental à autorrealização (Rogers).

Nota. Adaptado de (adaptado de Ryff, 1989a, 2014).

O Quadro 2 sumaria as bases teóricas que estão na base das dimensões do Bem-Estar Psicológico.

Quadro 2.
Bases teóricas e dimensões do Bem-Estar Psicológico

Autores	Conceitos-chave	Dimensões do BEP
Allport	Maturidade	Autonomia Domínio do Meio Crescimento Pessoal Relações Positivas com os Outros Objetivos na Vida Autoaceitação
Neugarten	Mudanças na personalidade no ciclo vital	
Buhler	Tendências básicas da vida	
Erikson	Estádios psicossociais	
Frankl	Sentido da vida	
Jahoda	Saúde mental	
Jung	Individualização	
Maslow	Autoatualização	
Rogers	Pessoa em funcionamento pleno	

Nota. Adaptado de Ryff & Singer, 2008.

O Bem-Estar Psicológico surge, assim, como um domínio que agrega conhecimentos relativamente à dinâmica psicológica que está subjacente à satisfação com a vida e que pode potenciar o desenvolvimento psicológico (Novo, 2005a). Traduz um desenvolvimento e funcionamento positivos nas várias dimensões das perceções pessoais e interpessoais, bem como a apreciação do passado, o envolvimento no presente e sua capacidade de mobilização para o futuro, mostrando um carácter amplo representativo do funcionamento psicológico positivo. “Felicidade” ultrapassa a ideia de que esta é um fim em si mesma ou constitui um objetivo de vida e passa a ser considerada como produto do desenvolvimento e da realização da pessoa humana (Ryff, 1989a). Para Novo (2005b) este conceito no Bem-Estar Subjetivo é uma motivação fundamental na vida humana e um critério fundamental de bem-estar, enquanto no Bem-Estar Psicológico é uma componente e não um critério, não sendo um objetivo, mas estando presente no funcionamento positivo de áreas da vida pessoal, interpessoal e social, bem como nos domínios de funcionamento cognitivo, afetivo, emocional e motivacional.

O bem-estar das crianças e dos jovens, por exemplo, é frequentemente relacionado com a ausência de problemas de comportamento e de sucesso do ponto de vista escolar e académico, questões do relacionamento interpessoal, aspetos físicos e artísticos. No entanto, nos últimos anos o foco é maior sob a importância da prevenção de comportamentos problemáticos relacionados com comportamentos aditivos (Moore & Keyes, 2003). É fundamental promover a saúde mental muito para além das tentativas de curar patologias, promover os recursos necessários à modificação dos ambientes, estilos de vida, criatividade, envolvimento emocional e social, bem como o sentido de competência e responsabilidade, pois os desafios resultantes das mudanças na sociedade põem à prova o bem-estar e só o desenvolvimento humano, social e cultural, permitirão encarar os desafios com mais ganhos e menos custos (Novo, 2005b). O trabalho de diversos investigadores conseguiu colocar o conceito de bem-estar no campo científico da Psicologia enquanto tema sobejamente discutido e aplicado, no sentido de entender os fatores psicológicos que fazem parte de uma vida saudável (Siqueira & Padovam, 2008).

Um indivíduo pode ter baixos níveis de Bem-Estar Subjetivo e elevados níveis de Bem-Estar Psicológico, ou vice-versa, podendo ambos os níveis ser elevados ou baixos (Keyes et al., 2002), não sendo mutuamente exclusivos, pois uma combinação de ambos contribui para um maior bem-estar (Ryan, Huta & Deci, 2008). Ou seja, com

ambos os níveis baixos ou elevados (de Bem-Estar Subjetivo e de Bem-Estar Psicológico), existe um efeito de amplificação, enquanto que com um dos níveis alto e o outro baixo há um efeito de compensação (Keyes et al., 2002). É, então, possível concluir que ambas as perspetivas se distinguem ao terem objetivos diferentes: a conceção eudaimónica foca-se no modo como se vive, no processo de viver bem, enquanto a hedónica se foca nos resultados, isto é, no bem-estar que daí resulta (Ryan, Huta & Deci, 2008).

Peterson e Seligman (2004) estabeleceram uma ligação entre as componentes do Bem-Estar Psicológico na perspetiva de Ryff e outros conceitos, de acordo com o Quadro 3.

Quadro 3.

Correspondência entre as componentes de Bem-Estar Psicológico na perspetiva de Ryff e outros conceitos

Ryff	Peterson & Seligman
Autonomia	Integridade
Domínio do Meio	Criatividade
Crescimento Pessoal	Curiosidade / aprendizagem
Relações positivas com os outros	Amor / amizade
Objetivos na Vida	Espiritualidade
Autoaceitação	Inteligência social

Nota. Adaptado de Peterson & Seligman, 2004.

No presente estudo foi fundamental tomar a decisão de optar por um ou outro quadro conceptual. Foram definidos alguns critérios que suportassem a escolha. Optou-se pelo modelo de Carol Ryff, pela sua base teórica consistente, pelo facto de a autora ter uma escala de avaliação do bem-estar e por ter sido objeto de investigação de forma bastante intensa e sistemática. Por outro lado, pesou o facto de haver uma versão portuguesa da escala, elaborada por Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997).

Seguidamente são clarificadas as seis dimensões do Bem-Estar Psicológico.

2.2.1. Autonomia

Considerada “[...] uma característica humana e da realização pessoal [...]” (Novo, 2003, p.237), a Autonomia está, de certo modo, relacionada com o processo de individualização e de afastamento progressivo das normas sociais vigentes, em que o indivíduo constrói a sua autodeterminação, independência e autorregulação do comportamento, tendo o locus de controlo interno como indicador de avaliação. Na

sua teoria acerca do Bem-Estar Psicológico, Ryff considerou os contributos de Jahoda que definiu a Autonomia como um indicador de saúde mental; de Jung que assinalou a importância da Autonomia em relação às convenções sociais; e de Rogers, que fundamenta a ideia de um *locus* de avaliação interna, segundo o qual o indivíduo se avalia de acordo com padrões pessoais, não recorrendo a aprovação dos outros (Novo, 2003).

Embora o contexto possa influenciar positiva ou negativamente oportunidades para a Autonomia, é a perceção acerca dela mesma que assume grande importância para o bem-estar. Daí ser tão difícil definir o nível de Autonomia em crianças muito pequenas e que ainda não adquiriam a linguagem, sendo nesses casos utilizadas ferramentas como a observação face à exploração e a situações de jogo, por exemplo (Bridges, 2003).

Na perspectiva de Jahoda, a Autonomia estaria ligada à autodeterminação, independência e autorregulação do comportamento humano (Ryff, 1989a). É a Autonomia que posiciona o indivíduo face à sua autodeterminação e autoridade pessoal. Indivíduos com saúde mental assumem-se como guiões do seu comportamento e conduta face ao seu próprio sistema de valores (Keyes & Waterman, 2003). Pode ser promovida por contextos positivos, brincadeiras estimulantes, bem como pela forma como os cuidadores das crianças as educam, ao passo que ambientes mais restritos e reações negativas à exploração poderão reduzir o desenvolvimento da Autonomia, elemento essencial ao bem-estar, que tem um suporte teórico consistente nas teorias da motivação e origem nos estudos de White (1959) (Bridges, 2003).

Os indicadores da Autonomia são “[...] o locus interno de avaliação, e o uso de padrões internos de auto-avaliação, resistência à aculturação e independência acerca de aprovações externas” (Siqueira & Padovam, 2008, p.205).

2.2.2 Domínio do Meio

O Domínio do Meio diz respeito a uma capacidade de criação de ambientes (eventualmente até complexos) positivos e favoráveis a uma manutenção de saúde física e mental, bem como controlo de exigências internas ao próprio indivíduo e é esse envolvimento que lhe permite moldar o meio face às suas vontades, tendo, por isso, um papel ativo na manutenção e no controlo de ambientes complexos (Keyes & Waterman, 2003; Siqueira & Padovam, 2008).

Relaciona-se com a capacidade de saber envolver-se e saber gerir o meio de modo a criar contextos adequados às suas próprias necessidades. Esta dimensão está associada aos pressupostos da teoria *life-span*, enfatizando os processos de personalidade da vida adulta. Neugarten, no seu modelo de desenvolvimento, considerou importante o desenvolvimento de capacidades que permitam ao adulto realizar tarefas complexas (Novo, 2003). Allport também contribuiu para esta dimensão, uma vez que definiu o indivíduo com maturidade como tendo a capacidade para se adaptar e de se desenvolver no meio em que está inserido (Ryff, 1989b). “O controlo refere-se à competência do indivíduo para fazer o que quer fazer, livre de forças ou obstáculos externos” (Gleitman, Friedlund, & Reisenberg, 2007, p.961).

2.2.3 Crescimento Pessoal

O Crescimento Pessoal é a capacidade de a pessoa se desenvolver, crescer e realizar-se, maximizando o seu potencial. É a aptidão para explorar talentos e aptidões e aproveitar as oportunidades para um desenvolvimento pessoal positivo, mostrando-se disponível para novos desafios e ter capacidade para fazer face aos obstáculos (Keyes & Waterman, 2003; Siqueira & Padovam, 2008). Marca a perceção de um desenvolvimento contínuo, a abertura a novas experiências e o interesse pelo enriquecimento pessoal (Novo, 2003).

Esta componente do Bem-Estar Psicológico baseia-se nas teorias de Buhler, Erikson, Jung e Neugarten que perspetivaram o desenvolvimento como contínuo ao longo da vida (Novo, 2003) e da abertura do sujeito a novas experiências, à perceção do seu potencial e de melhoria do seu *self* e do seu comportamento ao longo do tempo. Rogers refere a abertura à experiência como um fator importante e determinante para a realização pessoal. Maslow salienta que a autorrealização é processo contínuo (Ryff, 1989a) e, tal como Jahoda, considera a necessidade de cada um atualizar as suas potencialidades como critério de saúde mental (Novo, 2003).

Silva (2004) referiu que é difícil influenciar o desenvolvimento pessoal no sentido de uma boa saúde mental, devido ao facto de ele depender da qualidade das relações que se estabelecem e nomeadamente das relações do início da vida. A mesma autora acrescentou ainda que o desenvolvimento das características pessoais ligadas a um autoconceito favorável e equilibrado, como a autoimagem positiva e a autoestima representam fatores protetores individuais.

A escala que Ryff (1989a) apresenta permite identificar a perceção que cada indivíduo tem acerca do seu desenvolvimento, numa perspetiva de continuidade, a disponibilidade para novas experiências e o interesse por se valorizar pessoalmente (Novo, 2003).

A adolescência é uma fase do desenvolvimento que proporciona às crianças a oportunidade para pôr em prática os ensinamentos fornecidos pelos seus cuidadores acerca dos estilos de vida saudáveis (Zaff et al., 2003). Ainda estes autores consideram que um meio desenvolvido influencia a expressão de elementos de bem-estar, sendo que os contextos mais importantes são a casa e a escola.

A promoção de ambientes seguros deve englobar a redução ou a eliminação de riscos dos contextos físicos sociais e familiares, de comportamentos de risco e a implementação de programas de prevenção da violência (Sleet & Mercy, 2003).

2.2.4 Relações positivas com os outros

Ryff (1989b) considerou que a fundamentação teórica desta dimensão está relacionada com a teoria de Maslow, em que o autor considera que os indivíduos autorrealizados demonstram interesses sociais e a capacidade de estabelecer relações de amor e de amizades íntimas; a teoria de Rogers sobre a importância da confiança na natureza humana; a teoria de Allport, em que a inclusão de relações calorosas se apresenta como um fator de maturidade; e também nos estádios de desenvolvimento de Erikson, em que surgem desafios de natureza interpessoal, sobretudo o estabelecimento de relações de intimidade na idade adulta (Novo, 2003).

As relações positivas com os outros estão ligadas à capacidade para estabelecer relações sociais íntimas com os outros (Keyes & Waterman, 2003), experimentando sentimentos como o amor, a empatia e os afetos. Jahoda considera a capacidade de amar como uma componente central para a saúde mental (Ryff, 2013). Zaff et al. (2003) consideraram que o bem-estar social e emocional influencia o desenvolvimento da regulação e a compreensão das emoções, bem como a tolerância ao stress. Centram-se na preocupação das competências relacionais, na capacidade para estabelecer relações satisfatórias e também a preocupação com o bem-estar dos outros. Embora as emoções tenham uma base biológica, elas manifestam-se em contextos sociais, afetando o desenvolvimento positivo sob vários pontos de vista: experimentação, compreensão de processos emocionais e regulação das emoções (Halle, 2003). A

componente social é crucial, nomeadamente porque nos vemos a nós próprios a partir de figuras de referência e quanto mais complexas se tornam essas relações, mais informação adicionamos à autoimagem. Sobretudo na adolescência, fase em que se dá a “crise de identidade”, onde se procura quem somos e o que somos, segundo Erikson (Gleitman et al., 2007). A adolescência, bem como a juventude, são períodos do desenvolvimento humano em que se dão grandes transformações quer do ponto de vista social, quer físico (Eccles, Templeton, Barber & Stone, 2003).

A investigação em Psicologia tem dado especial enfoque à importância das relações entre pais e filhos, por exemplo, de modo a perceber como é que estes contactos se refletem na idade adulta quando os filhos se tornam membros ativos da sociedade, relação esta que parece depender do género das crianças e dos pais, da idade das crianças, do seu temperamento, das suas capacidades e dificuldades, assim como de fatores inerentes ao meio. Repare-se que o stress associado a fatores económicos e emocionais dos pais afetará o bem-estar destes e, conseqüentemente, a sensibilidade das crianças, pelo que o suporte social é extremamente importante, já que a perceção desse apoio por parte dos pais pode reduzir os efeitos negativos do stress, logo, do seu impacto (Cox & Harter, 2003). Os que são mais eficazes nas competências sociais e interpessoais têm mais amigos. A solidão é o reflexo de competências sociais pobres (Neto, 2003).

2.2.5 Objetivos na Vida

Os projetos de vida estão ligados à concretização de objetivos importantes, na medida em que há um propósito de vida (Machado, 2008). Têm que ver com a perceção do indivíduo face ao seu percurso individual, mesmo quando as adversidades estão presentes, ter um propósito de vida, um rumo (Keyes & Waterman, 2003). Relaciona-se com o reconhecimento de ambições e metas definidas, bem como com a convicção de que tais metas direcionam o comportamento com o objetivo de dar um sentido à própria existência, enfatizando a importância da manutenção de uma perspectiva de vida capaz de consolidar objetivos pessoais. As teorias do desenvolvimento referem que os objetivos de vida estão em constante mudança, apesar da qual o funcionamento positivo requer sempre a existência de metas que dão um significado ao comportamento (Ryff, 1989a).

A perspetiva de Ryff (1989a), nesta componente, assentou na linha de pensamento de Jahoda, Allport e Rogers que consideram ser necessária a existência de uma perspetiva unificadora de vida que oriente os objetivos de vida e que permita uma integração das experiências do sujeito, uma vez que, independentemente das várias condicionantes ao longo da vida, um funcionamento positivo pressupõe determinadas metas que orientam o comportamento do sujeito (Novo, 2003).

Alguns autores (e.g. Diener, 1994; Heady et al., 1993) apontam como limitação a este modelo o facto de apresentar dimensões associadas só ao funcionamento psicológico positivo, sendo que uma conceção de bem-estar deve aglomerar também domínios ligados aos índices de sintomatologia. Também Lent (2004), na meta-análise que levou a cabo, detetou algumas categorias que poderão ser preditores de bem-estar, nomeadamente variáveis demográficas, perspetivas da personalidade, da emoção e biológicas, variáveis cognitivas, comportamentais e sociais.

2.2.6 Autoaceitação

A Autoaceitação traduz-se na atitude positiva face a si próprio, ótimos níveis de funcionamento e de maturidade. É a capacidade para se aceitar em todas as suas partes de um todo e recordar-se de forma positiva do seu passado (Keyes & Waterman, 2003). Refere-se às atitudes positivas em relação a si próprio, ao reconhecimento e aceitação dos aspetos do *self*, bem como ao sentimento positivo relativo à vida que está para trás. Assenta em vários autores como Maslow, que referia a importância da aceitação dos outros e de si mesmo como uma característica da autorrealização; Jung sobre a aceitação dos vários aspetos do *self* (o bem e o mal que acontece aos indivíduos); Jahoda sobre as atitudes positivas em relação ao *self* que incluíam aceitação de si e autoconfiança; Rogers sobre o valor do *self*; Allport, na conceção de maturidade, onde incluía autoaceitação; Erikson, que enfatizava a aceitação de si e dos eventos de vida passados (Ryff, 1989b). As escalas de Ryff permitem identificar a atitude de aceitação dos vários aspetos do *self*, da vida passada e das qualidades pessoais (Novo, 2003).

2.3 Determinantes do bem-estar

Há fatores que parecem estar relacionados com o bem-estar, como a predisposição genética e as variáveis demográficas, os quais têm sido objeto de estudo por vários teóricos (Keyes & Waterman, 2003; Novo, 2005a). No entanto, existem

determinantes de bem-estar e de saúde mental que, apesar de terem sido estudados em relação com a felicidade e a satisfação com a vida (aspectos do Bem-Estar Subjetivo), não parecem ter relação consistente entre si, o que traz limites na organização e coerência da informação teórica.

No que diz respeito às correlações com o bem-estar, os estudos que têm mostrado que fatores como o sexo, a idade, o meio socioeconómico, o suporte social, estão relacionados com o bem-estar (Diener, 1984; Argyle, 1999; Peterson, 1999; Diener et al., 1999; Myers, 2000; Keyes & Waterman, 2003; Silva, 2011), os quais se apresentam como as variáveis sociodemográficas analisadas com maior frequência (Ryff, & Keyes, 1995; Ryff, Magee, Kling & Wing, 1999; Marmot et al., 1997; Ryff, 1989; Ryff & Singer, 2008). Ryff et al. (1995; 1999) verificaram nos estudos com amostras norte-americanas que as mulheres têm melhores relações positivas, embora nas outras dimensões do Bem-Estar Psicológico não existam diferenças. Já as mulheres portuguesas têm menores níveis nas dimensões Objetivos na Vida e Crescimento Pessoal. Estes autores também encontraram relações entre o nível educacional e o Bem-Estar Psicológico. Em relação ao estado civil, os solteiros têm níveis superiores aos dos casados nas dimensões Autonomia e Crescimento Pessoal (Novo, 2005a). As mulheres têm maiores níveis de afetos positivo e negativo e que os experienciam de forma mais intensa (Argyle, 1999; Diener e Ryan, 2009; Diener & Suth, 1999). Nos estudos com adolescentes, Bizarro (1999) mostrou que as raparigas apresentavam níveis de bem-estar mais baixos do que os rapazes.

No que diz respeito à idade, há períodos na adolescência de maior vulnerabilidade à diminuição do bem-estar (Bizarro, 1999). Ryff (1989a) também concluiu que os jovens parecem ser menos felizes do que as pessoas de meia-idade, parecendo que as pessoas têm maiores níveis de bem-estar à medida que ficam mais velhas (Argyle, 1999; Carstensen, 1995; Charles, 2004; Myers, 1999). Os idosos parecem ter maior capacidade adaptativa, reajustamento de objetivos, prioridades de vida, o que se mostra numa mudança de padrões de bem-estar. Os Objetivos na Vida e o Crescimento Pessoal decrescem com a idade, situação contrária às dimensões Autoaceitação, Autonomia e Relações Positivas com os Outros. Esta variável é utilizada para investigar as mudanças no Bem-Estar Psicológico que ocorre ao longo da vida, enquanto o nível habilitacional nos permite comparar níveis de Bem-Estar Psicológico face ao nível socioeconómico (Ryff, 1989b; Ryff & Keyes, 1995; Ryff & Singer, 2008). Ainda em relação à idade, Ryff (1989a), Ryff e Keyes (1995) e Ryff

e Singer (2008) mostraram que as dimensões Autonomia e Domínio do Meio apresentam um incremento significativo, enquanto o Crescimento Pessoal e os Objetivos na Vida decrescem em função da posição no ciclo vital. Ryff e Essex (1992) defendem que o bem-estar não deve ser considerado como um traço, pois trata-se de um processo dinâmico que oscila com o tempo, face às circunstâncias da vida e aos desafios que vão surgindo ao longo do ciclo vital.

No estudo de Lopes (2015), com estudantes do ensino superior, a variável idade mostrou-se significativa nos fatores Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal e Relações Positivas com os Outros, sendo que, os estudantes mais velhos são os que apresentam níveis de maior Bem-Estar Psicológico em todas as dimensões da PWBS (Ryff & Essex, 1992).

Nos estudos realizados que estiveram na origem da validação das *Psychological Well-Being Scales- PWBS* (Ryff & Essex, 1992) para a população portuguesa não mostraram diferenças em relação aos estudos americanos (Ferreira & Simões, 1999), exceto na dimensão “Domínio do Meio” (Novo, 2003).

Silva (2011), na sua revisão de literatura, referiu que vários autores consideram que o estatuto socioeconómico mais favorável, os rendimentos, as habilitações dos pais e os hobbies contribuem para que os adolescentes apresentem maiores níveis de bem-estar (e.g. Howell & Howell, 2008; Kahn et al., 1994). Deste modo, conclui-se que as pessoas com mais dinheiro, podendo ter níveis de vida mais sofisticados, terão um maior equilíbrio em termos de saúde mental (Argyle, 1999). Face ao suporte social, este parece surgir como um fator facilitador de bem-estar (Brunstein, 1993) e na redução de afetos negativos que estão associados a condições de vida mais adversas (Harlow & Cantor, 1996). A influência do nível educacional nos níveis de Bem-Estar Psicológico tem sido investigada por vários investigadores (Marmot, Ryff, Bumpass, Shipley & Marks, 1997; Ryff, 1989a; Ryff & Singer, 2008). Os resultados têm-se mostrados convergentes ao evidenciar uma forte associação positiva entre todas as dimensões do Bem-Estar Psicológico e o nível educacional, mostrando que a autorrealização é facilitada quando suportada por melhores condições económicas e sociais, onde se pode incluir a educação.

Keyes et al. (2002) levaram a cabo um estudo com mais de 3000 americanos com idades compreendidas entre os 25 e os 74 anos, no sentido de apresentarem evidências empíricas acerca do Bem-Estar Psicológico e dos Bem-Estar Subjetivo, sendo que as análises fatoriais mostraram correlações entre os dois conceitos, apesar

de poderem considerados de forma independente, tal como já era referido na literatura. Os resultados deste estudo também mostraram que o bem-estar aumentava com os aspetos como a idade e as habilitações académicas, apresentando níveis de educação mais altos e tinham maior abertura a novas experiências.

Quanto ao suporte social, Bizarro (1999) e Call et al. (2002) concluíram que os amigos e os contactos com os outros são fatores que apresentam maiores níveis de bem-estar, contribuindo, de certo modo, para um elevado autoconceito (Neto, 2003; Silva, 2004). A personalidade, bem como a discrepância entre os objetivos de vida e a realidade (Diener, 1999; Diener & Fujita, 1995) também podem ser preditores de maiores níveis de bem-estar.

Além destes fatores, outros mostraram uma correlação positiva com outras variáveis psicossociais e sociodemográficas como a satisfação com a vida, os afetos positivos, a autoestima, a moral (Ryff, 1989a), a resiliência (Ryff, Keyes & Hughes, 2003), a personalidade (Diener, 1984; Argyle, 1999; Peterson, 1999; Diener et al., 1999; Myers, 2000; Keyes & Waterman, 2003; Schmutte & Ryff, 1997; Silva, 2011), o *coping* (Holland & Holahan, 2003), as memória intrínsecas e integrativas (Bauer & McAdams, 2004b), as metas intrínsecas de crescimento (Bauer & McAdams, 2004a), a generosidade (Konow & Early, 2008), as habilidades sociais (Segrin & Taylor, 2007), a inteligência emocional (Queroz & Neri, 2005) e as expectativas (Diener, 1984; Argyle, 1999; Peterson, 1999; Diener et al., 1999; Myers, 2000; Keyes & Waterman, 2003; Silva, 2011).

No que respeita à questão do suporte emocional, há poucos estudos sobre o contributo dos avós para o bem-estar dos jovens, mas se houver um contacto frequente entre ambos, é inegável que haverá influências (positivas ou negativas) resultantes dessa interação, conforme Dunifon e Bajracharya (2012, p.1173):

Grandparents could provide benefits by serving as role models and discussing appropriate behavior, encouraging academic or other success, helping with homework, or providing advice and emotional support. It is expected that, in general, grandparent involvement would have a positive influence on children, although the possibility exists that in some instances grandparents could serve as negative influences through their behavior or advice.

Os avós também podem contribuir para o bem-estar dos netos através dos pais, incentivando-os a prestarem apoio emocional e a darem conselhos aos filhos, reduzindo os momentos de conflito e, com isso, levar a resultados positivos no bem-estar dos jovens. Por outro lado, os avós poderão causar momentos de stress, caso se sobreponham aos pais dos jovens.

Também há estudos que mostram que o contacto e o envolvimento dos avós não estão associados a problemas de comportamento (Cherlin & Furstenberg, 1987) e outros que evidenciam que esse contacto e envolvimento são benéficos para os jovens, evidenciando que os jovens que contactam com os avós mostram perceção de competências académica, pessoal e social, autoconfiança e maturidade (Elder & Conger, 2000), apresentam baixos níveis de depressão (Ruiz & Silverstein, 2007), sobretudo quando há uma grande coesão entre avós e netos, a depressão das mães não está associada à depressão dos jovens, pelo que os avós poderão funcionar como “[...] buffer the intergenerational transmission of depression [...]” (Silvesterstein & Ruiz, 2006, p.609), da mesma forma que os jovens que têm boas relações com os seus pais e os seus pais com os avós, relatam relações mais fortes com os avós (Dunifon & Bajracharya, 2012).

2.4 Escalas de Bem-Estar Psicológico de Ryff

Tendo como ponto de partida vários pontos convergentes oriundos das teorias do funcionamento psicológico positivo, Ryff (1989a) elaborou um instrumento de autoavaliação com o objetivo de definir teórica e empiricamente as seis dimensões do Bem-Estar Psicológico.

As escalas de Carol Ryff (1989a) foram desenvolvidas paralelamente à construção teórica, pelo que a autora identificou pontos de convergência de diversas formulações e levou-as para o plano empírico, propondo uma escala para cada uma das dimensões (Novo, 2005b). Trata-se de instrumentos teoricamente fundamentados, que se concentram especificamente na medição de múltiplas facetas do Bem-Estar Psicológico (Seifert, 2005), com base nas teorias humanista-existenciais, do desenvolvimento humano e da saúde mental (Ryff, 1989a).

A fundamentação teórica e o processo de validação das escalas apresentam indicadores sólidos, robustos e consistentes (Novo, 2005b). As dimensões do conceito de Bem-Estar Psicológico representam algumas tarefas evolutivas e que caracterizam

o desenvolvimento saudável e que estão associadas a indicadores de qualidade de vida, de bem-estar e a processos biopsicossociais adaptativos (Ryff & Singer, 1998). O modelo teórico das *Psychological Well-Being Scales-PWBS* de Ryff (1989a) foi construído com amostras cujos participantes eram sujeitos de meia idade ou mais velhos. No entanto, este instrumento tem mostrado ser adequado quando utilizado com amostras mais jovens (Kitamura et al. 2004; Van Dierendock, 2005).

As escalas de Ryff para as várias componentes do Bem-Estar Psicológico permitem identificar a capacidade do indivíduo pensar e agir autonomamente, independentemente dos fatores externos de pressão (Autonomia); a capacidade pessoal para construir e dominar um ambiente propício aos seus valores e necessidades, modificando-o (Domínio do Meio); a perceção individual de um desenvolvimento contínuo, a disponibilidade para vivenciar novas experiências e melhorar-se enquanto pessoa (Crescimento Pessoal); o interesse face aos relacionamentos interpessoais significativos e a capacidade individual para os estabelecer (Relações Positivas com os Outros); como é que o indivíduo estabelece metas e objetivos e como é que isso modela a sua conduta, dando-lhe sentido (Objetivos na Vida); a atitude de aceitação de vários aspetos do *self*, da vida passada e das qualidades pessoais (Autoaceitação) (Novo, 2003; Ryff, 1989a; 2014).

Foram desenvolvidas escalas psicométricas para avaliação objetiva do conceito. Há três versões dessa escala original, que diferem no número de itens por escala, pois há uma com 20, outra 14 e outra com 3 itens, o que resulta em escalas com um total de 120, 84 e 18 itens, respetivamente. As Escalas de Bem-Estar Psicológico de Ryff (1989a) tinham, no estudo original, 20 itens por cada subescala (120 no total), metade positivos e metade negativos, selecionados a partir do método de correlação item-total, cuja consistência interna variou entre $\alpha=0.86$ e $\alpha=0.93$ e o coeficiente de estabilidade temporal (teste-reteste), variou de $r=0.81$ a $r=0.88$.

Outras versões deste instrumento foram, entretanto, desenvolvidas, mas foi mantida a questão da proporção de itens por dimensão (itens positivos e negativos). A versão de 84 itens (14 por dimensão) é, efetivamente, a mais utilizada em estudos do grupo de Ryff e seus colaboradores, apresentando índices de consistência interna de $\alpha=0.83$ a $\alpha=0.91$ (Ryff & Essex, 1992) e foi a escolhida para levar a cabo o estudo apresentado que neste trabalho e que será apresentado mais à frente. Nesta escala, proposta em 1992 (Ryff & Essex), a seleção pretendeu abranger a amplitude da definição teórica de cada escala (Machado & Bandeira, 2012; Novo, 2003).

No que diz respeito às escalas com 84 itens, metade dos itens de cada uma das escalas são positivos e a outra metade são os itens negativos. Os positivos identificam características favoráveis à dimensão do bem-estar que está em causa e apresentam as características afirmativas da dimensão e são pontuados com o número correspondente à resposta selecionada (de 1 a 6). Por outro lado, os negativos são pontuados com uma escala inversa (6 a 1), por se referirem a aspetos desfavoráveis ao bem-estar e, por isso, estarem ligados à ausência ou menor intensidade dessa dimensão. O resultado de cada uma das seis escalas indica a intensidade das características da dimensão, sendo que resultados elevados correspondem a elevados níveis de bem-estar nessa dimensão (Novo, 2003).

Posteriormente, foi publicada uma outra versão de 18 itens (3 por cada uma das dimensões) (Ryff & Keyes, 1995), com as questões mais representativas de cada dimensão, construída para grandes amostras, por questões de vária ordem, como a brevidade, apresentando, no entanto, baixa consistência interna, entre $\alpha=0.33$ e $\alpha=0.56$, o que se deve ao número reduzido de itens, mas com valores de correlação com as escalas originais entre .70 e .89. Esta versão tem sido amplamente utilizada nos Estados Unidos da América (Ryff & Keyes, 1995).

A versão final do instrumento elaborado por Ryff (1989a) *Scales of Psychological Well-Being – SPWB*, englobou seis escalas de autoavaliação (uma por cada dimensão) de tipo Likert, tão frequentes nas ciências humanas, em particular na psicologia (Maroco & Bispo, 2005), em que cada item é uma afirmação descritiva com seis categorias de resposta: 1. discordo completamente, 2. discordo em grande parte, 3. discordo parcialmente, 4. concordo parcialmente, 5. concordo em grande parte, 6. concordo completamente, que definem o conceito global de Bem-Estar Psicológico. As seis escalas de Bem-Estar Psicológico foram construídas e validadas como medidas independentes, embora possam ser aplicadas conjuntamente como um inventário de autoavaliação único que resulta de uma mistura alternada dos itens de cada uma das escalas (Novo, 2003).

Vários estudos examinaram a estrutura fatorial do modelo multidimensional do Bem-Estar Psicológico, utilizando técnicas de análise fatorial confirmatórias. Alguns confirmaram o modelo teórico de seis dimensões, mas só o estudo realizado por Kafka e Kozma (2002) não corroborou o modelo de seis dimensões, apresentando limitações do ponto de vista metodológico, como o facto de ter um reduzido número de

participantes ($n=277$) face ao número de itens das escalas (120) (Machado & Bandeira, 2012).

Machado e Bandeira (2012) consideraram que todas as versões das Escalas de Bem-Estar Psicológico têm demonstrado bons parâmetros psicométricos e correlações elevadas com as escalas originais de Ryff, as quais foram largamente traduzidas e adaptadas em diversos países como a Alemanha (Fleeson & Baltes, 1996), a Austrália (Burns & Machin, 2009), o Canadá (Clarke et al., 2001), a China (Cheng & Chan, 2005), a Coreia do Sul (Jin & Moon, 2006; Keyes & Ryff, 2003), a Espanha (Diaz; 2007; Van Dierendonck et al., 2007), a Grécia (Vleioras & Bosma, 2005), a Itália (Ruini et al., 2003), Portugal (Novo, 2003) e a Suécia (Lindfors & Lundberg, 2002). Até 2014 já tinham sido publicadas mais de 350 documentos utilizando as Escalas de Bem-Estar Psicológico, em mais de 150 revistas científicas, abrangendo diversos temas que se estendem em várias áreas (Ryff, 2014).

Pelo que foi possível encontrar, aquando da pesquisa para o presente trabalho, existem em Portugal poucas escalas de avaliação do Bem-Estar Psicológico. Encontraram-se traduções e adaptações independentes da versão de 84 itens das *Psychological Well-Being Scales-PWBS* de Ryff & Essex (1992) levadas a cabo por Ferreira & Simões (1999); por Novo, Duarte-Silva & Peralta (1997); e outra adaptada por Lopes (2015) numa tese de Doutoramento, para estudantes do ensino superior (da escala de Ryff & Essex, 1992). Também Monteiro, Tavares e Pereira (2012) adaptaram a *Échelle de Mesure de Manifestations du Bien-Être Psychologique (EMMBEP)*. No Capítulo II serão fornecidas mais informações acerca deste instrumento.

A delimitação das dimensões do Bem-Estar Psicológico é apresentada através dos elevados e baixos *scores* dos itens da versão traduzida das escalas e que constam no Quadro 4.

Quadro 4.
Delimitação das dimensões de Bem-Estar Psicológico

Autonomia (A)	Resultado elevado	<ul style="list-style-type: none"> • É autodeterminado e independente; • Consegue resistir a pressões sociais para pensar e agir; • Regula o seu comportamento a partir do interior; • Avalia-se através de padrões pessoais.
	Resultado baixo	<ul style="list-style-type: none"> • É preocupado com as expectativas e avaliações dos outros; • Conta com os julgamentos dos outros para tomar decisões; • Conformar-se com pressões sociais para pensar e agir.
Domínio do Meio (DM)	Resultado elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Sente que domina e gere o ambiente; • Controla o complexo conjunto de atividades externas; • Usa eficazmente as oportunidades que o rodeiam; • É capaz de escolher ou criar contextos adequados às suas necessidades e valores.
	Resultado baixo	<ul style="list-style-type: none"> • Dificuldade em gerir assuntos quotidianos; • Sente-se incapaz de mudar ou melhorar o contexto que o rodeia; • Está consciente das oportunidades que o rodeiam; • Falta de uma noção de controlo sobre o mundo externo.
Crescimento Pessoal (CP)	Resultado elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Sentimento de desenvolvimento contínuo; • Vê-se a crescer; • Disponível para novas experiências; • Sentido de realização do seu potencial; • Vê melhorias em si e no seu comportamento ao longo do tempo; • A mudança reflete mais o autoconhecimento e a eficácia.
	Resultado baixo	<ul style="list-style-type: none"> • Tem uma sensação de estagnação pessoal; • Sente-se entediado e desinteressado com a vida; • Sente-se incapaz de desenvolver novas atitudes ou comportamentos.
Relações positivas com os outros (RPO)	Resultado elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Relações calorosas, satisfatórias e de confiança com os outros; • Preocupado com o bem-estar dos outros; • Capaz de sentir forte empatia, afeto e intimidade; • Compreende o dar e receber inerente às relações humanas.
	Resultado baixo	<ul style="list-style-type: none"> • Apenas algumas relações próximas e de confiança com os outros; • Sente dificuldade em ser caloroso, aberto e em se preocupar com os outros; • Isolado e frustrado nas relações pessoais; • Indisponível para assumir compromissos que sustentem importantes laços com os outros.
Objetivos na Vida (OV)	Resultado elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Objetivos na vida e uma noção do caminho a seguir; • Sente que há significado na sua vida no presente e no passado; • Crenças que dão propósito à vida; • Metas e objetivos para a vida.
	Resultado baixo	<ul style="list-style-type: none"> • Falta de noção de significado na vida; • Falta de metas e objetivos; • Sem rumo determinado na vida; • Sem perspetiva ou crença que dê sentido à vida.
Autoaceitação (AA)	Resultado elevado	<ul style="list-style-type: none"> • Atitude positiva em relação a si próprio; • Reconhece e aceita a multiplicidade de aspetos do <i>self</i>, incluindo as qualidades boas e más; • Sentimentos positivos acerca do seu passado.
	Resultado baixo	<ul style="list-style-type: none"> • Insatisfeito consigo; • Desapontado com o que ocorreu na sua vida no passado; • Preocupado com determinadas qualidades pessoais; • Deseja ser diferente daquilo que é.

Nota. Adaptado de Ryff, 1989a; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1997; Ryff & Singer, 2006.

Siqueira e Padovam (2008) consideram que o que aproxima os investigadores é a vontade de apresentar novas visões acerca do funcionamento psicológico positivo, diferentes das que têm surgido. Esse desejo veio a ser reforçado por Seligman e Csikszentmihalyi (2000) que, ao apresentarem as bases de uma psicologia positiva, entendem que uma ciência que se preocupa com experiências subjetivas positivas, com particularidades positivas dos indivíduos e com instituições positivas, pode contribuir para a melhoria da vida das pessoas, seja do ponto de vista da sua qualidade, seja em termos de prevenção de questões patológicas.

É, assim, fundamental que os investigadores compreendam os processos que fortalecem o indivíduo face à adversidade, bem como identifiquem os fatores que, nas instituições, contribuem para desenvolver traços pessoais positivos e estratégias psicológicas que o tornam mais forte. No fundo, importa mobilizar conhecimentos e práticas, de modo a levar os indivíduos, as comunidades e as sociedades a crescerem. Os debates académicos sobre o bem-estar têm, atualmente, um grande suporte teórico, mas é importante que os estudos tenham em linha de conta outros conceitos psicossociais positivos (e.g. otimismo, esperança, autoestima, inteligência emocional) para se poder responder ao desafio de construir uma sociedade mais justa e mais solidária, promotora de índices de bem-estar mais elevados (Siqueira & Palovam, 2008).

Há algumas conclusões que resultam das investigações a respeito das correlações desenvolvimentais, psicossociais e sociodemográficos do Bem-Estar Psicológico. Por um lado, é possível verificar que, à medida que avançam na idade, as pessoas tendem a acreditar mais nas suas crenças e nas suas experiências pessoais, dominam mais o meio, no sentido de satisfazer as suas necessidades, mas reduzem os objetivos de vida e o investimento no desenvolvimento pessoal. Por outro, pode concluir-se que existe uma forte conexão entre o nível de desigualdade social e o Bem-Estar Psicológico, uma vez que este é mais notório em indivíduos que têm mais e melhores condições socioeconómicas e, por conseguinte, mais oportunidades (Machado & Bandeira, 2012).

O bem-estar tem sido estudado por outros autores, além dos que já foram referidos anteriormente, e.g. Albuquerque (2007), Carvalho (2015), Fernandes (2007), Garcia-Alandete (2015), Machado (2008), Nunes (2009), Ramalho (2008), Remédios (2010), Silva (2011) e Simões (2014).

3. Estudantes universitários

O ensino superior é fundamental para a formação e para a emancipação dos jovens, devendo proporcionar-lhes realização pessoal e dotá-los de capacidade e autonomia para a sua afirmação profissional na sociedade, pois a formação superior representa um direito inalienável e deve acontecer num contexto de liberdade e tolerância e de uma cultura humanista pautada por valores de respeito e de exigência (Direção Geral do Ensino Superior, 2016).

Dados do INE (2015) mostram que a frequência do ensino superior manteve uma tendência crescente da taxa de escolarização ao longo dos anos. Este rácio oscilou em torno de 27% entre 2002/2003 e 2006/2007, mas voltou a tomar uma trajetória ascendente a partir daí. Verificou-se, ainda, o aumento em 47% do número de diplomados (64000) em 2001/2002, 94300 em 2011/2012) e uma diminuição em 6,4% no número de inscritos em 2009/2010 e 2010/2011.

3.1 Tarefas adaptativas dos jovens universitários

As teorias do desenvolvimento do jovem adulto referem a existência de um potencial de crescimento que é independente do contexto, mas em interação com o meio, e que resulta da necessidade de resolução de conflitos que o indivíduo enfrenta ao longo da vida. Erikson (1976) sistematizou o desenvolvimento individual como tendo lugar ao longo da vida e que este resulta da interação entre o indivíduo, o ambiente social e as influências do contexto histórico, cuja interação poderá definir um maior ou menor grau de ajustamento do indivíduo, considerando que o processo de desenvolvimento leva à resolução das crises e a novos ajustamentos (Sprinthall & Collins, 1999). Erikson explicou o desenvolvimento em fases, criando alguns estágios, a que chamou de psicossociais e descreveu as crises pelas quais o indivíduo passa ao longo da vida. Na sua teoria psicossocial, o crescimento psicológico ocorre através de oito estágios distintos, atravessados por uma crise psicossocial entre uma vertente positiva e uma vertente negativa. A forma como cada crise é ultrapassada irá influenciar a capacidade para se resolverem problemas/conflitos inerentes à vida.

O jovem adulto, cuja idade concorre com a passagem pelo ensino superior, corresponde a uma fase do desenvolvimento psicológico com tarefas específicas. As teorias do desenvolvimento humano focaram-se, entre outros aspetos, na compreensão e na apreciação das mudanças estruturais e funcionais nos estudantes do ensino

superior (Erikson, 1972; Kohlberg, 1971). Os autores consideram que as modificações que acontecem ao longo do tempo nos estudantes universitários se processam em diferentes áreas do desenvolvimento cognitivo e psicossocial (Ferreira & Hood, 1990). Olhando para os vetores da teoria psicossocial de Chickering, as tarefas primordiais nesta fase são sentido de competência, a integração das emoções, a autonomia em direção à interdependência, as relações interpessoais, a identidade, o sentido de vida e a integridade (Chickering, 1969; Chickering & Reisser, 1993).

Assim, a saída dos filhos de casa, a entrada no ensino superior ou a mudança para uma casa própria são momentos que marcam as dinâmicas familiares, de forma paradigmática, uma vez que são antecipadas expectativas tanto por pais como por filhos (ainda durante a adolescência). O final desta fase marca uma passagem por determinadas tarefas psicológicas, entre elas separação psicológica em relação à família, o início das relações amorosas e a construção de uma certa autonomia (Dias, 1996).

Quanto à separação da família, para os filhos sair de casa é a oportunidade para adquirir mais alguma autonomia (Dias, 1996; Pereira, 1997; Relvas, 2004) e a possibilidade de confirmar as suas capacidades individuais, mas também representa um confronto com o desconhecido e um certo afastamento tanto de pessoas mais próximas, como de alguns espaços e objetos pessoais. Já para os pais, a saída dos filhos de casa é o momento que abre espaço para uma maior liberdade individual e conjugal e a confirmação ou o fracasso do seu papel enquanto pais (Relvas, 2004).

Quando nos referimos às pessoas próximas aos estudantes, é forçoso falarmos da família e nos elementos que a compõem, entre elas os avós. Há diversos estudos que mostram que as relações que estabelecem com esses modelos de referência, mais velhos, são, na opinião dos netos, bastante positivas e marcantes nas suas vidas (Robertson, 1976; Harsthorne & Manaster, 1982; Kennedy, 1989, Matthews & Sprey, 1985; Hodgson, 1992), tanto a nível social como pessoal (Sandres & Trygstad, 1993), mostrando-se como fonte de respeito, de influências comportamentais e de aprendizagem. Sabe-se ainda que os pais fomentam e promovem este relacionamento (Robertson, 1976; Kennedy, 1989; Dias & Silva, 2003).

Há, portanto, um confronto com algumas tarefas psicológicas como a separação em relação aos pais, a construção da sua autonomia (Almeida, Soares & Ferreira, 1998; Dias, 1996; Dias & Fontaine, 1996; Rosário, Núñez & González-Pienda, 2006), a construção da identidade dos jovens, a alteração das redes sociais e a aquisição de

novos papéis, o reforço do sentido de identidade e a definição da sua vocação profissional (Almeida & Ferreira, 1999; Almeida, Soares & Ferreira, 1998; Gonçalves, 2000; Leitão, Paixão, Silva & Miguel, 2000; Rosário, Núñez, & González-Pienda, 2006), a consolidação da autoestima (Dias & Fontaine, 1996), desafios académicos (Almeida, Soares, & Ferreira, 1998; Diniz & Almeida, 2006; Rosário, Núñez & González-Pienda, 2006), onde se incluem as experiências na instituição – desde aos pares aos professores e ao estudo propriamente dito-, e outros de natureza mais pessoal, como é o caso do facto de o estudante ter saído de casa dos pais, o que poderá pôr em causa algumas tarefas desenvolvimentais, especialmente durante o primeiro ano de frequência do curso (Ferraz & Pereira, 2003; Pereira, 1998). Os estudantes universitários apresentam, por isso, características de vulnerabilidade social e económica potenciadoras de stress inerentes ao contexto académico, que se poderão repercutir no seu rendimento, na sua saúde física e no seu bem-estar psicossocial (Ansari et al., 2011; Fuentes et al., 2007).

A transição escolar para o ensino superior pode ser percecionada como uma ameaça, como desagradável, como fonte de stress, de tensão ou então como um desafio, ao exigir estratégias de trabalho e de organização diferentes das dos adolescentes (Vaz Serra, 1999). A entrada no ensino superior e a conseqüente adaptação podem ser entendidas como um processo multidimensional, que exige um desenvolvimento de competências adaptativas a uma nova realidade, que podem ser desenvolvidas, ou não, pelas vivências académicas do estudante e que se irão repercutir no seu rendimento académico (Freitas, Raposo & Almeida, 2007). Trata-se, portanto, de um momento peculiar de transição que pode assumir-se como potencialmente crítico que, em vários aspetos, pode influenciar os jovens e as suas famílias.

As transições como a entrada no ensino superior e a mudança de casa podem aumentar o sentimento de solidão (Burt, 1993; Cutrona, 1982; Entwisle, 1990; Fisher, 1989; Fisher & Hood, 1987; Pereira, 1997, 1998; Silva, & Ferreira, 2009; Teixeira, Dias, Wottrich & Oliveira, 2008; Tinto, 1986). No estudo levado a cabo por Silva et al. (2015), os estudantes deslocados de casa são quem mais refere sentir solidão muitas vezes, enquanto que os que permanecem na sua área de residência referem que nunca se sentem sozinhos, informação corroborada por Rocha e Mendonça (s.d.). Ainda assim, as saudades de casa, dos objetos pessoais e da família poderão ser reais ou antecipadas pelo aluno (Thurber & Walton, 2007), poderão originar depressão, perturbações alimentares e perturbações do sono (Fisher, 1989; Fisher & Hood 1987).

Estas tarefas pressupõem uma série de experiências de adaptação a diversas vivências, uma vez que o jovem universitário é confrontado com todo um conjunto de desafios que irão influenciar o desenvolvimento da sua identidade e isso poderá colocar em causa o seu Bem-Estar Psicológico, físico e social e terá implicações no seu desenvolvimento global e no seu rendimento académico (Carneiro, 1999; Almeida, Soares & Ferreira, 2000; Nico, 2000; Peixoto, 1999; Rego & Sousa, 2000; Santos, 2001). Sabe-se que quando o indivíduo não é capaz de se adaptar a um novo estilo de vida, isso poderá dar origem a um padrão disfuncional de desequilíbrio, perturbando um desenvolvimento psicológico saudável, pelo que é fundamental compreender as estratégias associadas a um coping adaptativo, para um melhor apoio psicoterapêutico (Bastos, Figueira & Costa, 2002).

O primeiro ano na universidade é a uma oportunidade de organização psicológica, pois os desafios sentidos nas dimensões académica, social, pessoal e vocacional dão oportunidade aos os alunos de avaliarem e desenvolverem novos projetos de vida, antecipando o sucesso e a satisfação futuros (Almeida, 2003; Gonçalves, 2000; Leitão, 2000). Se o estudante não se conseguir adaptar facilmente à nova realidade que enfrenta, isso poderá trazer-lhe diversas dificuldades do ponto de vista da sua prestação e rendimento académico (Carneiro, 1999; Almeida, Soares & Ferreira, 2000; Nico, 2000; Peixoto, 1999; Rego & Sousa, 2000; Santos, 2001) e levar mesmo à decisão de abandonar o curso, não esquecendo alguns sinais de ansiedade ou depressão que poderão existir como fatores de stress concorrentes (Costa & Leal, 2004), como a solidão (que constitui uma ameaça ao funcionamento psicológico e está associada à ansiedade), as perturbações alimentares, a depressão, os comportamentos aditivos e o suicídio (Bastos, Figueira & Costa, 2002). Alguns estudos mostraram que durante o primeiro ano da universidade mais de metade dos estudantes universitários revelaram dificuldades nesta transição ou desenvolviam psicopatologia (Herr & Cramer 1992; Ratingan, 1989; Stone & Archer, 1990).

A forma como o jovem se vai adaptar a novas situações e os desafios que vai encarar dependem das suas características individuais, sobretudo as que têm a ver com a motivação, como o autoconceito, as atribuições e as expectativas e as características do contexto académico (Azevedo & Faria, 2001). Se tivermos em consideração o número crescente de estabelecimentos de ensino superior, o número de estudantes deste nível de ensino e de estudos publicados em Portugal e no estrangeiro sobre o ensino superior, percebemos que é crescente o interesse por parte dos investigadores

(Almeida, Soares, Araújo & Vila-Chã, 2000; Soares, 2002), nomeadamente sobre temas como o sucesso e o insucesso, o abandono académico e a transição para a vida ativa (Chaleta, Rosário & Grácio, 2005; Ferreira, Bidarra & Raposo, 2011; Santos & Almeida, 2001; Taveira et al., 2000).

Alguns autores consideram que há um declínio significativo nos níveis de bem-estar aquando da transição para o ensino superior, pelo que múltiplos fatores pessoais e sociais poderão contribuir para a existência de ansiedade (El Ansari & Stock, 2010), depressão (Cutrona, 1982; Fisher & Hood, 1987; Ponciano & Pereira, 2005; Tinto, 1986) e stress (El Ansari & Stock, 2010; Zitzow, 1984), apresentando dificuldade em lidar com estes novos problemas e que estão relacionados também com a exigência pessoal que os estudantes colocam a si no desempenho escolar (El Ansari & Stock, 2010) e isso também poderá potenciar a desistência e o conseqüente abandono do ensino superior.

É importante o bem-estar psicológico, sobretudo se considerarmos o os resultados do estudo de Chaleta, Rosário e Grácio (2005), acerca da atribuição causal do sucesso académico com jovens do ensino superior, em que as causas internas e as causas externas obtiveram valores aproximados em termos de volume de informação. Quanto ao locus de estabilidade, os estudantes referiram valores superiores para causas instáveis. A diferença mais acentuada verificou-se no locus de controlabilidade em que o esforço é a única causa referida como controlável. Os estudantes parecem atribuir o seu sucesso ao estado de espírito, motivação e esforço, revelando maior possibilidade de controlo sobre a sua aprendizagem e sobre o seu sucesso académico. Ferreira, Bidarra e Raposo (2011) também constataram que existe, por parte dos estudantes, uma elevada valorização das atribuições causais de ordem interna nas respostas para o sucesso e insucesso académico.

Ainda que não seja pretensão deste trabalho aprofundar o assunto, o conceito de *burnout* foi utilizado em 1953 na publicação de um estudo de caso de uma enfermeira psiquiátrica e em 1960 a publicação de “*A burnout case*” de Graham Greene relatou o caso de um arquiteto que abandonou sua profissão (Cândido & Souza, 2016). Estes dois artigos trouxeram a descrição dos sintomas característicos do burnout, como conhecemos hoje (Carlotto & Câmara, 2008). No entanto o distúrbio só foi definido em 1974 pelo médico psicanalista americano Freudenberger, enquanto distúrbio psíquico de caráter depressivo, precedido de esgotamento físico e mental intenso, cuja causa está ligada à vida profissional (Freudenberger, 1974),

Embora o *burnout* inicialmente tenha surgido associado a determinadas profissões como médicos, enfermeiros, advogados e professores, estendeu-se a todas as profissões e a outros grupos, como as mães a tempo inteiro (Pelsma, Roland, Tollefson & Wigington, 1989) ou os estudantes (Balogun, Helgemoe, Pellegrini, & Hoerberlein, 1996; Koeske & Koeske, 1991; McCarthy, Pretty, & Catano, 1990; Schaufeli, Martinez, Marques Pinto, Salanova & Bakker, 2002). O *burnout* está na origem de um importante sofrimento pessoal manifestado através de diversos sinais: consumo excessivo de medicamentos, uso de substâncias psicótropas, quebra de produtividade, aumento do absentismo, baixas médicas, episódios depressivos graves e perturbações psicossomáticas graves (Tecedeiro, 2005). Neste sentido, os jovens universitários são como uma população onde a ocorrência de *burnout* poderá interferir com o seu bem-estar e o seu desempenho académico, pois sabe-se que os estudantes nesta situação apresentam um aumento dos sentimentos de exaustão, distanciamento afetivo em relação aos estudos e percepção de perda de eficácia (Schaufeli et al., 2002a).

Já o conceito de *engagement* foi conceptualizado por Maslach e Leiter (1997), opondo-se ao *burnout* e definido de acordo com a energia, o envolvimento e a eficácia percebidos pelo indivíduo em relação à atividade profissional. Mais tarde, Schaufeli et al. (2002a; 2002b), conceptualizam e operacionalizam o conceito de *engagement* na população universitária e definiram-no como um estado afetivo-cognitivo positivo caracterizado por elevados níveis de energia e resiliência mental no trabalho, sentimentos de entusiasmo, inspiração, orgulho e desafio face ao estudo, e concentração e envolvimento com satisfação nas atividades inerentes à aprendizagem. No estudo de Schaufeli et al. (2002b) verificou-se que o sucesso académico se relaciona positivamente com o *engagement*. Schaufeli & Bakker (2004) consideram que os dois conceitos são duas dimensões distintas, não opostas, e têm uma correlação negativa moderada.

Neste sentido, a frequência do ensino superior implica uma interação de variáveis pessoais, académicas e contextuais (Almeida, Soares & Ferreira, 2000), com grandes desafios, ao propiciar situações de algum desequilíbrio, de descontinuidade, de ansiedade e de empenho, o que resulta da necessidade de reequacionar espaços de trabalho e de lazer, bem como de fazer uma gestão do tempo, com adaptação a novos e diferentes contextos, envolvendo relações com outras pessoas, aprender novos métodos de ensino, de aprendizagem e de avaliação (Ferraz, 2000; Ataíde, 2005).

Parece inequívoco que, da mesma forma que os jovens se devem preparar para estas grandes tarefas de transição e de adaptação a uma nova realidade que é a universidade, também os estabelecimentos de ensino superior deverão assegurar condições adequadas de acolhimento e de bem-estar aos seus estudantes, o que manifestamente tem sido objeto de alguma preocupação, nomeadamente tendo em conta que quase a totalidade de estabelecimentos de ensino superior disponibiliza aos seus alunos gabinetes de apoio psicoterapêutico e de orientação vocacional (Gonçalves, 1997; Bastos & Gonçalves, 1996; Gonçalves & Cruz, 1988; Pereira, A., 2010; Taveira et al., 2000). O seu enquadramento político e social carece ainda de delimitação, pois a prática de apoio psicológico no Ensino Superior é heterogénea, depende da instituição, da formação dos técnicos e das dinâmicas pessoais e interpessoais estabelecidas entre os serviços e a comunidade (Pereira et al., 2010).

É muito importante a qualidade dos contextos universitários na promoção do desenvolvimento dos estudantes (Ferreira & Bastos, 1995; Hood & Ferreira, 1983; Perry, 1981; Piaget, 1964; 1977; Sanford, 1962; 1966; Soares, 2014), bem como os seus hábitos, consumos e estilos de vida (Silva et al., 2015). O estilo de vida normalmente é determinado durante a juventude e juventude adulta, fase em que os estudantes universitários se encontram e que é caracterizada por mudanças dramáticas (Madureira, Corseuil, Pelegrini & Petroski, 2009; Schmidt, 2012), podendo adotar comportamentos que terão implicações na sua saúde (Schmidt, 2012; Varela-Mato, Cancela, Ayan, Martín & Molina, 2012).

Alguns investigadores têm estudado questões relativas ao percurso académico dos jovens, identificando as tarefas e o desempenho académico como ameaças ao bem-estar dos estudantes (Dias, 1996; 2001; 2006; Soares et al., 2006; Freitas, Raposo & Almeida, 2007). Nos estudos de Dias (1996) as raparigas surgem globalmente como menos autónomas e mais ligadas aos pais (o que pode ser explicado pelo facto de os pais protegerem mais as filhas do que os filhos, pondo em causa a sua independência emocional e funcional), embora não se distingam significativamente dos homens quanto à autonomia, ao grau de independência ideológica em relação aos pais, à capacidade de projetar a vida, ao grau de independência e segurança nas relações amorosas, sendo que para o estabelecimento destas é fundamental que haja Bem-Estar Psicológico, uma vez que o stress está associado a uma maior incidência de transtornos psiquiátricos, em particular a depressão (Lapate et al., 2014).

Os estudantes universitários têm o hábito de ir a casa dos pais frequentemente, seja nas férias ou nos fins de semana, o que lhes permite procurar novo fôlego para poder continuar a sua vida. Mas este aspeto também pode apresentar uma leitura no sentido da maior ou menor capacidade de organização e Autonomia, dependendo do facto de os filhos poderem ou não ser capazes de resolver os seus problemas e manter-se de forma independente, sem sentir a necessidade de ir permanentemente a casa dos pais. Para os pais isso pode ser motivo de alguma segurança, revelando a emancipação dos filhos e a capacidade de estes serem capazes de prosseguir o seu caminho (Relvas, 2004).

É de referir que se tem mostrado uma correlação positiva entre o Bem-Estar Psicológico, a autoestima e a moral (Ryff, 1989b), os processos de regulação emocional, a satisfação com a vida académica e os afetos positivos (Ryff, 1989b), inteligência social (Ting, 2000) e as competências pessoais (Tay & Diener, 2011). No que diz respeito à satisfação académica, o conceito define-se como uma avaliação que o estudante faz acerca das suas experiências (Okun & Weir, 1990) e mostra a complexidade das relações interpessoais e sociais que o estudante estabelece. Deste modo, é fundamental compreender a forma como o estudante as avalia, pois estas são uma parte da satisfação com a vida, enquanto indicador do funcionamento psicológico positivo. Lopes (2015) constatou que faltam estudos acerca da satisfação académica no domínio do Bem-Estar Psicológico, embora existam alguns no âmbito do modelo de Bem-Estar Subjetivo.

Parece haver algumas ameaças ao bem-estar destes jovens (Monteiro et al., 2012), como por exemplo as que advêm do consumo de álcool (Roche & Watt, 1999), de tabaco e de outras drogas (Webb, Ashton, Kelly & Kamali, 1996), de distúrbios do comportamento alimentar (Yager & O’Dea, 2008), do envolvimento em comportamentos sexuais de risco (Brown & Vanable, 2007), de situações de ansiedade (Ferraz & Pereira, 2002; Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007) e de níveis baixos de autoestima (Robins, et al., 2002).

3.2 Alguns estudos sobre Bem-Estar Psicológico e jovens universitários

O bem-estar dos estudantes do ensino superior tem sido estudado tanto a nível nacional como internacional (Cotton et al., 2002; Harmening & Jacob, 2015; Vleioas & Bosma, 2005). Por exemplo, Wagner et al. (2013) desenvolveram um estudo com

313 estudantes brasileiros, usando a Psychological Well-Being Scales-PWBS (Ryff & Essex, 1992) com 84 itens, com o objetivo de a adaptar à população daquele país. Tendo sido eliminados alguns itens, devido às diferenças culturais e linguísticas, o que já se havia verificado também em outros estudos, como os de Cheng e Chan (2005). No final, e apesar de o número de itens se ter reduzido a 36 itens, as análises efetuadas mostraram uma consistência interna satisfatória. Segundo os autores, foi possível concluir que o Bem-Estar Psicológico está associado positivamente a alguns julgamentos de satisfação com a vida e a afetos positivos e negativamente a sintomas depressivos.

Num estudo levado a cabo por Silva et al. (2015), com uma amostra de 3327 estudantes da Universidade de Lisboa, o mal-estar psíquico e emocional é o mais sentido entre os estudantes, sendo que a ansiedade, o stress e as dificuldades de concentração são os sintomas sentidos com maior frequência. Existe uma correlação positiva moderada entre a frequência de stress e ansiedade e a nota de entrada no ensino superior, sendo possível concluir que os estudantes com um percurso de maior dedicação sentem mais pressão. Mais de metade dos estudantes da área das artes e das letras refere sentir-se muitas vezes ansioso ou em stress, tal como os estudantes de ciências da vida. Estes resultados corroboram outros estudos nacionais e internacionais que indicam que os estudantes de medicina apresentam elevados níveis de stress académico (Dahlin, Joneborg, & Runeson, 2005; Guthrie et al., 1998; Loureiro, MCintyre, Mota-Cardoso & Ferreira, 2008).

Quanto aos instrumentos utilizados para estudar o Bem-Estar Psicológico nos estudantes universitários, Monteiro, Tavares e Pereira (2012) desenvolveram um estudo com estudantes do ensino superior, no sentido de adaptarem a *Échelle de Mesure de Manifestations du Bien-Être Psychologique* (EMMBEP) (Massé, Poulin, Dassa, Lambert, Bélair & Battaglini 1998), designando-a por Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico (EMMBEP). O instrumento tem 25 itens e a consistência interna está próxima ou acima do desejável. No entanto, e apesar da EMMBEP se apresentar como um instrumento adequado para avaliar o Bem-Estar Psicológico em estudantes universitários, os estudos psicométricos apresentados foram realizados junto de apenas uma amostra, impondo-se novas aplicações junto de outras amostras, tendo sido recomendada a realização de estudos futuros em que se avaliasse a fidelidade teste-reteste da EMMBEP, bem como a validade convergente com outras medidas (Monteiro, Tavares & Pereira, 2012).

Lopes (2015) também adaptou o instrumento de avaliação de Bem-Estar Psicológico, versão de 84 itens das *Psychological Well-Being Scales-PWBS* (Ryff & Essex, 1992) a estudantes portugueses do ensino superior. No entanto, não encontrou a mesma estrutura fatorial da versão original (seis dimensões), ou seja, seis escalas, apesar de em termos de consistência interna revelar maior robustez do que o instrumento original. Os resultados obtidos a partir dos estudos empíricos realizados confirmam uma estrutura de dois fatores (F1-Mal-Estar Psicológico; F2-Bem-Estar Psicológico), que explicam 33% da variância total no primeiro estudo de Análise Fatorial Exploratória em Componentes Principais, o que se confirmou depois através da Análise Fatorial Confirmatória. Segundo o autor, estes resultados corroboram os estudos desenvolvidos por Bradburn (1969) que partem do princípio de que o Bem-Estar Psicológico é um conceito único, um estado psicológico individual em oposição ao mal-estar psicológico motivado pelo distress psicológico, episódios depressivos e contexto de vida (Jin & Moon, 2006).

Várias são as teses de Mestrado e de Doutoramento sobre o bem-estar (e.g. Bizarro, 2000; Brandão, 2011; Carvalho, 2015; Fernandes, 2007; Ferreira, 2012; Moreira, 2011; Remédios, 2010; Rosa, 2016; Sá, 2012) e tem havido um aumento da investigação com estudantes universitários em Portugal (e.g. Abreu et al., 1996; Almeida & Ferreira, 1999; Almeida, Soares, Araújo & Vila-Chã, 2000; Azevedo & Faria, 2001; Bento & Ferreira, 1997; Costa, 1991; Dias, 1996; 2001; Dias & Fontaine, 1996; Dias & Silva, 2003, Ferraz & Pereira, 2002, Ferreira & Bastos, 1995; Ferreira & Castro, 1994; Freitas, Raposo & Almeida, 2007, Menezes, Costa & Campos, 1989; Rocha & Mendonça, s.d., Soares, 1992), nomeadamente o seu Bem-Estar Psicológico (e.g. Elias, 2013; Figueira, 2013; Lopes, 2015; Porta-Nova, 2009).

Ainda assim, Lopes (2015) considera que são precisos mais estudos para compreender melhor o Bem-Estar Psicológico desta população. Embora este autor faça esta consideração, há a salientar o esforço que tem sido feito no sentido de estudar este tema com estes estudantes, nomeadamente do ponto de vista do número de dissertações e teses produzidas em território nacional que, estando ainda aquém do esperado, tem crescido. Também Silva et al. (2015) referem a importância de ser produzido um conhecimento mais aprofundado e rigoroso acerca das vivências no ensino superior, nomeadamente no que se refere ao bem-estar. Apesar da importância desta área na saúde dos estudantes universitários, parece existir alguma falta de estudos

acerca da saúde e dos comportamentos de saúde dos estudantes universitários (Santos, 2011).

Tendo em conta este enquadramento, podemos concluir alguns aspetos. Por um lado, que os jovens universitários precisam de ter níveis de Bem-Estar Psicológico satisfatórios, estabilidade e tranquilidade para levar a cabo as suas tarefas de estudante e também para ultrapassar os desafios que a vida lhes oferece. Por outro lado, percebemos que um meio desenvolvido influencia a expressão de elementos de bem-estar, sendo que os contextos mais importantes são a casa e a escola. O jovem encara tarefas e experiências específicas, estabelecendo relações mais íntimas, autonomizando-se face à família, gere tempo e dinheiro e contacta com uma rede social mais alargada (Caires & Almeida, 1998).

A saída dos filhos de casa e a frequência do ensino superior são, então, momentos que marcam as dinâmicas familiares, uma vez que sair de casa é a oportunidade para adquirir mais alguma autonomia e a possibilidade de confirmar as suas capacidades individuais, ainda que possam proporcionar alguns sentimentos mais negativos, como a solidão. Os estudantes deslocados de casa são quem mais refere sentir solidão, enquanto os que permanecem na sua área de residência referem que nunca se sentem sozinhos. Os alunos não deslocados, por manterem mais contacto com os pais, sentem-se obrigados a respeitar mais as crenças dos seus pais (Dworkin, 2005).

Fernandes (2011) concluiu que os estudantes que não estão deslocados da sua casa apresentam uma maior adaptação ao nível pessoal e do rendimento académico, sentindo um maior bem-estar, têm mais autoconfiança e gerem melhor o tempo e os recursos de aprendizagem disponíveis, em comparação com os alunos deslocados. Costa e Leal (2008) concluíram que os estudantes deslocados apresentam mais problemas de solidão, enquanto os alunos não deslocados parecem evidenciar um bem-estar físico e psicológico superior.

Pereira (2010b) concluiu que 17,4% dos estudantes da Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro apresentavam sintomatologia depressiva clinicamente significativa, enquanto no estudo de Campos e Gonçalves (2004) 9% dos estudantes portugueses se encontravam disfóricos ou deprimidos. No entanto, não foram verificadas diferenças significativas nos valores médios da depressão, nomeadamente no que diz respeito ao género, à idade, ao relacionamento, à deslocação da sua residência habitual nem à proveniência (meio rural ou urbano).

Síntese

No Capítulo I foram considerados alguns aspetos do ponto de vista demográfico relativamente à população portuguesa, nomeadamente o seu envelhecimento, alargamento do topo e estreitamento da base da pirâmide etária, o que nos leva a constatar que há cada vez mais um maior número de idosos, superior ao número de crianças e jovens, o que, forçosamente, leva a uma maior convivência entre gerações.

Autores como Simões (2003) alertam para o facto de o envelhecimento da população trazer problemas de vária ordem, mas oferecer oportunidades de aproveitamento do potencial inexplorado, que são os idosos, em prol do desenvolvimento da sociedade. O aumento do número de idosos é acompanhado por uma diminuição acentuada de população jovem, já que em Portugal houve, na última década, um duplo envelhecimento: aumentou a população idosa e a redução da população jovem agravou-se. Portugal é o 5º país com o Índice de Envelhecimento mais elevado da UE 28. A investigação tem mostrado que as pessoas revelam um elevado grau de desconhecimento sobre a velhice, da qual têm uma visão negativa, levando-as a estabelecer algumas generalizações. A falta de contacto intergeracional poderá explicar as perceções negativas face aos idosos.

Já dentro da família, as relações poderão assumir carácter intergeracional, atendendo ao facto de muitos avós serem levados a ajudar os seus filhos, prestando cuidados aos netos. Em sociedades com longa esperança de vida, os avós podem desempenhar importantes funções afetivas, de guarda, lúdicas. Alguns estudos têm mostrado que as pessoas são mais felizes quando estão com amigos e com a família do que quando estão sós, pelo que as relações familiares estão diretamente relacionadas com os diferentes níveis de bem-estar.

Por outro lado, o bem-estar tem sido abordado de forma diferente de autor para autor, uma vez que uns o associam à ausência de perturbações e outros ligam-no a aspetos positivos, havendo duas perspetivas relativamente ao bem-estar pessoal: a hedónica e a eudaimónica. A primeira, denominada por Bem-Estar Subjetivo, iniciou-se em meados do século XX, caracteriza-se pela felicidade e ausência de problemas e permite apurar o quão satisfeito ou feliz o indivíduo se sente, centrando-se na identificação do nível de felicidade e de satisfação dos indivíduos, identificando as condições que lhe estão associadas. Está mais ligado às dimensões afetivas e cognitivas da avaliação subjetiva que cada um faz da sua própria vida e das suas experiências.

Outra corrente, a do Bem-Estar Psicológico, surgiu como crítica à fragilidade dos pressupostos que sustentam o Bem-Estar Subjetivo e é uma perspectiva eudaimónica, que iniciou o seu trabalho empírico na década de 80, assente em teorias anteriores das psicologias clínica, do adulto e do desenvolvimento, enfatizando o potencial do indivíduo para uma vida cheia de significado e de autorrealização. É um construto baseado na teoria psicológica e agrega conhecimentos da Psicologia do Desenvolvimento, da Psicologia Humanista e da Saúde. A conceção de bem-estar é feita de modo abrangente, como o resultado de processos cognitivos, afetivos e emocionais, descrevendo dimensões da vivência psicológica subjetiva.

Por outro lado, o jovem adulto pertence a uma fase do desenvolvimento psicológico com tarefas específicas. Autores consideram que as modificações que acontecem ao longo do tempo nos estudantes universitários se processam em diferentes áreas do desenvolvimento cognitivo e psicossocial. A forma como o jovem se vai adaptar a novas situações e os desafios que vai encarar depende das suas características individuais, sobretudo as que têm que ver com a motivação, como o autoconceito, as atribuições, as expectativas e as características do contexto académico. Tendo em conta o número crescente de estabelecimentos de ensino superior, o número de estudantes desse nível de ensino e de estudos publicados em Portugal e no estrangeiro sobre o ensino superior, é notório o crescente interesse por parte dos investigadores, alguns dos quais consideram que há um declínio significativo nos níveis de bem-estar aquando da transição para o ensino superior.

Foi possível clarificar o quadro conceptual de Bem-Estar Psicológico, a sua estrutura, as suas dimensões, os seus determinantes e foram apresentadas as Escalas de Bem-Estar Psicológico de Ryff. Foram ainda abordados os desafios e as tarefas psicológicas que os jovens universitários enfrentam no momento de transição para a universidade e o seu bem-estar, bem como a questão da intergeracionalidade, algumas transformações que ocorreram nas famílias e, conseqüentemente, nos papéis que os avós desempenham, cujas mudanças, desde a segunda metade do século XX, fizeram com que os avós de hoje fossem diferentes dos avós de há algumas décadas.

É muito importante para uma criança a continuidade intergeracional, reconhecendo o sentimento de pertença a uma família e revendo-se como mais um elo. Se os avós são, depois dos pais, responsáveis pela socialização das crianças, contribuindo de forma positiva para o desenvolvimento, se as relações intergeracionais construídas entre idosos e os jovens são recheadas de afeto e estima e se com as

alterações a nível demográfico que se têm verificado nos países desenvolvidos, há hoje um elevado número de idosos que prestam cuidados aos netos, o que leva a concluir que as famílias se deparam com um contacto cada vez mais frequente entre gerações, em que avós e netos passam mais tempo juntos.

Foram precisamente estas ideias que estiveram na origem do estudo empírico levado a cabo com estudantes universitários e que se apresenta no Capítulo II.

CAPÍTULO II - ESTUDO EMPÍRICO

Neste capítulo é apresentada a forma como a investigação se desenvolveu, as opções metodológicas efetuadas e como foram concretizadas. A investigação da realidade educativa pode realizar-se numa pluralidade de enfoques metodológicos resultantes da própria natureza do fenómeno em estudo. O problema que se pretende estudar e as questões que lhe estão associadas influenciam o que é preciso fazer para lhes responder, ou seja, as opções metodológicas que são tomadas pelo investigador, o qual, segundo Almeida e Freire (2003), procura evidências para afirmar, descrever ou negar os factos.

Começa-se por apresentar a questão-problema, depois apresentam-se os objetivos e as questões de investigação que serviram este trabalho. Posteriormente são apresentados os instrumentos utilizados, bem como as suas características e particularidades. Por fim, são fornecidas todas as informações acerca dos procedimentos adotados e de todos os passos levados a cabo para recolher os dados.

1. Opções Metodológicas

É a curiosidade do investigador que está na base de qualquer pesquisa e a sua escolha desmistifica o seu carácter neutro, pois na maioria das vezes revela as suas próprias preocupações científicas. Por mais simples que o investigador seja nas suas pretensões, qualquer investigação é orientada por preceitos teóricos que levam à escolha do objeto de estudo e à definição de todos os procedimentos (Becker, 1994). O investigador é peça fundamental na recolha de dados. Primeiro descreve e só depois analisa, foca-se em todo o processo, os dados são analisados indutivamente, centra-se no significado das coisas (Bogdan & Biklen, 1994).

O conhecimento científico possui várias características: é organizado; sistemático; empírico (baseia-se na experiência, nos fenómenos e nos factos); racional (assenta na lógica e na razão, mais do que na intuição); objetivo (descreve a realidade como ela é ou como pode ser); replicável; sistemático; metódico; comunicável (reconhecido e aceite pela comunidade científica); analítico (entra na complexidade dos fenómenos); e cumulativo (parte de conhecimentos científicos anteriores) (Almeida & Freire, 2003).

O tipo de recolha de dados depende dos objetivos e das preocupações do investigador e das situações com que este se defronta, pelo que muitas vezes é difícil encontrar a melhor técnica de investigação para levar o seu trabalho a bom porto, adequando as várias tipologias de métodos. Um paradigma é um enquadramento maior de uma teoria que aceita um determinado ponto de vista, em relação ao fenómeno em estudo e as formas válidas de o estudar. É fundamental que o investigador tenha, à partida um conhecimento aprofundado do leque de possibilidades que permitirão desenvolver o seu trabalho dentro dos paradigmas qualitativo, quantitativo ou, eventualmente, misto, já que cada um deles tem as suas vantagens e desvantagens.

O paradigma Positivista, Empiricista (Almeida & Freire, 2003; Deshaies, 1992), tem origem nas ciências naturais (Almeida & Freire, 2003; Chizzotti, 2003) e recorre à quantificação, através do tratamento estatístico, como se fosse o único modelo de investigação que garante a generalização (Chizzotti, 2003). Tem como características a objetividade, a fiabilidade (Hill & Hill, 2009; Marañano, 2004), a teoria antecede o objeto de investigação, os instrumentos para a recolha de dados são predefinidos, procura-se que a amostra seja representativa, os fenómenos são observados em termos estatísticos, é orientado para a comprovação hipotético-dedutiva (Cook & Reichardt, 1986; Hill & Hill, 2009; Marañano, 2004) e para resultados fiáveis, sólidos e reproduzíveis (Cook & Reichardt, 1986).

Esta parte da investigação (Estudo 1) recorre preferencialmente a uma estatística multivariada, bem como a um plano previamente estabelecido, examinando relações entre variáveis e confirmando ou não as hipóteses de pesquisa por dedução (Denzin & Lincoln, 2005). Permite obter respostas de um elevado número de participantes, permitindo ao investigador descrevê-las, compará-las, relacioná-las e demonstrar que certos grupos têm determinadas características (Bell, 1997) para corroborar ou não as hipóteses e tem como objetivos explicar, prever e controlar os fenómenos (Almeida & Freire, 2003), bem como a generalização dos resultados e a sua extrapolação para o universo (Chizzotti, 2003; Cook & Reichardt, 1986; Duarte, 2009, Hill & Hill, 2009). Os investigadores transformam as respostas dos sujeitos em dados, possibilitando medir informações, conhecimentos, valores, preferências atitudes, crenças, colocando-as sob a forma de dados quantitativos, usando escalas (Tuckman, 2005). “Quantitative research is an approach for testing objective theories by examining the relationship among variables. These variables, in turn, can be measured, typically on instruments,

so that numbered data can be analyzed using statistical procedures (Creswell, 2014, p.4)”.
p.4)”.
p.4)”.

Ainda segundo esta perspetiva, os fenómenos sociais têm apenas uma explicação objetiva, sem qualquer valorização dos aspetos subjetivos, com uma medição rigorosa e controlada, analisando os dados a partir de fora. É possível, através da utilização de metodologia quantitativa, estabelecer causas prováveis para os objetos em estudo, descrever o padrão de ocorrência dos eventos observados e validar estatisticamente as variáveis, o que poderá favorecer a extrapolação de resultados para o universo (Marañano, 2004).

O Paradigma Interpretativo ou Fenomenológico (Almeida & Freire, 2003; Deshaies, 1992) surgiu como uma reação à perspetiva anteriormente referida (Almeida & Freire, 2003) e combina algumas tendências que podem ser designadas pelas teorias que as fundamentam: fenomenológica (Almeida & Freire, 2003; Chazzotti, 2003), construtivista, crítica, etnometodológica, interpretacionista, feminista e pós-modernista; que podem, também, ser designadas pelo tipo de pesquisa: pesquisa etnográfica, participante ou investigação-ação. Os fenómenos humanos dão significado às coisas e aos indivíduos nas interações, os quais podem ser descritos e analisados sem recurso à estatística (Chazzotti, 2003). A teoria vai sendo reformulada à medida que se vão obtendo dados analisando os dados, tal como as hipóteses, os casos selecionados para estudo deverão ser importantes para o tema em estudo; a complexidade é aumentada pela inclusão do contexto. A amostra pode ser assente em princípios teóricos, mas a sua seleção e o seu número não pode ser previamente definida e não se pretende a generalização como no método quantitativo (Brannen, 1992).

Nas palavras de Creswell (2014, p.4)

Qualitative research is an approach for exploring and understanding the meaning individuals or groups ascribe to a social or human problem. The process of research involves emerging questions and procedures, data typically collected in the participant’s setting, data analysis inductively building from particulars to general themes, and the researcher making interpretations of the meaning of the data.

Esta perspetiva considera que cada investigador poderá ter a sua própria interpretação dos factos (Chazzotti, 2003; Cook & Reichardt, 1986), que a vida social

é o reflexo da interpretação que as pessoas fazem do seu mundo e que a sua ação tem por base essa interpretação (Cook & Reichardt, 1986). Trata-se, portanto, de uma ótica mais subjetiva, pois o investigador, enquanto instrumento de recolha de dados, está próximo do investigado, perspetivando a realidade a partir de dentro, mais intensivo, exploratório, descritivo e indutivo do que a abordagem quantitativa. É fundada na realidade e orienta-se para a descoberta e para o processo, tendo uma perspetiva dinâmica, não procurando generalizações (Cook & Reichardt, 1986).

Em suma, as duas perspetivas metodológicas têm diferentes métodos, mas a quantitativa aborda mais a análise de dados estatísticos, geralmente através de questionários e a qualitativas. Têm uma função mais interpretativa, recorrendo, em princípio, a um menor número de participantes, onde a observação direta, entrevistas ou questionários em formato de resposta aberta são privilegiados (Creswell & Clark, 2007; Tashakkori & Teddlie, 1998).

Onwuegbuzie (2000) referiu-se aos investigadores que se limitam a realizar investigação apenas qualitativa ou quantitativa como “*uni-researchers*” e Tashakkori e Teddlie (2003) consideram que estes não conseguem levar a cabo uma “*bilingual research*”, revelando limitações. O uso exclusivo de um dos paradigmas de investigação pode ser visto como um impedimento ao desenvolvimento das ciências sociais (Onwuegbuzie & Leech, 2005), pelo que a investigação em Psicologia e em Educação ficaria mais pobre se fosse reduzida a apenas uma perspetiva (Almeida & Freire, 2003). No entanto, apesar de estarmos perante duas abordagens completamente distintas (Creswell, 2010; Duarte 2009) os métodos qualitativos e os quantitativos podem combinar-se e assumir diferentes formas numa investigação.

Os investigadores adeptos dos dois paradigmas usam técnicas analíticas para extrair significado (Dzurec & Abraham, 1993), pelo que o conceito da metodologia mista tem vindo a ser utilizado e aperfeiçoado por vários autores (Creswell, 2003; Teddlie & Tashakkori, 2006). Estes abordam fenómenos reais e dão sentido aos dados. Ambas as perspetivas se relacionam, uma vez que a pesquisa quantitativa permite a identificação de processos importantes e, paralelamente, fornece à abordagem qualitativa a base da sua descrição (Cupchik, 2001). Esta combinação pode dar origem a uma de três situações: a) convergência e a confirmação mútuas, levando às mesmas conclusões; b) complementaridade, mostrando aspetos diferentes do mesmo problema; c) divergência dos resultados, possivelmente por ter um quadro teórico desadequado ou por erros metodológicos (Kelle & Erzberger, 2005).

Esta abordagem apresenta, assim, várias vantagens na investigação em ciências sociais, podendo melhorar a qualidade dos resultados (Jones, 1997) e possibilitar a ampliação da obtenção dos mesmos, proporcionando ganhos para a investigação na área da educação (Dal-Farra & Lopes, 2013). A investigação poderá ser mais sólida se combinar diferentes perspetivas e métodos para estudar o mesmo fenómeno (Patton, 1990a), o que apresenta algumas vantagens (Patton, 1990a; Reichardt & Cook, 1986). A pesquisa que recorre a métodos mistos é, portanto, “[...] uma abordagem de investigação que procura combinar dois métodos: o qualitativo e o quantitativo [...]” (Creswell, 2007, p.27). Apesar de serem duas abordagens diferentes, ambas se complementam no que respeita à apresentação de resultados.

O recurso aos métodos mistos tem a ver com uma certa evolução que a investigação foi sofrendo e com a possibilidade de se obter uma abordagem que tenta utilizar os pontos fortes de ambos, procurando dar resposta aos problemas (Creswell, 2010), mas também como resposta aos investigadores que têm abordagens diferentes (Creswell, 2010; Duarte, 2009), pelo interesse crescente do pluralismo metodológico e uma maior abertura neste domínio (Duarte, 2009).

As abordagens quantitativa e qualitativa permitem metodologias distintas, com potencialidades e limitações (Tashakkori & Teddlie, 1998) sendo que a primeira se relaciona mais com questões estatísticas e a segunda com aspetos interpretativos. As metodologias qualitativa e quantitativa não devem ser vistas como rígidas, como polos opostos ou dicotómicas (Newman & Benz, 1998). Já a metodologia mista conjuga a metodologia quantitativa e a qualitativa, ultrapassando as limitações quer de uma, quer de outra, permitindo uma complementaridade dos dados e análises comparativas mais aprofundadas do que cada uma das metodologias que, isoladamente, não permitiria (Cook & Reichardt, 1986). “Mixed methods research resides in the middle of this continuum because it incorporates elements of both qualitative and quantitative approaches (Creswell, 2014, p.3)”.

Os métodos mistos possibilitam que os problemas possam ser explorados a partir de diferentes perspetivas, pois as abordagens quantitativas e qualitativas fornecem diferentes visões que permitem um entendimento mais completo dos fenómenos. Esta metodologia é sustentada pelo Pragmatismo, o qual procura aplicar os métodos mais apropriados em função daquilo que é exigido, das situações em que a pesquisa ocorre e das consequências a serem consideradas, ao invés das condições preexistentes. Os métodos mistos são intuitivos, permitindo flexibilidade para combinar metodologias e

o desenvolvimento das capacidades de pesquisa e de adaptação da pesquisa para responder às questões de investigação (Serrant, 2015).

Segundo Creswell (2014, p.4)

Mixed methods research is an approach to inquiry involving collecting both quantitative and qualitative data, integrating the two forms of data, and using distinct designs that may involve philosophical assumptions and theoretical frameworks. The core assumption of this form of inquiry is that the combination of qualitative and quantitative approaches provides a more complete understanding of a research than either approach alone.

Tendo em conta os objetivos deste estudo, considerou-se adequado desenvolvê-lo numa metodologia mista, tendo por base instrumentos que assumiram a forma de um questionário e uma entrevista semiestruturada. Pareceu, assim, ser uma opção viável para a concretização desta investigação, pois, como referido anteriormente, concilia as vantagens de ambos os métodos, pelo que enriqueceria o trabalho (Creswell & Clark, 2007).

2. Problema de investigação

A produção científica inicia-se com a identificação e definição claras de um problema (Almeida & Freire, 2003). Ao realizarmos uma investigação, parte-se de um princípio que há um problema inicial que foi identificado na revisão da literatura realizada previamente e que, certamente, crescerá à medida que a própria investigação avança e se vai tornando cada vez mais complexo “[...] até à procura de uma base de interpretação válida, coerente e também solucionadora [...]” (Pacheco, 1995, p.67).

“A identificação de um problema pode considerar-se a fase mais difícil de um processo de investigação” (Tuckman, 2005, p.22). Uma investigação é uma ferramenta importante no incremento do conhecimento, promotora do progresso científico, que permite um relacionamento mais eficaz entre as pessoas e a realidade que as rodeia (Cohen & Manion, 1980) e é conduzida para resolver problemas e para alargar conhecimentos, tendo o objetivo de enriquecer o conhecimento já existente (Bell, 1997). Investigar é um esforço de elaborar conhecimento acerca de aspetos da realidade na busca de soluções para os problemas (Lüdke & André, 1986).

A literatura consultada revela, como já referenciado no capítulo anterior, que os avós são necessários para o desenvolvimento equilibrado dos netos, que não têm um papel neutro nesse processo de desenvolvimento e que os netos tendem a ver os avós como figuras adultas especiais. Há também, como vimos, autores que defendem que este relacionamento intergeracional é um fator de prazer para os avós que, ao serem úteis e ao interagirem com os netos, sentem-se realizados no seu papel, contribuindo para o seu próprio equilíbrio emocional (Pais, 2013).

Por outro lado, a entrada no ensino superior apresenta-se como um momento marcante na vida dos jovens, pois além de proporcionar a oportunidade para obter novas aprendizagens, envolve alterações nas suas rotinas, nomeadamente quando a entrada no ensino superior exige a deslocação permanente face à sua residência, emancipando-o relativamente ao controlo mais próximo da sua família.

Essas mudanças podem configurar novas vivências mais competitivas e stressantes que de alguma maneira podem comprometer a sua saúde. O conhecimento sobre este tema centra-se em determinadas instituições e é específico de determinadas práticas, sendo maioritariamente produzido por investigação nas áreas da motricidade humana e da saúde (Matos & Sousa-Albuquerque, 2006; Loureiro, MCintyre, Mota-Cardoso, & Ferreira, 2008; Chaves, Pereira, Duarte, & Dionísio, 2010; Martins, Pacheco, & Jesus, 2008; Ribeiro & Fernandes, 2010).

Surgiu, então, uma questão-problema: os contactos intergeracionais entre avós e netos são preditores de maior Bem-Estar Psicológico para os jovens universitários? É a esta pergunta que se pretende dar resposta. Pensar no contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos jovens é mais amplo do que apenas jovens com avós.

A realidade mostra que para alguns jovens os avós não estão tão presentes pelos mais variados motivos e, nesse caso, o contacto com os seus próprios avós não acontece. Ainda assim, tendo em conta as interações que estabelecem com outros jovens, conhecem-lhes os avós e têm sobre eles perceções, chegando eventualmente a vivências próximas.

Há que ter presente, no entanto, que a avaliação do seu próprio bem-estar se reveste de alguma subjetividade, já que não é realizada através de indicadores externos (Kazdin; La Greta; Ryff & Keyes, cit. por Bizarro, 2001), tratando-se apenas da percepção do próprio indivíduo face a si próprio.

3. Objetivos da investigação

Numa investigação, o investigador orienta-se por determinados objetivos operacionais (Almeida & Freire, 2003). É de toda a pertinência que a investigação em ciências sociais leve em linha de conta que os objetivos a atingir sejam realistas e exequíveis no período de tempo em que a duração da investigação se enquadra (Remoaldo, 2007).

Pelo que na revisão da literatura foi referido, optou-se por realizar um estudo de natureza quantitativa e qualitativa. Apresentou-se o problema que se pretende investigar sob a forma de questão, de modo a clarificar como é que os avós contribuem para o bem-estar dos jovens e se se verificam diferenças entre jovens que têm e convivem com os avós e aqueles que não têm avós e, por isso, não convivem com eles (ou têm, mas não convivem). O problema formulado permitirá desenhar o modo como toda a arquitetura do estudo se estruturará e processará.

Além disso, pretende-se mostrar a forma como as relações intergeracionais podem ser diferentes em função do género, sabendo à partida, segundo referido anteriormente, que as avós maternas são aquelas que mais interagem com os netos e que mais colaboram nas tarefas que, direta ou indiretamente, se repercutem no seu desenvolvimento e na sua formação pessoal e social dos netos (António, 2010; Durão, 2012).

O objetivo geral deste estudo é identificar se o Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários e os contactos intergeracionais se relacionam, de forma a poder compreender se esses contactos poderão ser preditores de maiores níveis de Bem-Estar Psicológico nos jovens universitários. São, no entanto, objetivos específicos desta investigação:

- a) caracterizar a amostra quanto ao estilo de relações intergeracionais que têm;
- b) conhecer a realidade sociofamiliar da amostra quanto à presença dos avós;
- c) identificar as perceções que os jovens universitários têm acerca do contributo dos avós no seu Bem-Estar Psicológico;
- d) caracterizar a amostra quanto às dimensões do Bem-Estar Psicológico;
- e) compreender as implicações dos avós no Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários.

4. Questões de investigação

Para Tuckman (2005), investigar é “[...] uma tentativa sistemática de atribuição de respostas a questões” (p.5). Todo o trabalho de pesquisa deve começar com um problema ou uma questão. Uma questão de investigação é um enunciado interrogativo claro e não equívoco que precisa os conceitos-chave, especifica a população-alvo e sugere uma investigação empírica (Fortin, 2009).

Assim, contemplando os objetivos acima referidos e com base na revisão de literatura efetuada, as questões de investigação definidas que procuram expressar a relação esperada entre as variáveis são:

1. Existem diferenças no Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários em função do contacto com os avós?
2. O Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários relaciona-se com outras variáveis sociodemográficas?
3. Qual dos avós é mais significativo para os jovens universitários?
4. Que perceções têm os jovens universitários acerca do contributo dos avós para o seu Bem-Estar Psicológico?

5. Procedimentos

Pesquisar traduz-se em perguntar, é um facto. Ferreira (2005, p.165) diz que “toda a acção de pesquisa se traduz no acto de perguntar. Isto é válido para todo o questionamento científico. Por isso todas as regras metodológicas têm como objectivo científico exclusivo o de esclarecer o modo de obtenção de respostas”. Esta opção metodológica justifica-se tendo em conta que o inquérito acompanhou o desenvolvimento técnico-estatístico e informático que hoje tanto se valoriza, constituindo uma técnica de construção de dados que mais se adequa à racionalidade instrumental e técnica que predomina nas ciências, apesar das limitações que lhe são apontadas (Ferreira, 2003).

É comum a utilização de questionários na investigação em educação, pela sua simplicidade e utilidade (Tuckman, 2005) e “a sua natureza quantitativa e a sua capacidade de objetivar informação conferem-lhe o estatuto máximo de excelência e autoridade e de uma ciência dominadas pela lógica formal e burocrático-racional, mais

apropriada à captação de aspetos contabilizáveis dos fenómenos” (Ferreira, 2003, p.167-168).

Os questionários favorecem a recolha de dados num curto espaço de tempo e podem ser aplicados a um elevado número de indivíduos. Assim, este instrumento adequa-se a situações em que é, especificamente, necessário interrogar um grande número de pessoas e em que se levanta um problema de representatividade (Quivy & Campenhoudt, 2003, p.189). Atendendo ao número de jovens que se pretendeu inquirir, o questionário pareceu ser a melhor opção para que os dados fossem obtidos para posterior clarificação e quantificação das questões, tendo como apoio a estatística.

A aplicação de um inquérito online apresenta algumas vantagens (curtos tempos de recolha dos dados, os baixos custos económicos associados e a mais fácil disseminação do inquérito junto da população alvo), mas também algumas preocupações metodológicas, como o risco de obtenção de baixas taxas de resposta e as dificuldades de controlo da amostra, quer em termos de representatividade, quer em termos de enviesamento da amostra final. No entanto, Faleiros et al. (2016) consideram que a utilização de ambientes virtuais para pesquisar apresenta-se como uma possibilidade mais rápida e mais prática na recolha de dados, com custos mais reduzidos, capaz de ultrapassar algumas barreiras e, por outro lado, proporcionar maior comodidade aos participantes, podendo resultar numa melhoria em termos de número de respostas obtidas.

O inquérito foi elaborado especificamente para ser aplicado online e desenvolveu uma estratégia de disseminação e comunicação que tivesse em conta os seus constrangimentos. A ferramenta utilizada foi o Google Docs.

5.1 Estudo 1

O *design* de investigação é o conjunto de procedimentos e orientações a que uma investigação deve obedecer tendo em vista o rigor e o valor prático da informação recolhida, mormente para a testagem das hipóteses, inicialmente formadas para o problema em estudo (Jiménez, 1986).

Esse plano deve servir os objetivos da investigação, ser adequado e rigoroso, válido, ao garantir a validade da informação recolhida. É importante que o plano de investigação controle os erros, de modo a assegurar que a informação recolhida é válida se as fontes de erro foram controladas e não puseram em causa o significado

dos resultados, garantindo a validade interna e a possibilidade de generalização a outras amostras, ou seja, a validade externa (Almeida & Freire, 2003).

A partir do problema inicial que serviu de ponto de partida para a conceção deste estudo, bem como à definição dos objetivos, foram tidos em conta vários aspetos que permitiram a elaboração de um cronograma de ações a desenvolver. Primeiro houve uma fase de delineação, com a definição da amostra e o estabelecimento de contactos, nomeadamente com as autoras do instrumento, seguiu-se a fase de avaliação, com ensaio de instrumentos, análise de dados e reformulação dos mesmos; e, por fim, a fase de operacionalização, com a aplicação de instrumentos, tratamento de dados e respetiva análise.

A Figura 4 apresenta, sob a forma de esquema, as ações desenvolvidas para a recolha de dados.



Figura 4. Ações desenvolvidas para a recolha de dados no Estudo 1

5.1.1 Ensaio dos instrumentos de recolha de dados

Antes da realização do Estudo 1, os instrumentos foram analisados por pessoas com experiência na área da investigação, com vista à obtenção de comentários, ideias ou sugestões e à verificação das perguntas individuais e verificação do questionário como um todo. Também 31 indivíduos, escolhidos de forma aleatória, com características semelhantes àqueles a quem se destinava o instrumento responderam, dando, posteriormente, feedback acerca do mesmo.

Após esta fase, a ficha de dados sociodemográficos foi ligeiramente alterada, tendo sido corrigidas questões de semântica, pois assumia especial importância testar

vários aspetos, como a adequação das questões aos objetivos; a extensão do questionário; a compreensão das questões; a clareza e precisão do vocabulário; as adequações do tempo de preenchimento; o grau de dificuldade e a dimensão do pré-questionário; a eficácia das instruções; o posicionamento do inquirido face ao questionário; e a deteção de questões a incluir ou a excluir.

Além dos pontos enumerados, pretendia-se detetar possíveis problemas apresentados pelo instrumento de recolha de dados, de modo a que os sujeitos não encontrassem dificuldades em responder, podendo, por outro lado, realizar uma análise preliminar dos dados obtidos para ver se o estilo e o formato das questões levantam ou não problemas no momento da aplicação. Esta situação pode revelar-se especialmente preocupante quando estamos a lidar com populações jovens, como é o caso.

Havia, por outro lado, que verificar se todos os inquiridos compreendiam as questões da mesma forma, pois não é certo que os significados das palavras normalmente utilizadas fossem “[...] partilhados mesmo quando os inquiridos foram socializados num contexto cultural semelhante ao do investigador [...]” (Foddy, 1996, p.42), se nenhuma questão se revelava muito difícil, se a lista de opções de respostas às questões fechadas cobriam todas as alternativas possíveis, se a aceitação das respostas pelos inquiridos era total, isto é, se existia alguma pergunta cuja resposta fosse recusada e, portanto, tivesse de ser inutilizada. As perguntas fechadas apresentam um número limitado de respostas predefinidas que o participante deverá selecionar, muito usadas em investigação quantitativa, apresentando a vantagem de possibilitar um mais fácil tratamento e análise de dados (Janeiro & Soromenho, 2013).

A ordem das questões também é relevante, portanto foi necessário verificar se ao longo dos instrumentos não havia saltos abruptos de um assunto para outro sem qualquer critério, considerando o seu encadeamento e ainda que nenhuma questão causava influência sobre as seguintes. O entrevistado, à medida que avança nas questões reflete sobre elas, o que poderá, ou não, levar a algumas alterações nas respostas.

Também a ordenação das opções de resposta foi tida em conta, já que isso poderia afetar a seleção de determinadas opções, nomeadamente quando são os participantes a ler e interpretar as questões que lhes são colocadas. O mesmo parece não acontecer quando são outros a fazer as perguntas oralmente, situação em que há uma certa tendência a selecionar a última opção (Foddy, 1996).

Este trabalho prévio assumiu-se como necessário para posteriormente se entrar numa fase definitiva do trabalho, sem que este fosse prejudicado por algum erro grave que depois se revelasse irreversível e cuja correção implicasse todo o processo. De realçar que as questões da Escala de Bem-Estar Psicológico (Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997) mantiveram-se de acordo com o que as autoras publicaram, quer em termos de semântica, quer em termos de ordem das questões.

5.1.2 *Aspetos éticos*

A produção de conhecimento científico coloca determinadas exigências a quem investiga (Almeida & Freire, 2003). Cada etapa da investigação pode ter problemas de ordem ética que podem resultar quer da natureza do projeto em si, quer do contexto da pesquisa, dos procedimentos adotados, dos métodos ou do tratamento que se dará aos dados (Cohen & Manion, 2000). O investigador deverá, portanto, garantir e respeitar os direitos dos participantes. Estes tiveram a garantia do anonimato, já que se podia pôr a hipótese de pensarem que estavam a ser avaliados, o que poderia influenciar as suas respostas. “Se é importante fazer a investigação, devemos esforçar-nos ao máximo para que haja a maior devolução possível dos questionários [...]” (Tuckman, 2005, p.347). Foram seguidos os princípios da *American Psychological Association* (APA, 2010), nomeadamente os que se prendem com o respeito pelos direitos e dignidade dos participantes e com a responsabilidade social na divulgação dos resultados, bem como as orientações de autores como Almeida e Freire (2007), sobretudo as que se relacionam com a aceitabilidade ética do estudo, com o consentimento informado, com a salvaguarda da integridade dos participantes e a confidencialidade dos resultados obtidos.

5.1.3 *Recolha e tratamento de dados*

Numa primeira fase, foi pedida à Reitoria da Universidade de Lisboa autorização para que o questionário fosse distribuído pelos alunos através da *mailing list* (Anexo A). Não tendo sido possível proceder-se dessa forma, o questionário foi enviado à direção das dezoito escolas da Universidade de Lisboa, de modo a ser pedida a sua colaboração, no sentido de enviar o questionário via email para todos os estudantes, de todos os ciclos de estudos, através da *mailing list*. Foi feito um pedido formal às

direções/presidências para o envio de um email aos alunos, informando que a colaboração seria fundamental na medida em que poderia contribuir para ajudar a obter uma melhor compreensão sobre o assunto em estudo, uma vez que “a carta de apresentação constitui uma parte importante para a recolha de dados, fomentando a legitimidade do estudo e a respeitabilidade do investigador” (Tuckman, 2005).

Algumas associações de estudantes da Universidade de Lisboa, bem como a Associação Académica, colaboraram na divulgação do questionário através das redes sociais. Foi garantida a tomada de conhecimento por parte dos órgãos de gestão das escolas e, ao mesmo tempo, a confidencialidade dos contactos dos estudantes, já que os endereços de email não passaram pelo investigador, exceto aqueles que, de livre vontade, deixaram o seu contacto eletrónico para poderem vir a ser selecionados para o Estudo 2.

No questionário foram fornecidas algumas informações importantes, como o facto de o questionário ser anónimo e de ter como finalidade recolher informações para um estudo científico sobre as relações entre os avós e os netos e o Bem-Estar Psicológico, já que isso acentuaria a natureza académica da pesquisa (Hill & Hill, 2009).

Tendo em conta os direitos dos participantes à privacidade, à não participação, a permanecer no anonimato e à confidencialidade (Tuckman, 2005), estes foram ainda informados de que a participação no estudo era facultativa e que alguns alunos que aceitassem participar neste estudo, poderiam vir a ser selecionados, posteriormente, para uma entrevista. Caso estivessem interessados em fazer parte do estudo numa fase posterior, bastaria deixarem o seu contacto de email num campo criado para esse efeito no questionário.

Em termos de análise, segundo Escofier e Pages (1992) os métodos de análise de dados multivariados têm demonstrado amplamente a sua eficácia no estudo de grande quantidade de informação. A estatística multivariada pode ser aplicada com diversas finalidades, mesmo que não se tenha previamente um quadro teórico rigorosamente estruturado acerca das relações entre as variáveis. A finalidade da sua aplicação pode ser a redução de dados ou de simplificação estrutural, de classificação e agrupamento, de investigação sobre a dependência entre variáveis, de predição e de elaboração e teste de hipóteses (Johnson & Wichern, 1992).

Entre as várias técnicas de análise de dados multivariados, encontram-se a análise fatorial, que inclui a análise de componentes principais e análise dos fatores

comuns e é aplicada quando há um número grande de variáveis correlacionadas entre si, com o objetivo de identificar um número menor de novas variáveis alternativas, não correlacionadas e que, de algum modo, resumizam as informações principais das variáveis originais encontrando os fatores ou variáveis latentes (Mingoti, 2005); e a análise de variância multivariada, também conhecida como Manova que permite verificar a semelhança entre grupos multivariados, explorando simultaneamente as relações entre diversas variáveis independentes e duas ou mais variáveis dependentes métricas (Hair et al., 2005; Janeiro & Soromenho, 2013). Há vantagens em considerar simultaneamente um conjunto de variáveis dependentes, particularmente se estão correlacionadas entre si e partilham de um significado comum (Pestana & Gageiro, 2003).

Aquilo que se pretendeu nesta análise foi verificar se havia significância estatística, isto é, se se verificavam diferenças e, em caso afirmativo, se as diferenças encontradas entre dois grupos de sujeitos (consoante a presença ou a ausência de contactos com os avós) não eram atribuídas meramente ao acaso. Para o efeito foram levados a cabo alguns testes estatísticos, nomeadamente testes paramétricos, como a Análise de Variância Multivariada (Manova). Esta decisão estatística teve como base o facto de se terem observado os requisitos para os testes paramétricos: as variáveis são numéricas, a normalidade da distribuição dos resultados e a homogeneidade da variância (Janeiro & Soromenho, 2013; Maroco, 2007; Pereira & Patrício, 2013) e também atendendo à dimensão da amostra.

A significância dos fatores sobre as variáveis foi avaliada com a Manova depois de validados os pressupostos de normalidade multivariada e de homogeneidade de variâncias-covariâncias. A análise estatística foi feita com o recurso ao software *SPSS - Statistical Package for the Social Sciences* (versão 24). Uma vez que este programa informático não produz testes à normalidade multivariada, este pressuposto foi avaliado com a normalidade univariada de cada uma das variáveis dependentes com testes de Kolmogorov-Smirnov ($p \geq .05$ para todos os grupos). O pressuposto da homogeneidade de variâncias-covariâncias em cada grupo foi avaliado com o teste *M* de Box.

Quando a Manova detetou efeitos estatisticamente significativos, procedeu-se à ANOVA para cada uma das variáveis dependentes, seguida do teste *post-hoc* HSD de Tukey. Considerou-se um nível de significância .05.

Aquando da inserção de dados, as respostas à Escalas Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997) no SPSS (versão 24) foram devidamente pontuadas, acautelando a inversão da pontuação nos itens negativos (Anexo D). Foram levadas a cabo várias ações, nomeadamente a análise fatorial confirmatória (Anexo F), procedimento que serviu para apreciar a dimensionalidade dos instrumentos, no sentido de explorar os fatores ou a confirmação de hipóteses subjacentes, amplamente empregue ao longo dos anos (Almeida & Freire, 2003).

Foi também realizada a análise de consistência interna (alpha de Cronbach) (Anexo E) e testes estatísticos que forneceram informação relevante, tendo em conta tanto os objetivos do estudo como as questões de investigação e que se encontram no Capítulo III.

5.1.4 Amostra

O universo que se pretendeu estudar foram os jovens, estudantes universitários, pretendendo-se heterogeneidade face ao sexo e aos estratos socioeconómicos diferenciados, regiões de proveniência, bem como diferentes posicionamentos na esfera académica, tanto em relação ao curso frequentado como ao ciclo de estudos.

Face à revisão da literatura anteriormente realizada e tendo em conta os objetivos deste estudo, é importante referir que os estudantes universitários são uma fonte de informação especialmente útil nas variações da resolução de tarefas psicológicas normativas, pois a experiência da passagem pela universidade proporciona uma moratória institucionalizada rica em oportunidades de experimentações interpessoais, sociais e culturais, e também espaço para reflexão acerca dessa resolução. Já os jovens que não frequentam a universidade não terão essas oportunidades (Dias & Fontaine, 1996).

A população a inquirir neste estudo é constituída por estudantes do ensino superior e isso garante, à partida, o seu fácil acesso à Internet, bem como a previsibilidade de existência de *mailing-lists* com os endereços de email dos estudantes, nomeadamente a partir do seu correio institucional. Estes dois aspetos, aliados ao facto de hoje a Internet permitir uma comunicação mais rápida, o inquérito foi enviado por email aos estudantes a partir dos serviços do estabelecimento do ensino superior que frequentam. Para conseguir chegar aos alunos, foi solicitada a colaboração dos serviços académicos e/ou dos gabinetes de comunicação ou de

relações públicas, consoante o funcionamento da faculdade/instituto, da Associação Académica e de algumas associações de estudantes, quando a direção não deu resposta ao pedido de colaboração endereçado pelo investigador.

A Universidade de Lisboa (UL) resulta do processo de fusão entre a Universidade Técnica de Lisboa e Universidade de Lisboa em 2013 (Decreto-Lei n.º 266-E/2012, de 31 de dezembro). Foi em Lisboa que, em 1288, nasceu a primeira universidade portuguesa que no ano de 1537 se mudou para Coimbra. Já no final do século XVIII, os estudos superiores foram restabelecidos na capital do país, através de Cursos, Escolas e Institutos que, em 1911 e 1930, se congregaram na Universidade de Lisboa e na Universidade Técnica de Lisboa. Segundo dados divulgados na sua página oficial, a Universidade de Lisboa ofereceu, no ano letivo de 2015/2016, um total de 417 cursos, distribuídos por Licenciaturas ($n=80$) e Mestrados Integrados ($n=21$), Mestrados ($n=206$) e Doutoramentos ($n=110$). a estes números há ainda a acrescentar 131 cursos não conferentes de grau.

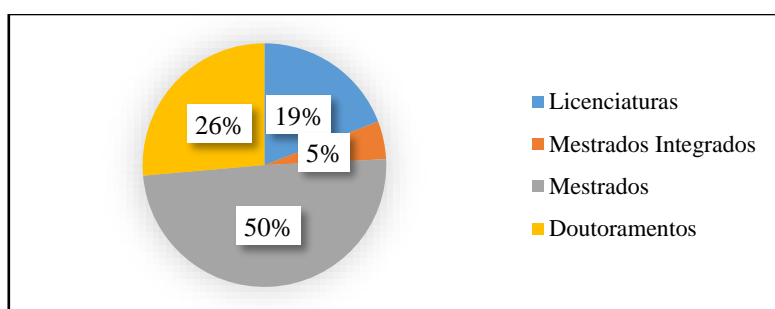


Figura 5. Distribuição dos cursos por ciclos de estudos (2015/2016).
Fonte: Universidade de Lisboa

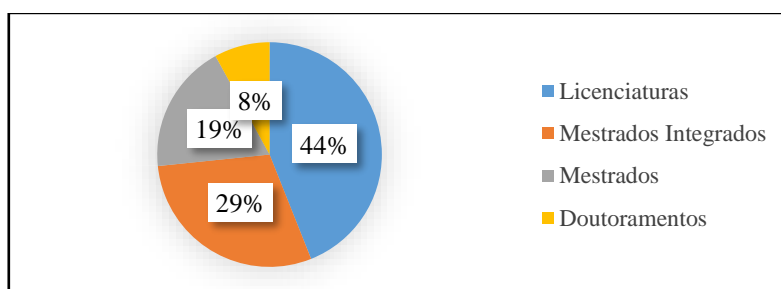


Figura 6. Distribuição dos alunos por ciclos de estudos (2015/2016).
Fonte: Universidade de Lisboa

No ano letivo 2015/2016 estavam inscritos 47794 estudantes na Universidade de Lisboa, distribuídos por cursos de Licenciatura ($n=21013$), Mestrado Integrado ($n=14050$), Mestrado ($n=8911$), e Doutoramento ($n=3820$).

Em Ciências Sociais procura-se “[...] fundamentar decisões e generalizar teorias que sejam válidas para um grupo, ou mesmo para todos os humanos” (Maroco & Bispo, 2005, p.77). Optou-se por uma técnica de amostragem aleatória simples, por ser a modalidade mais conhecida e com maior rigor científico, por tender a assegurar amostras representativas e estatisticamente estratificadas (Almeida & Freire, 2003), por evitar amostras viciadas (Murteira & Black, 1983) e por permitir extrapolar resultados com confiança para o universo, partido desta amostra, já que é possível demonstrar a sua representatividade, bem como “estimar o grau de confiança com o qual as conclusões tiradas da amostra se aplicam ao Universo” (Hill & Hill, 2009, p.45).

Sabemos que uma amostra é representativa se as unidades que a constituem forem escolhidas por um processo tal que todos os membros da população tenham a mesma probabilidade de fazer parte da amostra. Para o Estudo 1 ter uma margem de erro de 3% e um intervalo de confiança de 95%, era recomendada uma amostra de 1004 sujeitos, número superado, já que a amostra é constituída por 1287 estudantes universitários. Para calcular estes dados foi utilizada uma calculadora amostral.

Os participantes do Estudo 1 são apresentados de acordo com algumas variáveis sociodemográficas, como o sexo, a idade, o estado civil, a nacionalidade, meio de origem, estabelecimento de ensino, ciclo de estudos, colocação no curso pretendido e local de residência. Apresentam-se ainda outros dados como o facto de ter o hábito ou não de contactar com os avós e a frequência desse contacto.

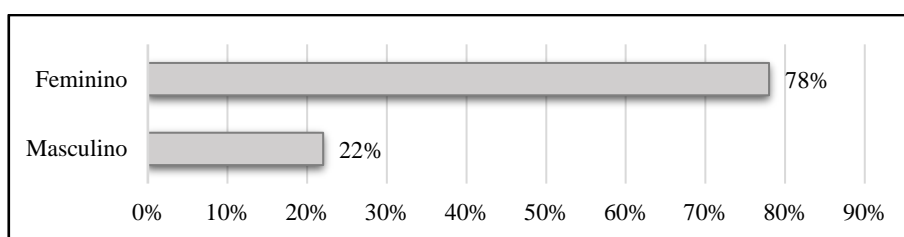


Figura 7. Distribuição da amostra em função do sexo

A amostra é constituída 1287 estudantes universitários. Destes, 22% ($n=282$) são do sexo masculino e 78% ($n=1005$) do sexo feminino.

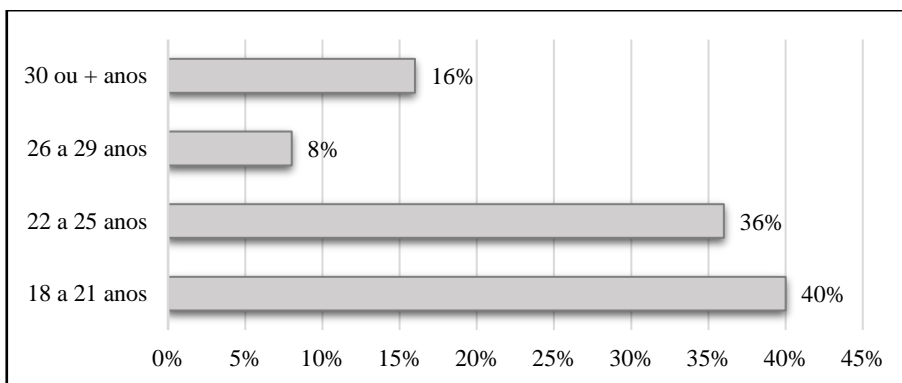


Figura 8. Distribuição da amostra em função da idade

Em relação à idade dos participantes, estes distribuem-se da seguinte forma: 40% ($n=516$) têm entre 18 e 21 anos, 36% têm 22 a 25 anos ($n=466$), 8% dos participantes têm idades compreendidas entre os 26 e os 29 ($n=102$) e 16% têm 30 anos ou mais ($n=203$).

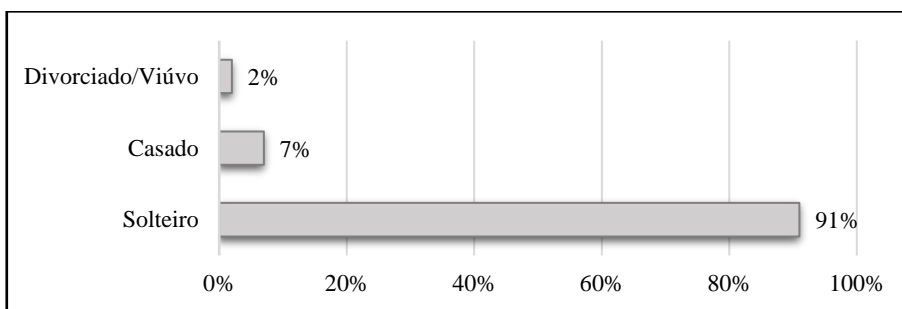


Figura 9. Distribuição da amostra em função do estado civil

Em relação ao estado civil dos participantes, 91% ($n=1193$) são solteiros, 7% ($n=91$) são casados e 2% são divorciados ou viúvos ($n=23$).

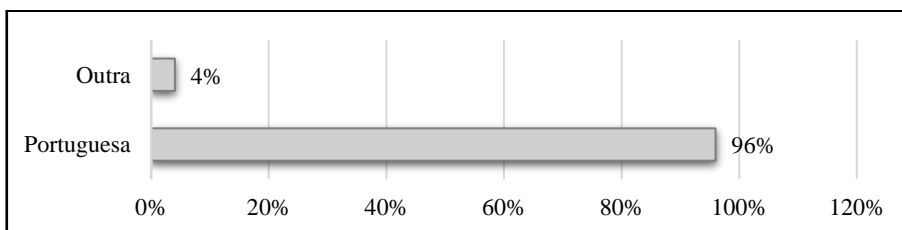


Figura 10. Distribuição da amostra em função da nacionalidade

Cerca de 96% dos participantes são portugueses ($n=1237$) e 4% são estudantes oriundos de outros países ($n=50$).

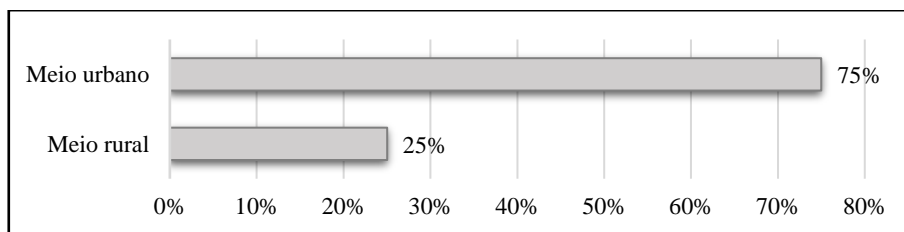


Figura 11. Distribuição da amostra em função do meio de origem

Questionados acerca do seu meio de origem, 25% dos participantes ($n=325$) referiram ser oriundos do meio rural e 75% ($n=962$) responderam que tinham vindo do meio urbano.

Como já foi referido no capítulo anterior, a Universidade de Lisboa tem 18 escolas. Houve participantes oriundos de todas elas. A sua distribuição apresenta-se na Tabela 1.

Tabela 1.

Distribuição da amostra em função do estabelecimento de ensino

Estabelecimento de Ensino	<i>n</i>	%
Faculdade de Arquitetura (FA)	150	11,7
Faculdade de Belas Artes (FBA)	57	4,4
Faculdade de Ciências (FC)	72	5,6
Faculdade de Direito (FD)	3	0,2
Faculdade de Farmácia (FF)	67	5,2
Faculdade de Letras (FL)	267	20,7
Faculdade de Medicina (FM)	127	9,9
Faculdade de Medicina Dentária (FMD)	13	1
Faculdade de Medicina Veterinária (FMV)	17	1,3
Faculdade de Motricidade Humana (FMH)	9	0,7
Faculdade de Psicologia (FP)	132	10,3
Instituto de Ciências Sociais (ICS)	23	1,8
Instituto de Educação (IE)	117	9,1
Instituto de Geografia e Ordenamento do Território (IGOT)	13	1
Instituto Superior de Agronomia (ISA)	184	14,3
Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP)	1	0,1
Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG)	2	0,2
Instituto Superior Técnico (IST)	33	2,6
Total	1287	100

A maior percentagem de participantes pertence à Faculdade de Letras (21%), seguindo-se o Instituto Superior de Agronomia (14,3%) e a Faculdade de Arquitetura (11,7%). As escolas com menor número de participantes são o Instituto Superior de Ciências Sociais e Humanas, o Instituto Superior de Economia e Gestão e a Faculdade de Direito que, no total, representam 0,5% da amostra.

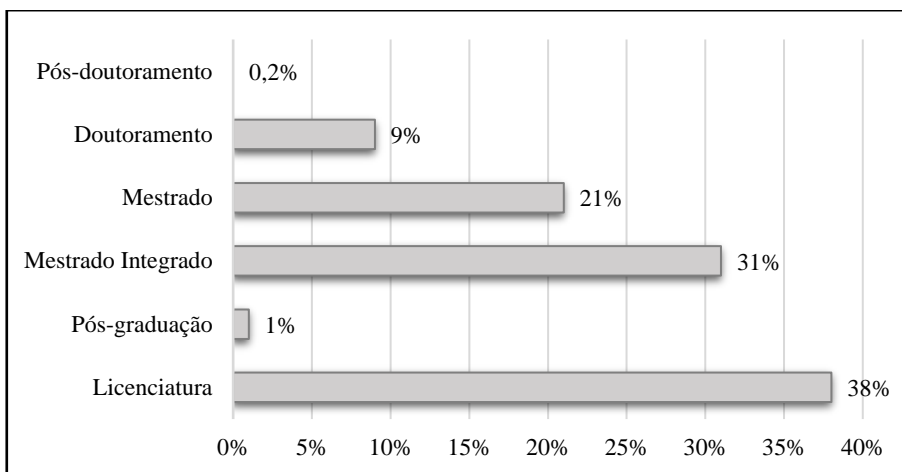


Figura 12. Distribuição da amostra em função do ciclo de estudos

Em relação ao ciclo de estudos que frequentam, a maioria dos participantes está matriculada num curso de Licenciatura (38%), havendo também muitos estudantes de Mestrado Integrado (31%), 21% são estudantes de Mestrado, 9% de Doutoramento e de Pós-Doutoramento e os restantes 1% frequentam Pós-Graduações.

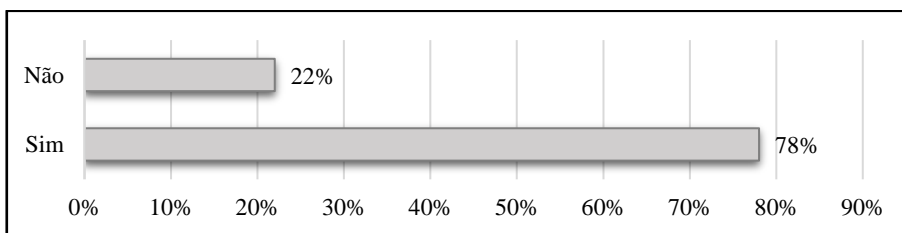


Figura 13. Distribuição da amostra em função da colocação no curso (1ª opção)

Questionados sobre a colocação no curso pretendido, isto é, se o curso que frequentam foi a sua primeira opção de escolha aquando da entrada no ensino superior, 78% referiram que sim e 22% responderam que o curso que estão a frequentar não foi a sua primeira escolha.

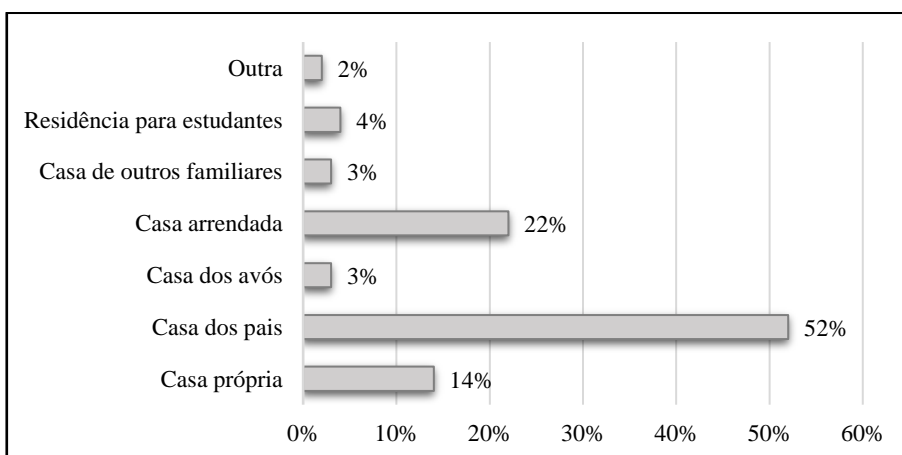


Figura 14. Distribuição da amostra em função do local de residência

A maior parte dos participantes reside em casa dos pais (52%), seguindo-se os que residem em casa arrendada (22%) e os que têm casa própria (14%). Os restantes vivem em residências para estudantes (4%), em casa de outros familiares (3%), em casa dos avós (3%) ou outra situação não especificada (2%).

5.1.5 Instrumentos de recolha de dados

Um instrumento de avaliação é um conjunto de itens mais ou menos organizado e relacionado com determinado domínio que se pretende avaliar, pelo que houve o cuidado de ter um instrumento cujos itens fossem claros, objetivos, simples e relevantes para os domínios a investigar e para a amplitude do domínio (Almeida & Freire, 2003). O questionário deverá ser lido e preenchido por qualquer sujeito a inquirir, daí revelar-se importante que seja claro, tendo as questões expostas de forma concisa e enunciadas de modo a que a leitura feita pelos sujeitos a inquirir seja a mesma. A formulação de perguntas tem de ter em consideração a população que se pretende estudar (Ferreira, 2003), pelo que será elaborado com cuidado, nomeadamente em termos da linguagem - aspeto muito importante para evitar leituras múltiplas da mesma mensagem (Ghiglione & Matalon, 2005). A boa reação dos inquiridos deve ser levada em conta e o questionário não deverá revelar-se longo demais, enfadonho ou difícil, correndo o risco de se tornar cansativo e não ser preenchido na sua totalidade (Ferreira, 2003).

Embora as perguntas fechadas condicionem mais as respostas, elas facilitam o apuramento dos resultados e dada a necessidade de um número de inquéritos por questões de representatividade estatística, as perguntas fechadas são muitas vezes uma opção (Ferreira, 2005). A natureza quantitativa do tratamento de respostas e o número de inquiridos levam à utilização de perguntas fechadas já que são de resposta mais fácil, facilitam o apuramento de resultados e as respostas cingir-se-iam às questões previstas (Ferreira, 2003), permitindo que os inquiridos respondam da mesma forma à mesma questão, pelo que as respostas poderão ser mais facilmente comparáveis entre si - atendendo à sua menor variabilidade – e, por isso, de maior facilidade de análise e codificação (Foddy, 1996).

É frequente aplicar-se um conjunto de perguntas sobre cada item, o que pode condicionar as respostas face a questões anteriores ou respostas já dadas anteriormente (Foddy, 1996). Pretende-se que o questionário pareça pouco extenso, pelos motivos já

anteriormente referidos, podendo aumentar a cooperação dos inquiridos e permitir uma análise através da utilização de métodos estatísticos sofisticados, como o SPSS - *Statistical Package for the Social Sciences* (versão 24).

Os instrumentos utilizados na investigação apresentam-se seguidamente. Embora se tratasse de apenas um documento, este era composto por duas partes, claramente distintas entre si, tendo em conta os objetivos específicos de cada uma dessas partes.

5.1.5.1 Ficha de dados sociodemográficos

Esta ficha (Anexo B) foi criada, testada e aplicada para recolher dados acerca dos participantes, de modo a caracterizá-los do ponto de vista sociodemográfico, como o sexo, a idade, o meio de origem (rural ou urbano), local onde reside, faculdade que frequenta, ciclo de estudos, tipo de estudante (nacional ou internacional) e habilitações dos pais e dos avós. Além disso, esta ficha tinha também uma componente inspirada no questionário de prestação de cuidados de avós a netos (Durão, 2012), na qual se pretendia conhecer a realidade dos participantes quanto à presença dos avós na vida dos participantes, nomeadamente as questões relativas à frequência de contacto com os avós: se contacta ou contactava com os avós, a frequência desse contacto, qual dos avós prestou mais cuidados e local de residência desse avô.

5.1.5.2 Escala de Bem-Estar Psicológico (EBEP) (Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997)

No presente estudo foi aplicada a Escala de Bem-Estar Psicológico (Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997) (Anexo C), a qual se encontra adaptada à população portuguesa, construída a partir das escalas originais *Psychological Well-Being Scales* (PWBS) de Ryff e Essex (1992) com 14 itens por dimensão, num total de 84 itens.

As autoras portuguesas justificaram esta seleção porque a sua versão original “[...] quer do ponto de vista da sua construção, quer do dos dados empíricos acumulados, reúne características desejáveis à sua utilização no âmbito da investigação e da avaliação clínica [...]”, pela sua “[...] significativa utilização experimental [...]”, por ser “[...] dotada de qualidades psicométricas satisfatórias: a nível da consistência interna, expressa em valores alfa de Cronbach, são apresentados

valores entre .86 e .93, para as seis escalas [...]” e por os coeficientes de correlação teste-reteste para as seis escalas apresentarem valores entre .81 e .88 e os coeficientes de correlação de cada uma das escalas originais apresentarem valores entre .97 e .98 (Novo, 2003, p.242).

As qualidades psicométricas das medidas foram analisadas entre os anos de 1996 e 1997 (Novo, 2003). No trabalho realizado por Novo, Silva e Peralta (1997) concluiu-se a equivalência linguística e o estudo estatístico com 346 participantes de ambos os sexos, com idades compreendidas entre os 18 e os 76 anos ($M=45,5$; $DP=18,7$) com habilitações entre os 4 e os 18 anos de escolaridade ($Mdn= 11$) e com diferentes estados civis (Novo, 2003).

A análise da consistência temporal das medidas foi levada a cabo com 30 estudantes do ensino superior, solteiros, maioritariamente mulheres (73%) com idades entre os 18 e os 27 anos ($M=19,9$; $DP=1,9$) e a estabilidade temporal (tau de Kendall) para as seis medidas situa-se entre .41 e .83 (Novo, 2003).

Quanto aos resultados por escala,

“as distribuições das frequências de cada uma das medidas revelam-se próximas de uma distribuição normal, com valores D no teste de Kolmogorov-Smirnov não significativos. A aproximação à distribuição normal é desejável dado que indica a possibilidade de uma maior discriminação nos resultados nos dois topos da distribuição (...) além de que sugere que a eventual influência da atitude de resposta invocada será pouco significativa” (Novo, 2003, p.243).

A análise de cada item com o total da respetiva escala permitiu que todos eram positivos e superiores a .20, exceto um item da escala Domínio do Meio e um item da escala Objetivos na Vida. Quanto à precisão, “os coeficientes de correlação (tau de Kendall) das medidas teste reteste, obtidas com o intervalo de três meses, revelaram-se significativos, quer para “os resultados por escala, quer para o resultado total de bem-estar, os quais variavam entre .41 e .83 ($p < .01$)” (Novo, 2003, p.243). A mesma prova avaliou a precisão dos itens e os resultados foram satisfatórios quase para a totalidade, sendo que apenas seis itens apresentaram resultados com coeficientes de correlação não significativos, com probabilidades entre .05 e .10.

Este instrumento apresenta uma consistência interna adequada, com alfa de Chronbach entre .74 e .86 para as seis escalas e .93 para o conjunto das escalas. Por

outro lado, a sua estrutura interna, avaliada pelas intercorrelações das seis escalas (coeficientes entre .28 e .74) permitiu concluir um padrão semelhante ao do instrumento original. A sua estrutura interna, avaliada pelas intercorrelações das seis escalas, com coeficientes entre .28 e .74, todos significativos a $p < .05$, mostrou uma relação de grau moderado entre as mesmas, à semelhança do instrumento original com amostras norte-americanas nos estudos de Ryff (1989b) (Novo, 2003).

A EBEP (Novo et al., 1997) engloba seis escalas de autoavaliação (uma por cada dimensão) de tipo Likert, em que cada item é uma afirmação descritiva com seis categorias de resposta: 1. discordo completamente, 2. discordo em grande parte, 3. discordo parcialmente, 4. concordo parcialmente, 5. concordo em grande parte, 6. concordo completamente.

Os pontos positivos identificam características favoráveis à dimensão do bem-estar que está em causa e apresentam as características afirmativas da dimensão e são pontuados com o número correspondente à resposta selecionada (de 1 a 6). Por outro lado, os pontos negativos são pontuados com uma escala inversa (6 a 1), por se referirem a aspetos desfavoráveis ao bem-estar e, por isso, estarem ligados à ausência ou menor intensidade dessa dimensão. O resultado de cada uma das seis escalas indica a intensidade das características da dimensão, sendo que resultados elevados correspondem a elevados níveis de bem-estar nessa dimensão (Novo, 2003).

Em relação à variável Sexo, não se verificaram diferenças significativas para o resultado total ($t=1.66, p=.06$), havendo apenas uma superioridade do sexo masculino na escala Crescimento Pessoal ($t=2.50, p=.003$).

Quanto à Idade, não houve diferenças significativas quanto ao bem-estar global [$F(3,342)=3.98, p>.05$] entre os quatro grupos etários: jovens adultos (18-29 anos), adultos (30-49 anos), adultos de meia idade (50-64) e adultos idosos (>64 anos). No entanto, as diferenças ao nível das escalas foram expressivas. As fontes de bem-estar eram diferenciadas no grupo mais jovem, diminuindo progressivamente nos escalões etários mais velhos (Novo, 2003).

Quanto às dimensões, o Domínio do Meio ocupa em todas as idades a posição inferior na hierarquia das várias escalas, o que mostra que

o sentido de domínio e de competência na forma de lidar com o meio, a capacidade para criar contextos adequados aos valores e necessidades pessoais e o uso efetivo das capacidades para modificar o contexto em que se vive, são os aspetos que caracterizam as maiores dificuldades na

conquista do bem-estar pessoal em todas as idades, especialmente no grupo mais jovem (Novo, 2003, p.245).

A dimensão Desenvolvimento Pessoal parece ser a mais importante ou uma das mais importantes em quase toda a idade adulta, havendo, no entanto, diferenças significativas entre os grupos etários. Entre os 30 e os 49 anos verifica-se o resultado superior e no grupo etário mais avançado resultado mais baixo, o que poderá demonstrar maior valorização das características inerentes a esta dimensão na primeira metade da vida (Novo, 2003).

A dimensão Objetivos na Vida tem o seu nível máximo no grupo etário 30-49 anos, decrescendo a partir dessas idades, o que poderá demonstrar que definir objetivos é uma característica mais difícil de alcançar e de vivenciar de forma positiva na segunda metade da vida e que esta dimensão não é tão valorizada pelos adultos de meia idade e pelos idosos como foi em idades anteriores (Novo, 2003).

Quanto à dimensão Relações Positivas com os Outros, não varia com a idade (Novo, 2003), à semelhança dos estudos de Ryff (1989b). No entanto, esta autora em estudos posteriores mais representativos dos Estados Unidos da América registou uma superioridade desta dimensão nos adultos mais velhos (Ryff & Keyes, 1995).

A exploração das qualidades psicométricas elementares da Escalas Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997) mostrou a equivalência de conteúdo comparativamente à sua versão original (Ryff, 1989a), índices de consistência temporal e interna adequados e uma sensibilidade das medidas à diferenciação interindividual e em função da idade e do sexo. Nesse estudo foi proposto um índice global de bem-estar, apoiado pela análise fatorial confirmatória pelos resultados encontrados, nomeadamente pelas intercorrelações das seis escalas e coeficiente alfa de Chronbach para o seu conjunto (Novo, 2003).

De modo a justificar esta medida global, foi levado a cabo o estudo da Estrutura Fatorial com o objetivo de clarificar a natureza e da agregação dos itens e dos resultados das medidas finais por escala. A amostra é constituída por 412 participantes de ambos os sexos (64% feminino e 35% masculino), entre os 20 e os 75 anos (20-29 anos $n=96$; 30-49 anos $n=96$; 50-64 anos $n=106$, 65-75 anos $n=114$), com diferentes estados civis e diferentes situações face à vida profissional. A mediana das habilitações está nos 12 anos de escolaridade, afastada do nível académico médio dos adultos portugueses (Novo, 2003).

Na análise de componentes principais a estrutura mostrou-se complexa, pois apesar de todos os itens terem valores de comunalidade consideráveis, com relações muito significativas entre si, o número de fatores extraído foi de 22, os quais são responsáveis por 64% da variância comum, mostrando assim o caráter multidimensional do Bem-Estar Psicológico, o que também é admitido por Ryff e Keyes (1995).

De referir que, tanto quanto foi possível apurar, não existem estudos fatoriais com a versão americana das Escala de Bem-Estar Psicológico, a não ser a versão do instrumento de 18 itens, em que se encontram as seis dimensões de forma distinta, mas três itens por escala influencia a diferenciação das dimensões avaliadas e pode demonstrar uma estrutura interna específica que não seja generalizável às formas mais extensas da escala (Novo, 2003).

As diversas escalas poderão apresentar estruturas fatoriais diferentes (Ryff & Keyes, 1995). As correlações das medidas finais obtidas nas três formas das escalas (3, 14 e 20 itens por escala) são sempre superiores a .70 (Ryff & Essex, 1992; Ryff & Keyes, 1995; Smider, Essex & Ryff, 1996), pelo que um resultado global seria adequado e mostraria o que há de comum entre elas e, além disso, no estudo prévio da versão portuguesa, a consistência interna para os 84 itens é de .93, reforçando a possibilidade de se considerar uma medida global, apesar de Ryff nunca o ter feito, o que poderá ter a ver com o facto de a autora considerar necessário diferenciar os resultados por escala e de distinguir do seu modelo de Bem-Estar Subjetivo que usa indicadores finais únicos. No entanto uma medida global poderá ser complementar à medida por escalas (Novo, 2003).

A análise em componentes principais permite identificar um fator com valor próprio superior a 1.0 capaz de explicar cerca de 55% da variância comum às seis dimensões.

Tabela 2.

Análise Fatorial das Escalas de Bem-Estar Psicológico: Componentes Principais e Valores Próprios

Componentes	Valores próprios	% Variância	% Variância acumulada
Autonomia	.306	55,09	55,09
Domínio do Meio	.870	14,49	69,59
Crescimento Pessoal	.700	11,66	81,25
Relações Positivas com os Outros	.518	8,64	89,90
Objetivos na Vida	.367	6,11	96,01
Autoaceitação	.239	3,98	100,00

Nota. Retirado de Novo (2003).

Como os valores das comunalidades das seis dimensões das escalas são superiores a .30, a proporção da variância que partilham é significativa e a magnitude das saturações das variáveis no fator reflete o papel importante de cada uma na determinação do fator identificado, o que parece traduzir a definição teórica de Bem-Estar Psicológico que envolve a convergência de diferentes domínios (Novo, 2003):

The theoretical formulation of well-being was thus supported as a multifaceted domain encompassing positive self-regard, mastery of the surrounding environment, quality relations with others, continued growth and development, purposeful living, and the capacity for self-determination (Ryff & Keyes, 1995, p.724).

Tabela 3.

Análise Fatorial das Escalas de Bem-Estar Psicológico: Comunalidades e Componentes da Matriz

	Comunalidades	Componentes da Matriz
Autonomia	.315	.562
Domínio do Meio	.665	.815
Crescimento Pessoal	.349	.591
Relações Positivas com os Outros	.525	.724
Objetivos na Vida	.720	.849
Autoaceitação	.731	.855
Valor Próprio	3.306	
Variância Explicada	55.10	

Nota. Retirado de Novo (2003).

A análise por escala permite uma caracterização específica das seis dimensões do Bem-Estar Psicológico por sujeito e por grupos, enquanto a análise do Bem-Estar Psicológico Total permite conhecer a eficácia relativa das dimensões envolvidas e considerar níveis que depois permitirão identificar diferenças interindividuais (Novo, 2003).

Ainda no estudo da Estrutura Fatorial e com esta amostra, os coeficientes de intercorrelação das seis escalas (valores entre .22 e .70) apresentam diferentes graus de relação entre as componentes de bem-estar, diversidade verificada também nas correlações com o Bem-Estar Psicológico Total, em que a Autonomia, o Crescimento Pessoal e as Relações Positivas com os Outros são independentes entre si e apresentam valores de correlação moderados com o total (inferiores ou próximos de .50). Já o Domínio do Meio, Objetivos de Vida e Autoaceitação têm fortes relações entre si e têm maiores correlações com o resultado global (valores superiores a .60).

Tabela 4.
Intercorrelações, Consistência Interna e Estatística Descritiva das Medidas de Bem-Estar Psicológico

Medidas de BEP	AUT	DM	CP	RPO	OV	AA	BEP Total
Autonomia	-						
Domínio do Meio	.39	-					
Crescimento Pessoal	.22	.32	-				
Relações Positivas com os Outros	.25	.51	.39	-			
Objetivos na Vida	.33	.60	.50	.53	-		
Autoaceitação	.46	.69	.32	.51	.70	-	
BEP Total	.42	.70	.45	.59	.74	.74	-
Alfa de Cronbach	.74	.75	.77	.82	.81	.86	.93
Média	62.16	59.53	66.04	65.12	64.98	62.45	380.3
Desvio-Padrão	9.01	9.47	8.99	10.07	10.01	11.05	43.38

Nota. Retirado de Novo (2003).

A consistência interna apresenta valores de alfa de Cronbach entre .74 e .86 para as seis escalas e de .93 para o instrumento global, o que é bastante satisfatório. A escala de Crescimento Pessoal é a que tem valores mais homogêneos e elevados, constituindo a dimensão de Bem-Estar Psicológico mais importante.

Foi analisada a variância multivariada das seis escalas, diferenciando o sexo e a idade (Manova), pelo que o teste F mostra diferenças significativas [$F(6,405)=3.49$, $p < .01$, *Wilk's Lambda*=.95].

Os resultados das ANOVAs a um fator mostram que as escalas Crescimento Pessoal e Objetivos na Vida contribuem para uma diferenciação, pois o sexo masculino apresenta valores superiores aos do sexo feminino (Novo, 2003). Podemos concluir que os homens atingem níveis superiores na perceção de um desenvolvimento contínuo, de crescimento pessoal e de abertura a novas experiências.

Quanto à idade, a Análise de Variância Multivariada (Manova) permite concluir que a idade é importante na diferenciação dos grupos etários [$F(18,1140)=7.54$, $p < .0001$, *Wilk's Lambda*=.73]. Os resultados de análises univariadas (ANOVAs a um fator) mostraram que as diferenças se verificam nas escalas de Domínio do Meio, Crescimento Pessoal e Objetivos na Vida, todos com nível de significância superior a .001.

A Tabela 5 mostra os resultados das Escalas de Bem-Estar Psicológico por idades. Foi feita uma adaptação da tabela original, de modo a constarem apenas os dois grupos etários semelhantes aos que se registam no estudo que está na base desta tese.

Tabela 5.
Resultados das Escalas de Bem-Estar Psicológico por idade

Medidas de BEP	20-29 (n =96)		30-49 (n =96)	
	M	DP	M	DP
Autonomia	61,33	9,0	62,36	8,5
Domínio do Meio	55,95	9,9	61,62	9,1
Crescimento Pessoal	67,79	7,6	69,09	7,5
Relações Positivas com os Outros	65,10	9,9	66,01	9,2
Objetivos na Vida	65,88	9,7	68,15	8,8
Autoaceitação	61,79	10,8	63,90	11,2
BEP Total	377,84	3,4	391,12	44,4

Nota. Retirado de Novo (2003).

É possível concluir que os adultos com menos de 30 anos mostram menor sentido de domínio e de competência na forma como lidam com o meio e maiores dificuldades em modificar os contextos em que vivem.

A Tabela 6 apresenta a consistência interna de escalas, de acordo com alguns estudos levados a cabo.

Tabela 6.
Consistência interna das dimensões do Bem-Estar Psicológico em alguns estudos

Autor(es)	Amostra	Idades	N.º itens	A	DM	CP	RPO	OV	AA
Ryff (1989a)	133 jovens	19,53	120	.86	.90	.87	.91	.90	.93
	108 adultos	49,85							
	80 idosos	79,96							
Ryff & Essex (1992)	120 feminino	74,9	84	.83	.86	.85	.88	.88	.91
Ryff & Keyes (1995)	133 jovens	27	18	.37	.49	.40	.56	.33	.52
	805 adultos	47							
	160 idosos	65							
Novo et al. (1997)	138 jovens	25,5	84	.70	.76	.74	.80	.80	.86
	104 adultos	47							
	104 idosos	60							
Ferreira & Simões (1999)	93 masculino 260 feminino	18-90	84	.83	.78	.69	.84	.80	.88
Novo (2003)	64% feminino 35% masculino 1% não espec.	20-75	84	.74	.75	.77	.82	.81	.86
Soares (2014)	59 masculino 119 feminino	24,08	84	.76	.73	.79	.82	.88	.87

Segundo Novo (2003), os resultados da análise fatorial para os 84 itens não forneceram uma clara solução em seis fatores, mas as autoras da versão portuguesa do instrumento optaram por as apresentar tal como surgem na versão americana, realizando, posteriormente, a factorização já referida, o que permitiu identificar uma

medida de Bem-Estar Psicológico que mostra uma parte significativa da variância de respostas às seis escalas e que apresenta uma elevada consistência interna e temporal, apresentando-se como um indicador na avaliação do Bem-Estar Psicológico em contexto de investigação. Para além de todas as qualidades psicométricas já elencadas, há que referir também que este instrumento tem sido amplamente utilizado a nível nacional, o que fornece ainda mais segurança quanto à sua utilização. Assim, este instrumento mostrou-se adequado aos objetivos do presente estudo, a par da ficha de dados sociodemográficos.

A ficha de dados sociodemográficos e a Escalas de Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997) foram lançados em programa informático adequado para sua divulgação, o Google Docs. Houve o cuidado de fazer com que o suporte fosse simples e acessível e que as respostas pudessem ser facilmente recolhidas, quer através do computador, quer do *smartphone*, já que atualmente muitas pessoas acedem ao correio eletrónico a partir deste equipamento. Partiu-se do princípio de que este tipo de aparelhos se encontra amplamente difundido entre os estudantes universitários.

5.2 Estudo 2

Novo (2005b) considera que poucos estudos têm questionado os significados e as estratégias de avaliação do Bem-Estar Psicológico e do Bem-Estar Subjetivo e que é necessário que a avaliação do bem-estar não seja feita exclusivamente através da autoavaliação, mas também através de outros indicadores, pelo que a investigação acerca do Bem-Estar Psicológico não necessita exclusivamente de ser realizada por meio de escalas psicométricas, destacando-se a utilidade de metodologias qualitativas nesse contexto.

Por outro lado “[...] os dados dos questionários quase não permitem a revelação do contexto de cada resposta, o que só pode ser conseguido pela utilização explícita de métodos adicionais, como entrevistas complementares a uma parte da amostra” (Flick, 2005, p.272).

Optou-se por realizar entrevistas a alguns dos participantes, de modo a enriquecer as informações anteriormente recolhidas no inquérito por questionário e também a compreender algumas perceções que estes têm acerca do seu Bem-Estar Psicológico e do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos.

5.2.1 Recolha e tratamento de dados

Neste segundo momento da investigação foram, conforme já referido, realizadas entrevistas aos participantes. Seguidamente, procedeu-se à transcrição das entrevistas e, numa fase posterior, à análise de conteúdo e à interpretação dos resultados.

Segundo Bogdan e Bilken (1994) os dados recolhidos são em forma de palavras ou imagens e não de números e contêm citações feitas com base nos dados para ilustrar e substanciar a apresentação. Assim, os investigadores qualitativos tentam analisar a riqueza dos dados, mas com respeito pela forma em que estes foram registados ou transcritos.

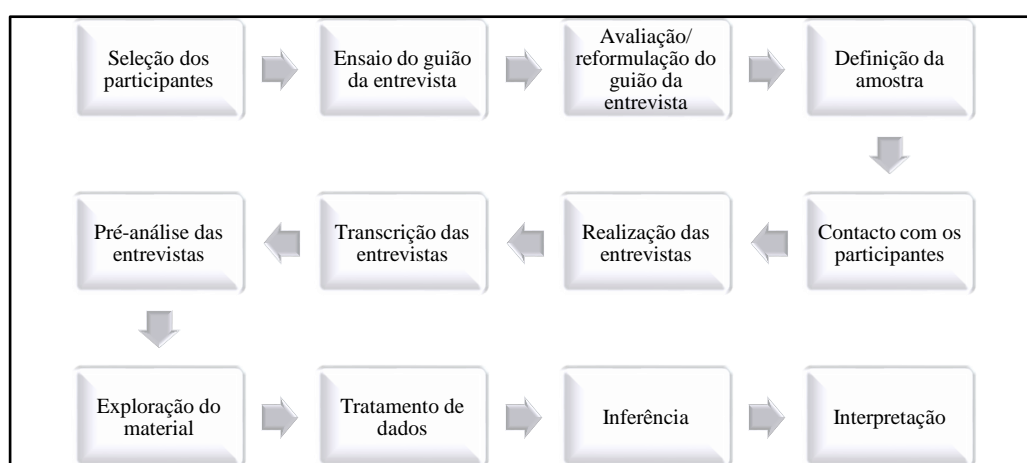


Figura 15. Ações desenvolvidas para a recolha de dados no Estudo 2

Os participantes foram contactados por email (Anexo G), foi avaliada a sua disponibilidade, as entrevistas foram agendadas e realizaram-se presencialmente, após o consentimento informado dos participantes e sob um compromisso ético do investigador (Anexo H).

A presença de um aparelho que grave a entrevista pode apresentar-se como elemento inibidor para o entrevistado. No entanto, este instrumento permite registar com fidelidade todas as interações verbais que se produzem em sede de entrevista e prestar mais atenção ao que o entrevistado diz, favorecendo a interação entre ambas as partes (Gómez, Flores & Jiménez, 1999). Foi fundamental agir com naturalidade, de modo a que o entrevistado quase não sentisse a sua presença. Para que uma entrevista seja eficaz é necessário um ambiente descontraído e de confiança, não questionar as respostas do entrevistado e manter o máximo de neutralidade possível (Goldenberg, 1997).

As entrevistas foram realizadas em espaços tranquilos, silenciosos, sem fontes de distração, estando presentes apenas o investigador e o entrevistado. Os participantes tiveram a indicação de que não havia tempo mínimo nem máximo para responder às questões, o que acabou por se revelar importante para que estes se sentissem à vontade para dizer tudo o que quisessem sem terem de selecionar informação (pelo menos de forma condicionada) devido a constrangimentos de tempo.

O investigador deve seguir um guião previamente elaborado, mas o contexto deve parecer o mais natural possível, como se de uma conversa se tratasse. No entanto, o entrevistador deve direcionar a entrevista para o tema que lhe interessa, devendo fazer algumas perguntas que possam clarificar outras que não tenham ficado tão precisas ou que possam recompor o contexto da entrevista, caso seja necessário (Boni & Quaresma, 2005). Inicialmente foi criado um ambiente de alguma descontração para dar espaço para as questões serem introduzidas já com alguma empatia.

Quanto ao guião da entrevista, é preciso ter alguns cuidados para não serem feitas perguntas descabidas, ambíguas ou tendenciosas, seguindo um sentido coerente e lógico. Para se obter uma narrativa natural deve fazer-se com que o entrevistado se recorde de alguns episódios da sua vida, devendo o entrevistador ir suscitando a memória do entrevistado (Bourdieu, 1999).

Por vezes os entrevistados dispersavam-se e foi necessário introduzir algumas palavras ou exemplos, de modo a conseguir que, efetivamente, respondessem à questão colocada, mas sempre de forma a que parecesse o mais natural possível. Aliás, foi feito um esforço por parte do investigador até para não parecer que estava a utilizar um guião, criando a ilusão de que as perguntas surgiam espontaneamente.

Gómez, Flores e Giménez (1999, p.169) defendem que “es posible concebir la entrevista en profundidad como una serie de conversaciones libres en las que el investigador poco a poco va introduciendo nuevos elementos que ayudan al informante a comportarse como tal”. É importante que aspetos relacionados com a comunicação verbal e não-verbal não sejam esquecidos, como os gestos, o abanar da cabeça, olhares e sinais de incentivo para que o entrevistado sinta que está a ser ouvido com atenção. O investigador deverá também ter a capacidade de interpretar as estruturas invisíveis que organizam o discurso do entrevistado. No entanto, estes cuidados não deverão interferir no raciocínio do entrevistado.

A fase de transcrição das entrevistas não é apenas um simples momento em que o investigador se limita a escrever aquilo que está gravado, uma vez que quaisquer

aspectos relevantes como os momentos de silêncio, os gestos, os risos, o movimento dos olhos e o tom de voz do entrevistado também deverão ficar registados por escrito, pois são muito importantes aquando da análise de conteúdo. É fundamental que esta tarefa se mostre um retrato o mais fiel possível do que aconteceu em sede de entrevista, acautelando a organização do discurso, por forma a que frases confusas, redundâncias e tiques de linguagem não prejudiquem a leitura da transcrição, mas conscientes de que não pode, em circunstância alguma trocar palavras ou reorganizar as respostas Bourdieu (1999).

Neste sentido, pareceu importante que a pessoa encarregue de realizar as transcrições fosse a mesma que realizou as entrevistas, pois poderia contribuir para uma transcrição mais fidedigna. Houve o cuidado de proceder à transcrição pouco tempo depois da entrevista ter acontecido.

Posteriormente, foram levadas a cabo a codificação e a análise e interpretação dos dados. Esta ferramenta de investigação pode ser utilizada como estratégia principal da investigação ou em conjunto com outras técnicas. A sua utilização em todo o processo de investigação permite a recolha de informações importantes para o objeto do estudo. Esta análise dos dados foi realizada numa perspetiva interpretativa (Patton, 1990b) e de um modo indutivo (Merriam, 1988), com base na análise de conteúdo, uma vez que não se tentaram testar hipóteses previamente construídas, mas sim compreender as perceções que os jovens têm acerca do contributo dos avós para a Bem-Estar Psicológico dos netos.

O facto de o instrumento qualitativo utilizado ter sido uma entrevista, os dados obtidos podem ser objeto de análise de conteúdo (Almeida & Freire, 2003). Procedeu-se nesse sentido, pois para tirar partido de um material dito qualitativo é indispensável recorrer a esta técnica de tratamento da informação (Bardin, 2011). Não é um método, considera Vala (2005), enquanto que para Bardin (2011, p.32) “é um método empírico, dependente do tipo de ‘fala’ a que se dedica e do tipo da interpretação que se pretende como objectivo”. Esta é hoje uma das técnicas mais comuns na investigação empírica na área das ciências sociais e humanas (Vala, 2005). Embora se tenha definido esta técnica de investigação como descrição objetiva, sistemática e quantitativa de conteúdo manifesto da comunicação, alargou-se o seu âmbito a todo o comportamento simbólico e Krippendorff (1980) definiu a análise de conteúdo como uma técnica de investigação que permite fazer inferências válidas e replicáveis, dos dados para o seu contexto. Este autor traz o conceito de inferência para a definição do conceito. Bardin

(2013) lembra que é exatamente a inferência que permite passar da descrição para a interpretação, enquanto atribuição de sentido às características do material que foram levantadas, enumeradas e organizadas.

Pretendeu-se estabelecer unidades de registo, de significado ou temáticas (segmentos de frase semanticamente relevantes) ou de ocorrência ou concomitância (palavras cuja ocorrência é de contabilização frequente). Esta fase começou com uma leitura dos textos, procura dos referentes-chave, redução das proposições e preparação temática. Trata-se de uma tarefa delicada, uma vez que o material recolhido exige uma certa perícia.

O objetivo final do investigador é poder inferir algo através das palavras que recolheu, acerca de um assunto representativo do grupo, mas ele também encontra pessoas na sua unicidade, o que constitui um paradoxo (Bardin, 2011). Permite fazer inferências sobre a fonte, a situação em que o material foi produzido, com a finalidade de inferir, com base numa lógica explicitada, acerca das características que foram inventariadas e sistematizadas (Vala, 2005). A intenção da análise de conteúdo é, portanto, “a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção (ou, eventualmente, de recepção), inferência esta que recorre a indicadores (quantitativos ou não)” (Bardin, 2011, p.40).

O investigador poderá proceder à análise com recurso à grelha de análise por categoria, mas correrá o risco de perder parte da riqueza da informação, se for incapaz de transmitir o essencial das significações que os respondentes forneceram (Bardin, 2011). Categoria é um certo número de sinais da linguagem que representam uma variável na teoria do investigador, composta por um termo-chave que indica a significância central do conceito que se quer aprender e de outros que descrevam o campo semântico desse conceito (Hogenraad, 1984). O investigador poderá contornar algumas insuficiências, com recurso à referenciação quantitativa de coocorrências ou através da codificação numa base latente (Bardin, 2011). Esta autora sugere uma análise em duas fases: uma horizontal por esta ser “insubstituível no plano da síntese, da fidelidade [...], permite a relativização, o distanciamento, mostra as constâncias, as regularidades e completá-la com outra técnica de decifração, entrevista a entrevista, pois aumenta a produtividade da informação final” (p.91).

Bardin (2011) considera ainda que a análise de conteúdo tem três fases: a pré-análise; a exploração do material; e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação. Foi a partir desta proposta de trabalho que a análise foi elaborada.

Num primeiro momento, e após leituras iniciais, houve uma fase de organização propriamente dita, um período de intuições e de sistematização das ideias iniciais e elaboração de indicadores para posterior interpretação.

Numa segunda fase aplicaram-se as decisões tomadas em função das regras previamente formuladas. O processo de codificação decorreu das unidades de registo, às respostas dos jovens universitários entrevistados. “A categorização é uma operação de classificação de elementos constituídos de um conjunto por diferenciação e, seguidamente, por reagrupamento segundo o género (analogia), com os critérios previamente definidos” (Bardin, 2011, p.145). As categorias partiram da caracterização do meio familiar dos participantes, das seis dimensões do Bem-Estar Psicológico, já que o guião de entrevista foi elaborado no sentido de se obter informação por cada uma dessas dimensões e da perceção, em termos globais, que os participantes têm do contributo dos avós para a sua formação. Adotou-se um critério semântico, com origem na semelhança de conteúdo, para identificação das unidades de registo, tomando como unidade de contexto a entrevista individual. A regra de enumeração foi a frequência de ocorrências, tendo em conta o número de unidades de registo, por semelhança em termos de conteúdo. É a medida mais usada na análise de conteúdo e a importância da unidade de registo aumenta com a frequência da aparição (Bardin, 2011).

Numa terceira e última fase da análise de conteúdo, os resultados foram tratados de maneira a serem significativos e válidos e as operações estatísticas permitiram condensar e pôr em relevo as informações fornecidas pela análise. Vala (2015) refere como condições para a produção da análise de conteúdo que os dados já estejam dissociados da fonte, que sejam colocados num novo contexto assente no objeto e objetivos da pesquisa e o recurso a um sistema de conceitos analíticos que permita formular regras de inferência. Ou seja, o investigador terá de desmontar um discurso e produzir um novo discurso através de traços de significação.

5.2.2 Amostra

Os participantes foram selecionados de entre os participantes do Estudo 1 ($n=1287$), de acordo com os critérios previamente estabelecidos de manifestação de interesse e disponibilidade para serem entrevistados. Os participantes para o Estudo 2 foram selecionados a partir de uma lista previamente elaborada com os contactos de

email dos participantes que haviam mostrado disponibilidade para participar no Estudo 2 ($n=317$), pela ordem de chegada da resposta aquando do Estudo 1. Foram recebidas respostas de todas as escolas da Universidade de Lisboa ($n=18$). Decidiu-se que seria selecionado o primeiro participante de cada instituição que se disponibilizasse, conferindo, assim, um carácter aleatório, já que qualquer um dos 317 participantes teria a probabilidade de ser selecionado para participar no Estudo 2. Assim, 18 entrevistas seria um número adequado, por ser o número de escolas abrangidas pelo Estudo 1 e, por outro lado, esse número corresponderia a cerca de 5% do total de indivíduos que se tinham disponibilizado para o Estudo 2. Este número também garantia a possibilidade de, aleatoriamente, poder vir a ser selecionado pelo menos um participante de cada escola.

A lista de participantes fez-se, então, de acordo com a ordem de resposta ao questionário do Estudo 1, foi selecionado o primeiro participante de cada escola e procedeu-se ao estabelecimento de contacto via email para agendar a entrevista. Alguns participantes não responderam, pelo que se passou ao segundo e ao terceiro participantes de cada escola, até se obter uma resposta positiva à solicitação para participar no Estudo 2. Ainda assim, houve participantes que não responderam e outros que estavam fora do país ou não tinham disponibilidade para se encontrar com o investigador. Passou-se a um segundo método de seleção dos participantes: foram numerados e contactados os emails a que havia sido atribuído um número múltiplo de 20 (20, 40, 60...) e, à medida que foram sendo dadas respostas positivas por parte dos participantes, favoráveis à participação no Estudo 2, as entrevistas foram agendadas até serem obtidas as respostas de 18 participantes.

5.2.3 Instrumento de recolha de dados

Sabemos que a entrevista é um importante instrumento de recolha de dados. É um processo direto para recolher informações sobre fenómenos, através da colocação de questões às pessoas que neles estão envolvidas. É um “[...] processo de interação social entre duas pessoas na qual uma delas, o entrevistador, tem por objetivo a obtenção de informações por parte do outro, o entrevistado [...]” (Haguette, 1997, p.86) e é um dos processos mais diretos para recolher informação acerca de um assunto, baseando-se na formulação de questões aos indivíduos (Tuckman, 2005),

conseguindo recolher dados subjetivos relacionados com valores, atitudes e opiniões dos entrevistados (Boni & Quaresma, 2005).

Da interação que se estabelece entre investigador e entrevistado resulta um relato das vivências e percepções que permitem ao investigador “desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam os aspetos do mundo” (Bogdan & Bilken, 1994, p.134), interação essa que é provocada pelo investigador que em grande parte a estrutura.

Os seus objetivos estão relacionados diretamente com aquilo que está subjacente ao estudo que se pretende desenvolver, pelo que a entrevista é tida como “um processo” (Quivy et al., 2003, p.79) em que o entrevistado exprime, com maior ou menor facilidade, as suas ideias sobre um assunto em concreto. O investigador tem, por isso, de ter muito bem definido quem vai entrevistar, que estrutura a entrevista terá e, posteriormente, que tratamento irá dar aos dados que obteve.

A tipologia de entrevista escolhida para este estudo foi uma das formas de entrevista mais utilizadas em Ciências Sociais, a entrevista semiestruturada, com 17 questões, tendo por base um guião previamente construído que permitiu obter as informações pretendidas. Este modelo de entrevista permite ao investigador “[...] aceder à visão emergente do entrevistado [...]” (Merriam, 1998, p.74) e colocar novas questões para acrescentar novas ideias ao tópico melhor adequado aos objetivos da investigação. A escolha de um formato semiestruturado das entrevistas teve como objetivo permitir que os participantes pudessem estruturar o pensamento de forma livre, dentro do campo em estudo, tendo sido solicitado o aprofundamento de ideias e o recurso a exemplos de situações experienciadas que não teriam surgido espontaneamente (Albarello et al., 1997).

No que diz respeito à preparação da entrevista, é fundamental que sejam tidos em consideração alguns aspetos, como a escolha dos participantes, a sua disponibilidade em participar, a marcação antecipada e as questões de confiança e anonimato dos entrevistados (Lakatos, 1996).

Entre as vantagens da entrevista, podemos assinalar que tem um índice de respostas mais abrangente do que um questionário, uma vez que é mais comum as pessoas aceitarem falar sobre certos assuntos; possibilitam a correção de algum engano que possa surgir por parte do entrevistado; é flexível quanto à sua duração; permite uma análise mais aprofundada sobre o assunto; a interação e a proximidade entre os intervenientes poderá proporcionar respostas espontâneas, as quais, por serem

inesperadas, poderão originar outras questões que, não estando previstas, podem ser úteis para aquela investigação (Selltiz et al., 1987).

No que diz respeito às desvantagens da entrevista semiestruturada, aponta-se a escassez de recursos financeiros, o dispêndio de tempo e a insegurança em relação ao anonimato, o que poderá condicionar as respostas. Optou-se, assim, por este modelo de entrevista, em que a sequência das questões (embora determinadas previamente) possibilitou alguma flexibilidade quer na sequência, quer no modo de formulação das mesmas. No entanto, foi possível, no decorrer das entrevistas, aplicar as questões a todos os entrevistados exatamente pela mesma ordem, ainda que tivesse havido momentos em que tivesse sido necessário ir incentivando os participantes com exemplos para ajudá-los a responder, tendo o cuidado de não condicionar as suas respostas.

O guião de entrevista (Anexo I) serviu para orientar a entrevista, de modo a colocar questões que permitissem compreender os significados dos avós para o Bem-Estar Psicológico de jovens universitários. Partindo deste grande objetivo, outros lhe estavam subjacentes, como (1) caracterizar a amostra em termos sociodemográficos; (2) conhecer o passado familiar da amostra; (3) caracterizar a amostra quanto ao contacto com os avós; e (4) conhecer as perceções da amostra acerca do contributo dos avós para o seu BEP.

O guião de entrevista foi estruturado em três partes: caracterização sociodemográfica da amostra (objetivo 1 – questão introdutória: sexo, idade e ciclo de estudos); contactos com os seus avós (objetivos 2 e 3 – questões n.º 1, 2 e 3); autoavaliação do Bem-Estar Psicológico e da perceção do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico (objetivo 4 – questões n.º 4 a 17).

Para atingir o objetivo 4, e construir questões adequadas, foi necessário recorrer à delimitação das dimensões do Bem-Estar Psicológico, concretamente aos indicadores de *high-score* e *low-score* das Escalas de Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997) apresentados no Quadro 4.

No Quadro 5 é apresentada a construção do guião de entrevista (Anexo I).

Quadro 5.
Construção do guião de entrevista

Objetivo geral	Objetivo específico	Questões	
Compreender os significados dos avós para o BEP de jovens universitários	1. Caracterizar a amostra em termos sociodemográficos	Idade / sexo / Ciclo de estudos	
	2. Conhecer o passado familiar da amostra	1. Com quem viveu durante a sua infância?	
	3. Caracterizar a amostra quanto ao contacto com os avós	2. Costuma ou costumava estar frequentemente com os seus avós? Se sim, o que é que costumavam fazer juntos? 3. Qual dos seus avós lhe prestou mais cuidados ou que esteve mais presente na sua vida?	
	4. Conhecer as perceções da amostra acerca do contributo dos avós para o seu BEP.		4. Os seus avós contribuíram para a sua autonomia e para a sua independência? Dê exemplos.
			5. Considera que os seus avós o ensinaram a resistir às pressões, nomeadamente aquelas que são inerentes à frequência de um curso superior? Dê exemplos.
			6. Os seus avós ajudaram-no a tomar consciência das oportunidades que lhe surgem no dia a dia e a tirar proveito delas?
			7. Sente que é mais aberto a novas experiências porque contactou com os seus avós?
			8. Considera-se esforçado e perseverante? Acha que apreendeu essa característica dos seus avós?
			9. Os seus avós ajudaram-no a manter relações positivas com as outras pessoas, fomentando valores inerentes à boa convivência social?
			10. Pense numa situação em que se tenha sentido magoado/ injustiçado e que tenha sido do conhecimento dos seus avós. Como é que eles reagiram?
			11. Costuma sentir dificuldade em colocar-se no lugar dos outros?
			12. Os seus avós ajudaram-no a estabelecer projetos de vida? Como?
			13. Considera que os seus avós o ajudaram a conhecer-se melhor, nomeadamente os seus defeitos e as suas qualidades ou a desenvolver determinadas aptidões pessoais?
14. De que forma é que os seus avós valorizam ou valorizaram o passado da vossa família?			
15. Como avalia o seu bem-estar psicológico?			
16. Acha que os avós contribuem para o bem-estar psicológico dos netos?			
17. Seria a mesma pessoa caso não tivesse contactado com os seus avós? Explique.			

Síntese

No Capítulo II foram abordados os aspetos relacionados com a metodologia da investigação levada a cabo. Tendo em conta os objetivos deste estudo, considerou-se adequado desenvolvê-lo numa metodologia mista, tendo por base instrumentos que assumiram a forma de um questionário e uma entrevista semiestruturada, por parecer ser uma opção viável para a concretização desta investigação, ao conciliar as vantagens de ambos os métodos, enriquecendo o trabalho, ao permitir também flexibilidade para combinar metodologias e o desenvolvimento das capacidades de pesquisa e de adaptação da pesquisa para responder às questões de investigação.

O problema de investigação prende-se com a realidade demográfica e familiar que hoje se vive em Portugal, em que os avós e os netos têm oportunidade de conviver durante mais tempo e, por outro lado, considerando as exigências inerentes à frequência de um curso superior. O objetivo geral deste estudo é verificar se o Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários e os contactos intergeracionais se relacionam, de forma a poder compreender se esses contactos poderão ser preditores de maiores níveis de Bem-Estar Psicológico nos jovens universitários, mas ainda caracterizar a amostra quanto ao estilo de relações intergeracionais que têm, conhecer a realidade sociofamiliar da amostra quanto à presença dos avós, identificar as perceções que estes têm acerca do contributo dos avós no seu Bem-Estar Psicológico, caracterizar a amostra quanto às dimensões do Bem-Estar Psicológico e compreender as implicações dos avós no Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários.

Os instrumentos utilizados foram uma ficha de dados sociodemográficos, criada, testada e aplicada para recolher dados acerca dos participantes, de modo a caracterizá-los do ponto de vista sociodemográfico e também a Escala de Bem-Estar Psicológico (Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997), a qual se encontra adaptada à população portuguesa, construída a partir das escalas originais Psychological Well-Being Scales (PWBS) de Ryff e Essex (1992), com 14 itens por dimensão, num total de 84 itens.

A amostra do Estudo 1 é composta por 1287 participantes de ambos os sexos, estudantes dos diferentes ciclos de estudos da Universidade de Lisboa, apresentando uma margem de erro de 3%, um intervalo de confiança de 95%.

Antes da realização do Estudo 1, os instrumentos foram analisados por pessoas com experiência na área da investigação, com vista à obtenção de comentários, ideias ou sugestões e à verificação das perguntas individuais e verificação do questionário como um todo.

Como cada etapa da investigação pode ter problemas de ordem ética o investigador garantiu e respeitou os direitos dos participantes, tendo sido seguidos os princípios da American Psychological Association, nomeadamente os que se prendem com o respeito pelos direitos e dignidade dos participantes e com a responsabilidade social na divulgação dos resultados, a aceitabilidade ética do estudo, o consentimento informado, a salvaguarda da integridade dos participantes e a confidencialidade dos resultados obtidos.

As respostas à Escalas Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997) foram analisadas no SPSS (v.24), devidamente pontuadas, e foram levadas a cabo várias ações, nomeadamente a análise fatorial confirmatória, a análise de consistência interna e testes estatísticos que forneceram informação relevante, tendo em conta tanto os objetivos do estudo como as questões de investigação.

No segundo momento da investigação (Estudo 2) foram realizadas entrevistas aos participantes, procedeu-se à transcrição das entrevistas e, numa fase posterior, à análise de conteúdo e à interpretação dos dados. Os participantes ($n=18$) foram selecionados de forma aleatória, de entre os participantes do Estudo 1 ($n=1287$), de acordo com os critérios previamente estabelecidos de manifestação de interesse e disponibilidade para serem entrevistados. Para o efeito foi elaborada uma lista com os contactos de email dos participantes que haviam mostrado disponibilidade para participar no Estudo 2 ($n=317$), pela ordem de chegada das respostas aquando do Estudo 1.

As entrevistas semiestruturadas centraram-se nos seguintes objetivos: caracterizar os jovens universitários em termos sociodemográficos; conhecer o seu passado familiar; caracterizar as formas de contacto entre jovens e avós; e conhecer as suas perceções acerca do relacionamento com os avós. A tipologia de entrevista escolhida para este estudo foi a entrevista semiestruturada com 17 questões, tendo por base um guião previamente construído que permitiu obter as informações pretendidas. Após as questões acerca da idade e do ciclo de estudos, o guião para a realização das entrevistas semiestruturadas baseou-se nos indicadores de *high-score* e *low-score* das Escalas de Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997).

CAPÍTULO III - APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

Neste capítulo apresentam-se os dados recolhidos nos dois momentos de investigação e as respetivas análises, realizadas em função dos objetivos propostos, na ordem sequencial da realização dos estudos empíricos: apresentam-se e analisam-se os dados recolhidos no Estudo 1, recorrendo à estatística descritiva e à estatística inferencial, as quais nos permitirão descrever as características básicas dos dados da amostra e concluir se há associações ou diferenças inter ou intra-sujeitos, respetivamente. Em inferência estatística trabalha-se com a probabilidade de os resultados obtidos com a amostra se deverem ao acaso e nunca com certezas absolutas (Martins, 2011). No Estudo 2, apresentar-se-ão os dados relativos à análise de conteúdo das entrevistas semiestruturadas, com recurso à estatística descritiva através de tabelas de frequências.

1. Estudo 1

A estatística descritiva engloba um conjunto de medidas e de representações gráficas que permitem apresentar sumariamente um conjunto de dados (Martins, 2011). Seguem-se os principais resultados realizados no Estudo 1. Procedeu-se à análise da consistência interna da escala EBEP (Novo et al., 1997), recorrendo ao índice alpha de Cronbach, por oferecer uma medida estável de fiabilidade. Esta é “uma medida de consistência interna de uma escala e é geralmente usada como estimativa de fiabilidade de um teste psicométrico para uma amostra de respondentes” (Pereira & Patrício, 2013, p.115).

Tabela 7.
Consistência interna das medidas de Bem-Estar Psicológico

Medidas de BEP	Alpha de Cronbach
Autonomia	.85
Domínio do Meio	.87
Crescimento Pessoal	.83
Relações Positivas com os Outros	.88
Objetivos na Vida	.89
Autoaceitação	.87
Total (84 itens)	.96

Para o total dos 84 itens o valor alpha de Cronbach é de .96, considerado muito bom (Pereira & Patrício, 2013), enquanto que para as escalas da EBEP os valores alpha

de Cronbach (Anexo E) variam entre .83 (Crescimento Pessoal) e .89 (Objetivos de Vida), embora em todas as medidas os valores revelem uma boa consistência interna (Pereira & Patrício, 2013).

Foi realizada a Análise Fatorial Confirmatória, mostrando que a estrutura fatorial definida é consistente com os pressupostos teóricos que estiveram na base da construção das EBEP e tem encontrado estabilidade na literatura, motivando a agregação das seis medidas em indicadores positivos e negativos, mostrando a qualidade global do Bem-Estar Psicológico. Apesar de o instrumento em causa já se encontrar adaptado à população portuguesa, procedeu-se à sua análise confirmatória, a qual parte do princípio que já há uma teoria sobre as variáveis que medem determinados fatores, mas permite confirmar o grau de ajuste dos dados observados à teoria (Chi-square = 16717,028; df =3387; PNFI=0,690; CFI=0,75; RMSEA=0.055; AIC=17083,028) (Anexo F).

Tabela 8.
Intercorrelações das medidas de Bem-Estar Psicológico

Medidas de BEP	A	DM	CP	RPO	OV	AA
Autonomia	-					
Domínio do Meio	.48	-				
Crescimento Pessoal	.51	.56	-			
Relações Positivas com os Outros	.33	.62	.51	-		
Objetivos na Vida	.45	.78	.63	.61	-	
Autoaceitação	.52	.80	.61	.65	.81	-
BEP Total	.66	.87	.76	.75	.88	.91

No estudo da Estrutura Fatorial e com esta amostra, os coeficientes de intercorrelação das seis escalas (valores entre .33 e .81) apresentam diferentes graus de relação entre as componentes de bem-estar, diversidade essa verificada também nas correlações com o Bem-Estar Psicológico Total, em que a Autonomia (A), parece ser independente e apresenta valores de correlação moderados com as outras dimensões (inferiores ou próximos de .50), embora tenha uma maior correlação com o resultado global (.66). O Domínio do Meio (DM), o Crescimento Pessoal (CP), as Relações Positivas com os Outros (POR), os Objetivos de Vida (OV) e a Autoaceitação (AA) têm fortes relações entre si, exceto a intercorrelação entre o Crescimento Pessoal e as Relações Positivas com os Outros e com a Autonomia (.51) e com o resultado global (valores entre .75 e .91).

A Tabela 9 apresenta a Média e o Desvio Padrão dos resultados nas seis medidas do Bem-Estar Psicológico. Uma vez que no instrumento utilizado (EBEP) cada

subescala do Bem-Estar Psicológico tem 14 itens e que cada um deles é pontuado numa escala tipo Lickert com valores entre 1 e 6, são esperados somatórios com valores entre 14 e 84 em cada uma das medidas. Considerada a Média (M) por cada uma delas, verifica-se que o valor mais baixo se encontra na medida Domínio do Meio ($M=55,75$; $DP=10,71$) e o valor mais elevado no Crescimento Pessoal ($M=69,27$; $DP=8,12$).

Tabela 9.
Resultados das medidas da EBEP

Medidas de BEP	M	DP
Autonomia	61,33	10,18
Domínio do Meio	55,75	10,71
Crescimento Pessoal	69,27	8,12
Relações Positivas com os Outros	61,06	11,91
Objetivos na Vida	62,80	11,81
Autoaceitação	59,10	11,61
BEP Total	61,55	8,70

Seguidamente apresentam-se os dados obtidos, recorrendo a tabelas e a gráficos, que facilitam a sua organização e a sua interpretação.

Charts speak directly to the eye and are very effective in creating a picture in the reader’s mind. Therefore, the person who creates the charts has a special responsibility. In the same way, the good charts convey information, bad charts convey desinformation. You have to create your charts in such in a way that you do not mislead the reader (Wallgren et al., 1996, p.6).

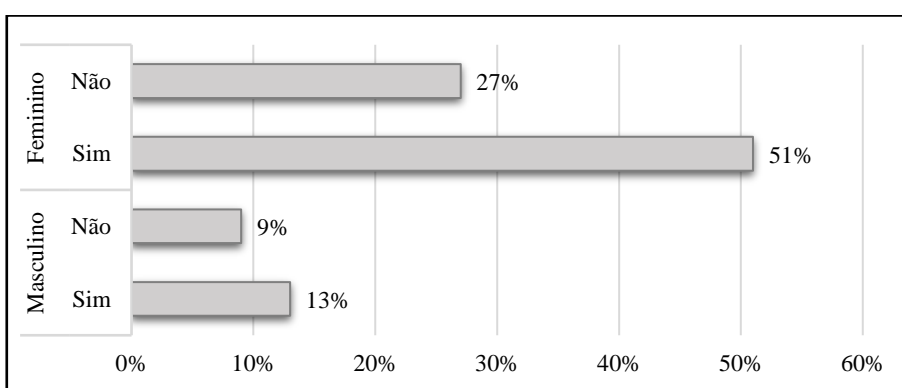


Figura 16. Distribuição da amostra em função do hábito de contacto com os avós em função do sexo

Na questão “No seu dia-a-dia costuma/costumava estar com os seus avós?” pretendeu-se saber se os participantes habitualmente contactam com os seus avós, na infância, ou se ainda hoje mantêm esse contacto. Do total de inquiridos, 64% referiram

que costumam ou costumavam estar com os seus avós e 36% responderam que não tinham esse hábito.

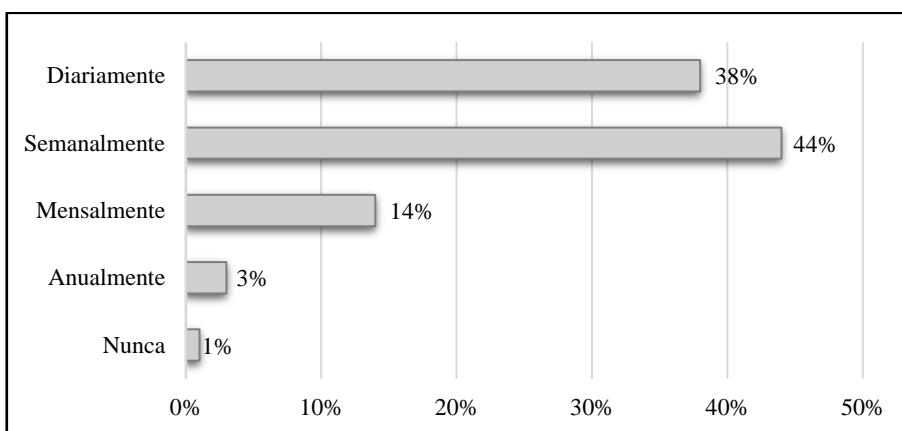


Figura 17. Distribuição da amostra em função da frequência de contacto com os avós

Em relação à frequência de contacto com os avós que prestam/prestaram mais cuidados, a maioria dos participantes respondeu que estava semanalmente (44%) com os seus avós. Os restantes responderam que a frequência desse contacto era diária (38%), mensal (14%), anual (3%) e 1% referiram que nunca estão/estavam com os avós.

Apresentadas as características sociodemográficas da amostra, seguidamente serão apresentados os dados referentes às questões de investigação propriamente ditas. A comparação de parâmetros populacionais a partir de amostras aleatórias é uma das necessidades mais frequentes em análise estatística para testar a significância de tratamentos ou fatores que são capazes de influenciar a resposta da variável de medida e em que se pretende testar se o tratamento teve ou não um efeito significativo (Maroco, 2007).

Como já foi referido no Capítulo I, o resultado de cada uma das seis escalas indica a intensidade das características da dimensão, sendo que resultados elevados correspondem a elevados níveis de bem-estar nessa dimensão (Novo, 2003). Tendo em conta que cada uma das escalas é pontuada de 1 a 6, os resultados esperados encontram-se entre 14 e 84. Antes de apresentar os resultados em função de algumas variáveis, é importante referir o número de jovens universitários obtêm resultados inferiores a 42 (valor médio entre o *high score* e o *low score*, ou seja 50% de 84) em cada uma delas e no resultado global.

Tabela 10.
Low score nas medidas de Bem-Estar Psicológico

Medidas do BEP	M <42 (n)
Autonomia	40
Domínio do Meio	147
Crescimento Pessoal	3
Relações Positivas com os Outros	72
Objetivos na Vida	70
Autoaceitação	116
BEP Total	23

A dimensão Domínio do Meio é onde o maior número de jovens mostra níveis médios inferiores a 42 ($n=147$), seguindo-se a Autoaceitação ($n=116$). A dimensão onde o menor número de jovens mostra um nível inferior a 42 foi no Crescimento Pessoal ($n=3$). Em termos globais, numa amostra de 1287 estudantes universitários, 23 evidenciam um nível médio inferior a 42.

Em relação ao contacto com os avós, 64% dos participantes referem que costumam ou costumavam estar com os seus avós e 36% responderam que não tinham esse hábito. Os participantes que têm ou tiveram o hábito de estar com os avós apresentam médias de bem-estar mais elevadas nas seis medidas do que os participantes que não têm ou não tiveram esse hábito.

Tabela 11.
Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do contacto com os avós

Medidas do BEP	Contacto com avós	M	DP	Sig.
Autonomia	Sim	61,51	9,96	,395
	Não	61,01	10,58	
Domínio do Meio	Sim	55,90	10,47	,517
	Não	55,49	11,12	
Crescimento Pessoal	Sim	69,38	7,89	,538
	Não	69,09	8,55	
Relações Positivas com os Outros	Sim	61,70	11,73	,013
	Não	59,89	12,15	
Objetivos na Vida	Sim	63,14	11,60	,160
	Não	62,18	12,17	
Autoaceitação	Sim	59,41	11,52	,200
	Não	58,53	11,97	
BEP Total	Sim	61,84	8,44	,111
	Não	61,03	9,11	

Com base na Análise de Variância Multivariada (Manova), verifica-se que os participantes que mantiveram ou mantêm um contacto com os avós apresentam médias com valores mais elevados do que os que não tiveram ou não têm esse contacto. Há

uma diferença estatisticamente significativa na dimensão Relações Positivas com os Outros, sendo esta maior nos que tiveram contacto com os avós ($p = .013$).

Quanto à frequência desse contacto, 1% responderam “Nunca”, 3% responderam “Anualmente”, 15% referiram “Mensalmente” estavam com os avós, 44% estavam “Semanalmente” e 38% “Diariamente”.

Tabela 12.

Manova – Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função da frequência do contacto com os avós

Medidas do BEP	Frequência de contacto	M	DP	Sig.
Autonomia	Nunca	59,50	12,16	,447
	Anualmente	59,00	10,78	
	Mensalmente	60,86	10,43	
	Semanalmente	61,95	10,14	
	Diariamente	61,35	9,58	
Domínio do meio	Nunca	53,16	19,30	,140
	Anualmente	58,34	10,39	
	Mensalmente	55,11	10,28	
	Semanalmente	56,81	10,80	
	Diariamente	55,33	10,14	
Crescimento Pessoal	Nunca	65,16	12,92	,141
	Anualmente	69,18	8,49	
	Mensalmente	69,30	8,15	
	Semanalmente	70,18	7,38	
	Diariamente	68,94	8,19	
Relações Positivas com os Outros	Nunca	55,83	10,34	,131
	Anualmente	60,25	10,31	
	Mensalmente	62,07	12,14	
	Semanalmente	62,52	11,53	
	Diariamente	60,77	11,86	
Objetivos na Vida	Nunca	60,50	18,73	,119
	Anualmente	67,43	9,96	
	Mensalmente	61,94	12,36	
	Semanalmente	63,64	11,05	
	Diariamente	62,75	11,96	
Autoaceitação	Nunca	57,33	15,16	,060
	Anualmente	62,34	12,12	
	Mensalmente	58,26	11,31	
	Semanalmente	60,41	11,68	
	Diariamente	58,52	11,18	
BEP Total	Nunca	58,58	12,48	,147
	Anualmente	62,76	8,29	
	Mensalmente	61,26	8,61	
	Semanalmente	62,59	8,49	
	Diariamente	61,28	8,26	

A Análise de Variância Multivariada (Manova) mostra que os participantes que contactam/contactavam semanalmente com os avós têm níveis médios de Bem-Estar psicológico mais elevados nas Medidas “Autonomia”, “Crescimento Pessoal” e “Relações Positivas com os Outros”. Os que tinham ou têm um contacto mais

esporádico (anual) têm a Média superior nas medidas Domínio do Meio, Objetivos na Vida e Autoaceitação. Embora a diferença entre sujeitos não seja significativa ($p > .05$), nesta última dimensão, a diferença entre sujeitos é quase significativa estatisticamente ($p = .06$).

A Tabela 13 apresenta a Média (M) e o Desvio Padrão (DP) obtidos em cada uma das seis Medidas do Bem-Estar Psicológico, em função do sexo.

Tabela 13.

Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do sexo

Medidas do BEP	Sexo	M	DP	$Sig.$
Autonomia	M	60,85	10,00	,364
	F	61,47	10,23	
Domínio do Meio	M	55,60	11,31	,783
	F	55,80	10,54	
Crescimento Pessoal	M	67,21	9,09	,000
	F	69,85	7,74	
Relações Positivas com os Outros	M	59,22	11,47	,004
	F	61,57	11,98	
Objetivos na Vida	M	61,25	12,53	,013
	F	63,23	11,57	
Autoaceitação	M	58,48	12,24	,032
	F	59,27	11,52	
BEP Total	M	60,43	9,15	,015
	F	61,87	8,55	

Na Análise de Variância Multivariada (Manova) é possível constatar uma diferença estatisticamente significativa entre a variável Sexo e o Bem-Estar Psicológico nas Medidas: Crescimento Pessoal ($p = .00$); Relações Positivas com os Outros ($p = .004$); Objetivos na Vida ($p = .013$) e Autoaceitação ($p = .032$) e também no BEP Total ($p = .015$), sendo que os participantes do sexo feminino apresentam valores mais elevados do que os participantes do sexo masculino em todas as Medidas do Bem-Estar Psicológico.

A Tabela 14 apresenta a Média (M) e o Desvio Padrão (DP) obtidos em cada uma das seis Medidas do Bem-Estar Psicológico em função da idade. Os participantes foram agrupados de acordo com a descrição feita anteriormente: 18 a 21 anos, 22 a 25 anos, 26 a 29 anos e 30 ou mais anos.

Tabela 14.

Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função da idade

Medidas do BEP	Idade	M	DP	Sig.
Autonomia	18 a 21	60,32	9,73	,000
	22 a 25	61,03	10,61	
	26 a 29	62,85	9,47	
	30 ou +	63,84	10,23	
Domínio do Meio	18 a 21	54,35	10,30	,000
	22 a 25	55,69	10,60	
	26 a 29	54,40	10,73	
	30 ou +	60,13	10,84	
Crescimento Pessoal	18 a 21	68,79	7,84	,000
	22 a 25	68,25	8,31	
	26 a 29	69,60	8,75	
	30 ou +	72,67	7,20	
Relações Positivas com os Outros	18 a 21	60,93	11,72	,000
	22 a 25	59,85	12,05	
	26 a 29	59,70	12,66	
	30 ou +	64,84	10,93	
Objetivos na Vida	18 a 21	61,93	11,80	,000
	22 a 25	62,38	11,99	
	26 a 29	61,50	12,93	
	30 ou +	66,64	10,03	
Autoaceitação	18 a 21	58,22	11,60	,000
	22 a 25	58,57	11,71	
	26 a 29	57,26	12,16	
	30 ou +	63,46	10,63	
BEP Total	18 a 21	60,76	8,38	,000
	22 a 25	60,96	8,84	
	26 a 29	60,88	8,98	
	30 ou +	65,26	8,12	

A Análise de Variância Multivariada (Manova) mostra que a idade apresenta diferenças significativas com todas as Medidas do Bem-Estar Psicológico, sendo em todas elas $p = .00$, em que a faixa etária de 30 ou mais anos tem sempre valores superiores nas seis dimensões de Bem-Estar Psicológico.

Relativamente a outra variável, o estado civil, os participantes solteiros são 91%, os casados são 7% e os divorciados ou viúvos representam 2% da amostra. A distribuição dos valores médios das medidas de Bem-Estar Psicológico em função do estado civil apresenta-se na Tabela 15.

Tabela 15.

Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do estado civil

Medidas do BEP	Estado civil	M	DP	Sig.
Autonomia	Solteiro	61,05	10,19	,007
	Casado	64,31	9,85	
	Divorciado/Viúvo	63,78	9,05	
Domínio do Meio	Solteiro	55,14	10,60	,000
	Casado	62,40	9,06	
	Divorciado/Viúvo	60,91	11,95	
Crescimento Pessoal	Solteiro	68,94	8,09	,000
	Casado	72,92	7,50	
	Divorciado/Viúvo	72,13	8,26	
Relações Positivas com os Outros	Solteiro	60,54	11,79	,000
	Casado	66,98	11,67	
	Divorciado/Viúvo	64,04	12,39	
Objetivos na Vida	Solteiro	62,25	11,84	,000
	Casado	69,31	9,12	
	Divorciado/Viúvo	64,95	12,14	
Autoaceitação	Solteiro	58,45	11,64	,000
	Casado	66,83	8,86	
	Divorciado/Viúvo	61,65	13,12	
BEP Total	Solteiro	61,06	8,59	,000
	Casado	67,13	7,72	
	Divorciado/Viúvo	64,57	9,80	

Verifica-se que os jovens universitários casados são os que apresentam médias mais elevadas em todas as medidas de Bem-Estar Psicológico e os solteiros as médias mais baixas. A Análise de Variância Multivariada (Manova) mostra que o estado civil apresenta diferenças significativas em todas as Medidas do Bem-Estar Psicológico e essa correlação é estatisticamente significativa, sendo na Autonomia $p = .07$ e nas restantes medidas $p = .00$.

Os participantes foram organizados de acordo com o meio de origem: meio rural e meio urbano. Pretendeu-se verificar se existiam diferenças entre si. Verificou-se que, em termos médios, os participantes oriundos do meio urbano têm valores mais elevados em todas as Medidas do Bem-Estar Psicológico do que os que são oriundos do meio rural.

Tabela 16.

Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do meio de origem

Dimensão do BEP	Meio de origem	M	DP	Sig.
Autonomia	Rural	59,81	10,20	,002
	Urbano	61,85	10,13	
Domínio do Meio	Rural	55,07	10,46	,181
	Urbano	55,99	10,78	
Crescimento Pessoal	Rural	68,84	8,38	,263
	Urbano	69,42	8,04	
Relações Positivas com os Outros	Rural	60,15	11,40	,140
	Urbano	61,37	12,07	
Objetivos na Vida	Rural	62,52	11,76	,617
	Urbano	62,89	11,83	
Autoaceitação	Rural	58,68	11,55	,452
	Urbano	59,24	11,73	
BEP Total	Rural	60,84	8,70	,089
	Urbano	61,79	8,69	

A Análise de Variância Multivariada (Manova) evidencia uma diferença estatisticamente significativa na medida Autonomia ($p = .002$), já que os jovens universitários oriundos do meio urbano têm a Média mais elevada ($M=61,85$; $DP=10,13$) do que os oriundos do meio rural ($M=59,81$; $DP=10,20$).

Em relação ao local de residência, é possível verificar que os níveis mais elevados nas seis Medidas do Bem-Estar Psicológico se verificam nos jovens universitários que residem em casa própria.

Tabela 17.
 Manova - Distribuição dos valores médios de Bem-Estar Psicológico em função do local de residência

Medidas do BEP	Local de residência	M	DP	Sig.
Autonomia	Em casa própria	63,87	9,56	,001
	Em casa dos pais	61,07	9,92	
	Em casa dos avós	61,86	9,26	
	Em casa arrendada	60,67	10,65	
	Em casa de outros familiares	61,04	10,01	
	Residência para estudantes	58,05	11,95	
	Outra	65,54	9,51	
Domínio do Meio	Em casa própria	60,01	10,37	,000
	Em casa dos pais	55,24	10,37	
	Em casa dos avós	55,75	10,82	
	Em casa arrendada	55,14	10,91	
	Em casa de outros familiares	54,60	9,71	
	Residência para estudantes	50,94	11,48	
	Outra	59,40	10,71	
Crescimento Pessoal	Em casa própria	71,78	7,41	,000
	Em casa dos pais	68,68	7,94	
	Em casa dos avós	69,05	9,04	
	Em casa arrendada	69,08	8,66	
	Em casa de outros familiares	70,17	6,40	
	Residência para estudantes	67,59	8,31	
	Outra	72,72	8,76	
Relações Positivas com os Outros	Em casa própria	64,65	10,67	,000
	Em casa dos pais	60,46	12,05	
	Em casa dos avós	60,02	13,70	
	Em casa arrendada	60,77	11,97	
	Em casa de outros familiares	62,07	11,34	
	Residência para estudantes	57,21	11,02	
	Outra	63,50	11,19	
Objetivos na Vida	Em casa própria	66,25	10,67	,000
	Em casa dos pais	62,42	11,44	
	Em casa dos avós	61,27	13,44	
	Em casa arrendada	62,61	12,39	
	Em casa de outros familiares	62,85	9,48	
	Residência para estudantes	56,80	13,30	
	Outra	66,59	13,34	
Autoaceitação	Em casa própria	63,44	10,32	,000
	Em casa dos pais	58,77	11,25	
	Em casa dos avós	58,02	10,92	
	Em casa arrendada	58,53	12,54	
	Em casa de outros familiares	58,31	10,00	
	Residência para estudantes	52,73	13,64	
	Outra	60,95	11,91	
BEP Total	Em casa própria	65,00	7,81	,000
	Em casa dos pais	61,11	8,45	
	Em casa dos avós	61,00	8,97	
	Em casa arrendada	61,13	9,12	
	Em casa de outros familiares	61,51	6,84	
	Residência para estudantes	57,22	9,63	
	Outra	64,78	9,18	

Os jovens universitários que residem em casa própria têm as médias mais elevadas nas medidas Domínio do Meio ($M=60,01$; $DP=10,37$), Relações Positivas com os Outros ($M=64,65$; $DP=10,67$) e Autoaceitação ($M=63,44$; $DP=10,32$). Por

outro lado, os participantes que selecionaram a opção “outra”, por não residirem em casa própria, nem em casa de pais, de avós, de familiares ou em casa arrendada, têm as médias mais elevadas nas medidas Autonomia ($M=65,54$; $DP=9,51$), Crescimento Pessoal ($M=72,72$; $DP=8,76$) e Objetivos na Vida ($M=66,59$; $DP=13,34$). Recorrendo à Análise de Variância Multivariada (Manova), verifica-se que as diferenças são significativas em todas as medidas do Bem-Estar Psicológico ($p < .05$).

Os participantes foram questionados em relação ao avô ou avó que para si é mais significativo. Fosse por ter estado mais presente na sua vida, do ponto de vista da quantidade ou qualidade das interações, fosse pela maior prestação de cuidados. A Figura 18 mostra os avós com quem os participantes mais contactaram.

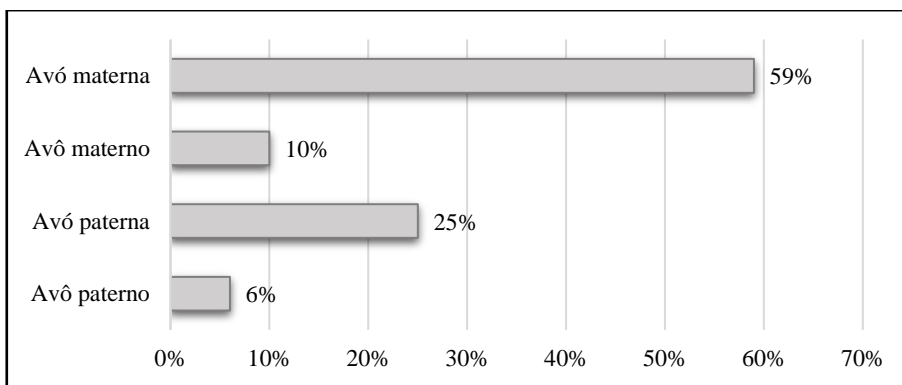


Figura 18. Avô com quem contactou/contacta mais

Dos quatro avós, a figura com que os jovens universitários mais contactaram foi com a avó materna (59%), seguida da avó paterna (25%), do avô materno (10%) e do avô paterno (6%). A Figura 19 apresenta os dados relativos ao avô que presta ou prestou mais cuidados.

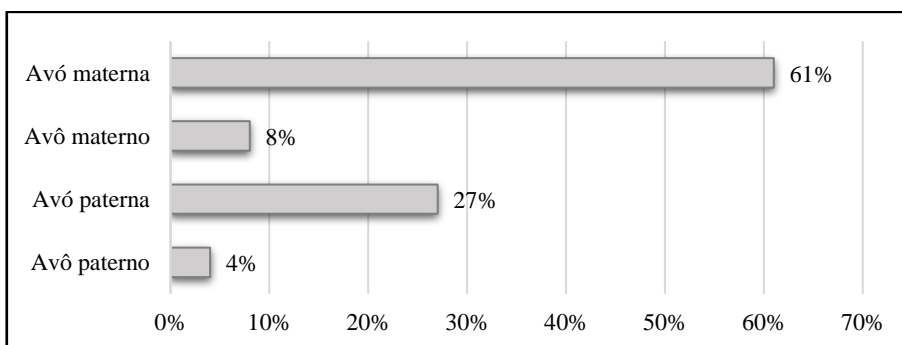


Figura 19. Avô que prestou/presta mais cuidados

Dos quatro avós, é inequívoco que quem presta ou prestou maiores cuidados aos jovens universitários (de entre os avós) foi a avó materna (61%), seguida da avó paterna (27%), do avô materno (8%) e do avô paterno (4%).

Apresentados os dados relativamente à vertente quantitativa do estudo, seguidamente apresentam-se dos dados da vertente qualitativa.

2. Estudo 2

Nesta segunda parte do trabalho são apresentados os dados relativamente ao Estudo 2, os quais advêm da recolha efetuada através do inquérito por entrevista, realizado a 18 estudantes da Universidade Lisboa. Começa-se pela caracterização dos participantes, fornecendo os dados sociodemográficos e os valores médios obtidos na Escala de Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997). Posteriormente serão apresentados os restantes dados tratados e organizados, com o objetivo de caracterizar a amostra quanto ao estilo de relações intergeracionais que estabelecem e identificar as perceções que os jovens universitários têm acerca do contributo dos avós para o seu Bem-Estar Psicológico.

O facto de o método qualitativo utilizado ter sido uma entrevista, para tirar partido desse material recolhido, foi indispensável recorrer à análise de conteúdo, pelo que os dados obtidos tiveram de ser objeto dessa análise. Pretendeu-se estabelecer unidades de registo, de significado ou temáticas ou de ocorrência ou concomitância.

O processo de codificação decorreu das unidades de registo, atendendo às respostas dos jovens universitários entrevistados e as categorias partiram da caracterização do meio familiar dos participantes, das seis dimensões do Bem-Estar Psicológico, já que o guião de entrevista foi elaborado no sentido de obter informação por cada uma dessas dimensões, e da perceção, em termos globais, que os participantes têm do contributo dos avós para a sua formação.

Segundo Bardin (2011), um conjunto de boas categorias deve possuir qualidades como a exclusão mútua, a homogeneidade, a pertinência, a objetividade e a fidelidade e a produtividade. Adotou-se um critério semântico para identificação das unidades de registo, com origem na semelhança de conteúdo, tomando como unidade de contexto a entrevista individual. Os resultados foram tratados de maneira a serem significativos e válidos e as operações estatísticas permitiram condensar e pôr em relevo as informações fornecidas pela análise.

À semelhança da tarefa de transcrição das entrevistas, deve ser o investigador a fazer a análise de conteúdo, uma vez que tem um conhecimento mais abrangente tanto do sentido que o entrevistado teve quando proferiu as declarações, como também do ponto de vista do contexto em que essas palavras ou ideias foram expressas, já que foi ele o recetor da mensagem que o emissor proferiu. Qualquer análise de conteúdo passa pela análise da própria mensagem, pois é ela que constitui o material, o ponto de partida e o indicador que torna a análise possível, recorrendo à significação (Bardin, 2011).

Como já foi anteriormente referido no Capítulo II, os participantes do Estudo 2 foram selecionados entre os participantes do Estudo 1, de acordo com os critérios previamente estabelecidos quanto à manifestação de interesse e disponibilidade para serem entrevistados. Estes foram selecionados aleatoriamente, de entre um grupo de 317 participantes, pela ordem de chegada da resposta aquando do Estudo 1. Os 18 jovens universitários entrevistados representam 5% do total de indivíduos que se tinham disponibilizado para o Estudo 2. Este número garantia a possibilidade de, aleatoriamente, poder vir a ser selecionado pelo menos um participante de cada escola.

A Tabela 18 apresenta uma caracterização sociodemográfica da amostra do Estudo 2 recolhida durante a entrevista, bem como os resultados individuais da Escala de Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997).

Tabela 18.
Caracterização da amostra e valores médios da EBEP

Participantes	Sexo	Idade	Ciclo de Estudos	Escola	EBEP						BEP Total (M)
					A	DM	CP	RPO	OV	AA	
P1	M	24	PG	FC	72	53	74	57	43	52	58,50
P2	M	33	LIC	FD	60	60	75	80	77	58	68,33
P3	F	20	MI	FF	72	72	78	69	73	73	72,83
P4	F	23	MI	FM	72	72	74	81	82	72	75,50
P5	F	22	M	FF	75	67	66	71	69	66	69,00
P6	F	23	MI	IST	73	62	77	81	63	61	69,50
P7	M	26	M	FL	70	60	67	65	75	71	68,00
P8	F	21	PG	FL	65	62	76	48	69	66	64,33
P9	F	22	MI	FA	63	49	69	56	64	60	60,17
P10	M	24	M	IGOT	71	49	75	59	63	61	56,00
P11	F	28	M	ISA	59	61	70	44	59	51	57,33
P12	F	24	M	FBA	51	52	56	40	40	42	46,83
P13	M	20	MI	FP	65	57	78	63	59	65	64,50
P14	M	19	MI	FM	65	58	81	36	78	65	63,50
P15	M	24	MI	FM	83	60	65	73	80	63	72,50
P16	F	23	LIC	FC	54	46	68	76	63	74	59,83
P17	F	23	MI	FP	63	64	65	57	61	62	62,33
P18	F	27	MI	FMV	61	42	70	32	55	64	50,83

A amostra do Estudo 2 é constituída por 7 participantes do sexo masculino (M) e 11 do sexo feminino (F). A idade dos participantes situa-se entre os 19 e os 33 anos ($M=23,67$; $DP=3,31$). Já em relação aos ciclos de estudos que frequentam, 2 são estudantes a frequentar uma Pós-Graduação (PG), 2 frequentam uma Licenciatura (LIC), 9 são alunos de Mestrado Integrado (MI) e 5 de Mestrado de 2º Ciclo (M). A Média (M) dos resultados obtidos por estes participantes na Escala de Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997) no total dos 84 itens situa-se entre 46,83 e 75,50.

Em relação ao agregado familiar, pretendeu-se conhecer o passado familiar dos participantes, nomeadamente no que diz respeito à realidade familiar. A Tabela 19 organiza as unidades de registo segundo a categoria e subcategoria, de acordo com a informação recolhida com a questão 1 da entrevista.

Tabela 19.
Categoria e subcategoria face à composição do agregado familiar da amostra

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			<i>n</i>	%
Família	Agregado familiar	· “pais e irmãos”	11	61%
		· “pais, irmãos e avós”	7	39%

É possível verificar que 11 dos jovens universitários vivem/viveram num contexto familiar, cujo modelo de família é a nuclear (com um ou mais filhos) composta pelos seus pais e irmãos e que, em alguns casos, os avós também fazem/fizeram parte do seu agregado familiar, tanto permanentemente (e.g.) “com a minha avó desde sempre” (P1) como em situações de divórcio, em que os avós deram apoio instrumental aos pais (e.g.) “quando os meus pais se separaram fomos viver para casa da minha avó” (P2) ou com responsabilidade dos avós sobre a educação dos netos (e.g.) “a minha mãe teve cancro e eu vivi com os meus avós” (P17); “fui criado pelos meus avós” (P10). Verificam-se situações em que os jovens estiveram apenas com um dos seus pais (e.g.) “o meu pai esteve sempre no estrangeiro” (P8); “a minha mãe faleceu quando eu tinha 10 anos” (P13); “depois os meus pais divorciaram-se e fizeram custódia partilhada” (P18). Também há casos de famílias recompostas (e.g.) “o meu pai conheceu outra pessoa e daí nasceram os meus 2 irmãos mais novos” (P13).

As tabelas 20 a 28 apresentam as unidades de registo agrupadas por categorias e subcategorias, de acordo com os objetivos previamente definidos em relação às

perceções dos jovens universitários acerca do contributo dos avós para o seu Bem-Estar Psicológico e com base nas respostas obtidas nas questões 2 e 3.

A Tabela 20 apresenta como categoria o Contacto com os avós e como subcategorias: Figura de Referência (o avô com quem os participantes tiveram mais contacto e que lhes prestou mais cuidados, mais apoio, mais ajuda), Frequência de Contacto e Atividades Realizadas em Conjunto.

Tabela 20.
Categorias e subcategorias face ao contacto com os avós

Categoria	Subcategorias	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			n	%
Contacto com os avós	Figura de referência	“avó materna”	9	50
		“avós maternos”	4	22
		“avó paterna”	3	17
		“avós paternos”	2	11
	Frequência de contacto	“todos os dias”	9	50
		“nas férias”	1	5
		“uma vez por mês”	2	11
		“todas as semanas”	5	28
		“raramente”	1	6
	Atividades realizadas	“ensinava-me coisas da escola”	4	7
		“passeávamos”	10	17
		“ir ao café”	2	3
		“tarefas domésticas”	10	17
		“ver televisão”	5	8
		“brincava comigo”	8	13
“íamos à missa”		4	7	
“contava-me histórias”		4	7	
“ia buscar-me à escola”		2	3	
“tomávamos as refeições”	8	13		
“conversar”	1	2		
“tomava conta de mim”	2	3		

Em relação à figura de referência e com a qual os participantes mais contactaram, 72% dos participantes referem que a figura dos avós que mais os marcou foi um dos avós maternos ou ambos. No entanto, “a minha avó materna” (P15) está presente em 50% das respostas. Também 28% referem como figura de referência os avós paternos.

No que diz respeito à frequência de contacto, metade dos participantes (50%) dizem que estavam com os avós todos os dias. Fosse porque “durante a maior parte do ano ela vive connosco” (P1), fosse porque “vivem na mesma rua que eu” (P9), o que, de certo modo, facilita o contacto. Alguns participantes (28%) referem que contactavam com os avós semanalmente, sobretudo ao fim de semana “como vim para a Universidade só consigo lá ir aos fins de semana” (P16) ou “ao fim de semana

almoçávamos lá todos juntos” (P4). A distância parece ser um fator que adia a regularidade do contacto na medida em que (e.g.) “eles estão no Algarve, nós estamos em Lisboa” (P7).

Quanto às atividades realizadas com os avós, as mais referidas são os passeios (17%) (e.g.) “passear pela cidade” (P3) ou “íamos passear ao jardim” (P18) ou “vamos sempre à praia juntos de manhã, no verão” (P3); a realização de tarefas domésticas (17%), (e.g.) “tarefas simples, nada muito pesado” (P15), “lavar o carro” (P14), ir à “horta e animais e eu lembro-me de ele me levava ver os patos e os cães” (P9) e a “horta e apanhar laranjas” (P9, P15) e “regar as plantas” (P4), ir “às compras e fazer recados” (P4, P6, P10); tomar as refeições (13%) (e.g.) “fazia o almoço com a minha avó” (P6), “tomamos sempre as refeições juntos” (P5) e as brincadeiras (13%) e os jogos (e.g.) “brincar no pátio, a andar de bicicleta e brincar com outros meninos” (P4), “Também nos ensinou brincadeiras, a lavar trapos para aprendermos a lavar as coisinhas, eram as brincadeiras que as meninas gostavam naquela altura e fazer roupas para as barbies” (P15), “brincava imenso connosco, ensinou-me a bordar, fazer crochet, tricô” (P18) ou tarefas de bricolage “fazer casinhas para os pássaros para pôr nas árvores”.

Do total dos entrevistados, 7% referem que “os avós, em geral, têm aquela coisa de contar histórias” (P8), “lia-me os livros das histórias que se compravam as coleções Disney (P10), “como foi professor, conta histórias dos alunos de um modo que nos dá lições de vida” (P3). De referir ainda que 7% também mencionam que os avós ajudavam “fazer trabalhos de casa” (P12) e “a ter uma letra bonita” (P16).

A Tabela 21 apresenta os resultados com base na categoria Autonomia e as subcategorias que emergiram das próprias dimensões do Bem-Estar Psicológico e também numa perspetiva em termos do contributo dos avós em termos globais e o impacto que isso teve na sua formação enquanto pessoa. As questões da entrevista que permitem obter estas respostas são as questões 4 a 17.

A questão 4 do guião de entrevista (Anexo I) permite organizar as unidades de registo na categoria Autonomia e numa subcategoria: Ações dos avós (Tabela 21). Questionados sobre se os avós tinham contribuído para a sua Autonomia e para a sua independência, 67% ($n=12$) consideram “sim”, 28% ($n=5$) consideram que “não” e 5% ($n=1$) não sabem.

Tabela 21.

Perceções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação à Autonomia

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			n	%
Autonomia	Ações dos avós	“ajudaram a minha mãe”	2	8
		“ensinou-me a andar se bicicleta”	2	8
		“deu-me liberdade”	3	11
		“dava-me dinheiro”	5	19
		“dava-me prendas”	2	7
		“ia buscar-me à escola”	2	7
		“aprendi a fazer coisas da vida doméstica”	5	19
		“ensinou-me a ler”	2	7
		“comprou-me um carro”	2	7
		“era uma avó galinha”	2	7

Nas passagens do discurso dos participantes que se encontram nas entrevistas, parece evidente que os avós ajudaram os seus filhos (pais dos seus netos), nomeadamente porque (e.g.) “ajudou a minha mãe a ter uma casa, a ter os filhos com ela” (P2), mas também a autonomizar os netos, porque (e.g.) “criou espaço para ir crescendo e para ir desenvolvendo” (P1), “acredito que me tenha deixado uma pessoa mais desenrascada” (P3). Também em situações mais concretas como “agora há pouco tempo a minha avó paterna ficou doente e tendo em conta que o meu pai e a minha mãe estão emigrados, tive que ser eu a assumir. A minha irmã é mais velha do que eu, mas já não vive na aldeia e tive que ser eu a assumir o papel de adulta para com eles” (P9).

Alguns participantes associam as questões de autonomia e de independência a assuntos relacionados com dinheiro e com suporte financeiro (e.g.) “em termos financeiros eles não ajudam muito, são mais os meus pais, não dependemos muito deles” (P9) enquanto outros referem “davam-me uma mesada e ainda hoje dão” (P4) ou “o meu avô comprou um carro, um mini antigo, que era para eu fazer o que entendesse e o ano passado vendi-o e o dinheiro é alocado para futuros projetos” (P14). Quanto à liberdade de pensamento e de ação “dão-me liberdade para pensar, para agir e para fazer a minha vida e, nesse sentido, isso também contribui para eu continuar a ser independente” (P5).

Alguns participantes acham que os avós “podem ter ajudado no início, a ter uma infância um pouco mais feliz, mas não considero que tenham ajudado a dar um grande contributo, pelo menos que me tenha apercebido, para a minha Autonomia” (P10) ou

“era uma avó carinhosa, mas nunca desempenhou um papel de educadora, nunca me deu conselhos ou apoio escolar” (P11). Levantam-se também aspetos ligados à sobreproteção (e.g.), pois foi referido que “sinto que não tenha contribuído para a Autonomia e independência [...] foi muito mãe-galinha, muito avó-galinha e fechou-me muito e eu não podia fazer isto e estava muito preocupada e podia-me magoar e podia acontecer isto e aquilo [...] foi um pouco impeditiva que isso acontecesse, que eu ganhasse Autonomia e independência enquanto estive com ela (P13) ou “ela, se pudesse, estava a ligar a todas as horas “então o que andas a fazer”” (P17).

Há ainda participantes que dizem “não sei bem como responder [...] tinham mais um papel de apoio [...] tiveram um papel importante a nível da cultura que é a minha área. Por exemplo, a minha avó levava-me muito aos museus e os meus pais não faziam muito isso, ou às bibliotecas” (P12).

A categoria Domínio do Meio está organizada com as informações recolhidas pelas questões 5 e 6 e permitem encontrar duas subcategorias: a Resistência à pressão e a Consciência das oportunidades (Tabela 22) e verifica-se que 6% ($n=1$) dos participantes não sabem se os avós os ajudam a resistir às pressões, nomeadamente aquelas que são inerentes à frequência de um curso superior e 61% ($n= 11$) dos participantes acham que sim.

Tabela 22.

Perceções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação ao Domínio do Meio

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			<i>n</i>	%
Domínio do Meio	Resistência à pressão	“aumentaram a minha autoconfiança”	5	24
		“não falo muito disso com os meus avós”	6	29
		“eles não percebem”	3	14
		“reza por mim”	2	9
		“transmitem-me tranquilidade”	5	24
	Consciência das oportunidades	“agarrar as oportunidades”	6	43
		“pela sua experiência de vida”	2	15
		“ter uma vida melhor do que ela teve”	2	14
		“aproveitar a vida”	2	14
		“inspiração”	1	7
		“encorajamento”	1	7

A este respeito é referido que os avós ajudam a “ter sempre confiança em mim” (P2), e que “às vezes, nós sabemos mais do que o pensamos” (P4). Consideram que algum dos avós “sempre me deu muita força [...] querem que eu continue a lutar por

aquilo em que acredito” (P5), e que “são sempre uma força com que eu conto e não posso imaginar, sequer, a minha vida sem eles (P4). Alguns participantes referiram em concreto a escola, em que nos momentos de avaliação “a minha avó é muito católica e acende uma vela” (P9) ou ao referirem “a chave para isso tudo, sabes o que é? É rezar e não te chateies que isso corre tudo bem” (P17) e a passar uma mensagem de tranquilidade “se eu chumbar não tem mal, mas é a minha função” (P9) ou “não deixes de fazer essas coisas por estarem a causar stress, por te estarem a aborrecer, porque... tens de ter esses objetivos” (P13).

Para 33% ($n=6$) dos participantes, os avós não contribuíram para a sua capacidade de resistência às pressões, referindo que “a minha vida escolar, em especial, a minha vida universitária sempre esteve mais desligada de tudo o que são questões familiares” (P7) e que “sinto que eles estão de tal modo distantes dessa realidade, que não podem compreender aquilo que eu estou a passar” (P14), mesmo que seja por questões de saúde da parte dos avós em que “durante o meu secundário, a condição da minha avó materna começou a deteriorar-se um bocado” (P15).

Um participante refere que “apesar de serem aquelas frases que, se calhar, até vêm nos livros de autoajuda, provavelmente (risos), por ter sido aquela pessoa a dizer-me, têm outro significado, levo aquilo muito mais a sério” (P13) e outro conclui dizendo que “ao ser um pilar da minha vida me tornou uma pessoa mais confiante e, portanto, menos sensível a pressões” (P18).

Ainda em relação à dimensão Domínio do Meio, mas na questão sobre se os seus avós ajudaram o jovem universitário a tomar consciência das oportunidades que lhe surgem no dia-a-dia e a tirar proveito delas, 83% ($n=15$) responderam que sim, nomeadamente “apoio afetivo” (P2, P4, P15), “pela sua experiência de vida” (P2, P5), a “agarrar as oportunidades” (P3, P4, P8, P9, P15, P17), a “aproveitar a vida” (P3, P6) e a ter presente que “primeiro estão os estudos” (P9, P13) para “ter uma vida melhor do que a que ela teve” (P3, P8).

Já 17% ($n=3$) acham que os avós não os ajudaram a tomar consciência das oportunidades e a aproveitá-las (e.g.) “para os meus avós, agarrar uma oportunidade é agarrar o trabalho, independentemente do salário” (P10). Para outros participantes os avós são uma inspiração, como se pode inferir das palavras de um jovem universitário que “a minha avó trata da administração. Pede-me para escrever as atas e tudo mais e o meu avô trata da jardinagem do prédio. Ao ver os meus avós a serem tão proativos e a serem tão, enfim, tão participativos, eu sinto isso também. Às vezes sinto

necessidade, até a nível da universidade que, de outro modo, não participaria. É mais uma inspiração” (P14).

As respostas às questões 7 e 8 permitem organizar as unidades de registo na categoria Crescimento Pessoal e duas subcategorias: Abertura a novas experiências e Esforço e perseverança (Tabela 23). Pretendeu-se saber se os jovens se consideram uma pessoa mais aberta a novas experiências e se isso se deve ao contacto com os seus avós e se os jovens se consideram uma pessoa esforçada e perseverante e se acham que apreenderam essa característica dos seus avós.

Tabela 23.

Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação ao Crescimento Pessoal

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			<i>n</i>	%
Crescimento Pessoal	Abertura a novas experiências	“os meus avós são pessoas muito fechadas”	7	64
		“são conservadores”	2	18
		“sou mais aberto pelo contacto académico”	2	18
	Esforço e perseverança	“aprendi o esforço com os meus pais”	4	17
		“aprendi a ser esforçado com os meus avós”	7	29
		“os meus avós eram muito esforçados e trabalhadores”	7	29
		“academicamente não sou muito esforçado”	4	17
		“foram os meus segundos pais”	2	8

Em relação à questão se o jovem se considera uma pessoa mais aberta a novas experiências e se isso se deve ao contacto com os seus avós, 56% ($n=10$) acham que não e 44% ($n=8$) responderam que sim. Há jovens que acham que os avós os levaram a, perante acontecimentos vividos, ser “mais cauteloso” (P2). Alguns jovens não conseguem encontrar uma relação direta entre a abertura a novas experiências e o contacto com os avós acham que “sou uma pessoa aberta, mas não sei se tem uma relação direta com os avós ou não” (P5). Há quem se queira demarcar claramente da posição dos avós quanto ao conservadorismo “os meus avós são pessoas com uma mente muito fechada [...] sinto mais que não quero ser assim como eles” (P16), ainda que compreendendo que esse conservadorismo se possa dever a questões geracionais “ao início, acho que eles abriram os meus horizontes, mas depois comecei a não concordar exatamente com as suas ideias e agora temos posições diferentes. Não sou o oposto deles, mas é mais uma questão geracional (P12) e quem considere que tem uma visão do mundo mais aberta “como é que eu posso ter uma mente fechada, se até

os meus avós têm uma mente aberta?” (P4) e quem pense que “sou mais eu a abri-lhes a mente do que eles a mim (P6).

O conservadorismo surge frequentemente, ainda que de forma indireta, comparando duas figuras “o meu avô [...] tem uma personalidade e uma atitude muito antiquada. É racista, é homofóbico, é tudo mais. É muito próprio da sua era [...] a minha avó, por sua vez, não é como o meu avô, não se compare, é mais soft [...] sou uma pessoa fechada e acho que os meus avós não tiveram uma grande influência nisso” (P14).

Há relatos de alguma surpresa quanto à aceitação da diferença, quando muitas vezes se espera que os mais velhos sejam mais conservadores (e.g.) “houve uma altura que eu tive o cabelo muito comprido e os meus tios, toda a gente da minha família criticava, [...] eu estava à espera que fosse uma reação no sentido de crítica também e ele teve a postura completamente contrária e disse “G., tu é que sabes, o teu cabelo é teu, tu é que sabes como é que está, eu pessoalmente não gosto, mas se tu gostares, não cortes” [...] mesmo com o curso que eu escolhi [...] houve um bocadinho de conservadorismo dos meus familiares [...] porque são todos engenheiros e sentem que pertencem todos a uma classe social muito importante [...] e o meu avô, pelo contrário, não estava à espera da reação dele, foi o mais apologista do curso que eu escolhi e ouviu-me, ouviu a minha explicação, ouviu o porquê de eu vir para este curso e apoiou-me” (P13). Analisadas as 18 respostas dos participantes concluímos que a maior parte, embora se achem pessoas abertas a novas experiências, não consideram que isso se deva aos seus avós.

Em relação à questão 8 “Considera-se uma pessoa esforçada e perseverante? Acha que apreendeu essa característica dos seus avós?”, todos os participantes ($n=18$) consideram-se esforçados e perseverantes. Destes, 29% ($n=7$) acham que essas características foram adquiridas na convivência com os avós “meu avô, que teve uma vida em que não parou um segundo, recordo-me um bocadinho da vida dele e tento apreender um pouco o que foi a vida dele e tentar aplicar na minha” (P13) ou “eles tiveram alguma influência” (P7), pois os jovens universitários entrevistados também reconhecem essas características aos seus avós: pessoas esforçadas, trabalhadoras e perseverantes (29%, $n=7$), referindo que “o meu avô era da construção civil e [...] conseguiu contruir toda a sua casa, construiu várias casas, conseguiu dar uma casa a cada filha, permitiu que a mulher nunca trabalhasse” (P17) em comparação com outros que “os meus avós sempre tiveram infâncias e vidas bastante desafogadas” (P18).

Enquanto 61% ($n=11$) não referem claramente que os avós tivessem sido os potenciadores do esforço e da perseverança “não aprendi só com os meus avós, apesar de terem contribuído” (P3), mas atribuem-no a outras figuras (e.g.) “com a minha mãe” (P15), “o meu pai” (18) ou ambos “dos meus pais” (P8), há quem considere que os avós “foram esforçados, mas não tanto em objetivos de vida porque, como eu já disse, os meus avós estavam limitados àquele meio [...] não tinham outras ambições, estavam limitados àquilo. Foram conformistas, estavam conformados com o que tinham [...] acho que não herdei isso deles porque eu nem sempre me considerei esforçada” (P16). É referido que os avós também ensinaram outras características que, em parte, se relacionam com o esforço e a perseverança (e.g.) “a paciência... a paciência... Quando era miúda era muito impaciente e o meu avô disse-me que as plantas precisam de tempo para crescer” (P4). Estas características reportadas ao percurso escolar também são referidas “eu sou aquele tipo de pessoa que chegou a chorar por ter 99,99% no teste de matemática” (P15) e também “recordo-me de até ter dificuldades a matemática e não gostar daquilo e eles lá iam insistindo [...] “vá, anda lá, faz isso, faz os trabalhos” e talvez aí, sim, tenham tido influência na minha perseverança” (P14).

As unidades de registo da categoria Relações Positivas com os Outros estão distribuídas por três subcategorias: Valores transmitidos pelos avós, Empatia e Atitudes dos avós perante situações de injustiça (Tabela 24) e foram retiradas das respostas às questões 9, 10 e 11, em que se pretende compreender se os avós ajudaram os jovens universitários a manter relações positivas com as outras pessoas, se fomentaram valores inerentes à boa convivência social, se estes costumam sentir dificuldade em colocar-se no lugar dos outros e foi ainda pedido que os participantes relatassem uma reação dos seus avós numa situação em que se tivesse sentido injustiçados.

Tabela 24.

Perceções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação às Relações Positivas com os Outros

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			n	%
Relações Positivas com os Outros	Valores transmitidos pelos avós	“levavam-me a socializar”	3	20
		“ensinaram-me valores morais”	7	47
		“que devo cumprimentar e falar a toda a gente”	5	33
	Empatia	“sou uma pessoa bastante empática”	10	33
		“coloco-me no lugar dos outros, mas depende da situação”	4	13
		“não tenho dificuldade em me colocar no lugar dos outros”	9	30
		“às vezes tenho dificuldade em colocar-me no lugar dos outros”	5	17
		“faço um esforço para me colocar no lugar dos outros”	2	7
		Atitude dos avós perante situações de injustiça	“diz-me para ter calma e paciência”	5
	“que há-de passar”	2	22	
	“não costumo partilhar”	2	22	

Quanto ao fomento aos valores inerentes à boa convivência social transmitidos pelos avós, 78% ($n=14$) consideram que os avós tiveram um papel importante, enquanto 22% ($n=4$) responderam que esses valores não foram adquiridos da parte dos avós. É referido pelos participantes que os avós tinham atividades e estabeleciam relações com os outros (e.g.) “íamos para o jardim e brincávamos. O facto de ela me levar a estar com outras pessoas ajuda à socialização” (P1) e que ensinavam que, e.g. se “deve perdoar e lidar melhor com as pessoas e não retribuir com a mesma moeda” (P8). Alguns participantes referem que admiram a faceta mais sociável dos seus avós “o meu avô mete conversa com toda a gente. Eu admiro muito isso nele. Eu não sou muito assim, mas gostava de ser mais” (P9) e que “eles próprios mantinham contacto com pais ou avós de amigos meus e acho que é bastante interessante” (P6).

Em relação aos que não reconhecem nos avós o papel de transmissores de valores e de promotores de boas relações interpessoais, regista-se que “quando as pessoas têm valores morais extremamente regrados acabam por olhar para os outros diferentes de maneira agressiva e isso eu não faço [...] sou muito mais tolerante do que eles são” (P7) ou “com pessoas na vida dele (avô) que o chateavam, cortava. Não sinto que tenha havido assim uma certa tolerância que é necessária para a convivência social e para as relações com os outros, que é necessária uma certa tolerância para as coisas que nós não gostamos” (P13), havendo alguma demarcação face aos seus avós nesse aspeto

“os meus avós morreram muito cedo, e a minha avó paterna, que viveu mais tempo, apesar de ser muito carinhosa com os de casa era uma pessoa com um feitio especial, com o qual pouco me identifico” (P11).

Ainda no domínio das Relações Positivas com os Outros, questionados os jovens universitários sobre se costumam sentir dificuldade em colocar-se no lugar dos outros, 50% ($n=9$) dizem que não costumam ter dificuldade em colocar-se no lugar dos outros (e.g.) “acho que é sempre importante colocar os interesses dos outros acima dos meus” (P5), “não faças aos outros aquilo que não gostas que façam a ti” (P11), “mas nunca podemos ser empáticos o suficiente, se não passamos para o domínio da simpatia” (P17). Ainda 28% ($n=5$) referem que por vezes sentem essa dificuldade e 22% ($n=4$) pensam que essa capacidade depende da situação em si. Nenhum dos participantes refere claramente sentir essa dificuldade de forma permanente. Pode verificar-se que mais de metade dos participantes (56%) dizem que são pessoas bastante empáticas, revelando capacidade de se colocarem no lugar do outro.

Em relação às atitudes dos avós quando os jovens universitários se sentiram injustiçados, é dito que os avós “dão bons conselhos” (P9), que tentam “amenizar” (P17), “consolar” (P7) e para “não ficar triste” (P4). Outros referem que (e.g.) “não costumo partilhar esse tipo de coisas” (P14, P15) ou “não dizem propriamente nada” (P4), mas há relatos de alguma mágoa face às atitudes dos avós em determinadas situações (e.g.) “a minha mãe colocar sempre as culpas todas sempre em cima de mim e por tudo e mais alguma coisa, [...] e, impulsivamente, agredir-me constantemente, eu ser o alvo de toda a chacota e sentir-me gozado [...] eu era tudo menos filho. Ao ponto de chegar a partir-me um chapéu de chuva nas costas com a pancadaria que me dava. Os meus avós sabiam e diziam para eu ter calma [...]. É a típica antiga vítima de violência doméstica [...], o que eu tinha que ter era calma” (P10). Também um outro relato “após o falecimento da minha mãe, o lado da família materna, quando descobriu que eu, o meu pai e a minha irmã tínhamos mudado de casa e tínhamos ido morar com outra pessoa [...] eu tinha cerca de 11 anos, houve um aniversário em que eu estava com a família materna [...] começaram a criticar-me, [...] dizendo que eu e o meu pai queríamos e desejávamos que a minha mãe morresse [...] houve uma altura em que comecei a chorar e não aguentei mais [...]. Essa situação marcou-me porque foi por isso que eu me afastei desse lado da família [...]” (P13).

A pergunta 12 pretende recolher informação sobre o apoio dos avós no estabelecimento de projetos de vida. Através das respostas dadas, é possível criar a

categoria Objetivos na Vida e as subcategorias Dinheiro, Formação, Emprego e Afetos (Tabela 25).

Tabela 25.

Perceções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação aos Objetivos na Vida

Categoria	Subcategorias	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			<i>n</i>	%
Objetivos na Vida	Dinheiro	“dava-me dinheiro”	4	21
	Formação	“incentivaram-me a estudar”	6	32
	Emprego	“ajuda-me a ver opções de emprego”	1	5
	Afetos	“dão-me apoio emocional”	8	42

Questionados sobre o apoio que os avós deram no estabelecimento de projetos de vida, 67% ($n=13$) referem que os avós lhes deram apoio a vários níveis, como se verifica na Tabela 25. Já 33% ($n=5$) dizem que esse apoio foi dado pelos pais e não pelos avós “eles não se metem muito na minha vida. A minha mãe fez bastante questão que houvesse uma barreira de independência” (P9).

Entre as respostas dos jovens universitários, podem encontrar-se diferentes tipos de apoio, por exemplo, a nível financeiro “[...] montou-me uma casa para eu viver [...] Quando os meus pais se separaram era a minha avó que me comprava os livros para a escola [...] foi praticamente uma segunda mãe” (P2). Também se verifica que o apoio nos estudos pode ter um carácter financeiro “o meu avô pagou-me a primeira prestação da faculdade. Empréstou 500€ para pagar a primeira prestação da faculdade” (P10), e não só “nomeadamente na escolha do próprio curso (P14) ou simplesmente “incentivaram-me a estudar” (P16). Outro jovem refere que esteve “numa psicóloga, na altura o meu pai não tinha condições de me pagar a psicóloga e foi a minha avó que pagou e eu sinto-me grato por isso [...] queria muito começar a aprender a tocar música e já tinha um baixo, estava a aprender a tocar baixo e queria comprar uma guitarra e a minha avó disponibilizou parte do dinheiro para comprar uma guitarra” (P13).

Também o apoio emocional está presente no discurso dos jovens universitários “a minha avó sempre ajudou no lado pessoal e emocional, enquanto o meu avô mais na parte profissional e académica” (P3) ou reconhecem esse apoio apenas pelo facto de “estar presente e participar nos momentos de decisão da minha vida” (P18). Também no estabelecimento de planos pós-faculdade “ajuda-me a ver opções de emprego que possam ser boas para mim” (P5). As próprias condutas dos avós parecem

ser também uma referência, um modelo “eu ao ver que os meus avós sempre trabalharam, sempre quis trabalhar e lutar pelos meus objetivos de vida” (P4).

As questões 13 e 14 relacionam-se com o contributo dos avós para o autoconhecimento do jovem universitário e acerca da forma como os avós valorizam, ou não o passado da família. As respostas fornecidas permitem criar a categoria Autoaceitação com as subcategorias Autoconhecimento e Passado da família (Tabela 26).

Tabela 26.

Perceções dos participantes acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos em relação à Autoaceitação

Categoria	Subcategorias	Unidades de registo	Frequência das ocorrências		
			<i>n</i>	%	
Autoaceitação	Autoconhecimento	“apontam defeitos”	7	44	
		“apontam qualidades”	1	6	
		“apontam qualidades e defeitos”	5	31	
		“com os meus avós percebi que tinha aptidão para”	3	19	
	Passado da família		“falam do passado e contam histórias”	18	51
			“vemos fotografias”	4	11
			“no Natal e na Páscoa”	1	3
			“casa dos avós”	3	9
			“compara-se o passado com o presente”	5	14
			“tiram-se lições de vida”	2	6
			“árvore genealógica”	2	6

Questionados sobre se os avós os ajudaram a conhecer-se melhor, nomeadamente qualidades, defeitos e aptidões, 11% ($n=2$) dos jovens universitários entrevistados referem que não e 89% ($n=16$) consideram que sim, que os avós os ajudaram a ter um maior autoconhecimento, (e.g.) “ajudou-me a tomar algumas decisões e continuo a reger-me por muitos valores que aprendi com ela” (P2). Há avós que apontam defeitos e qualidades (e.g.) “sempre foram muito diretos a apontar” (P7), “são os primeiros a apontar-me defeitos” (P9), “a minha avó, como lidava muito comigo, sim, conhecia-me, sabe como é que eu sou melhor. E também porque assistia à minha relação com as minhas primas. Ela aí também via e criticava quando eu lhes chamava coisas ou quando discutíamos ou quando havia alguma discussão entre primas, ela tentava dizer “não sejas assim”” (P16).

Outros avós “mais os meus defeitos do que as minhas qualidades: “a minha avó é muito carinhosa [...] o meu avô é mais os defeitos” (P4) e “elogiam quando

realmente acham que mereço. Os defeitos são uma coisa difícil para eles transmitirem, guardam para eles (P3), permitindo um maior autoconhecimento “elogiam bastante e isso é bom. Se eu faço alguma coisa menos bem também me dizem e isso é importante quer para os nossos defeitos, para as nossas qualidades para nós moldarmos a nossa personalidade. Como eles são pessoas sinceras comigo, isso ajuda-me a mudar aquilo que tenho de mudar ou então a continuar a fazer aquilo que faço bem” (P5), “é com eles que consigo ver que eu tenho um grande defeito, que não sou carinhosa por natureza” (P6), “às vezes eu apercebo-me de que sou um bocado impaciente para com eles” (P14)

A nível das aptidões pessoais, os jovens relatam que através dos avós perceberam que “descobri que tenho algumas capacidades para as línguas” (P8); “a minha avó como fazia os trabalhos de casa comigo disse logo que eu tinha muito jeito para Estudo do Meio, tens de ser médica. Coisas do género, uma área mais virada para as ciências, não necessariamente ser médica, mas o melhor era isso” (P16). Uma outra jovem refere que “gostava muito de escrever e ainda gosto e a minha avó costumava ler o que eu escrevia, porque eu comecei a escrever na altura em que a minha mãe esteve doente. Na altura não percebi isso, mas agora vejo que talvez seja um modo de escape e uma preferência minha e ainda hoje eu tenho que escrever e a minha avó dizia que eu tinha muito jeito e porque é que não participava naqueles concursos de escola. Eu comecei, realmente, a participar e recebia prémios” (P17). Um dos participantes refere que os avós o ajudaram “a perceber que eu não sou capaz de trabalhar com pessoas idosas. Não tenho a mínima paciência” (P10). Outro jovem refere que “só comecei a conhecer-me um bocado melhor em alguns aspetos quando fui para a faculdade” (P15).

No que diz respeito ao passado da família, os jovens universitários, a totalidade dos inquiridos ($n=18$) evidenciam que o contacto com o passado familiar se faz, sobretudo, através da partilha de memórias, em que os avós contam “muitas histórias [...] e falam muito sobre o passado” (P5). Histórias essas que parecem surgir naturalmente “as coisas vão surgindo em conversa e vamos falando” (P1) e ser ouvidas repetidamente “uma coisa que é típica de todos os idosos é que repetem sempre a mesma história e se for necessário nós já sabemos a história toda, mas aquilo que fazemos é calarmos, sorrirmos e voltamos a ouvir a mesma história” (P10) e que muitas vezes “acabam por dar lições de vida e ajudam a perceber o presente” (P3).

Há referências à casa e à aldeia dos avós “temos também a casa na terra da minha avó, vamos para lá e gostamos de lá estar e é um bocadinho tomar conta do passado e

da história da família. A minha avó morou lá, a minha avó nasceu lá e o meu tio também e eu também passei lá parte da minha infância e é algo que quero preservar e que quero manter” (P1).

A árvore genealógica também é referida pelos jovens universitários “lembro-me de termos feito a árvore genealógica” (P12), “ele antes de falecer deu-me uma árvore genealógica da parte da minha avó, não da parte dele, o que é interessante. Ele era interessado pela família, principalmente do lado da esposa” (P6), havendo também, na oralidade, partilha de informação “a minha avó falava muito do pai, da mãe, das irmãs, da avó e ia falando sempre do passado para nós sabermos como era a vida no passado e como é agora” (P2) e através de fotografias “o meu avô mostrava imensas fotografias de Angola, da casa que eles construíram cá e mesmo do meu pai, dos meus tios, quando eles eram mais novos, houve sempre tendência para falarem disso e para sentir a felicidade na cara deles e no tom de voz deles quando falavam dessas coisas” (P13). Por outro lado, 11% dos jovens universitários que referem que os avós não falam do passado “a minha avó não gosta de falar do passado dela. [...] A mãe dela morreu quando ela tinha 2 anos e o pai era alcoólico, era abusivo e então ela não gosta muito de falar na família dela [...] A minha avó tenta esquecer” (P4) e “do lado da mãe nunca falam. Não conheço nada dos bisavós. Não sei porquê. Parece que é uma história complicada” (P12).

Para além das questões formuladas com base nas dimensões do Bem-Estar Psicológico, o guião da entrevista contém duas questões que podem ajudar a compreender tanto a questão da autoavaliação do seu Bem-Estar Psicológico Total, nomeadamente perceções dos netos acerca do contributo dos avós para isso.

A Tabela 27 apresenta os resultados com base na categoria Bem-Estar Psicológico Total e as subcategorias que surgem são: Autoavaliação (o que os indivíduos dizem acerca do seu Bem-Estar Psicológico em resposta à questão 15 “Como avalia o seu Bem-Estar Psicológico?”) e Perceção do contributo dos avós, com base na questão 16 (se acham que os avós contribuem para o Bem-Estar Psicológico dos netos). Os jovens universitários focam diversos pontos que, para si, poderão ser indicadores ou motivos de maior ou menos Bem-Estar Psicológico.

Tabela 27.

Autoavaliação do seu Bem-Estar Psicológico e percepção do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico

Categoria	Subcategorias	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			n	%
Bem-Estar Psicológico	Autoavaliação	“sinto-me bem”	12	27
		“nunca estive melhor”	1	2
		“estável”	3	7
		“sinto-me realizado”	3	7
		“a minha grande prioridade é a faculdade”	7	16
		“não tenho objetivos a longo prazo”	1	2
		“fui obrigada a crescer mais depressa”	2	5
		“é uma mistura de sentimentos”	2	5
		“tenho projetos”	3	5
		“estou bem com os outros”	7	16
		“faço voluntariado”	1	2
		“não sou independente”	2	5
	Percepção do contributo dos avós	“sim, os avós contribuem para o bem-estar dos netos”	14	46
		“contribuem muito”	2	7
		“absolutamente”	1	3
		“diferente dos pais”	6	20
		“os netos contribuem para o bem-estar dos avós”	3	10
		“moderam a relação entre pais e filhos”	2	7
		“cuidam dos netos”	2	7

Aquilo que se verifica é que 89% ($n=16$) dos jovens universitários se referem ao seu Bem-Estar Psicológico com avaliações positivas, dizendo claramente que se sentem bem (75%), estáveis (19%) ou que nunca estiveram melhor do que estão atualmente (6%). Três jovens referem que têm projetos e um deles diz que não tem projetos a longo prazo. Sete jovens referem o curso e/ou a faculdade como sendo a sua prioridade e também 7 aludem as relações com os outros, sendo que todos eles consideram que estão bem com os outros.

Os jovens universitários constatarem que “no geral não há nada que me esteja a afetar” (P1), fazendo referência à família enquanto apoio emocional tanto para o futuro “independentemente das dificuldades que vêm pela frente, eu tenho um suporte familiar muito grande para me ajudar a combatê-las” (P4), como referindo situações passadas “com o tempo, e com a ajuda dos meus avós e de outras coisas que me têm ajudado, comecei a adaptar-me à situação de estar sozinha e ser mais independente e, neste momento, sinto-me bem assim como estou” (P5).

Há participantes que não referem expressamente sentir-se bem. Um diz encontrar-se numa mistura de sentimentos, um deles porque “faz uma semana que ele

(o avô) faleceu [...] Emocionalmente estou em baixo. Como vou começar o Mestrado daqui a um mês, num país diferente, estou contente. É uma mistura de sentimentos” (P6). Outro jovem, preocupado com o futuro diz que “já não tenho objetivos a longo prazo. Aquilo que penso é como é que eu vou ter dinheiro para nos mantermos nós os dois. Felizmente temos a casa paga [...] desisti de muitas coisas que me pareciam que faziam falta e afinal não fazem assim tanta [...]. As relações com as outras pessoas não são muito pessoais. Gosto de criar uma barreira [...]” (P7) e um outro participante refere que “tanto tenho imensa alegria, como pensamentos mais depressivos” (P10).

Há relatos que parecem mostrar progressos (e.g.) “acho que já estou a aceitar melhor as minhas falhas” (P16) ou “neste momento, e depois de uma fase em que me sentia distante de tudo, [...] sinto-me um pouco mais estável. Sinto que acordo e tenho motivos, tenho alguma coisa para fazer e que gosto de fazer essas coisas. Antes acordava, fazia essas coisas, mas fazia com uma profunda apatia. Não senti grande coisa, tinha dificuldades emocionais. [...] perdi um pouco o prazer das coisas. Se calhar [...] tinha traços depressivos, mas neste momento, estou mais estável e voltei a ganhar prazer nas coisas e tenho motivos” (P13), também de orgulho “apesar de todos as situações menos boas que possa ter tido ao longo da minha jovem vida, soube dar a volta e tento encarar o dia-a-dia de forma positiva” (P11) e de consciência face a diferentes momentos “acho que sou uma pessoa bastante equilibrada com alguns momentos de desequilíbrio” (P18).

No que diz respeito à perceção que os jovens universitários têm acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos, a totalidade dos participantes ($n=18$) refere que sim, que os avós não têm um papel neutro. Na análise efetuada às entrevistas, é possível encontrar passagens como (e.g.) “a minha avó contribuiu muito para eu poder estar como estou e ser como sou” (P1). É referido pelos jovens que é preciso ter alguém que conforte, mesmo que não sejam os avós “eu considero que não é tanto os avós. Eu acho que é importante as pessoas terem alguém por perto em quem possam confiar” (P9) ou “às vezes é preciso aquele elemento familiar que dê as bolachas, que dê aqueles miminhos que os avós nos dão, que não têm que ser os avós” (P4).

Regista-se a continuidade intergeracional do cuidado “a minha avó contribuiu para o meu bem-estar e a minha mãe para o bem-estar do meu filho e ensinam coisas boas e transmitem valores que na juventude vamos perdendo e acho que só os ganhamos mais tarde, quando somos mais velhos” (P2) e a passagem de um certo

know-how, saber fazer, saber ser e conforto “sabemos também que não estamos sozinhos, mas principalmente, aquele transmitir de conhecimentos, pelo menos a mim faz-me sentir melhor, faz-me sentir calma, faz-me sentir bem” (P6) ou também “acho que tem imensa influência no que toca aos valores, aos projetos de vida, de querer que nós sejamos... que tenhamos uma vida melhor” (P8).

Há jovens que referem o caráter recíproco desta relação “os avós dão alegria e vida aos netos e vice-versa. São como pais, mas como não têm que nos impor as regras todas, acabam por dar mais carinho e atenção” (P3), também possível de inferir no excerto “acho que os netos contribuem para o Bem-Estar Psicológico dos avós. É mais o inverso e a garantir que os netos contribuem para o bem-estar dos avós estamos a fazer com que eles possam ajudar melhor, ou seja, a estar mais presentes na vida dos netos” (P10).

Os jovens reconhecem-lhes o papel de mediadores “são importantes para apoiar os pais e fazer a ligação entre os pais e os netos quando às vezes há situações de incompreensão” (P12), também subjacentes nas palavras “enquanto familiares próximos, mais provavelmente têm uma interação próxima com os seus netos e também funcionam como uma espécie de moderadores entre a relação pais e filhos [...] em doses moderadas penso que seja algo saudável, algo necessário, ter ali uma terceira perspetiva e uma terceira perspetiva com autoridade” (P14) e de confidentes “na adolescência, lembro-me que falei muito com os meus avós” (P12).

Pela palavra dos jovens é ainda clara uma comparação entre as atitudes dos avós e dos pais (e.g.) “os pais em relação à disciplina, a que recebemos dos nossos avós é diferente da que recebemos dos nossos pais. Se for preciso a mãe não deixa passar determinada coisa sem dizer e aos avós passam mais por alto. [...] Não pressionam tanto, são mais liberais também, se calhar” (P5) ou “os pais às vezes pressionam muito os filhos, são um bocado egoístas porque querem que os filhos sejam bons para eles se poderem considerar bons pais e os avós não veem tanto isso. Querem, genuinamente, o bem para os netos, sem se preocuparem se são bons avós ou não. Os pais têm mais aquele papel autoritário e acho que os avós, se tiverem boa saúde mental, para darem um bom suporte aos netos, acho que são muito importantes” (P16). É referido por um jovem que “as pessoas de grupos sociais mais baixos também têm avós mais novos e que muitas vezes estão a trabalhar e não têm tanto tempo para os netos também e, portanto, estão menos presentes. Se estivessem presentes, talvez fosse melhor” (P7). No fundo os jovens poderão ver os avós como “uma raiz na árvore que cresce. [...]

São o ponto de referência, mesmo” (P12), pois “o amor de um avô e de uma avó é marcante” (P17).

A Tabela 28 apresenta os resultados com base na categoria Construção da identidade e a subcategoria que emergiu foi Percepções do eu, com base naquilo que os participantes consideram que foi o contributo dos avós para a formação da personalidade e do carácter, quando questionados os jovens universitários sobre se seriam a mesma pessoa caso não tivessem contactado com os seus avós.

Tabela 28.

Percepções dos participantes acerca do contributo dos avós para a construção da identidade

Categoria	Subcategoria	Unidades de registo	Frequência das ocorrências	
			n	%
Construção da identidade	Percepções do eu	“não seria a mesma pessoa”	14	48
		“seria a mesma pessoa	1	4
		“eu chamava-lhe mãe”	1	4
		“chamava-me filho”	1	4
		“fizeram de mim o que sou”	5	17
		“ajudaram-me mais do que os meus pais”	1	3
		“aprendi os valores”	3	10
“fazem parte da minha vida”	3	10		

Da análise das respostas à questão “Seria a mesma pessoa, caso não tivesse convivido com os seus avós?”, 78% (n=14) referem que definitivamente não seriam a mesma pessoa, enquanto 5% (n=1) disse que seria a mesma pessoa, uma vez que relatou não ter tido um contacto frequente com os seus avós. Os outros três participantes não responderam claramente com um “sim” ou um “não”, embora fique subjacente ao seu discurso que reconhecem que os avós tiveram um papel importante na formação da pessoa que são hoje, da sua identidade e do saber ser.

Aos olhos dos jovens universitários, os avós são elementos centrais “são a razão principal de união da minha família [...] e a família passa momentos muito bons quando nos juntamos todos” (P3); “se ela não existisse ou desaparecesse da minha vida, era uma lacuna muito grande” (P1)

O nível de proximidade é de tal ordem significativa que um jovem refere que “chamava-me filho a mim e ao meu irmão também e se não tivéssemos contacto com ela não eramos como somos hoje” (P2) e outro participante cita as dificuldades da avó, mas que “esteve sempre mais presente e ela faz tudo para o meu bem-estar e está sempre pronta para me ajudar para aquilo que for preciso e acho que isso fez com que eu me tornasse numa pessoa mais amorosa e mais atenciosa para ela porque ela não é

muito de palavras, é mais de ações. É mais de demonstrar o amor por ações e ensinou-me que eu devo ser assim para as outras pessoas. Acho que me ajudou muito a e tornei-me uma pessoa diferente, na positiva, para melhor” (P5). Ainda neste sentido, referiram que “fizeram de mim o que eu sou” (P6); “se não tivéssemos convivido seria uma grande perda” (P8); “se eu não o tivesse conhecido seria, provavelmente, uma pessoa com muito menos determinação (que eu já hoje acho que tenho pouca), mas teria menos. Acho que não sei se teria tanta lucidez” (P13); “acho que ter tido uma avó como tenho me tornou uma pessoa melhor” (P18).

Outros participantes atribuem a construção da sua identidade a outros fatores “o que hoje sou devo à vida que tive. Os meus avós faleceram muito cedo” (P11). Em contrapartida, outros jovens estabelecem uma comparação face ao apoio dos seus progenitores “ajudaram-me mais do que os meus pais. Os meus pais estavam sempre comigo e diziam que eu tinha que ser assim ou assado e os meus avós, como diziam de outra forma, de uma forma mais carinhosa, não tão autoritária, se calhar interiorizei os valores que eu tenho mais dos meus avós do que dos meus pais” (P16) e dizem convictamente que os seus avós “fazem parte integrante da minha vida, moldaram quem eu fui, quem eu sou hoje e vão sempre, com tudo aquilo que aprendi com eles e com a memória que tenho deles (porque o importante que as pessoas foram para nós nunca se apaga) e que farão parte de quem eu serei e espero que façam parte das pessoas que eu deitarei ao mundo” (P17).

Síntese

No que diz respeito à primeira vertente do estudo, foi utilizado o software SPSS (v.24). Para o total dos 84 itens da EBEP, o valor alpha de Cronbach é de .96, enquanto que para as escalas da EBEP os valores alpha de Cronbach variam entre .83 (Crescimento Pessoal) e .89 (Objetivos de Vida), embora em todas as medidas os valores revelem uma boa consistência interna.

Foi realizada a Análise Fatorial Confirmatória, mostrando que a estrutura fatorial definida é consistente com os pressupostos teóricos que estiveram na base da construção das EBEP e tem encontrado estabilidade na literatura e motivou a agregação das seis medidas em indicadores positivos e negativos, mostrando a qualidade global do Bem-Estar Psicológico. Considerada a Média (*M*) por cada uma delas, verifica-se que o valor mais baixo se encontra na medida Domínio do Meio (55,75) e o valor mais elevado no Crescimento Pessoal (69,27).

Pretendeu-se saber se os participantes habitualmente contactavam com os seus avós, na infância, ou se ainda hoje mantêm esse contacto. Do total de inquiridos, 64% referem que costumam ou costumavam estar com os seus avós e 36% que não tinham esse hábito. Em relação à frequência de contacto com os avós que prestam/prestaram mais cuidados, a maioria dos participantes respondeu que estava semanalmente (44%) com os avós.

Com recurso a uma Análise de Variância Multivariada (Manova), verifica-se que os participantes que mantiveram ou mantêm um contacto com os avós apresentam médias com valores mais elevados do que os que não tiveram ou não têm esse contacto. Há uma diferença estatisticamente significativa na dimensão Relações Positivas com os Outros, sendo esta maior nos que tiveram contacto com os avós.

Os participantes que contactam/contactavam semanalmente com os avós têm a Média mais elevada nas Medidas “Autonomia”, “Crescimento Pessoal” e “Relações Positivas com os Outros”. Os que tinham ou têm um contacto mais esporádico (anual) têm a Média superior nas Medidas Domínio do Meio, Objetivos na Vida e Autoaceitação.

É possível constatar uma diferença estatisticamente significativa entre a variável Sexo e o Bem-Estar Psicológico, uma vez que os participantes do sexo feminino apresentam valores mais elevados do que os participantes do sexo masculino em todas as Medidas do Bem-Estar Psicológico. Há diferenças significativas na variável Idade com todas as Medidas do Bem-Estar Psicológico, sendo em todas elas $p = .00$, em que a faixa etária de 30 ou mais anos tem sempre valores superiores nas seis dimensões de Bem-Estar Psicológico. Verifica-se que os jovens universitários casados são os que apresentam médias mais elevadas em todas as medidas de Bem-Estar Psicológico e os solteiros as médias mais baixas.

Em relação ao Meio de Origem, verifica-se uma diferença estatisticamente significativa na medida Autonomia, já que os jovens universitários oriundos do meio urbano têm a Média mais elevada do que os oriundos do meio rural. Os jovens que residem em casa própria têm as médias mais elevadas nas medidas Domínio do Meio, Relações Positivas com os Outros e Autoaceitação. Por outro lado, os participantes que selecionaram a opção “outra”, por não residirem em casa própria, nem em casa de pais, de avós, de familiares ou em casa arrendada, têm as médias mais elevadas nas medidas Autonomia, Crescimento Pessoal e Objetivos na Vida.

Dos quatro avós, a figura com que os jovens universitários mais contactaram foi com a avó materna. Parece inequívoco que a figura de entre os avós que presta ou prestou maiores cuidados aos netos foi a avó materna, seguida da avó paterna.

No Estudo 2, recorreu-se à análise de conteúdo sem utilizar um programa informático específico para o efeito. Apesar das suas vantagens, Azevedo (1998) referiu que os investigadores deverão ter em conta que um programa informático não poderá substituir o trabalho intelectual dos investigadores na análise de dados, já que estes programas constituem apenas uma análise mecanizada e simplista e contrariando as tendências pós-estruturalistas e pós-modernistas atuais que enfatizam a celebração da diversidade.

Utilizou-se a entrevista como instrumento de recolha de dados. Estabeleceram-se unidades de registo, de significado ou temáticas ou de ocorrência ou concomitância. O processo de codificação decorreu das unidades de registo, às respostas dos jovens universitários entrevistados e as categorias partiram da caracterização do meio familiar dos participantes, das seis dimensões do Bem-Estar Psicológico, já que o guião de entrevista foi elaborado no sentido de obter informação por cada uma dessas dimensões, e da perceção, em termos globais, que os participantes têm do contributo dos avós para a sua formação.

Os participantes foram selecionados entre os participantes do Estudo 1, de acordo com os critérios previamente estabelecidos quanto à manifestação de interesse e disponibilidade para serem entrevistados. A amostra do Estudo 2 é constituída por 18 participantes. A Média (*M*) dos resultados obtidos por estes participantes na Escala de Bem-Estar Psicológico (Novo et al., 1997) no total dos 84 itens situa-se entre 46,83 e 75,50.

A maioria dos jovens universitários deste estudo viveu num contexto familiar cujo modelo de família era a nuclear. A figura de referência e com a qual os participantes mais contactaram, a maioria refere um dos avós maternos ou ambos. No entanto, a avó está presente em 50% das respostas. No que diz respeito à frequência de contacto, metade dos participantes refere que estavam com os avós todos os dias. Alguns participantes dizem que contactavam com os avós semanalmente, sobretudo ao fim de semana. A distância parece ser um fator que adia a regularidade do contacto. Quanto às atividades realizadas com os avós, as mais mencionadas são os passeios, a realização de tarefas domésticas, tomar as refeições e as brincadeiras. Nas passagens do discurso dos participantes que se encontram nas entrevistas, parece evidente que os

avós ajudaram os seus filhos (pais dos seus netos), sobretudo em situações de divórcio ou de qualquer carência.

Em relação às dimensões do Bem-Estar Psicológico, os participantes parecem reconhecer o contributo dos avós, em todas as suas dimensões, embora de formas diferentes. Nas últimas perguntas da entrevista, pretende-se compreender como é que os jovens universitários consideram que os avós contribuíram para a formação da personalidade e do carácter, levando a que a maioria refere que definitivamente não seriam a mesma pessoa caso não tivessem contactado com os seus avós.

No Capítulo IV serão discutidos os dados que no Capítulo III foram apresentados.

CAPÍTULO IV - DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A apresentação bruta dos resultados deve ser incluída numa discussão, numa tentativa de interpretar e justificar os resultados que decorrem das diferenças ou semelhanças com outros estudos científicos (Fortin, 2009). Assim, neste capítulo procura-se articular a análise e a discussão aprofundada dos resultados de ambas as vertentes empíricas do estudo, partindo dos resultados alcançados na vertente quantitativa, com recurso também aos dados obtidos na abordagem qualitativa que teve as entrevistas como fonte de recolha de dados. É abordada a interação das questões de investigação tanto com os objetivos de investigação como com os contributos da literatura, de modo a facilitar a compreensão os resultados.

As questões de investigação terão resposta da seguinte forma: os dados obtidos no Estudo 1 dá resposta às questões de investigação 1 *Existem diferenças no Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários em função do contacto com os avós?* e 2 *O Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários relaciona-se com outras variáveis sociodemográficas?* e os dados recolhidos no Estudo 2 ajudarão a responder às questões de investigação 3 *Qual dos avós é mais significativo para os netos?* e 4 *Que perceções têm estes acerca do contributo dos avós para o seu Bem-Estar Psicológico?* No entanto, sempre que se mostra adequado, articulam-se as duas vertentes da investigação.

1. Estudo 1

O Estudo 1 teve como objetivo principal verificar se o Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários e os contactos intergeracionais se relacionam, de forma a poder compreender se o estabelecimento desses contactos e as interações daí provenientes poderão ser preditores de níveis mais elevados de Bem-Estar Psicológico, mas mais em concreto, caracterizar a amostra quanto ao estilo de relações intergeracionais que têm; conhecer a realidade sociofamiliar da amostra quanto à presença dos avós; caracterizar a amostra quanto às dimensões do Bem-Estar Psicológico; e compreender as implicações dos avós no Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários, através da aplicação da EBEP (Novo et al., 1997), avaliando o seu Bem-Estar Psicológico ($n=1287$) em seis dimensões: Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento pessoal, Relações Positivas com os Outros, Objetivos na Vida e Autoaceitação.

Quanto à consistência interna das medidas de Bem-Estar Psicológico, expressa em valores alpha de Cronbach, são apresentados valores entre .83 e .89 para as seis escalas e .96 para o total de 84 itens, valores estes que evidenciam que o instrumento é dotado de qualidades psicométricas satisfatórias, apresentando valores superiores aos obtidos nos estudos originais de validação, em que os valores alfa de Chronbach se encontravam entre .74 e .86 para as seis escalas e .93 para o conjunto das escalas (Novo, 2003).

No estudo da Análise Fatorial Confirmatória, os coeficientes de intercorrelação das seis escalas apresentam diferentes graus de relação entre as componentes de bem-estar (valores entre .33 e .81), diversidade essa verificada também nas correlações com o Bem-Estar Psicológico Total (valores entre .66 e .91), em que a Autonomia parece ser independente e apresenta valores de correlação moderados com as outras dimensões (inferiores ou próximos de .50), embora tenha uma maior correlação com o resultado global (.66). O Domínio do Meio, o Crescimento Pessoal, as Relações Positivas com os Outros, os Objetivos de Vida e a Autoaceitação parecem ter fortes relações entre si, exceto a intercorrelação entre o Crescimento Pessoal e as Relações Positivas com os Outros e com a Autonomia (.51) e com o resultado global (valores entre .75 e .91).

Como já foi referido, este instrumento engloba seis escalas de autoavaliação (uma por cada dimensão) de tipo Likert, em que cada item é uma afirmação descritiva com seis categorias de resposta: 1. discordo completamente, 2. discordo em grande parte, 3. discordo parcialmente, 4. concordo parcialmente, 5. concordo em grande parte, 6. concordo completamente. Os pontos positivos identificam características favoráveis à dimensão do bem-estar que está em causa e apresentam as características afirmativas da dimensão e são pontuados com o número correspondente à resposta selecionada (de 1 a 6). Por outro lado, os pontos negativos são pontuados com uma escala inversa (6 a 1), por se referirem a aspetos desfavoráveis ao bem-estar e, por isso, estarem ligados à ausência ou menor intensidade dessa dimensão. O resultado de cada uma das seis escalas indica a intensidade das características da dimensão, sendo que resultados elevados correspondem a elevados níveis de bem-estar nessa dimensão (Novo, 2003).

A amostra é constituída por 1287 jovens universitários (22% do sexo masculino e 78% do sexo feminino), estudantes da Universidade de Lisboa, a frequentar diferentes ciclos de estudos. Estes dados mostram que a amostra é quase composta por

¼ de participantes do sexo masculino e ¾ do sexo feminino. Tendo em conta que se trata de uma amostra aleatória, não se controlou o sexo dos participantes. Também outros autores (e.g. Ferreira & Simões, 1999, Novo, 2003 e Soares, 1994) obtiveram resultados semelhantes os seus estudos. Efetivamente, há mais mulheres no ensino superior, pelo que é compreensível que mais elementos do sexo feminino tenham respondido ao questionário. Em 2016, havia mais de 190 000 estudantes do sexo feminino e o sexo masculino rondava os 166 000 a frequentar os estabelecimentos de ensino superior em Portugal (PORDATA, 2016).

1.1 Valores médios de Bem-Estar Psicológico

A Autonomia está relacionada com o processo de individualização e de afastamento progressivo das normas sociais vigentes, em que o indivíduo constrói a sua autodeterminação, independência e autorregulação do comportamento, tendo o locus de controlo interno como indicador de avaliação (Novo, 2003). Este é um constructo psicológico, embora o contexto possa influenciar positiva ou negativamente oportunidades para a Autonomia, é a perceção acerca dela mesma que assume grande importância para o bem-estar (Bridges, 2003). É a Autonomia que posiciona o indivíduo face à sua autodeterminação e autoridade pessoal (Ryff, 1989a). Esta pode ser promovida por contextos positivos (Bridges, 2003). De acordo com os valores médios obtidos nesta dimensão ($M=61,33$; $DP=10,18$), considerado um resultado elevado, e de acordo com a delimitação das dimensões de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989a; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1997; Ryff & Singer, 2006), podemos concluir que os jovens universitários são autodeterminados e independentes, conseguem resistir a pressões sociais para pensar e agir, regulam o seu comportamento a partir do interior e avaliam-se através de padrões pessoais.

O Domínio do Meio diz respeito à uma capacidade de criação de ambientes positivos e favoráveis a uma manutenção de saúde física e mental, bem como controlo de exigências internas ao próprio indivíduo e é esse envolvimento que permite ao indivíduo moldar o meio face às suas vontades, tendo, por isso, um papel ativo na manutenção e no controlo de ambientes complexos (Keyes & Waterman, 2003; Siqueira & Padovam, 2008). Relaciona-se com a capacidade de saber envolver-se e saber gerir o meio envolvente de modo a criar contextos adequados às suas próprias necessidades. Refere-se à competência do indivíduo para fazer o que quer fazer (Novo,

2003). De acordo com os valores médios obtidos nesta dimensão ($M=55,75$; $DP=10,71$) e considerando a delimitação das dimensões de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989a; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1997; Ryff & Singer, 2006), este é um resultado elevado, pelo que podemos concluir que os participantes sentem que dominam e gerem o ambiente, controlam o complexo conjunto de atividades externas, usam eficazmente as oportunidades que os rodeiam e são capazes de escolher ou criar contextos adequados às suas necessidades e valores.

O Crescimento Pessoal é a capacidade do indivíduo se desenvolver, crescer e realizar-se, maximizando o seu potencial e aptidão para desenvolver talentos e aptidões e aproveitar as oportunidades para um desenvolvimento pessoal positivo, mostrando-se disponível para novos desafios e ter capacidade para fazer face aos obstáculos, (Keyes & Waterman, 2003; Siqueira & Padovam, 2008) numa perceção de um desenvolvimento contínuo, a abertura a novas experiências e o interesse pelo enriquecimento pessoal (Novo, 2003). Atendendo aos valores médios obtidos nesta dimensão ($M=69,27$; $DP=8,12$), assumindo-os como um resultado elevado, a delimitação das dimensões de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989a; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1997; Ryff & Singer, 2006) permitem-nos verificar que os jovens universitários possuem um sentimento de desenvolvimento contínuo, vendo-se a crescer, estão disponíveis para novas experiências e têm sentido de realização do seu potencial, veem melhorias em si e no seu comportamento ao longo do tempo, cuja mudança reflete mais o autoconhecimento e a eficácia.

Quanto à dimensão Relações Positivas com os Outros, esta está ligada à capacidade para estabelecer relações sociais íntimas com os outros (Keyes & Waterman, 2003), experimentando sentimentos como o amor, a empatia, os afetos. Jahoda considera a capacidade de amar como uma componente central para a saúde mental (Ryff, 2013). A componente social é crucial, nomeadamente porque nos vemos a nós próprios a partir de figuras de referência e quanto mais complexas se tornam essas relações, mais informação adicionamos à autoimagem. A adolescência, bem como a juventude, são períodos do desenvolvimento humano em que se dão grandes transformações quer do ponto de vista social, quer físico (Eccles et al., 2003). O valor médio obtido nesta dimensão ($M=61,06$; $DP=11,91$) permite perceber, à luz da delimitação das dimensões de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989a; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1997; Ryff & Singer, 2006), que este é um resultado elevado e que os jovens universitários mantêm relações calorosas, satisfatórias e de confiança com os outros,

são preocupados com o bem-estar dos outros e capazes de sentir forte empatia, afeto e intimidade e compreendem o sentido de dar e receber inerente às relações humanas.

Na dimensão Objetivos na Vida é importante referir que os projetos de vida estão ligados à concretização de objetivos, importantes na medida em que há um propósito de vida (Machado, 2008) e têm que ver com a perceção do indivíduo face ao seu próprio percurso, mesmo quando as adversidades estão presentes, ter um propósito de vida (Keyes & Waterman, 2003). Relaciona-se com o reconhecimento de ambições e metas definidas, e com a convicção de que essas metas direcionam o comportamento com o objetivo de dar um sentido à própria existência, enfatizando a importância da manutenção de uma perspetiva de vida capaz de consolidar objetivos pessoais. Os objetivos de vida estão em constante mudança, apesar da qual o funcionamento positivo requer sempre a existência de metas que dão um significado ao comportamento (Ryff, 1989a). O valor médio obtido pelos jovens universitários nesta dimensão ($M=62,80$; $DP=11,81$) mostra-se elevado. De acordo com as delimitações das dimensões de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989a; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1997; Ryff & Singer, 2006), estes jovens têm objetivos na vida e uma noção do caminho a seguir, sentem que há significado na sua vida no presente e no passado, têm crenças que dão propósito à vida e têm metas e objetivos para a vida.

Por sua vez, a dimensão Autoaceitação tem que ver com uma atitude positiva face a si próprio, ótimos níveis de funcionamento e de maturidade. É a capacidade de se aceitar como um todo e recordar-se de forma positiva do seu passado (Keyes & Waterman, 2003). Refere-se às atitudes positivas em relação a si próprio, ao reconhecimento e aceitação dos aspetos do *self*, bem como ao sentimento positivo relativo à vida que está para trás. As escalas de Ryff permitem identificar a atitude de aceitação dos vários aspetos do *self*, da vida passada e das qualidades pessoais (Novo, 2003). O valor médio obtido nesta dimensão ($M=59,10$; $DP=11,61$) permite identificar este resultado como elevado e, atendendo à delimitação das dimensões de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989a; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1997; Ryff & Singer, 2006), concluir que os jovens universitários parecem ter uma atitude positiva em relação a si próprio, reconhecer e aceitar a multiplicidade de aspetos do *self*, incluindo as qualidades boas e más e ter sentimentos positivos acerca do seu passado.

Verificou-se a Média de cada uma das dimensões do Bem-Estar Psicológico e obtiveram-se valores entre 55,75 e 69,27. A Média mais baixa verifica-se na dimensão Domínio do Meio ($M=55,75$; $DP=10,71$) e a Média mais baixa encontra-se na

dimensão Crescimento Pessoal ($M=69,27$; $DP=8,12$). Os resultados obtidos corroboram os de Novo (2003) no grupo etário 20-29 anos, uma vez que os valores médios em cada uma das dimensões são semelhantes nas dimensões Autonomia (61,33), Domínio do Meio (55,75) e também no Bem-Estar Total ($M=61,55$; $DP=8,70$). Obtiveram-se valores médios inferiores nas dimensões Objetivos na Vida ($M=62,80$; $DP=11,81$) e Autoaceitação ($M=59,10$; $DP=11,61$) e valores médios mais elevados nas dimensões Crescimento Pessoal ($M=69,27$; $DP=8,12$) e Relações Positivas com os Outros ($M=61,06$; $DP=11,91$). Estes resultados podem ter a ver com o facto de os jovens serem estudantes universitários, o que, em certa medida, envolve um leque mais abrangente de contactos, uma maior rede de colegas e de amigos e, por outro lado, a sua condição de estudante universitário permitir perspetivar um melhor futuro e uma maior consciência de maior crescimento em termos pessoais, nomeadamente em termos académicos.

Verifica-se, ainda, o número de participantes que tinham obtido uma Média inferior a 42, por este número representar metade da pontuação máxima (84) nas escalas, constituindo, por isso, um resultado baixo, e foi possível concluir que nas dimensões Domínio do Meio e Autoaceitação foi onde houve maior número de valores médios <42 : 147 e 116 jovens, respetivamente. Já no Bem-Estar Psicológico Total, 23 estudantes apresentaram um valor médio <42 . Estes resultados merecem atenção em novos estudos, atendendo ao impacto no Bem-Estar Psicológico dos jovens.

1.2 Bem-Estar Psicológico em função do contacto com os avós

Quanto à relação entre o Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários e o contacto com os avós, estudos evidenciam que o contacto e envolvimento são benéficos para os jovens, mostrando que os estes, por contactarem com os avós, mostram perceção de competências académica, pessoal e social, autoconfiança, maturidade (Elder & Conger, 2000) e apresentam baixos níveis de depressão (Ruiz & Silverstein, 2007). Sabe-se, por outro lado, pela literatura consultada, que exercício dos papéis educativos pelos avós depende de vários fatores, como a idade e o estado de saúde dos avós, (Araújo & Dias, 2002; Drew & Silverstein, 2007; Dunifon & Bajracharya, 2012; Matthews & Sprey, 1985; Michalski & Shackelford, 2005; Myers & Perrin, 1993; Sousa, 2006; Taylor et al., 2005; Triadó & Villar, 2000; Weston & Qu, 2009), a localização geográfica, (Dias & Silva, 2003; Dunifon & Bajracharya,

2012; Falcão & Dias, 2006; Ferguson & Ready, 2011; Oliveira, 2002; Michalski & Shackelford, 2005; Myers & Perrin, 1993; Triadó & Villar, 2000), o nível socioeconómico e as características da própria família (Dias & Silva, 2003; Dunifon & Bajracharya, 2012; Falcão & Dias, 2006; Ferguson & Ready, 2011; Oliveira, 2002), a frequência de contacto e o nível de envolvimento (Michalski & Shackelford, 2005; Myers & Perrin, 1993; Triadó & Villar, 2000).

Do ponto de vista da frequência de contacto com os seus avós, os dados mostram que são as raparigas que mais têm maior tendência para estar com os avós, mas de entre os rapazes, são mais os que contactam com os avós do que os que não contactam. A frequência desse contacto entre avós e netos é, maioritariamente semanal (44%) ou diária (38%) e apenas 1% referiu que nunca está ou nunca esteve com os seus avós.

No estudo de Durão (2012), os participantes foram questionados se, no dia-a-dia, costumavam estar com os seus avós, a maioria (51%) responderam que sim, passando mais de 30 horas semanais com os seus avós, sendo a frequência semanal a mais presente. No entanto, nesse estudo, os participantes eram crianças com idades entre os 10 e os 12 anos e no estudo agora apresentado os participantes são jovens universitários, todos com idade igual ou superior a 18 anos, tendo menos necessidade de estar com os avós para prestação de cuidados e, em parte, menos disponibilidade do que o que acontecia quando frequentavam o ensino básico. Ainda assim, confirma-se também a posição de Saraceno e Naldini (2003), que consideram que hoje os netos e os avós passam mais tempo juntos do que acontecia noutros tempos.

Analizados os níveis de Bem-Estar Psicológico em função do contacto com os avós, verifica-se que os níveis mais elevados nas seis dimensões dizem respeito aos jovens universitários que contactam com os seus avós e encontrou-se uma correlação estatisticamente significativa nas Relações Positivas com os Outros. Ou seja, o contacto com os avós parece ter influência nesta dimensão, embora nas restantes dimensões isso não se tenha verificado.

A frequência do contacto não se mostra significativa quando correlacionada com as médias de Bem-Estar Psicológico nas seis dimensões. No entanto, em termos da Autoaceitação, essa correlação parece ser quase significativa ($p = .60$). Os jovens que contactam com os avós semanalmente obtiveram valores médios de Bem-Estar Psicológico mais elevados nas dimensões Autonomia, Crescimento Pessoal e Relações Positivas com os Outros. Os jovens que contactam anualmente (tendo, por isso, menos frequência de contacto) obtiveram valores médios de Bem-Estar Psicológico nas

dimensões Domínio do Meio, Objetivos na Vida e Autoaceitação. Parece interessante esta dicotomia entre uma maior e uma menor frequência de contacto que propicia os níveis médios mais elevados de Bem-Estar Psicológico e que merece ser estudada em futuras investigações.

Como foi referido no Capítulo I, a frequência de contacto parece aumentar com a diminuição da distância geográfica, o que permite a possibilidade de um maior envolvimento dos avós na vida dos netos (Mueller et al., 2002; Schutter et al., 1997; Smith & Drew, 2004). Também Dunifon e Bajracharya (2012) concluíram que a distância também é um forte preditor da qualidade da relação avós-netos, na medida em que, quanto maior for a distância, mais baixa é a coesão da relação e os jovens que têm mais avós vivos relatam relações mais fortes e menos comportamentos de risco. Neste sentido, o facto de os jovens universitários estarem, grande parte, deslocados de casa dos pais, poderá propiciar um menor contacto.

1.3 Bem-Estar Psicológico e variáveis sociodemográficas

Em relação ao Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários associado a outras variáveis, Lent (2004), na meta-análise que levou a cabo, detetou algumas categorias que poderão ser preditores de bem-estar, nomeadamente variáveis demográficas. Os dados obtidos com as variáveis sexo e idade corroboram os dados obtidos noutros estudos que têm mostrado que fatores como o sexo e a idade estão relacionados com o bem-estar (Diener, 1984; Argyle, 1999; Peterson, 1999; Diener et al., 1999; Myers, 2000; Keyes & Waterman, 2003; Silva, 2011).

No que diz respeito à variável Sexo, os níveis médios de Bem-Estar Psicológico mostram que os elementos do sexo feminino apresentam valores mais elevados em todas as dimensões do Bem-Estar Psicológico e parece existir uma correlação estatisticamente significativa nas dimensões Crescimento Pessoal, Relações Positivas com os Outros, Objetivos na Vida e Autoaceitação, bem como em termos do Bem-Estar Psicológico Total. No entanto, Ryff et al. (1995; 1999), em relação ao sexo, verificam em amostras norte-americanas que as mulheres têm melhores relações positivas, embora nas outras dimensões do Bem-Estar Psicológico não existam diferenças, mas Novo (2005) verificou que as mulheres portuguesas têm menores níveis nas dimensões Objetivos na Vida e Crescimento Pessoal, o que não se verificou neste estudo, uma vez que as mulheres obtiveram os níveis mais elevados exatamente

nestas duas dimensões. Os dados agora obtidos são também diferentes dos de Bizarro (1999) com adolescentes que mostraram que as raparigas apresentavam níveis de bem-estar mais baixos do que os rapazes. Os estudantes universitários mostram um aperfeiçoamento e enriquecimento pessoal, a par da capacidade para criar e manter relações interpessoais significativas, sendo estas as dimensões em que o sexo feminino diferenças mais significativas quando comparado com o masculino, embora alguns estudos não refiram estes resultados de forma tão linear (Novo, 2003; Ruini et al., 2003).

Os dados obtidos não corroboram os estudos de Dias (1996) em que as raparigas universitárias surgem globalmente como menos autónomas e menos capazes de projetar a vida, sendo que para o estabelecimento destas é fundamental que haja Bem-Estar Psicológico, uma vez que o stress está associado a uma maior incidência de transtornos psiquiátricos, em particular a depressão (Lapate et al., 2014). O facto de estarmos a estudar jovens universitários pode também ajudar a explicar estes resultados, uma vez que os objetivos de vida e motivações pessoais tendem a ser semelhantes entre rapazes e raparigas, o que poderá vir a ser estudado em investigações futuras.

Quanto à variável Idade, os participantes foram agrupados em 4 grupos (18 a 21 anos, 22 a 25 anos, 26 a 29 anos e 30 ou mais anos), sendo que cada grupo engloba 4 idades, exceto o último grupo que agrupou os estudantes que têm 30 ou mais anos, conferindo-lhe assim, maior elasticidade. 76% dos jovens universitários têm entre 18 e 25 anos, o ponto alto da juventude, o que poderá permitir uma maior perceção dos níveis de bem-estar nesta faixa etária. O último grupo (30 ou mais anos) representa 16% da amostra e os participantes podem ser considerados jovens adultos e adultos, não se afastando, no entanto, das idades que se pretendiam estudar. Esta variável costuma ser utilizada para investigar as mudanças no Bem-Estar Psicológico ao longo da vida. Os jovens universitários com 30 ou mais anos são os que apresentam valores médios superiores em todas as dimensões do Bem-Estar Psicológico e também no Bem-Estar Psicológico Total, havendo uma correlação estatisticamente significativa em todas elas. Aliás, verifica-se que os valores médios parecem aumentar com a idade, indo ao encontro dos resultados obtidos por Novo (2005), em que os participantes com 30 anos ou mais apresentaram níveis médios superiores aos que tinham entre 20 e 29 anos e aos estudos de Bizarro (1999) que evidenciam uma tendência para o Bem-Estar Psicológico aumentar com a idade. Também Ryff (1989a) concluiu que os jovens

parecem ter valores médios mais baixos do que as pessoas de meia-idade, parecendo que os indivíduos têm maiores níveis de bem-estar à medida que ficam mais velhos (Argyle, 1999; Carstensen, 1995; Charles, 2004; Keyes et al., 2002; Myers, 1999). Estes dados contrariam outros estudos, nomeadamente os de Ryff, (1989b); Ryff e Keyes (1995) e Ryff e Singer (2008), que concluíram que os Objetivos na Vida e o Crescimento Pessoal decrescem com a idade, situação contrária às dimensões Autoaceitação, Autonomia e Relações Positivas com os Outros. Ainda em relação à idade, também Ryff (1989a), Ryff e Keyes (1995) e Ryff e Singer (2008) mostraram que as dimensões Autonomia e Domínio do Meio apresentam um incremento significativo, enquanto o Crescimento Pessoal e os Objetivos na Vida decrescem em função da posição no ciclo vital. Ryff e Essex (1992) defendem que o bem-estar não deve ser considerado como um traço, pois trata-se de um processo dinâmico que oscila com o tempo, face às circunstâncias da vida e aos desafios que vão surgindo ao longo do ciclo vital.

Estudos com estudantes universitários evidenciam associações lineares positivas entre a idade e algumas dimensões do Bem-Estar Psicológico (Kitamura et al., 2004; Vleioras & Bosma, 2005). Nos estudos de Lopes (2015) com estudantes universitários, a variável idade mostrou-se significativa nos fatores Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal e Relações Positivas com os Outros, sendo que, os estudantes mais velhos são os que apresentam níveis de maior Bem-Estar Psicológico em todas as dimensões da PWBS. Ao compararmos os resultados do nosso estudo com estudos anteriormente referidos, constatamos que, na maioria dos casos existe uma relação entre a idade e o Bem-Estar Psicológico, o que corrobora as evidências empíricas reveladas nos diferentes correlatos da investigação realizada acerca deste constructo (Keyes, 2002; Vleioras & Bosma, 2005). No entanto, Kafka e Kozma (2002) não evidenciam quaisquer relações entre a idade e o Bem-Estar Psicológico.

Quanto ao Estado civil, verifica-se que os jovens universitários casados são os que apresentam o nível médio de mais elevado em todas as medidas de Bem-Estar Psicológico e os solteiros as médias mais baixas. No estudo agora apresentado, a Análise de Variância Multivariada (Manova) mostra que o estado civil apresenta diferenças significativas em todas as Medidas do Bem-Estar Psicológico e essa correlação é estatisticamente significativa, sendo na Autonomia ($p = .07$) e nas restantes medidas ($p = .00$), dados diferentes dos obtidos noutros estudos (e.g. Novo,

2005), em que os solteiros têm níveis superiores aos dos casados nas dimensões Autonomia e Crescimento Pessoal.

2. Estudo 2

Na sequência do estudo quantitativo, operacionaliza-se o Estudo 2. Nesta vertente de carácter qualitativo, o objetivo principal é identificar as perceções que os jovens universitários têm acerca do contributo dos avós no seu Bem-Estar Psicológico. Assim, seleccionaram-se os participantes ($n=18$) tendo em vista a realização das entrevistas semiestruturadas aos participantes que se disponibilizaram colaborar com a investigação.

Os dados apresentados na Tabela 18 permitem concluir que, à semelhança do que acontece no Estudo 1, a maioria dos participantes são do sexo feminino. Os três jovens (2 do sexo feminino e 1 do sexo masculino) que obtêm níveis de Bem-Estar Psicológico Total mais elevados ($M>70$) referem ter contacto frequente com os seus avós. Estes dados confirmam os resultados explanados no Estudo 1, em que os níveis médios de Bem-Estar Psicológico eram, em todas as dimensões e no Total, superiores nos participantes que tinham contacto com os avós. Por outro lado, no estudo levado a cabo por Silva et al. (2015) com estudantes da Universidade de Lisboa, o mal-estar psíquico e emocional é o mais sentido entre os estudantes, sendo que a ansiedade, o stress e as dificuldades de concentração são os sintomas sentidos com maior frequência e existia uma correlação positiva moderada entre a frequência de stress e ansiedade e a nota de entrada no ensino superior, sendo possível concluir que os estudantes com um percurso de maior comprometimento sentem mais pressão, dados esses que corroboram outros estudos nacionais e internacionais que indicam que os estudantes de medicina apresentam elevados níveis de stress académico (Dahlin, Joneborg, & Runeson, 2005; Guthrie et al., 1998; Loureiro, McIntyre, Mota-Cardoso, & Ferreira, 2008).

2.1 Valores médios de Bem-Estar Psicológico

No Estudo 1, os níveis médios de Bem-Estar Psicológico aumentam com a idade, facto que no Estudo 2 não se verifica, pois na segunda vertente desta investigação os jovens universitários mais velhos (e.g. acima dos 25 anos) apresentam níveis médios em termos de Bem-Estar Psicológico Total mais baixos do que a maioria dos jovens

mais novos. No entanto, e atendendo à homogeneidade das idades ($M=23,67$; $DP=3,31$), não parece relevante aprofundar essa comparação entre sujeitos.

De acordo com os dados da Tabela 18, os estudantes de Medicina apresentam níveis médios de Bem-Estar Psicológico Total entre 63,50 e 75,50, o que permite concluir que, neste estudo, isso não se confirma. Aliás, o nível de Bem-Estar Psicológico Total mais elevado foi obtido por um jovem universitário estudante de Medicina, sendo que foram os estudantes deste curso que obtiveram também os níveis mais elevados nas dimensões Autonomia ($M=83$), Crescimento Pessoal ($M=81$), Relações Positivas com os Outros ($M=81$) e Objetivos na Vida ($M=82$). Os resultados mais elevados nas dimensões Domínio do Meio ($M=72$) são iguais num jovem da Faculdade de Farmácia e da Faculdade de Medicina e na dimensão Autoaceitação ($M=74$), o jovem universitário pertence à Faculdade de Ciências, o que sugere que os participantes do Estudo 2 estudantes de cursos do ramo das ciências são os que têm melhores níveis de Bem-Estar Psicológico, o que não parece confirmar o estudo de Silva et al. (2015) com estudantes da Universidade de Lisboa, nem outros estudos nacionais e internacionais que mostram que os estudantes de medicina apresentam elevados níveis de stress académico (Dahlin, Joneborg, & Runeson, 2005; Guthrie et al., 1998; Loureiro, MCintyre, Mota-Cardoso, & Ferreira, 2008).

O participante que obteve o nível de Bem-Estar Psicológico Total mais baixo ($M=46,83$) pertence à Faculdade de Belas-Artes e referiu ter tido contacto com os avós na infância, mas encontra-se deslocado do seu país de origem, por motivos académicos e pessoais, estando longe da família, o que poderá, de certa maneira, ajudar a explicar este resultado ou, eventualmente, este indicador apresenta-se como um fator de stress concorrente com outros. Ainda que a felicidade, em si, não esteja subjacente a este construto, o Bem-Estar Psicológico pode refletir a forma como os indivíduos se encontram e, de acordo com Ramos (2004) as crianças que crescem em famílias que proporcionam segurança e afeto aprendem a gerir melhor as suas emoções e afetos, as separações e a fazer face aos problemas, ideia essa que é corroborada por outros autores (e.g. Neto, 2004)) que referem que as pessoas são mais felizes quando estão com amigos e com a família do que propriamente quando estão sós.

2.2 Caracterização do agregado familiar

Em relação à composição do agregado familiar, a literatura diz-nos que a família nuclear já não é tradicional, que o seu estatuto varia (Relvas, 2002) e que a identidade familiar se tornou múltipla (Levet, 1995), pelo que podemos considerar que as novas famílias são aquelas que fogem à estrutura clássica. Os jovens confrontam-se hoje com uma diversidade de formas familiares, associadas nomeadamente à dissolução e à recomposição conjugais, protagonizadas pelos seus pais (Almeida, 2009). Atualmente as famílias são compostas por três gerações, duas delas de adultos, dominando o tipo multigeracional, em termos vivenciais e relacionais (Relvas, 2004). Existem hoje novas formas de organização familiar em que os adultos têm a responsabilidade de cuidar dos jovens, quer estes sejam ou não seus filhos (Silva, 2001).

A Tabela 19 mostra que os agregados familiares da amostra são tradicionais, compostos por famílias nucleares (61%) e, alguns casos, alargadas a outros familiares, nomeadamente os avós (39%). No entanto, e tendo em conta as informações prestadas, os avós podem estar por perto e, mesmo não habitando na mesma casa que os netos, esse contacto é frequente, o que confirma a teoria de que os avós hoje podem ver os seus netos nascerem, crescerem e constituírem família e a possibilidade de se ser avô é mais comum hoje devido ao aumento da esperança média de vida (Attias-Donfut & Segalen, 2002).

2.3 Figura mais significativa para os jovens universitários

Os dados recolhidos nas entrevistas permitem concluir que o género parece ser determinante no relacionamento entre avós e netos, havendo uma certa tendência para as avós se relacionarem mais com os seus netos do que os avôs. Estes dados vão ao encontro do que referem outros teóricos (e.g. Drew & Silverstein, 2007; Dunifon & Bajaracharya, 2012; Ferland, 2006; Harwood, 2000; Muller & Elder, 2003; Pires, 2010; Uhlenberg & Hammill, 1998).

Os dados obtidos e apresentados na Tabela 20 permitem ainda verificar que em relação à figura de referência e com a qual os participantes mais contactaram, 72% dos participantes consideram que a figura dos avós que mais os marcou foi um dos avós maternos ou ambos. No entanto, a avó materna surge em 50% das respostas. Também 28% referiram como figura de referência os avós paternos. Parece interessante verificar que, quando questionados sobre o avô com quem contactaram mais ou que prestou mais cuidados, os jovens universitários referem ou as avós ou então referem o

casal, nunca referindo, exclusivamente um avô. Estes dados corroboram os dados obtidos no estudo de Durão (2012) que também verificou no seu estudo que os netos estão mais frequentemente com a avó materna (51%), seguida da avó paterna e depois pelos avôs. Estes dados corroboram também os dados de Durão (2012) quanto ao avô que mais cuidados presta na vida diária, uma vez que os inquiridos responderam que a avó materna é aquela que mais cuidados lhes prestou.

Estes resultados confirmam os de Pires (2010) que considera que há uma maior tendência para as avós – mais do que os avôs – se relacionarem com os netos. Confirmam-se ainda os resultados obtidos num estudo realizado em Portugal (Wall, 2005) com 99,7% dos cuidadores dos netos serem do sexo feminino, sendo que destes, 64% eram as avós maternas. Os dados vão ao encontro de ideias como as de Hartshorne e Manaster (1982) que já também tinham concluído que os netos consideram as avós maternas as mais importantes; Ferland (2006) que referiu que as ligações entre avós e netos são mais próximas com os ascendentes maternos; Cunha e Matos (2010), António (2010), Dubas (2001) para quem a avó materna é a preferida dos netos ou Dias e Silva (2003) com alunos universitários, em que a avó materna surgiu como a avó preferida. Outros estudos mostram que a avó materna é menos autoritária (Muller et al., 2002) e a mais envolvida (Silverstein & Marenco, 2001).

O avô envolve-se mais com os netos do que com as netas (Uhlenberg & Hammill, 1998) e tendem a ser mais autoritários com as netas do que com os netos (Muller et al., 2002). Também se confirma que os avós adotam um modelo de “selective investment”, segundo Cherlin e Furstenberg (1987), sobretudo em momentos de crise, como a morte, o divórcio ou o desemprego dos pais, conforme referido por outros autores (e.g. Clarke-Stewart & Dunn, 2002; Drew & Silverstein, 2007; Dunifon & Bajracharya, 2012; Kientz, 1983; Papalia, 2006)

Uma explicação para os elementos do sexo masculino não serem tantas vezes referidos poderá ser o facto de os homens terem uma menor esperança média de vida e terem mais acidentes de trabalho, levando-os a viver menos tempo e, por conseguinte, estar menos presente ao longo da vida dos netos: “o pai da minha mãe morreu quando a minha mãe era nova e, portanto, não o conheci sequer. O pai do meu pai também morreu quando eu tinha dois anos e não tive muito contacto” (P1); “o meu avô paterno morreu quando eu tinha 4 anos” (P11); “o avô paterno morreu muito cedo. Morreu tinha eu 2 anos” (P14); “o meu avô morreu quando eu tinha 22 com cancro de

pulmão” (P18); “o meu avô já tinha morrido [...] o meu pai também já tinha morrido” (P7).

2.4 Contactos entre avós e netos

Quanto ao contacto com os avós e à frequência dos encontros, nomeadamente se costumavam ou não estar com os seus avós, as respostas dos participantes vão, de certo modo, ao encontro dos resultados obtidos na vertente quantitativa deste estudo (Estudo1), já que os jovens referiram, na sua maioria, que costumavam ou costumam estar com os seus avós (tanto os rapazes como as raparigas) diariamente ($n=9$), seguidos pelos jovens que referiram estar com os avós semanalmente ($n=5$).

Face a estas respostas, poderemos inferir que a proximidade geográfica seria um fator promotor desse contacto, pois os jovens referiram que os avós viviam consigo ou na mesma rua e outros que, apesar da distância, tentavam estar com os seus avós em momentos especiais, como épocas festivas ou aniversários. Os dados vão ao encontro de Mueller, Wilhelm e Elder (2002); Schutter et al.,1997); Smith & Drew (2004) que referem que a frequência de contacto parece aumentar com a diminuição da distância geográfica, o que permite a possibilidade de um maior envolvimento dos avós na vida dos netos.

Há ainda jovens que referem que têm o hábito de almoçar em família ao fim de semana. Em relação à interferência dos pais nesta relação entre avós e netos, os pais parecem ser promotores desses contactos, indo ao encontro de Dias e Silva (1999) mostrando que os pais interferem positivamente na relação que os netos estabelecem com os avós e isso traz sentimentos positivos para todos, corroborando Dunifon & Bajracharya (2012) que defendem que os jovens que têm boas relações com os seus pais e os seus pais com os avós, relatam relações mais fortes com os avós.

Há relatos de situações em que, na sequência de desentendimentos familiares, os netos acabaram por se afastar, involuntariamente, dos seus avós. Também se verificaram casos em que, na sequência do divórcio dos pais e/ou recomposição familiar, os netos acabaram por se afastar dos avós, confirmando Attias-Donfut e Segalen (2002) que referem que quando os pais se separam e depois casam novamente, as suas relações com os seus pais e ex-sogros e novos sogros, tornam-se mais distantes e, conseqüentemente, os netos também se afastam dos seus avós. Mueller e Elder

(2003), Mueller, Wilhelm e Elder (2002), Newman e Newman (2012) consideram que a relação estabelecida entre avós e netos pode ser facilitada ou dificultada pelos progenitores destes.

Por outro lado, há jovens que se aproximaram dos avós aquando da entrada na faculdade, referindo que foram viver para casa dos avós para não pagar alojamento e estar mais à vontade do que se tivessem que arrendar e/ou partilhar uma casa com outros colegas, o que corrobora Dias e Souza (2001) que referem que à medida que os netos crescem decidem que tipo de relacionamento pretendem ter com os seus avós. Não pareceu, contudo, pelos relatos dos jovens, que se corroborassem Attias-Donfut e Segalen (2002) quanto à ideia de que, à medida que os netos crescem, o contacto entre ambos é menos frequente, já que os jovens preferem estar com os seus pares, embora convivam nos encontros de família e até para os avós lhes darem presentes.

Observando as unidades de registo referentes à subcategoria Atividade Realizadas, é possível inferir que os avós, em contacto com os netos, levam a cabo uma série de tarefas, em que passear e ver televisão são as mais referidas. Também o apoio em tarefas escolares e o facto de ir levar e/ou buscar as crianças à escola, preparar as refeições, permite inferir uma interação de qualidade que proporciona uma partilha de conhecimentos durante os passeios e através do acompanhamento de programas de televisão, do apoio na realização das tarefas escolares e das simples conversas e da partilha de histórias.

Pires (2010) referiu que a família assume um lugar importante na e para a sociedade, já que é nela que está a capacidade para personalizar e socializar, oferecendo um suporte básico, proteção e outros cuidados importantes para um bom desenvolvimento dos seus constituintes. Giddens (2001), refere que é na relação familiar que o ser humano interioriza os elementos socioculturais do seu meio e os integra na estrutura da personalidade face às experiências vividas na e com a família e se adapta ao meio social. Os avós, ao levarem os netos à missa, ao café, a monumentos, e a fazerem atividades em conjunto como conversar, brincar, realizar tarefas domésticas, contar histórias e fazer coisas da escola, acabam por proporcionar momentos de aprendizagem e de interação com as outras pessoas, confirmando, assim, autores como Dias e Silva (2003) e Veleda et al. (2006) que referem que depois dos pais os avós são responsáveis pela socialização das crianças, pelo que tendem a contribuir de forma positiva para o desenvolvimento infantil ou como Fausto (2006) que considera que a infância é uma fase do desenvolvimento em que a socialização

assume grande importância, para a qual os seus membros contribuem através da dinâmica familiar.

Por outro lado, Oliveira (2011) também defende que apesar das relações interpessoais serem extremamente importantes em qualquer fase do ciclo vital, parece relevante o papel que estas assumem na infância e na adolescência, podendo contribuir para um desenvolvimento equilibrado a vários níveis. Autores como Garcês e Batista (2001) ou Falcão e Dias (2006) referem que o desenvolvimento é um processo que implica a integração de novos elementos que, através das suas interações promovem o crescimento da criança, sendo que o ambiente que a rodeia pode facilitar ou dificultar o seu crescimento. Mantilla (2006) também salienta que o apoio na educação dos netos traz benefícios para toda a família.

2.5 Perceções acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos

Quanto às perceções dos jovens universitários acerca do contributo dos avós para o seu Bem-Estar Psicológico, as Tabelas 21 a 26 mostram as categorias que surgem das dimensões deste construto. Analisando as subcategorias e as unidades de registo da Tabela 21, sobre a percepção dos jovens acerca do contributo dos avós para a sua Autonomia, importa recordar a teoria psicossocial de Chickering, em que as tarefas na fase de desenvolvimento que coincidem com a frequência do ensino superior são o sentido de competência, a integração das emoções, a autonomia em direção à interdependência, as relações interpessoais, a identidade, o sentido de vida e a integridade (Chickering, 1969; Chickering & Reisser, 1993). As informações obtidas permitem concluir que os jovens universitários consideram que os avós foram fundamentais, na medida em que prestaram apoio em momentos de maior fragilidade familiar, referindo em concreto as situações de divórcio e aspetos particulares de grande proteção, bem como apoio financeiro (tanto em dinheiro como em géneros).

Estas informações corroboram autores como António (2010) que refere que, face às dificuldades que as famílias hoje enfrentam, o papel do avô continua a destacar-se como peça fundamental para a sobrevivência destes enquanto célula base da família a ideia de que as funções dos avós estão inscritas na linha de solidariedade intergeracional, pelo que é expectável que estes prestem apoio em momentos de carência afetiva ou económica (Pires, 2010). Também Mantilla (2006) salienta o apoio

que os pais e os avós dão aos seus descendentes, mesmo após a constituição de família e de uma situação de independência. Veleda et al. (2006) referem o apoio emocional e o instrumental. Além dos apoios financeiro e emocional, Clarke-Stewart e Dunn (2002) consideram também o apoio em atividades práticas, que dependem da forma como os avós podem contribuir para o bem-estar dos jovens. Além dos apoios atrás referidos, a questão do apoio prático, com vista à independência e de apoio no sentido da autonomia dos netos, os jovens referem que os avós os ensinaram a ler, a andar de bicicleta, a fazer tarefas domésticas, inerentes à manutenção das atividades de vida diárias, de saber fazer e saber ser.

Já em relação ao divórcio, e segundo as informações fornecidas pelos jovens cujos pais se separaram, estas corroboram o suporte teórico que sustenta que apoio dos avós é fundamental, pois este pode apresentar-se como uma fonte de tensão por ser acompanhado de riscos para os laços familiares (Attias-Donfut & Segalen, 2002; Clingempeel et al., 1992; Clarke-Stewart & Dunn, 2002; Drew & Silverstein, 2007; Dunifon & Bajracharya, 2012; Kientz, 1983; Papalia, 2006). Alguns jovens referiram que os avós, após o divórcio, ajudaram as suas mães, parecendo percecionarem alguma solidariedade intergeracional referidas por autores como Pires (2010), António (2010), Attias-Donfut e Segalen (2002), Ribeiro (2003) e Silva (2001).

No entanto, foi possível confirmar a ideia de Drew e Silverstein (2007) e Weston e Qu (2009) de que os efeitos da separação dos pais nas relações entre avós e netos podem estar na origem de alterações nos papéis desempenhados pelos avós, mas também alterar a intensidade e a qualidade da relação tanto com os filhos adultos como com os netos, da mesma maneira que os dados corroboraram a questão das famílias recompostas suscitada por autores como Attias-Donfut e Segalen (2002) que quando os pais se separam e depois casam novamente, as suas relações com os seus pais e ex-sogros e novos sogros, tornam-se mais distantes. Isso verifica-se (e.g.) nas palavras do P13, como já referido anteriormente, “foi a situação mais gravosa na minha vida, que foi após o falecimento da minha mãe, o lado da família materna, quando descobriu que eu, o meu pai e a minha irmã tínhamos mudado de casa e tínhamos ido morar com outra pessoa [...] começaram a criticar-me, a mim e ao meu pai e à minha irmã, mas direcionando só à minha pessoa, a criticarem-me dizendo que eu e o meu pai queríamos e desejávamos que a minha mãe morresse”.

Quanto à dimensão Domínio do Meio, as subcategorias Resistência à Pressão e Consciência das Oportunidades permitem concluir que os jovens universitários

percebem os avós como elementos que contribuem para o aumento da sua autoestima e da tranquilidade. Referem que os avós orientam no sentido de ser necessário agarrar as oportunidades que a vida lhes oferece, resultado de uma maior perceção, fruto de uma maior experiência de vida. Alguns jovens também referem que os avós lhes dizem que é importante terem uma vida melhor do que a que os avós tiveram, para aproveitarem a vida, encorajando-os e servindo-lhes de inspiração. Também alguns jovens referiram que não têm o hábito de falar com os avós sobre as oportunidades que os rodeiam e outros que acham que os avós não compreendem o meio envolvente.

Neste ponto de vista, é forçoso referir-se novamente o apoio emocional que os avós dão aos netos e que foi referido aquando da discussão da categoria Autonomia. Sabe-se que as teorias familiares e ecológicas enfatizam que os membros das famílias se influenciam mutuamente (King et al., 1998; Lussier et al., 2002), nomeadamente as crianças, por sofrerem interações diversas ao longo da sua vida de diferentes agentes de socialização, de entre os quais a família ocupa um lugar de destaque, pela tarefa educativa, socializadora, e integradora do sujeito na sociedade. A família é um espaço fundamental de reprodução social e cultural (Ferguson & Ready, 2011), é precisamente o papel social dos mais velhos que parece assumir especial importância pela influência que poderá ter no desenvolvimento dos mais novos, nomeadamente na proatividade académica e profissional, por exemplo, ao incentivarem os jovens a concretizarem os objetivos que tinham traçado para si.

Segundo Muller, Wilhelm e Glen (2002) na sua categorização sobre os avós, os influentes e apoiantes revelam estar mais envolvidos com os seus netos, facto associado a um menor número de netos, maior proximidade geográfica em relação aos netos, maior nível de escolaridade e residência em meio rural. O facto de os jovens terem referido que os avós os ensinaram a ler permite inferir uma certa antecipação das aprendizagens escolares, na medida em que, por vezes, as crianças não frequentam a Creche e no Jardim de Infância, estimulados para a escola, acaba por haver espaço para os avós, ainda que de forma não especializada e sem formação pedagógica, ensinarem os netos a ler e a contar, antecipando conhecimentos que na escola terão oportunidade de aprender de modo mais formal e consolidado.

Quanto ao Crescimento Pessoal, os jovens percebem os avós como pessoas fechadas e conservadoras, considerando que são pessoas mais abertas a novas experiências por questões académicas, nomeadamente por contactarem com os seus pares, corroborando autores que consideram importante a qualidade dos contextos

universitários na promoção do desenvolvimento dos estudantes (Ferreira & Bastos, 1995; Hood & Ferreira, 1983; Perry, 1981; Piaget, 1964; 1977; Sanford, 1962; 1966; Soares, 2014), bem como os seus hábitos, consumos e estilos de vida (Silva et al., 2015), determinando o seu estilo de vida (Madureira, Corseuil, Pelegrini & Petroski, 2009; Schmidt, 2012), podendo adotar comportamentos que terão implicações na sua saúde, por exemplo (Schmidt, 2012; Varela-Mato, Cancela, Ayan, Martín & Molina, 2012).

Em relação ao Esforço e à Perseverança, outra subcategoria abordada na Tabela 23, a maior parte dos seus avós são percecionados pelos jovens universitários como pessoas esforçadas e trabalhadoras, referindo que a dedicação dos seus avós foi de tal ordem que os reconhecem como seus segundos pais, confirmando que o apoio que os pais e os avós dão aos seus descendentes, mesmo após a constituição de família e de uma situação de independência, não é de hoje, ajudando, por exemplo nas tarefas domésticas e na guarda dos netos (Bromer & Henly, 2004; Creasey & Koblewski, 1991; Leandro, 2001; Oliveira, 2004; Papalia, 2006). Enquanto elementos mais velhos da família, os jovens percebem os seus avós como figuras com grande experiência pessoal acumulada, corroborando a ideia de Dench (2001), servindo de suporte para os mais novos e fonte de significado para os mais velhos que, ao compreenderem, apoiarem e aconselharem os mais novos também se sentem figuras de referência na família, confirmando Mendes (2010) e Velda et al. (2006).

Em termos do contributo para a dimensão Relações Positivas com os Outros, os jovens universitários parecem percecionar os seus avós como promotores socialização, da moral e dos valores básicos inerentes à boa convivência social. Os jovens percebem-se como empáticos e como não tendo dificuldades em colocar-se no lugar dos outros. Já em relação às atitudes dos avós em situações de injustiça, é possível concluir que os avós não têm necessariamente um papel interventivo, mas funcionam mais como suporte emocional e de consolo.

Conforme já foi referido anteriormente, Oliveira (2011) também defende que as relações interpessoais são importantes em todas as fases da vida, mas que na infância e na adolescência estas têm um maior significado, contribuindo de diversas formas para um desenvolvimento equilibrado, processo que implica a integração de novos elementos que promovem o crescimento da criança, assumindo o meio uma especial importância enquanto promotor ou dificuldade no seu processo de crescimento (Garcês & Batista, 2001; Falcão & Dias, 2006). Embora na adolescência haja uma

certa conformidade com os valores e comportamentos do grupo de pares, para Erikson essa união e esse conformismo com o grupo de pares são naturais e essenciais ao processo de mudança para uma vida mais independente (Bee, 1996), parece que os jovens compreendem que os avós têm um papel importante no que diz respeito à transmissão e promoção de valores.

Um jovem referiu que os avós “ensinam coisas boas e transmitem valores que na juventude vamos perdendo e acho que só os ganhamos mais tarde, quando somos mais velhos e acho que é bom contactar com os avós por causa disso. Passar os valores da justiça, do bem, do mal, do “não faças isso porque te vais arrepender”. Acho que os jovens não pensam muito nisso e os mais velhos pensam e depois quando passamos para uma etapa mais à frente na nossa vida dizemos o mesmo aos nossos netos” (P2). Estes dados confirmam autores como Watson, Randolph e Lyons (2005) que consideram que os avós não têm um papel neutro no desenvolvimento dos netos, logo, no desenvolvimento da sua personalidade, ensinando-lhes atitudes positivas em relação à sua qualidade de vida. Creasey e Koblewski (1991), Roberto e Stroes (1992) ou Dias e Silva (2003) que referem que os avós exercem influência sobre os valores, as ideias familiares, crenças e a sua identidade pessoal e também Kahana & Kahana (1970), na medida em que as perceções que os netos têm dos avós parecem ser diferentes à medida que crescem.

Quanto às perceções dos jovens acerca do contributo dos avós para a dimensão Objetivos na Vida, estes apresentam características de vulnerabilidade social e económica e outros fatores potenciadores de stress inerentes ao contexto académico, os quais se poderão repercutir no seu rendimento, saúde física e bem-estar psicossocial (Ansari et al., 2011; Fuentes et al., 2007). No entanto, os jovens universitários referiram o apoio instrumental para a concretização de projetos, nomeadamente o facto de ajudarem a pagar as propinas, o apoio emocional, reforçando a importância de estudar e de tirar um curso, apoio prático, no sentido em que ajudam os netos a procurar emprego e dando força para superar as dificuldades, os obstáculos de maneira a concretizar os seus objetivos. Estas informações corroboram vários autores já referidos, nomeadamente com ideias acerca dos diferentes apoios que os avós prestam à família e, mais concretamente, aos netos.

Quanto à Autoaceitação, os jovens universitários percecionam os avós como especialmente críticos, apontando os defeitos, mas também as qualidades dos netos, mas consideram que o contacto com os avós lhes permitiu desenvolver capacidades e

competências para determinadas áreas, sobretudo relacionadas com a execução de determinadas tarefas, o que permite, de certo modo, que os jovens se conheçam melhor.

As informações recolhidas permitem corroborar a ideia de Mantilla (2006) de que os contactos entre avós e netos continuam a ser enriquecedores para os jovens, na medida em que os avós lhes proporcionam experiências significativas diferentes das dos pais e de Keyes e Waterman (2003). A Autoaceitação reflete-se numa atitude positiva face a si mesmo e em ótimos níveis de funcionamento e de maturidade, relacionando-se com a capacidade de se aceitar como um todo e recordar-se de forma positiva do seu passado.

Há relatos de jovens acerca de histórias passadas, de partilha de episódios familiares e isso é referido por todos os participantes, o que vem corroborar as ideias de Kornhaber (1996) que defende que os papéis desempenhados pelos avós e que são mais apreciados pelos netos são o de contador de histórias e também Dias e Silva (1999) referem que os avós, na década de 60, desempenhavam um papel mais tradicional, contando histórias às crianças, situação que parece ainda hoje verificar-se. Nas palavras de Mantilla (2006), mais do que simples contadores de brincadeiras e contadores de histórias, os avós personificam também as origens familiares e o seu legado histórico e é muito importante para a criança a continuidade intergeracional, reconhecendo que faz parte integrante de uma família, um membro que continua gerações, reconhecendo-se como mais um elo e, nesse sentido, os avós são uma fonte de informação. Na medida em que lhe pode proporcionar um sentimento de pertença, essencial para o seu desenvolvimento pessoal e social.

Kientz (1983) refere que temos uma certa tendência a isolar afetivamente os nossos pais como modelos parentais sem passado e talvez os aceitássemos melhor se soubéssemos do seu passado e as influências que tiveram dos seus pais. De facto, neste estudo são referidas situações de partilha de histórias acompanhadas de fotografias e de árvores genealógicas, o que vai ao encontro das ideias de Mijolla (1997) que refere que o contributo dos avós para a vida dos netos não obriga à sua presença física, pois estes são capazes de os influenciar mesmo que já tenham falecido por estarem de forma simbólica.

Quando questionados acerca da forma como autoavaliam o seu Bem-Estar Psicológico, os jovens universitários referem, maioritariamente, que se sentem bem, que têm projetos, que se sentem realizados e que a sua principal preocupação é a

faculdade. Há que referir que não se encontraram jovens a autoavaliarem o seu Bem-Estar Psicológico negativamente. Dois participantes referem a questão da independência, na medida em que ainda estão sob a alçada dos pais do ponto de vista financeiro e um diz que não tem projetos. Estas respostas corroboram autores como Erikson (1972) ou Kohlberg (1971) para quem o jovem adulto, cuja idade concorre com a passagem pelo ensino superior, corresponde a uma fase do desenvolvimento psicológico com tarefas específicas. De acordo com Ferreira e Hood (1990), as modificações que acontecem ao longo do tempo nos estudantes universitários processam-se em diferentes áreas do desenvolvimento cognitivo e psicossocial. Segundo a teoria psicossocial de Chickering (1969), as tarefas primordiais nesta fase são sentido de competência, a integração das emoções, a autonomia em direção à interdependência, as relações interpessoais, a identidade, o sentido de vida e a integridade.

Dias (1996) considera que a separação psicológica do jovem em relação à família, o início das relações amorosas e a construção de uma certa autonomia marcam esta fase do desenvolvimento, ideia também defendida por Almeida, Soares e Ferreira (1998), Dias (1996), Dias e Fontaine (1996), Pereira (1997), Relvas (2004) e Rosário, Núñez e González-Pienda (2006).

Nenhum jovem refere qualquer uma das ameaças ao bem-estar mencionadas por diversos autores, nomeadamente relacionadas com o consumo de álcool (Roche & Watt, 1999), de tabaco e de outras drogas (Webb, Ashton, Kelly & Kamali, 1996), de distúrbios do comportamento alimentar (Yager & O’Dea, 2008), do envolvimento em comportamentos sexuais de risco (Brown & Vanable, 2007), de situações de ansiedade (Ferraz & Pereira, 2002; Eisenberg, Gollust, Golberstein, & Hefner, 2007) e de níveis baixos de autoestima (Robins, et al., 2002), o que poderia indiciar as características de vulnerabilidade social e económica referidas por Ansari et al. (2011) ou Fuentes et al. (2007), nomeadamente o afastamento da família e muitos fatores potenciadores de stress inerentes ao contexto académico, os quais se poderão repercutir no seu rendimento, saúde física e bem-estar psicossocial.

Apesar de os jovens universitários não terem sido distribuídos por anos de curso, Almeida (2003), Gonçalves (2000), Leitão (2000) referem que o primeiro ano na universidade se assume como uma oportunidade de organização psicológica, pois os desafios sentidos dão oportunidade de estes avaliarem e desenvolverem novos projetos de vida, antecipando o sucesso e a satisfação futuros, o que foi referido indiretamente

pelos entrevistados, na medida em que concluir o curso se apresenta como o seu principal objetivo, embora alguns participantes tenham referido que no início do curso tiveram de fazer alguns ajustamentos (e.g.) “[...] eu só comecei a conhecer-me um bocado melhor em alguns aspetos quando fui para a faculdade. As circunstâncias obrigaram-me a rever algumas atitudes que mantive ao longo da minha vida, algumas barreiras que fui erguendo. Na altura não conhecia outra forma de me defender. Uma boa parte das mudanças que tive que fazer acabaram por acontecer nestes últimos 6 anos [...]” (P15).

Alguns estudos mostraram que durante o primeiro ano da universidade mais de metade dos estudantes universitários revelaram dificuldades nesta transição ou desenvolviam psicopatologia (Herr & Cramer 1992; Ratingan, 1989; Stone & Archer, 1990). Por outro lado, autores como Almeida, Soares e Ferreira (2000), Carneiro (1999), El Ansari e Stock (2010), Nico (2000), Peixoto (1999), Rego e Sousa (2000) ou Santos (2001) concluíram que se o estudante não se conseguir adaptar facilmente ao contexto académico, isso poderá trazer-lhe diversas dificuldades do ponto de vista da sua prestação e rendimento e levar mesmo ao abandono do curso, o que não se verificou, nem se pode inferir em nenhuma das respostas dos jovens. Pelo contrário, aquilo que parece é que os estudantes mostram alguma resiliência e capacidade de enfrentar as dificuldades (e.g.) “como o curso não me está a correr bem, podia simplesmente ter desistido e ter mudado de curso, que também foi uma opção (ou qualquer coisa) e eu decidi que se tive oportunidade de vir para o que eu gosto, mais vale lutar pelo que eu quero (mesmo que não corra sempre bem) e aceitar que existem dificuldades do que estar a mudar para uma coisa mais fácil e estar a desistir só para fazer o curso” (P16).

Em relação à perceção que os jovens têm sobre o contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos, as respostas dadas são muito claras: os jovens consideram que os avós contribuem para o Bem-Estar Psicológico dos netos, dados que corroboram os mais diversos estudos que mostram que as relações que estes estabelecem com esses modelos de referência, mais velhos, são bastante positivas e marcantes nas suas vidas (Robertson, 1976; Harsthorne & Manaster, 1982; Kennedy, 1989, Matthews & Sprey, 1985; Hodgson, 1992), sendo importantes tanto a nível social como pessoal (Sandres & Trygstad, 1993), mostrando-se como fonte de respeito, de influências comportamentais e de aprendizagem.

É ainda referido que os avós medeiam a relação entre pais e filhos, o que vai ao encontro de Dias e Silva (1999) que referia que na década de 90 o desempenho das suas funções prendeu-se mais com questões afetivas, funcionando como mediadores entre os jovens e os pais, ideia também defendida por Papalia (2006), que refere que os avós podem, muitas vezes servir de cuidadores, professores, confidentes, e mediadores entre os netos e os seus pais. Assim, os netos têm também a oportunidade de se confrontar com um modelo de educação e uma atitude por parte dos avós diferente daquela que os pais mostram. Sabe-se, também, que os pais fomentam e promovem o relacionamento entre avós e netos (Robertson, 1976; Kennedy, 1989; Dias & Silva, 2003), nomeadamente nas épocas festivas e datas importantes para a família.

Através da referência ao contributo dos netos para o bem-estar dos avós, os jovens universitários parecem confirmar as ideias veiculadas por Drew e Silverstein (2007) e Veleza et al. (2006) que referem que uma das características mais marcantes evidenciadas no relacionamento intergeracional é o carácter recíproco e complementar que esta convivência tende a oferecer e também Osterrieth (1970) e Camotim (2004) que defendem que os afetos que unem netos e avós são uma fonte de riqueza emocional para ambos. Mendes (2010) e Veleza et al. (2006) consideram que os mais velhos, por desempenharem um papel importante junto dos mais novos, podem criar um vínculo especial, o qual poderá servir como suporte para os mais novos e fonte de significado para os mais velhos.

Na última questão da entrevista, sobre se seriam a mesma pessoa caso não tivessem contactado com os seus avós, os jovens universitários referem que não seriam a mesma pessoa. Apenas um participante percebeu que seria a mesma pessoa, por não reconhecer que tivesse havido grande contributo por parte dos seus avós na sua vida a esse ponto. Há jovens que demonstram o nível de proximidade com os seus avós referindo que se tratavam por pais e filhos, confirmando a ideia de Lopes et al. (2005) de que as relações intergeracionais construídas entre idosos e os jovens são recheadas de afeto e estima e, apesar dos fenómenos da urbanização e das transformações recentes na estrutura familiar, isso não parece ter contribuído para uma alteração da célula familiar enquanto espaço de encontro, convívio, afeto e cuidado entre as gerações que a compõem, contrariamente ao referido por Pires (2010). Por outro lado, as respostas permitem ainda corroborar a importância da prestação de cuidados a netos por parte dos avós, nomeadamente se confrontadas com os resultados dos estudos de

Hilbrand et al. (2017) em que a prestação de cuidados poderá ter um efeito positivo na mortalidade dos cuidadores, nomeadamente no aumento da esperança de vida, revelando que os riscos de mortalidade para os avós que forneceram cuidados infantis eram 37% mais baixos, sendo que o efeito da prestação de cuidados estendeu-se também a não-avós e a idosos sem filhos que ajudaram para além das suas famílias.

Os jovens universitários referem, inclusivamente, e como já noutras respostas, que aprenderam alguns dos valores com os avós e que os avós, em certa medida, os ajudaram mais do que os próprios pais, contrariando Relvas (2004) que defende que os avós de hoje estão menos dispostos a assumir-se como substitutos ou auxiliares dos pais, tanto por não quererem estar dependentes de obrigações familiares, como por estarem ativos profissionalmente. O papel dos avós na educação dos netos parece ser, como dizem Lopes et al. (2005), o reflexo das mudanças estruturais a que a família tem sido sujeita, atingindo um patamar em que muitas vezes substituem os pais, no que diz respeito à educação e prestação de cuidados aos netos, sobretudo quando ambos os pais estão fora de casa. Os dados obtidos pelas respostas vão ao encontro daquilo que foi referido pelos avós noutros estudos, como os de Pais (2013).

Síntese

No Capítulo IV confrontaram-se os resultados obtidos e apresentados no Capítulo III com a literatura empírica e teórica subjacente à temática em estudo. Determinadas variáveis parecem relacionadas com o Bem-Estar Psicológico (e.g. idade, sexo, contacto com os avós, frequência de contacto). A apresentação bruta dos resultados deve ser incluída numa discussão, numa tentativa de interpretar e justificar os resultados que decorrem das diferenças ou semelhanças com outros estudos científicos (Fortin, 2009). Neste capítulo procurou-se articular a análise e a discussão aprofundada dos resultados de ambas as vertentes empíricas do estudo, partindo dos resultados alcançados na vertente quantitativa, com recurso também aos dados obtidos na abordagem qualitativa que teve as entrevistas como fonte de recolha de dados. Foi abordada a interação das questões de investigação tanto com os objetivos de investigação como com os contributos da literatura, de modo a facilitar a compreensão os resultados.

O Estudo 1 teve o objetivo principal de verificar se o Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários e os contactos intergeracionais se relacionam, de forma a poder compreender se esses contactos poderão ser preditores de maiores níveis de Bem-Estar

Psicológico, caracterizar a amostra quanto ao estilo de relações intergeracionais que têm, conhecer a realidade sociofamiliar da amostra quanto à presença dos avós, caracterizar a amostra quanto às dimensões do Bem-Estar Psicológico, e compreender as implicações dos avós no Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários, através da aplicação da EBEP de 84 itens (Novo et al., 1997).

Quanto à consistência interna das medidas de Bem-Estar Psicológico, esta encontra-se entre .83 e .89 para as seis escalas e .96 para o total de 84 itens, valores estes que evidenciam que o instrumento é dotado de qualidades psicométricas satisfatórias, apresentando valores superiores aos obtidos nos estudos originais de validação, em que os valores alfa de Chronbach se encontravam entre .74 e .86 para as seis escalas e .93 para o conjunto das escalas.

A amostra é composta por $\frac{1}{4}$ de participantes do sexo masculino e $\frac{3}{4}$ do sexo feminino. Tendo em conta que se trata de uma amostra aleatória, não se controlou o sexo dos participantes. Esta amostra foi de encontro à de outros autores, em que a maioria é do sexo feminino.

Verificou-se a Média de cada uma das dimensões do Bem-Estar Psicológico e obtiveram-se valores entre 55,75 e 69,27. A Média mais baixa verificou-se na dimensão Domínio do Meio ($M=55,75$; $DP=10,71$) e a Média mais baixa encontra-se na dimensão Crescimento Pessoal ($M=69,27$; $DP=8,12$). Os resultados obtidos corroboram os de Novo (2003) no grupo etário 20-29 anos, uma vez que os valores médios em cada uma das dimensões são semelhantes nas dimensões Autonomia ($M=61,33$; $DP=10,18$), Domínio do Meio ($M=55,75$; $DP=10,71$) e também no Bem-Estar Total ($M=61,55$; $DP=8,70$). Obtiveram-se valores médios inferiores nas dimensões Objetivos na Vida ($M=62,80$; $DP=11,81$) e Autoaceitação ($M=59,10$; $DP=11,61$) e valores médios mais elevados nas dimensões Crescimento Pessoal ($M=69,27$; $DP=8,12$) e Relações Positivas com os Outros ($M=61,06$; $DP=11,91$).

Quanto aos níveis médios de Bem-Estar Psicológico dos Jovens Universitários, foi levada em conta a descrição de high score e low-score de acordo com as delimitações das dimensões de Bem-Estar Psicológico (Ryff, 1989a; Ryff, 2014; Ryff & Keyes, 1997; Ryff & Singer, 2006).

Na sequência do estudo quantitativo, operacionalizou-se o Estudo 2. Nesta vertente de carácter qualitativo, o objetivo principal foi identificar as perceções que os jovens universitários têm acerca do contributo dos avós no seu Bem-Estar Psicológico. Selecionaram-se os participantes ($n=18$) para a realização de entrevistas

semiestruturadas e fizeram-se inferências, relacionando as respostas dos entrevistados às questões com a literatura teórica e empírica presente no Capítulo I.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Quando o trabalho de um investigador contribui para enriquecer e aprofundar a problemática e os modelos de análise, não é apenas o conhecimento de um objeto preciso que progride; é, mais profundamente, o campo do concebível que se modifica (Quivy & Campenhondt, 2003, p.242).

Almeida e Freire (2003) alertam para algumas exigências que se colocam ao investigador, nomeadamente a capacidade de aprofundar de forma contínua o conhecimento da situação através da observação, de perguntar, de ouvir, mas também de se autocriticar e de estar aberto a críticas da comunidade, estando envolvido nela, e de transferir o seu conhecimento para os membros da comunidade.

Procurou-se, com este trabalho, clarificar como é que os avós contribuem para o bem-estar dos jovens universitários e se se verificam diferenças entre jovens que têm e convivem com os avós e aqueles que não têm avós e, por isso, não convivem com eles (ou têm, mas não convivem). O problema formulado permitiu desenhar o modo como toda a arquitetura do estudo se estruturou e processou.

Pretendeu-se mostrar a forma como as relações intergeracionais podem ser diferentes em função do género, sabendo à partida, segundo referido anteriormente, que as avós maternas são aquelas que mais interagem com os netos e que mais colaboram nas tarefas que, direta ou indiretamente, se repercutem no desenvolvimento e na formação pessoal e social dos netos. O objetivo geral deste estudo foi verificar se o Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários e os contactos intergeracionais se relacionam, de forma a poder compreender se esses contactos poderão ser preditores de maiores níveis de Bem-Estar Psicológico nestes, mas também houve o objetivo de caracterizar a amostra quanto ao estilo de relações intergeracionais que têm; conhecer a realidade sociofamiliar da amostra quanto à presença dos avós; identificar as perceções que estes estudantes têm acerca do contributo dos avós no seu Bem-Estar Psicológico; caracterizar a amostra quanto às dimensões do Bem-Estar Psicológico; e compreender as implicações dos avós no Bem-Estar Psicológico dos jovens universitários.

Para levar a cabo esta investigação, optou-se por uma abordagem mista, assente em dois momentos distintos: um primeiro momento, designado por Estudo 1, em que

foi utilizado um instrumento para a caracterização sociodemográfica elaborados pelo autor da tese e um outro instrumento da autoria de Novo, Duarte-Silva e Peralta (1997) designado por Escalas de Bem-Estar Psicológico, adaptado de Ryff (1989a) e que teve uma amostra de 1287 participantes, sendo eles jovens estudantes da Universidade de Lisboa de várias escolas, cursos e ciclos de estudos. No Estudo 2, a amostra foi recolhida do universo de respondentes do Estudo 1. Foram entrevistados 18 jovens, tendo sido utilizado um guião numa entrevista semi-estruturada de caráter presencial.

Os valores obtidos na análise da consistência interna permitiram verificar excelentes resultados, mostrando que o instrumento (EBEP) apresenta características psicométricas muito satisfatórias. Os jovens universitários apresentaram níveis médios de Bem-Estar Psicológico elevados em termos globais, mas também ao nível da dimensão Crescimento Pessoal, onde o resultado foi mais elevado.

É importante referir que o Bem-Estar Psicológico é influenciado por fatores internos e externos ao indivíduo, motivado por mudanças significativas na vida pessoal, social e ambiental, podendo aumentar ou diminuir, conforme as alterações que se verificarem nos fatores de influência, independentemente do contexto. O Bem-Estar Psicológico tem-se apresentado, cada vez mais, como um construto multidimensional que reflete características relativas ao funcionamento psicológico positivo. Porque assenta na teoria psicológica, recorre a conceitos que resultam da investigação científica que tem acontecido ao longo dos anos e em áreas como o desenvolvimento humano, a psicologia ou a saúde mental. Foi a operacionalização das várias dimensões do Bem-Estar Psicológico que permitiu o desenvolvimento de escalas psicométricas fidedignas para que a sua avaliação fosse possível, entre elas as Escalas de Bem-Estar Psicológico de Ryff (1989a), adaptadas para a população portuguesa por Novo et al. (1997), tendo sido este o instrumento escolhido para suportar o Estudo 1 deste trabalho, conforme já referido. Importa, no entanto, considerar que as possibilidades de avaliação do Bem-Estar Psicológico podem esgotar-se numa abordagem quantitativa, havendo espaço para se ir mais longe, nomeadamente através de métodos qualitativos.

A intergeracionalidade apresenta-se como uma forma de relacionamento entre gerações que proporciona partilha e apoio de parte a parte. Neste trabalho, a abordagem incidiu sobre a relação entre netos e avós, sendo que estes últimos se apresentam como figuras relevantes no processo de socialização dos netos, podendo haver lugar a um vínculo especial, que poderá servir como suporte para os mais novos

e fonte de significado para os mais velhos que, ao participarem na vida dos netos, se sentem figuras de referência na família. Uma das características mais marcantes evidenciadas no relacionamento intergeracional é, como já referido, o carácter recíproco e complementar que esta convivência tende a oferecer, já que o contributo dos avós para a vida dos jovens traz benefícios para toda a família, incluindo para os próprios avós que se sentem úteis e considerados e os afetos que os unem são uma fonte de riqueza emocional para ambos. Face ao suporte social, este parece surgir como um fator facilitador de bem-estar e na redução de afetos negativos que estão associados a condições de vida mais adversas. Os programas para promover amizades entre gerações podem trazer benefícios para a compreensão e atitudes intergeracionais e otimizar o desempenho das pessoas idosas em situações onde a ameaça estereotipada é uma possibilidade (Abrams et al., 2008).

Além disso, esta relação assume uma outra particularidade, uma vez que cada neto pode ter no máximo quatro avós e cada avô pode ter vários netos, dependendo do número de filhos. No entanto, e apesar de haver alguma investigação acerca desta temática, parece existir ainda um caminho a percorrer no diz respeito às relações intergeracionais e na reciprocidade dos benefícios que advêm dessa convivência (Pais, 2013).

Tudo isto parece acontecer numa sociedade em constante mudança. É no decorrer destas alterações que o conceito de envelhecimento tem vindo a assumir particular destaque, enquanto fenómeno individual e variável, mostrando-se uma fase que alberga alterações de várias ordens que vão para além do domínio da biologia. Encontrar-se nesta fase do ciclo vital não deverá descurar a importância de se manter integrado na sociedade e de manter nela um papel ativo. Uma vez que no atual cenário demográfico há cada vez mais o fenómeno de relações entre gerações, cada vez mais jovens têm a possibilidade de contactar com os seus avós e durante mais tempo. É forçoso que se entre num tempo em que os mais velhos e mais novos sejam vistos como duas partes de um todo comum, pois embora devamos ser únicos e diferentes dos elementos da nossa família, temos de partir de um passado que é comum a todos os elementos da mesma família, apresentando-se os jovens como a continuação de uma linhagem e de um património que passa de geração em geração. Mais do que simples contadores de brincadeiras e contadores de histórias, os avós personificam também as origens familiares e o seu legado histórico.

Na apresentação dos dados, no Estudo 1, para além da estatística descritiva quanto às variáveis sociodemográficas, recorreu-se a testes paramétricos, nomeadamente a Manova, que permitiu mostrar diferenças significativas em relação ao Bem-Estar Psicológico relativamente ao contacto com os avós, a frequência desse contacto, ao sexo, à idade, ao estado civil, ao meio de origem e ao local de residência. Foram ainda apresentados resultados acerca dos avós com quem os netos mais contactam e que lhes prestaram ou prestam mais cuidados.

Os jovens universitários que contactam com os avós apresentaram níveis médios mais elevados em todas as dimensões do Bem-Estar Psicológico (Autonomia, Crescimento Pessoal, Domínio do Meio, Relações Positivas com os Outros, Objetivos na Vida e Autoaceitação) e em termos globais. A frequência de contacto também se mostrou importante, sendo que os jovens que contactam diariamente ou semanalmente obtiveram níveis médios mais elevados nas dimensões Autonomia, Crescimento Pessoal e Relações Positivas com os Outros e, nas outras dimensões, bem como no Bem-Estar Psicológico total, os jovens que contactam anualmente com os avós tiveram os níveis médios mais elevados.

Relativamente a outras variáveis, os jovens do sexo feminino obtiveram níveis médios superiores aos dos rapazes em todas as dimensões e no bem-estar total. Já em relação à idade, o Bem-Estar Psicológico aumentou com a idade. À medida que os jovens avançam na idade, os níveis médios de Bem-Estar Psicológico aumentam. Os jovens universitários casados obtiveram níveis médios de Bem-Estar Psicológico mais elevados em todas as dimensões do Bem-Estar Psicológico e em termos globais do que os jovens solteiros e os divorciados e viúvos. O meio de origem também se mostrou determinante, uma vez que os jovens oriundos do meio urbano apresentaram níveis médios mais elevados em todas as dimensões e no Bem-Estar Psicológico global, comparativamente aos jovens oriundos do meio rural. Os jovens que residem em casa própria obtiveram níveis médios superiores nas dimensões Domínio do Meio, Relações Positivas com os Outros, Autoaceitação e também em termos de Bem-Estar Psicológico total. Já nas dimensões Autonomia, Crescimento Pessoal e Objetivos na Vida, os jovens que residem “noutra” residência (não especificada) apresentaram os níveis médios mais elevados.

As figuras femininas, em especial a avó materna, parecem destacar-se tanto a nível de maior contacto com os netos, como em relação à maior prestação de cuidados. Este facto constatou-se em ambas as vertentes da investigação.

No Estudo 2, a análise de conteúdo das entrevistas permitiu caracterizar os jovens quanto ao valor médio de Bem-Estar Psicológico, em cada uma das dimensões e em termos globais e também conhecer a sua realidade em termos de agregado familiar. As categorias e subcategorias emergentes das entrevistas tiveram como ponto de partida as dimensões do Bem-Estar Psicológico, tendo as unidades de registo sido organizadas de modo a fornecer o relato mais fidedigno daquilo que foram as respostas dos participantes face ao que consideraram ser o contributo dos seus avós para cada uma das dimensões do Bem-Estar Psicológico (Autonomia, Crescimento Pessoal, Domínio do Meio, Relações Positivas com os Outros, Objetivos na Vida e Autoaceitação) e em termos do Bem-Estar Psicológico global. Foi ainda pertinente questionar os jovens acerca da autoavaliação que fazem acerca do seu Bem-Estar Psicológico e se seriam as mesmas pessoas caso não tivessem contactado dos os seus avós.

As atividades que os jovens universitários mais referiram foram os passeios com os avós e a colaboração nas tarefas domésticas, a partilha à mesa à hora da refeição, espaço privilegiado para conversar, por natureza, as brincadeiras e o apoio nas tarefas escolares, mesmo com avós com baixas qualificações.

Relativamente à Autonomia, esta está, de certo modo, relacionada com o processo de individualização e de afastamento progressivo das normas sociais vigentes, em que o indivíduo constrói a sua autodeterminação, independência e autorregulação do comportamento, usando o locus de controlo interno como indicador de avaliação. Os jovens referiram que os seus avós os ajudaram nesta dimensão, na medida em que ao prestaram apoio emocional e instrumental quer a si, quer aos seus pais, nomeadamente em momentos de dificuldade familiar e/ou financeira e por lhes terem ensinado a realizar tarefas domésticas. Sabe-se que a perceção acerca da Autonomia assume grande importância para o Bem-Estar Psicológico.

Em relação à dimensão Domínio do Meio, esta está relacionada com a capacidade de criação de ambientes positivos e favoráveis à manutenção da saúde física e mental, bem como com o controlo de exigências internas ao indivíduo, permitindo ao indivíduo enfrentar adversidades. Os jovens universitários consideraram que os avós os ajudaram a resistir à pressão, nomeadamente aumentando-lhes a autoconfiança e transmitindo-lhes tranquilidade. No entanto, alguns jovens revelaram que não costumam falar dos seus problemas pessoais com os seus avós. Por outro lado, consideram que através da tomada de consciência das oportunidades, os avós

contribuíram para esta dimensão, nomeadamente incentivando-os a lutar por uma vida melhor e para aproveitarem a vida.

Quanto à dimensão Crescimento Pessoal, esta apresenta-se como a capacidade de a pessoa se desenvolver, crescer e realizar-se, maximizando talentos e aptidões e aproveitar as oportunidades para um desenvolvimento pessoal positivo, mostrando disponibilidade para novos desafios e ter capacidade para fazer face aos obstáculos, percecionando um desenvolvimento contínuo e a abertura a novas experiências, tal como um interesse pelo enriquecimento pessoal. Os jovens universitários percecionaram o contributo dos avós para esta dimensão em diversos aspetos, nomeadamente através da abertura a novas experiências (seja pelo facto de os avós serem pessoas mais abertas face ao que era por si espectável para a idade, como pelo facto de serem pessoas mais fechadas, mais conservadoras e os netos não se reverem nessas características e pretenderem diferenciar-se) e pelo fomento do esforço e da perseverança, pelo reconhecimento dessas características nos avós, apresentando-se como uma referência.

A dimensão Relações Positivas com os Outros, está relacionada com a capacidade para estabelecer relações sociais com os outros, experimentando sentimentos diversos como o amor, a empatia ou os afetos. Aos olhos dos jovens, os avós são transmissores de valores inerentes ao estabelecimento dessas relações e por lhes proporcionarem momentos de interação com os outros. Isso poderá estar relacionado com a capacidade de empatia que os jovens universitários evidenciaram nas respostas que forneceram.

Quanto à dimensão Objetivos na Vida, esta relaciona-se com a concretização de objetivos importantes, subjacentes a um propósito de vida e com a perceção do indivíduo face ao seu percurso individual, apesar das adversidades, no sentido de dar um sentido à própria existência. O contributo que os avós parecem ter dado aos jovens neste aspeto têm que ver com o incentivo face ao percurso académico, à necessidade de tirarem um curso, mas também no apoio emocional face às dificuldades, o que, em parte, poderá ser compreendido pelo facto de os avós, academicamente, não poderem prestar apoio, possivelmente devido às baixas qualificações e à especificidade dos conteúdos. No entanto, alguns avós ajudaram os netos de forma instrumental, por exemplo, pagando-lhes as propinas ou dando-lhes dinheiro para as despesas.

Já em relação à Autoaceitação, esta dimensão do Bem-Estar Psicológico diz respeito a uma atitude positiva face a si próprio, ótimos níveis de funcionamento e de

maturidade e à capacidade para se aceitar em todas as suas partes de um todo e recordar-se de forma positiva do seu passado. O papel dos avós nesta dimensão, segundo os jovens, passa pelo contributo para o seu autoconhecimento, ao apontarem defeitos, qualidades, mas também pela criação de ambientes propícios para os jovens descobrirem determinadas capacidades e aptidões. Por outro lado, os jovens sentem orgulho em relação ao passado da família, fomentado pelos avós, aquando da partilha de histórias e fotografias da família que permitiram conhecer os seus antepassados e tirar lições de vida.

Quando questionados sobre o seu Bem-Estar Psicológico, os jovens universitários referiram que se sentiam bem, estáveis, que têm projetos e que pretendem acabar os seus cursos, o que permite inferir que os níveis de Bem-Estar Psicológico são considerados elevados. Quando questionados acerca do contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico, os jovens referiram que os avós são fundamentais, que são diferentes dos pais, que os netos também contribuem para o Bem-Estar Psicológico dos avós e que estes são mediadores da relação entre pais e filhos.

Os jovens universitários consideram que não seriam as mesmas pessoas caso não tivessem contactado com os seus avós. Para ilustrar essa proximidade, referiram que há avós que chamam filhos aos netos e netos que chamam mãe às avós. Alguns jovens consideram que os avós fizeram deles aquilo que são hoje, alguns mais do que os próprios pais. É neste sentido que se deve levar em linha de conta que, de facto, os avós, idosos ou não, com as suas capacidades e, naturalmente, com as suas limitações, podem representar uma significativa fonte de bem-estar. Os anos de vida passados permitem acumular uma experiência a vários níveis que pode com certeza ser um aspeto facilitador da execução de tarefas como responsabilidade oficial na educação de jovens.

Numa altura em que os jovens universitários são confrontados com tantas transformações no seu ambiente familiar e social, quando as transformações na sociedade, em concreto no acesso ao mercado de trabalho e no frequente adiamento da sua autonomia e da sua independência, pareceu importante compreender como está o Bem-Estar Psicológico destes jovens e perceber de que forma os contactos intergeracionais podem contribuir para a obtenção de melhores níveis.

Pode afirmar-se que os avós valorizam os afetos e são mediadores entre pais e netos, apesar de poderem existirem, por vezes, alguns constrangimentos de vária ordem que poderão interferir nessa ligação. Por outro lado, ficou claro que os avós

dedicam grande parte do seu tempo disponível a prestar cuidados aos netos e, por vezes substituíram os próprios pais, assegurando-lhes determinados cuidados, como a educação. Também foi possível verificar que os netos prestam algum auxílio aos avós e demonstram alguma preocupação em relação ao seu estado de saúde e ao que será a sua vida quando os avós deixarem de estar presentes, uma vez que foi muito claro que esta relação é maioritariamente pautada por sentimentos positivos como o afeto e o orgulho, assumindo contornos recíprocos.

É de referir o facto de algumas escolas e associações de estudantes não terem respondido à solicitação para colaborar na divulgação do questionário e outras terem dado uma resposta negativa, tanto por ser prática comum essa recusa, como por só permitirem a divulgação de questionários internos. Isso acabou por limitar o número de participantes, uma vez que estes receberam o questionário no seu email, mas muitos ignoraram-no. Efetivamente, a amostra poderia ser maior e mostrar-se ainda mais representativa. Por outro lado, por parte dos serviços da Reitoria, a resposta a esse pedido de colaboração demorou muito tempo a ser respondido, sendo que foi dada uma resposta negativa que, aliada à demora, atrasou ligeiramente o cronograma estabelecido. Há que realçar e valorizar quem colaborou e aqui uma palavra de gratidão às escolas colaborantes e à Associação Académica que mostraram interesse na temática e fizeram questão de ajudar a divulgar o questionário.

Sugere-se que este estudo possa ser replicado com uma amostra maior, a nível nacional. Os dados recolhidos são imensos, pelo que outros trabalhos poderão partir daqui nomeadamente na escrita de artigos científicos para posterior publicação. Este parece ser um domínio com amplo espaço de investigação, discussão e reflexão, pois embora existam muitos estudos acerca das relações entre avós e netos, essa investigação apresenta, maioritariamente, a perspetiva dos avós, pelo que se pode ressaltar o caráter inovador do tema, o que é corroborado pela falta de dados empíricos capazes de suportar mais a revisão da literatura.

Por outro lado, e como já referido anteriormente, atendendo ao número de participantes que obtiveram uma Média de Bem-Estar Psicológico inferior a 42, estes dados merecem ser estudados, atendendo ao impacto no Bem-Estar psicológico dos jovens. Parece interessante também a dicotomia entre uma maior e uma menor frequência de contacto que propicia os níveis médios mais elevados de Bem-Estar Psicológico e que merece ser estudada em futuras investigações. Por outro lado, também o facto de os dados mostrarem que as raparigas universitárias surgem

globalmente como mais autónomas e mais capazes de projetar a vida, sendo que para o estabelecimento destas é fundamental que haja Bem-Estar Psicológico, não corroborando Dias (1996). O facto de estarmos a estudar jovens universitários pode também ajudar a explicar estes resultados, uma vez que os objetivos de vida e motivações pessoais tendem a ser semelhantes entre rapazes e raparigas, o que poderá vir estudado com mais detalhe.

Para o investigador, realizar as entrevistas foi, de facto, um dos momentos mais marcantes deste trabalho. Poder dialogar com os jovens, ouvi-los, conhecer as suas histórias, foi uma oportunidade fantástica. Não podendo criar espaço para um envolvimento emocional, foi uma experiência muito enriquecedora, sobretudo por ter percebido que todos os participantes se sentiram à vontade e falaram de assuntos pessoais e familiares de forma aberta quando tinham à sua frente um estranho. Verifica-se, por parte do investigador, um crescimento pessoal e académico absolutamente marcante e que o acompanharão para sempre. Será positivo se esta investigação contribuir para a evolução do conhecimento tanto no domínio da Psicologia como na área da Gerontologia.

Quanto às expectativas que existiam aquando do início deste trabalho, pretendia-se, por um lado, desenvolver mais a investigação levada a cabo no Mestrado em Educação na especialidade de Formação Pessoal e Social e, por outro lado, explorar uma área que também suscitava interesse e que tinha a ver com o Bem-Estar Psicológico, na medida em que este parece ser um valor que qualquer membro de qualquer sociedade procura. No Mestrado a amostra era constituída por crianças que frequentavam o 2º Ciclo do Ensino Básico e o que se estudou foi o papel dos avós no desenvolvimento psicossocial dos netos. Nesta investigação, pretendeu-se conhecer o contributo dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos netos, sendo que se pretendia abranger um universo de netos mais velhos, pelo que se optou por seleccionar jovens em idade de frequência universitária.

Pretendeu-se, com este trabalho, sensibilizar as instituições de ensino superior para as questões da adaptação e das tarefas psicológicas dos estudantes universitários, inerentes à sua passagem por esta experiência de aprendizagem e à fase do desenvolvimento em que se encontram e que concorre com um momento específico da sua vida.

Conhecer o Bem-Estar Psicológico poderá ser útil à Psicologia da Educação, nomeadamente pela possibilidade de antecipar situações de mal-estar psicológico,

enquanto causa e/ou consequência dos resultados académicos, do desempenho, bem como no impacto que poderá ter nas relações interpessoais. Por outro lado, importa refletir acerca do apoio psicopedagógico que as instituições de ensino superior prestam aos jovens estudantes, tanto do ponto de vista da sua génese, como das suas práticas.

Impera-se compreensão por parte da comunidade científica para os processos que fortalecem o indivíduo em situações adversas, e para os fatores que, nas instituições, contribuem para desenvolver características pessoais positivas e estratégias psicológicas que tornam o indivíduo mais forte, canalizando conhecimentos e práticas, de modo a levar as pessoas, as comunidades e as sociedades a crescerem, não esquecendo conceitos psicossociais positivos para se poder responder ao desafio de construir uma sociedade melhor, mais justa e mais solidária, capaz de promover índices de bem-estar mais elevados (Siqueira & Palovam, 2008).

Confrontados que somos, frequentemente, nos meios de comunicação social, com notícias sobre os idosos e que nos dão conta de uma realidade pouco digna de uma sociedade moderna, desenvolvida e civilizada, parece importante pararmos para refletir acerca das palavras de Fraiman (2016, p.2):

Nos tempos de hoje, porém, dentro de um espectro social muito amplo e profundo, os abandonos e as distâncias não ocupam mais do que algumas quadras ou quilômetros que podem ser vencidos em poucas horas. Nasceu uma geração de ‘pais órfãos de filhos’. Pais órfãos que não se negam a prestar ajuda financeira. Pais mais velhos que sustentam os netos nas escolas e pagam viagens de estudo fora do país. Pais que cedem seus créditos consignados para filhos contraírem dívidas em seus honrados nomes, que lhes antecipam herança. Mas que não têm assento à vida familiar dos mais jovens, seus próprios filhos e netos, em razão – talvez, não diretamente de seu desinteresse, nem de sua falta de tempo – mas da crença de que seus pais se bastam.

Acima de tudo é preciso pensar, questionar e tentar encontrar respostas. Quando forem criadas condições, quando forem dadas às famílias oportunidades para ajudar os jovens a atingir expectativas, a transmitir e (re)criar valores, ferramentas para crescer, lhes proporcionarem ambientes propícios de amor, de carinho e contextos seguros, a sociedade estará, efetivamente, a apostar num desenvolvimento positivo para os jovens (Lerner, Bornstein & Smithet, 2003). Por outro lado, é fundamental

assegurar uma das vertentes que o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Entre Gerações (2012) destacou: a promoção do diálogo entre gerações, tendo como principais objetivos: atingir uma sociedade onde cada um desempenhe papéis na medida das suas capacidades, partilhar experiências, saberes e conhecimentos, promover o diálogo entre gerações, de modo a tirar mais partido do passado, do presente e do futuro. A sociedade tem de ser sensibilizada para o papel e consequente contributo dos avós, de modo a que os cidadãos mais velhos se mantenham ativos na família e na comunidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Abrams, D., Crisp, R., Marques, S., Fagg, E., Beford, L., & Provias, D. (2008). Threat inoculation: Experienced and imagined intergenerational contact prevent stereotype threat effects on older people's math performance. *Psychology and Aging, 23*, 934-939. doi: 10.1037/a0014293.
- Abreu, A., & Peixoto, J. (2009). Demografia, mercado de trabalho e imigração de substituição: tendências, políticas e prospectiva no caso português. *Análise Social, 193*, 719-746.
http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_abstract&pid=S0003-25732009000400004&lng=es&nrm=iso
- Abreu, M., Leitão, M., Paixão, M. & Brêda, M. (1996). Aspirações e projectos pessoais, condições de vida e de estudo dos alunos do ensino superior de Coimbra. *Psychologica, 16*, 33-61.
- Academia das Ciências de Lisboa (2001). *Dicionário da Língua Portuguesa Contemporânea*. Lisboa: Editorial Verbo.
- Albarello, L., Digneffe, F., Hiernaux, J. P., Maroy, C., Ruquoy, D., & Saint-Georges, P. (1997). *Práticas e métodos de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Allport, G. W. (1961). *Pattern and growth in personality*. New York: Holt, Rinehart & Winston.
- Almeida, A. (2009). *Para uma sociologia da infância*. Lisboa: Instituto de Ciências Sociais.
- Almeida, L., & Ferreira, J. (1999). Adaptação e rendimento académico no ensino superior: fundamentação e validação de uma escala de avaliação de vivências académicas. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática, 1*, 157-170.
- Almeida, L., & Freire, T. (1997). *Metodologia de Investigação em Psicologia da Educação*. Coimbra: APPORT.
- Almeida, L., & Freire, T. (2003). *Metodologia de Investigação em Psicologia e Educação*. Braga: Psiquilibrios.
- Almeida, L., Soares, A., & Ferreira, J. (1999). *Adaptação, Rendimento e Desenvolvimento dos Estudantes no Ensino Superior: Construção, Validação do Questionário Académico de Vivências Académicas*. Relatórios de Investigação. Braga. Centro de Estudos em Educação e Psicologia: Universidade do Minho.
- Almeida, L. S., Soares, A. P. C., Araújo, S., & Vila-Chã, M. C. (2000). Questionário de Vivências Académicas: Precisão das subescalas. In A. P. Soares, A. Osório, J. V. Capela, L. S. Almeida, R. M. Vasconcelos & S. M. Caires (Eds.), *Transição*

- para o Ensino Superior (pp. 81-90). Braga: Universidade do Minho, Conselho Académico.
- Almeida, L., Soares, A., & Ferreira, A. (2000). Transição e adaptação à universidade. Apresentação de um questionário de vivências académicas (QVA). *Psicologia*, 14(2), 189-207. doi: 10.17575/rpsicol.v14i2.510
- Alves, F. (2001). *Acção Social na Área da Saúde Mental*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Amaro, F. (2006). *Introdução à Sociologia da Família*. Lisboa: ISCSP.
- American Psychological Association. (2010). *Ethical Principles of Psychologists and Code of Conduct*. Retirado de www.apa.org
- António, S. (2010). *Avós e netos: relações intergeracionais: a matrilinearidade dos afectos*. Lisboa: ISCSP.
- Araújo, M., & Dias, C. (2002). Papel dos avós: apoio oferecido aos netos antes e após situações de separação/divórcio dos pais. *Estudos de psicologia*, 7(1), 91-101. doi: 10.1590/S1413-294X2002000100010
- Areosa, V., & Bulla, L. (2010). O envelhecimento humano e as novas configurações familiares: o idoso como provedor. *Psicologia*, 24, 161-171. doi:10.17575/rpsicol.v24i1.301
- Argyle, M. (1999). Causes and correlates of happiness. In D. Kahneman & E. Diener (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp.353-373). New York: Russell Sage Foundation.
- Ataíde, R. (2005). Estudante do ensino universitário: necessidades e desafios. In A. S. Pereira & E. D. Motta (Eds.), *Ação social e aconselhamento psicológico no ensino superior: Investigação e ação* (pp.237-243). Coimbra: SASUC.
- Attias-Donfut, C., & Segalen, M. (2002). The construction of grandparenthood. *Current Sociology*, 50, 281-294. doi: 10.1177/0011392102050002622
- Azevedo, J. (1998). Programas de computadores para análise de dados qualitativos. In A. Esteves & J. Azevedo (Eds.), *Metodologias qualitativas para as ciências sociais* (pp.149-155). Porto: Universidade do Porto.
- Azevedo, A., & Faria, L. (2001). Impacto das condições pessoais e contextuais na transição do ensino secundário para o ensino superior. *Revista da UFP*, 6, 257-270.
- Ballesteros-Fernandez, R. (2009). *Envejecimiento activo – contribuciones de la psicología*. Madrid: Ediciones Pirámide.

- Balogun, J. A., Helgemoe, S., Pellegrini, E., & Hoerberlein, T. (1995) Test-retest reliability of a psychometric instrument designed to measure physical therapy students' burnout. *Perceptual and Motor Skills*, 81(2), 667-672. doi: 10.1177/003151259508100261
- Baltes, P., & Baltes, M. (1990). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. Baltes & M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences*. Cambridge University Press.
- Barata, O. (Org.). (2010). *Política social e sociologia*, Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas – Universidade Técnica de Lisboa.
- Bardin, L. (2011). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bastos, A. M., & Gonçalves, O. F. (1996). Intervenção psicológica no ensino superior: construção, implementação e avaliação de um programa de desenvolvimento pessoal. *Psicologia: Teoria, Investigação e Prática*, 1, 195-206.
- Bastos, M., Figueira, F., & Costa, M. (2002). Avaliação da solidão nos jovens universitários portugueses. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, 69-81. https://sigarra.up.pt/fpceup/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=558248
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004a). Personal growth in adults' stories of life transitions. *Journal of Personality*, 72(3), 573-602. doi: 10.1111/j.0022-3506.2004.00273.x
- Bauer, J. J., & McAdams, D. P. (2004b). Growth goals, maturity and well-being. *Developmental Psychology*, 40(1), 114-127. doi: 10.1037/0012-1649.40.1.114
- Bauer, J. J., McAdams, C. P., & Sakaeda, A. R. (2005). Interpreting the good life: growth memories in the lives of mature, happy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 88(1), 203-217. doi: 10.1037/0022-3514.88.1.203
- Becker, H. (1994). *Métodos de pesquisa em Ciências Sociais*. São Paulo: Editora Hucitec.
- Bee, H. (1996). *A criança em desenvolvimento*. Porto Alegre: Artes Médicas.
- Bell, J. (2010). *Como realizar um projecto de investigação*. Lisboa: Gradiva.
- Bernal, J., & Anuncibay, R. (2008). Intergenerational grandparent/grandchild relations: the socioeducational role of grandparents. *Educational Gerontology*, 34, 67-88. doi: 10.1080/03601270701763993
- Birren, J. E., & Schaie, K. W. (2001). *Handbook of the psychology of aging* (5th ed.). San Diego: Academic Press.

- Bizarro, L. (1999). *O Bem-Estar Psicológico durante a adolescência*. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Bizarro, L. (2001). A avaliação do Bem-Estar Psicológico na adolescência. *Revista Portuguesa de Psicologia*, 35, 81-116.
<https://docs.google.com/file/d/0B0LP1bS3g1daRWRMOWEtMkVJR2c/edit>
- Bogdan, R., & Bilken, S. (1994). *Investigação em Ciências da Educação*. Porto: Porto Editora.
- Boni, V., & Quaresma, S. (2005). Aprendendo a entrevistar: como fazer entrevistas em ciências sociais. *Em Tese*, 2(1), 68-80. doi: 10.5007/%x
- Bourdieu, P. (1998). *O poder simbólico*. Rio de Janeiro: Bertrand.
- Bourdieu, P. (1999). *A miséria do mundo*. Petrópolis: Vozes.
- Bradburn, N. (1969). *The structure of psychological well-being*. Chicago: Aldine.
- Brannen, J. (1992). Combining qualitative and quantitative approaches: an overview. In J. Brannen (Ed.), *Mixing Methods: qualitative and quantitative research* (pp.3-37). Farnham, UK: Ashgate.
- Bray, J., & Hetherington, E. (1993). Families in transition: Introducing and overview. *Journal of Family Psychology*, 7, 3-8. doi: 10.1037/0893-3200.7.1.3
- Brazelton, T. (1994). *Momentos decisivos do desenvolvimento infantil*. São Paulo: Martins Fontes.
- Bridges, L. (2003). Autonomy as an element of developmental well-being. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K. A. Moore (Eds.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.167-175). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Bromer, J., & Henly, J.R. (2004). Child care as family support: caregiving practices across child providers. *Children and Youth Services review* 26(10), 941-964. doi: 10.1016/j.chilyouth.2004.04.003
- Bronstein, P., Clauson, J., Stoll, M. F., & Abrams, C.L. (1993). Parenting behavior and children's social, psychological, and academic adjustment in diverse family structures. *Family Relations*, 42(3), 268-276. doi: 10.2307/585556
- Brown, L., & Venable, P. (2007). Alcohol use, partner type, and risky sexual behavior among college students: Findings from an event-level study. *Journal of American College Health*, 32(12), 2940-2953. doi: 10.1016/j.addbeh.2007.06.011

- Burns, R., & Machin, M. (2009). Investigating the structural validity of Ryff's psychological well-being scales across two samples. *Social, Indicators Research*, 93(2), 359-375. doi: 10.1007/s11205-008-9329-1
- Call, K. T., Riedel, A. A., Hein, K., McLoyd, V., Petersen, A., & Kipke, M. (2002). Adolescent Health and Well-Being in the Twenty-First Century: A Global Perspective. *Journal of Research on Adolescence*, 12(1), 69-98. doi: 10.1111/1532-7795.00025
- Camarano, A., & El Ghaouri, S. (2003). Famílias com idosos: ninhos vazios? (Texto para discussão, 950). Rio de Janeiro: IPEA.
http://www.ipea.gov.br/portal/images/stories/PDFs/TDs/td_0950.pdf
- Camotim, V. (2004). *Estudo exploratório das relações entre avós e netos e o Bem-Estar Psicológico na velhice*. (Tese de Mestrado). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Campos, C., & Gonçalves, B. (2004). *Alguns dados sobre prevalência de sintomatologia depressiva na população universitária portuguesa*. X Conferência Internacional de Avaliação Psicológica. Braga: Universidade do Minho.
- Cândido, J., & Souza, L. (2016). *Síndrome de Burnout: As novas formas de trabalho que adoecem*. <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A1054.pdf>
- Carlotto, M., & Câmara, S. (2008). Análise da produção científica sobre a Síndrome de Burnout no Brasil. *Revista PSICO*, 39(2), 152-158.
<http://revistaseletronicas.pucrio.br/ojs/index.php/revistapsico/article/view/1461/3035>
- Carneiro, J. (1999). *Adaptação à universidade e rendimento académico em alunos do primeiro ano*. Tese de Mestrado não publicada. Instituto de Psicologia e Educação da Universidade do Minho, Braga. Portugal.
- Carstensen, L. (1995). Evidence for a life-span theory of socioemotional selectivity. *Current Directions in Psychological Science*, 4, 151-156. doi: 10.1111/1467-8721.ep11512261
- Carvalho, N. (2015). *Bem-estar e recursos contextuais e pessoais em adolescentes de uma escola particular portuguesa*. (Dissertação de Mestrado). Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Celdrán, M., Triadó, C., & Villar, F. (2009). Nietos adolescentes con abuelos con demencia: ¿La enfermedad cambia la naturaleza de la relación? *Anales de Psicología*, 25(1), 172-179. <http://psiqui.com/2-17837>
- Chaleta, E., Rosário, P., & Grácio, M. L. (2005). Atribuição causal do sucesso académico em Estudantes do Ensino Superior. In *Actas do VIII Congresso*

- Galaico-Português de Psicopedagogia* (pp. 819-826). Braga: Universidade do Minho (Cd-Rom).
- Charles, S., & Carstensen, L. (2004). A life-span view of emotional functioning in adulthood and old age. In P. Costa (Ed.), *Recent advances in psychology and aging* (pp.133-162). Amsterdam: Elsevier. doi: 10.1016/s1566-3124(03)15005-5
- Chaves, C., Pereira, A., Duarte, J., & Dionísio, R. (2010). *O ensino superior e a SIADA. Millenium*, 39, 73-87.
- Cheng, S., & Chan, A. (2005). Measuring psychological well-being in the chinese. *Personality and Individual Differences*, 38(6), 1307-1316. doi: 10.1016/j.paid.2004.08.013
- Cherlin, A., & Furstenberg, F. (1987). The New American Grandparent: A Place in the Family, A Life Apart. *Journal of Gerontology*, 42(3),349–350. doi: 10.1093/geronj/42.3.349a
- Chickering, A. W., & Reisser, L. (1993). *Education and identity* (2nd Ed.). San Francisco: Jossey-Bass.
- Chizzotti, A. (2003). A pesquisa qualitativa em Ciências Sociais e Humanas: evolução e desafios. *Revista Portuguesa de Educação*, 16(2), 221-236.
- Clarke, P., Marshall, V. Ryff, C., & Wheaton, B. (2001). Measuring psychological well-being in the canadian study of health and aging. *International Psychogeriatrics*, 13(1), 79-90. doi: 10.1017/s1041610202008013
- Clarke-Stewart, A., & Dunn, J. (Ed.). (2002). *Families count*. Cambridge: University Press.
- Clingempeel W., Colyar J., Brand, E., & Hetherington, E. (1992). Children's relationships with maternal grandparents: a longitudinal study of family structure and pubertal status effects. *Child Development*, 63(6), 1404-1422. doi: 10.2307/1131565
- Cohen, L., & Manion, L. (2000). *Research methods in education*. London: Routledge.
- Cohen, P., & Cohen, J. (1996). *Life values and adolescent mental health*. New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates Publishers.
- Comissão Europeia (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Entre Gerações*. Centro de Informação Europeia Jacques Delors.
- Cook, T., & Reichardt, C. (1986). *Métodos cualitativos y cuantitativos en investigación evaluativa*. Madrid: Morata.
- Correia, J. (2003). *Introdução à Gerontologia*. Lisboa: Universidade Aberta.

- Corso, A., & Lanz, M. (2012): Felt obligation and the family life cycle: A study on intergenerational relationships, *International Journal of Psychology*, 48(6), 1196-1200. doi:10.1080/00207594.2012.725131.
- Costa, A. (1994). *Representações sociais de homens e mulheres*. Lisboa: Edição da Comissão para a Igualdade e para os Direitos das Mulheres.
- Costa, E., & Leal, I. (2004). *Estratégias de Coping e Saúde Mental em Estudantes Universitários de Viseu*. In J. Pais-Ribeiro & I. Leal, *Actas do 5º Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp.157-162). Fundação Calouste Gulbenkian, Lisboa, Portugal.
- Cox, M., & Harter, K. (2003). Parent-child relationships. In M. Bornstein, L. Davidson, C. Keyes & K. Moore (Eds.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.191-204). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Creasey, G. L. (1993). The association between divorce and late adolescent grandchildren's relations with grandparents. *Journal of Youth and Adolescence*, 22, 513-529. doi: 10.1007/bf01537713
- Creasey, G. & Jarvis, P. (1989). Grandparents with alzheimer's disease: effects of parental burden on grandchildren. *Family Therapy*, 16(1), 79-85. doi: 10.1177/0192513X12444858
- Creasey, G., & Koblewski, P. (1991). Adolescent grandchildren's relationships with maternal and paternal grandmothers and grandfathers. *Journal of Adolescence*, 14, 373-387.
- Creswell, J. (2007). *Projeto de Pesquisa: Métodos Qualitativo, Quantitativo e Misto*. Porto Alegre: Artmed.
- Creswell, J. (2010). Mapping the developing landscape of mixed methods research. In A. Tashakkori. & C. Teddlie (Eds.), *Handbook of Mixed Methods in Social & Behavioral Research* (pp.45-68). California: Sage.
- Creswell, J. (2003). *Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches*, (2nd Ed.). California: Sage.
- Crosnoe, R., & Elder, G. H. (2002). Life course transitions, the generational stake, and grandparent-grandchild relationships. *Journal of Marriage and Family*, 64, 1089-1096.
- Cunha, B. (2008). *Significados da relação netos-avós e crenças acerca dos idosos: A perspectiva dos adolescentes*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal.

- Cunha, B., & Matos, P. M. (2010). *Relações intergeracionais: Significados de adolescentes sobre avós e idosos*. Actas do VII Simpósio Nacional de Investigação (pp.1038-1052), Universidade do Minho, Braga, Portugal.
- Cupchik, G. (2001), Constructivism Realism: An Ontology That Encompasses Positivist and Constructivist Approaches to the Social Sciences, em *Forum Qualitative Sozialforschung/Forum: Qualitative Social Research (revista on-line)*, 2: 1. <http://qualitative-research.net/fqs/fqs-eng.html>
- Curhan, K. B., Levine, C. S., Markus, H. R., Kitayama, S., Park, J., Karasawa, M., Kawakami, N., Love, G. D., Coe, C. L., Miyamoto, Y., & Ryff, C. D. (2014). Subjective and objective hierarchies and their relations to psychological well-being: A U.S./Japan comparison. *Social Psychological and Personality Science*, 5(8), 855-864. doi:10.1177/1948550614538461
- Curran, S., & Wattis, J. (2008). *Guia prático de psiquiatria da terceira idade*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Cutrona, C. (1982). Transition to college: Loneliness and process of social adjustment. In L. Peplan, & D. Perlman (Eds.), *Loneliness: A sourcebook of current theory, research and therapy* (pp.278-309). New York: Willey-Interscience.
- Dahlin, M., Joneborg, N., & Runeson, B. (2005). Stress and depression among medical students: a crosssectional study. *Medical Education*, 39(6), 594-604. doi: 10.1111/j.1365-2929.2005.02176.x
- Dal-Farra, R., & Lopes, P (2013). Métodos mistos de pesquisa em educação: pressupostos teóricos. *Nuances: estudos sobre Educação, Presidente Prudente-SP*, 24(3), 67-80. doi:10.14572/nuances.v24i3.2698
- Deci, E., & Ryan, R. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 1-11.
- Dench, G. (2001). Why grandmothers. *Ageing International*, 26, 5-12.
- Deshaies, B. (1992). *Metodologia da Investigação em Ciências Humanas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Dessen, M. A., & Braz, M. P. (2005). A família e suas inter-relações com o desenvolvimento humano. In Dessen, M. A.; Costa Jr., Á. L. (Orgs.). *A ciência do desenvolvimento humano: tendências atuais e perspectivas futuras* (pp.113-131). Porto Alegre: Artmed.
- Di Gessa, G., Glasser, K., & Tinker, A. (2016). The impact of caring for grandchildren on the health of grandparents in Europe: A lifecourse approach. *Social Science & Medicine*, 152, 166-175. doi:10.1016/j.socscimed.2016.01.041

- Dias, C., & Silva, D. (1999). Os avós: uma revisão da literatura nas três últimas décadas. Em T. Feres-Carneiro (Org.). *Casal e família, entre a tradição e a transformação*. Rio de Janeiro: Nau.
- Dias, C., & Silva, D. (2001). Os avós na perspectiva dos netos adolescentes: um estudo qualitativo. In T. Feres-Carneiro (Org.). *Casamento e família, do social à clínica* (pp.53-66). Rio de Janeiro: Nau.
- Dias, C., & Silva, M. (2003). Os avós na perspectiva de jovens universitários. *Psicologia em Estudo, 1*, 55-62.
<http://www.scielo.br/pdf/pe/v8nspe/v8nesa08.pdf>
- Dias, G., & Fontaine, A. (1997). *Projecção no futuro e Bem-Estar Psicológico*. Actas da Conferência Internacional “*A informação Orientação Escolar e Profissional no Ensino Superior: Um Desafio da Europa*”. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra, Portugal.
- Dias, G., & Fontaine, A. (1996). Tarefas desenvolvimentais e bem-estar dos jovens: algumas implicações para o aconselhamento psicológico. *Cadernos de Consulta Psicológica, 12*, 103-14.
<https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/15620/2/81839.pdf>
- Dias, G. (1996). Tarefas desenvolvimentais e bem-estar de jovens universitários. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal.
- Dias, G. (2006). Aconselhamento psicológico a jovens do ensino superior: Uma abordagem psicodinâmica e desenvolvimentista. *Análise Psicológica, 1*(25), 39-50. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v24n1/v24n1a05.pdf>
- Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., Moreno-Jiménez, B., Gallardo, I., Valle, C., & Van Dierendonck, D. (2006). Adaptación española de las escalas de bienestar psicológico de Ryff. *Psicothema, 18*(3), 572-577.
<http://www.psicothema.com/psicothema.asp?id=3255>
- Diener, E., & McGarvan, M. (2008). What makes people happy? A developmental approach to the literature on family relationships and well-being. In Eid, M. & Larsen, R. (Org.) *The science of subjective well-being* (pp.347-375). New York: The Guilford Press.
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin, 95*, 542-575. doi: 10.1037//0033-2909.95.3.542
- Diener, E. (1994) Assessing subjective well-being: progress and opportunities. *Social Indicators Research, 31*, 103-157. doi: 10.1007/bf01207052
- Diener, E., & Biswas-Diener, R. (2008). *Happiness: Unlocking the mysteries of psychological wealth*. Malden, MA: Blackwell Publishing.

- Diener, E., & Fujita, F. (1995). Resources, personal strivings, and subjective well-being: A nomothetic and idiographic approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 68(5), 926-935. doi: 10.1037//0022-3514.68.5.926
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis & J. M. Haviland (Eds.), *Handbook of emotions* (pp.325-337). New York: Guilford.
- Diener, E., & Ryan, C. (2009). Subjective well-being: a general overview. *South African Journal of Psychology*, 39(4), 391-406. doi: 10.1177/008124630903900402
- Diener, E., Emmons, R., Larsen, J., & Griffin, S. (1985). The satisfaction with life scale. *Journal of Personality Assessment*, 49(1), 71-75. doi: 10.1207/s15327752jpa4901_13
- Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H.L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125(2), 276-302. doi: 10.1037//0033-2909.125.2.276
- Diniz, A., & Almeida, L. (2006). Adaptação à Universidade em Estudantes do Primeiro Ano: Estudo Diacrónico da Interação entre o Relacionamento com Pares, o Bem-Estar Pessoal e o Equilíbrio Emocional. *Análise Psicológica*, 1(24), 29-38. doi: 10.14417/ap.151
- Dolan, P., Peasgood, T., & White, M. (2008). Do we really know what makes us happy? A review of the economic literature on the factors associated with subjective well-being. *Journal of Economic Psychology*, 29, 94-122. doi: 10.1016/j.joep.2007.09.001
- Drew, L., & Silverstein, M. (2007). Grandparents' psychological well-being after loss of contact with their grandchildren. *Journal of Family Psychology*, 23(3), 372-379. doi: 10.1037/0893-3200.21.3.372
- Duarte, T. (2009). A possibilidade da investigação a 3: reflexões sobre triangulação (metodológica). e-Working Paper N. ° 60/2009, Centro de Investigação e Estudos em Sociologia, ISCTE, Lisboa, Portugal.
- Dulles, V. (2000). Avós utilizam internet para manter contato com os netos. <http://www.insinuancia.com.br/familia.html>
- Dunne, E., & Kettler, L. (2008). Grandparents raising grandchildren in Australia: exploring psychological health and grandparents' experience of providing kinship care. *International Journal of Social Welfare*, 17, 333-345. doi: 10.1111/j.1468-2397.2007.00529.x
- Dunifon, R., & Bajracharya, A. (2012). The Role of Grandparents in the Lives of Youth. *Journal of Family Issues*, 33(9), 1168-1194. doi: 10.1177/0192513x12444271

- Durão, M. (2012). *Significados e contribuições dos avós para o desenvolvimento psicossocial dos jovens*. (Dissertação de Mestrado). Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Dutra, H. (2008). *O papel da avó na promoção de estilos de vida saudáveis junto dos netos*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Medicina da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Dzurec, L. C., & Abraham, I. L. (1993). The nature of inquiry: linking quantitative and qualitative research. *Advances in Nursing Science*, 16(1), 73-79. doi: 10.1097/00012272-199309000-00009
- Eccles, J., Templeton, J., Barber, B., & Stone, M. (2003). Adolescence and emerging adulthood: the critical passage ways to adulthood. In M. H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K. & A. Moore (Ed.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.383-406). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Eisenberg, D., Gollust, E., Golberstein, E., & Hefner, J. (2007). Prevalence and correlates of depression, anxiety and suicidality among university students. *American Journal of Orthopsychiatry*, 77, 534 - 542. doi: 10.1037/0002-9432.77.4.534
- El Ansari, W., & Stock, C. (2010). Is the health and wellbeing of university students associated with their academic performance? Cross sectional findings from the United Kingdom. *International journal of environmental research and public health*, 7(2), 509-527. doi: 10.3390/ijerph7020509
- Elder, G., & Conger, R. (2000). Wisdom of the ages. In G. Elder & R. Conger (Eds.), *Children of the land* (pp.127-151). Chicago: University of Chicago Press.
- Emery, R. (1988). *Marriage, divorce and children's adjustment*. Newbury Park, CA: Sage.
- Erikson, E. H. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: Norton.
- Erikson, E. (1972). *Identidade, juventude e crise*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Erikson, E. (1976). *Identidade, juventude e crise* (2ª Ed.). Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Erikson, E. (1982). *The life cycle completed: a review*. New York: W. W. Norton & Company.
- Escofier, B., & Pagés, J. (1992) Análisis factorialies simples y multiples: objetivo, métodos y interpretación. Bilbao: Ed. Universidad del Pais Vasco.
- European Union (2011). *Demography report 2010 – Older, more numerous and diverse Europeans*. Belgium: EU.

- Euler, H. A., & Michalski, R. (2007) Grandparental and extended kin relationships. In Salmon, C. & Shackelford, T. K. (Eds). *Family relationships: An evolutionary perspective* (pp.230–256). Oxford University Press, Oxford.
- Even-Zohar, A., & Sharlin, S. (2009). Grandchildhood: Adult Grandchildren's Perception of Their Role towards Their Grandparents from an Intergenerational Perspective. *Journal of Comparative Family Studies*, 40(2), 167-185. <http://www.jstor.org/stable/41604273>
- Falcão, D., & Dias, C. (2006). *Maturidade e velhice: pesquisas e intervenções psicológicas, Vol. I*. São Paulo: Casa do Psicólogo.
- Faleiros, F., Käßpler, C., Pontes, F., Silva, S., Goes, F., & Cucick, C. (2016). Use of virtual questionnaire and dissemination as a data collection strategy in scientific studies. *Texto & Contexto-Enfermagem*, 25(4), 1-6. doi:10.1590/0104-07072016003880014
- Farrow, C. (2014). A comparison between the feeding practices of parents and grandparents. *Eating Behaviors*, 15(3), 339–342. doi: 10.1016/j.eatbeh.2014.04.006
- Ferguson, J., & Ready, D. (2011). Expanding notions of social reproduction: Grandparent's educational attainment and grandchildren's cognitive skills. *Early Childhood Research Quarterly*, 26, 216-226. doi: 10.1016/j.ecresq.2010.10.001
- Ferland, F. (2006). *Os avós nos dias de hoje*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fernandes, H. (2007). *O Bem-Estar Psicológico em adolescentes- uma abordagem centrada no florescimento humano*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal. https://repositorio.utad.pt/bitstream/10348/63/1/phd_hmgfernandes.pdf
- Ferraz, M., & Pereira, A. (2003). A Dinâmica da Personalidade e o Homesickness (Saudades de Casa) dos Jovens Estudantes Universitários. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 3(2), 149-164. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36230204>
- Ferraz, M. (2000). *Saudade de casa e personalidade dos estudantes universitários*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Aveiro, Portugal. <http://repositorio.ismt.pt/bitstream/123456789/268/4/Saudades%20de%20casa%2C-08-09.pdf>
- Ferreira, A., & Simões, A. (1999). Escalas de Bem-Estar Psicológico (EBEP). In M. R. Simões, M. Gonçalves, & L. Almeida (Eds.), *Testes e provas psicológicas em Portugal*, 2, (pp.111-121). Braga: APPORT.
- Ferreira, J., & Bastos, A. (1995). Inventário de Desenvolvimento Cognitivo de Parker. In L. S. Almeida, M. R. Simões & M. Gonçalves (Eds.), *Provas Psicológicas em Portugal. Vol. 1*. Braga: APPORT.

- Ferreira, J., & Castro, M. T. (1994). A adaptação do Inventário de Desenvolvimento da Autonomia de Iowa com jovens universitários. *Psychologica*, 12, 143-153.
- Ferreira, J., & Hood, A. (1990). Para a compreensão do desenvolvimento psicossocial do estudante universitário. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 24, 391-406.
- Ferreira, M. M., Bidarra, M. D. G. A., & Raposo, N. V. (2011). Atribuições causais do (in) sucesso académico no Ensino Superior: padrões diferenciais de professores e estudantes. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 45(2), p. 49.
- Ferreira, V. (2005). O Inquérito por Questionário na Construção de dados Sociológicos. In A. Santos Silva & J. Madureira Cabral. *Metodologia das Ciências Sociais* (pp.1010-1028). Lisboa: Edições Afrontamento.
- Figueira, C. (2013). *Bem-estar nos estudantes do ensino superior: papel das exigências e dos recursos percebidos no contexto académico e das atividades de voluntariado*. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Fisher, S., & Hood, B. (1987), The stress of the transition to university: A longitudinal study of psychological disturbance, absent-mindedness and vulnerability to homesickness. *British Journal of Psychology*, 78, 425–441.
- Fleeson, W., & Baltes, P. B. (1996). *The predictive power of perceived lifetime personality*. Unpublished manuscript.
- Flick, U. (2005). *Métodos Qualitativos na Investigação Científica*. Lisboa: Monitor.
- Foddy, W. (1996). *Como perguntar – teoria e prática da construção de perguntas em entrevistas e questionários*. Oeiras: Celta Editora.
- Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento humano e envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fraiman, A. (2016). Idosos órfãos de filhos vivos- os novos desvalidos. <http://anafraiman.com.br/wp-content/uploads/2016/05/IDOSOS-%C3%B3rf%C3%A3os-de-filhos-vivos-os-novos-desvalidos.pdf>
- Freitas, H., Raposo, N., & Almeida, L. (2007). Adaptação do estudante ao ensino superior e rendimento académico: Um estudo com estudantes do primeiro ano de enfermagem. *Revista Portuguesa De Pedagogia*, pp. 179-188. <http://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1191>
- Freitas, M. (2006). Velhice como destino. *GV-executivo*, 5(5), 56-60. <http://bibliotecadigital.fgv.br/ojs/index.php/gvexecutivo/article/viewFile/34197/32986>

- Freudenberger, H. (1974). Staff burnout. *Journal of Social Issues*, 30, 159-165. doi: 10.1111/j.1540-4560.1974.tb00706.x
- Friedman, D., Hechter, M., & Kreager, D. (2008). A theory of the value of grandchildren. *Rationality and Society*, 20(1), 31-63. doi:10.1177/1043463107085436
- Fortin, M. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Lisboa: Lusodidacta.
- Fuentes, L., Libreros, L., & Pérez, A. (2007). Factores Epidemiológicos Asociados a la Depresión en Estudiantes de Medicina. *Informed*, 9(5), 261-264.
- Galinha, I., & Ribeiro, J. (2005). História e evolução do conceito de bem-estar subjectivo. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 6(2), 203-214. <http://sp-ps.pt/uploads/jornal/91.pdf>.
- Galinha, I. (2008). *Bem-estar subjectivo – Factores cognitivos, afectivos e contextuais*. Coimbra: Quarteto.
- Garcês, I., & Baptista, F. (2001) Família e intervenção social. In Silva, L. (org.) *Acção Social na Área da Família* (pp.35-124). Lisboa: Universidade Aberta.
- Garcia-Alandete, J. (2015). Does Meaning in Life Predict Psychological Well-Being? An Analysis Using the Spanish Versions of the Purpose-In-Life Test and the Ryff's Scales. *The European Journal of Counselling Psychology*, 3(2), 89–98. doi: 10.5964/ejcop.v3i2.27
- Garcia Minguez, J., & Bedmar, M. (Coords.) (2002). *Hacia la educación intergenerational*. Madrid: Dykinson.
- Gattai, F. B., & Musatti, T. (1999). Grandmothers' involvement in grandchildren's care: Attitudes, feelings, and emotions. *Family Relations*, 48(1), 35-42. doi: 10.2307/585680
- Gauthier, A. (2002). The role of grandparents. *Courrent Sociology*, 50, 295-307. doi: 10.1177/0011392102050002623
- Ghiglione, R., & Matalon, B. (2005). *O inquérito-teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora.
- Giddens, A. (2001). *Sociologia*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Gilleard, C., & Higgs, P. (1998). Ageing and the limiting conditions of the body. *Sociological Research Online*, 3(4), 1-11. doi: 10.5153/sro.191
- Gleitman, H., Friedlund, A., & Reisenberg, D. (2007). *Psicologia*. Fundação Calouste Gulbenkian.

- Goldenberg, M. (1997). *A arte de pesquisar - como fazer pesquisa qualitativa em Ciências Sociais*. Rio de Janeiro/São Paulo: Editora Record.
- Gómez, G. R., Flores, J. G., & Jiménez, E. G. (1999). *Metodología de la investigación cualitativa*. Málaga: Ediciones Aljibe.
- Gonçalves, I. (1997). *O Serviço de Apoio Psicológico do Instituto Superior Técnico: Balanço do trabalho realizado durante o ano de 1995*. In Actas da Conferência Internacional “A Informação Orientação Escolar e Profissional no Ensino Superior: Um desafio da Europa”. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra, Portugal.
- Gonçalves, O., & Cruz, F. (1988) A Organização e Implementação de Serviços Universitários de Consulta Psicológica e Desenvolvimento Humano. *Revista Portuguesa de Educação*, 1(1), 127 – 145. <http://hdl.handle.net/1822/12454>
- Goodman, C., Scorzo, D., Hernandez, P., & Alvarez-Nunez, A. (2013). Social and personal resources of grandmother caregivers after grandchildren are grow. In B. Hayslip, Jr & G. C. Smith (Ed.), *Resilient grandparent caregivers: a strengths-based perspective*. New York: Routledge.
- Guillemard, A. M. (1972). *Le retraite une morte social*. Paris: Mouton-La Haye.
- Guthrie, E., Black, D., Bagalkote, H., Shaw, C., Campbell, M., & Creed, F. (1998). Psychological stress and burnout in medical students: a five-year prospective longitudinal study. *Journal of the Royal Society of Medicine*, 91(5), 237-243. doi: 10.1177/014107689809100502
- Hair, J. F., Anderson, R. E., Tatham, R. L., & Black, W. C. (2005). *Análise multivariada de dados*. Porto Alegre: Bookman.
- Halle, T. (2003). Emotional development and well-being. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes & K. A. Moore (Ed.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.125-138). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Harmening, D., & Jacob, S. (2015). Institutional factors that positively impact first-year students’ sense of well-being. *Journal of Case Studies in Education*, 7, 1-8. <https://eric.ed.gov/?id=EJ1060607>
- Hartsorne, H. T., & Manaster, G. (1982). The relationship with grandparents: contact, importance, role conceptions. *International Journal of Aging and Human Development*, 15(3), 233-245. doi: 10.2190/8g9x-rtfn-f0cd-3dbc
- Harwood, J. (2000). Communication media use in the grandparent-grandchild relationship. *Journal of Communication*, 50(4), 56-78. doi: 10.1093/joc/50.4.56

- Heady, B., Kelley, J., & Wearing, A. (1993). Dimensions of well-being: life satisfaction, positive affect, anxiety and depression. *Social Indicators Research*, 29(1), 63-82. doi: 10.1007/bf01136197
- Heyvaert, M., Hannes, K., & Onghena, P. (2017). *Using Mixed Methods Research Synthesis for Literature Reviews*. Los Angeles: SAGE.
- Herr, E., & Cramer, S. (1992). Carer guidance and counseling through the life span. *Systematic approaches*. Nova Iorque: Harpe Collins Publishers.
- Hilbrand S., Coall D.A., Gerstorf, D., & Hertwig, R. (2017). Caregiving within and beyond the family is associated with lower mortality for the caregiver: A prospective study. *Evolution and Human Behavior*, 38(3), 397-403. doi: 10.1016/j.evolhumbehav.2016.11.010
- Hill, M., & Hill, A. (2009). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Hodgson, L. G. (1992). Adult grandchildren and their grandparents: the enduring bond. *International Journal of Aging and Human Development*, 34(3), 209-225. doi: 10.2190/pu9m-96xd-cfyq-a8uk
- Holladay, S., & Seipke, H. (2007). Communication between Grandparents and Grandchildren in Geographically Separated Relationships. *Communication Studies*, 58(3).
- Holand, K. D., & Holahan, C. K. (2003). The relation of social support and coping to positive adaptation to breast cancer. *Psychology and Health*, 18(1), 15-29. doi: 10.1080/0887044031000080656
- Instituto Nacional de Estatística (2015). *Envelhecimento da população residente em Portugal e na UE*. Informação à comunicação social – 10/07/2015. Lisboa: INE. https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=224679354&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt
- Instituto Nacional de Estatística (2014). *Anuário de Estatística em Portugal 2013*. Lisboa: INE.
- Instituto Nacional de Estatística (2011). *Censos 2011- resultados provisórios*. Lisboa: INE.
- Instituto Nacional de Estatística (2010). *Classificação das profissões portuguesas 2010*. Lisboa: INE.
- Instituto Nacional de Estatística (2007). *Revista de Estudos Demográficos*. Lisboa: INE.
- Jahoda, M. (1958). *Current concepts of positive mental health*. New York: Basic Books.

- Janeiro, I., & Soromenho, G. (2013). Metodologias de Investigação: metodologias em Psicologia da Educação e Utilização de Estatísticas com o SPSS. In F. H. Veiga (Coord.). *Psicologia da Educação – teoria, Investigação e Aplicação* (pp.735-766). Lisboa: Climepsi Editores.
- Jiménez, M. (1986). *El método experimental en la investigación psicológica*. Madrid: Universidad Complutense.
- Jin, S., & Moon, S. (2006). A study of well-being and school satisfaction among academically talented students attending a science high school in Korea. *Gifted Child Quarterly*, 50(2), 169 - 184. doi: 10.1177/001698620605000207
- Johson, R. A., & Wichern, D. W. (1992). *Applied multivariate statistical analysis*. Englewood Cliffs: Prentice Hall.
- Jones, I. (1997). Mixing Qualitative and Quantitative Methods in Sports Fan Research. *The Qualitative Report*, 3(4), 1-8. <http://nsuworks.nova.edu/tqr/vol3/iss4/5/>
- Kafka, G. J., & Kozma, A. (2002). The construct validity of Ryff's Scales of Psychological well-being and their relationship to measures of subjective wellbeing. *Social Indicators Research*, 57, 171-190. doi: 10.1023/A:1014451725204
- Kahana, B., & Kahana, E. (1970). Grandparenthood from the perspective of the developing grandchild. *Journal of Development Psychology*, 1, 98-105. doi: 10.1037/h0029423
- Kahneman, D., & Krueger, A. (2006). Developments in the Measurement of Subjective Well-Being. *Journal of Economic Perspectives*, 20(1), 3-24. doi: 10.1257/089533006776526030
- Kelle, U., & Erzberger, C. (2005). "Qualitative and Quantitative Methods: Not in Opposition". In U. Flick, E. Von Kardorff & I. Steinke (Eds.), *A Companion to Qualitative Research* (pp.172-177). London: Sage.
- Kemp, C. (2005). Dimensions of grandparent-adult grandchild relationships: from family ties to intergenerational friendship. *Canadian Journal of Aging*, 24(2), 161-178. doi: 10.1353/cja.2005.0066
- Kennedy, G. (1989). College students' relationships with grandparents. *Psychological Reports*, 64(2), 477-478. Doi: 10.2466/pr0.1989.64.2.477
- Kennedy, G. (1990). College students' expectations of grandparent and grandchild role behaviors. *The Gerontologist*, 30(1), 43-48. doi: 10.1093/geront/30.1.43
- Kennedy, G. (1992a). Shared activities of grandparents and grandchildren. *Psychological Reports*, 70(1), 211-227. doi: 10.2466/pr0.1992.70.1.211

- Kennedy, G. (1992b). Quality in grandparents relationship. *International Journal of Aging and Human Development*, 35(2), 83-98. doi: 10.2190/h177-w9ex-483t-pkku
- Keyes, C., & Ryff, C. (1998). Generativity in adult lives: social structural contours and quality of life consequences. In D. McAdams & E. de St. Aubin (Eds.), *Generativity and adult development: perspectives on caring for and contributing to the next generation* (pp.227-263). Washington, DC: American Psychological Association.
- Keyes, C., & Ryff, C. (2003). Somatization and mental health: a comparative study of the idiom of distress hypothesis. *Social Science & Medicine*, 57(10), 1833-1845. doi: 10.1016/s0277-9536(03)00017-0
- Keyes, C., & Waterman, M. (2003a). Dimensions of well-being and mental health in adulthood. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K. & A. Moore (Ed.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.477-497). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Keyes, C. (2006). Subjective well-being in mental health and human development research world wide: an introduction. *Social Indicators Research*, 77(1), 1-10. doi: 10.1007/s11205-005-5550-3
- Keyes, C., Shmotkin, D., & Ryff, C. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007-1022. doi:10.1037/0022-3514.82.6.1007
- Kientz, A. (1983). *As insubstituíveis avós*. Lisboa: Dom Quixote.
- Kim-Prieto, C., Diener, E., Tamir, M., Scollon, C., & Diener, M. (2005). Integrating the diverse definitions of happiness: A time-sequential framework of subjective well-being. *Journal of Happiness Studies*, 6, 261-300. doi: 10.1007/s10902-005-7226-8
- King, V., Russell, S., & Elder, G. (1998). Grandparenting in family systems: An ecological perspective. In M. E. Szinovacz (Ed.), *Handbook on grandparenthood* (pp.53-69). Westport, CT: Greenwood Press.
- Kitamura, T., Kishida, Y., Gatayama, R., Matsuoka, T., Miura, S., & Yamabe, K. (2004). Ryff's psychological well-being inventory: Factorial structure and life history correlates among Japanese university students. *Psychological Reports*, 94, 83 -103. doi: 10.2466/pr0.94.1.83-103
- Koeske, G. F., & Koeske, R. D. (1991). Student "burnout" as a mediator of the stress-outcome relationship. *Research in Higher Education*, 32, 415-431. doi: 10.1007/bf00992184

- Kohlberg, L. (1971). Stages of moral development. In C. M. Beck, B. S. Crittenden & E. V. Sullivan (Eds.), *Moral education*. Toronto: University of Toronto Press.
- Konow, J., & Earley, J. (2008). The hedonistic paradox: Is homos economicus happier? *Journal of Public Economics*, 92(2), 1-33. doi: 10.1016/j.jpubeco.2007.04.006
- Kornhaber, A. (1996). *Contemporary Grandparenting*. London: Sage.
- Krippendorff, K. (1980). *Content Analysis, an Introduction to its Methodology*. London: Sage.
- Lakatos, E., & Marconi, M. *Técnicas de pesquisa*. São Paulo: Editora Atlas, 1996.
- Land, K. (1975). Social indicators models: An overview. In K. C. Land & S. Spilerman (Eds.), *Social indicator models* (pp.5–36). New York: Russell Sage Foundation.
- Langer, T., Gersten, J., & McCarty, E. (1986). A screening inventory of assessing psychiatric impairment in children 6 to 18. *Journal of Consulting and Clinical Psychology*, 44, 286-296. doi: 10.1037//0022-006x.44.2.286
- Lapate, R. C., Van Reekum, C. M., Schaefer, S. M., Greischar, L. L., Norris, C. J., Bachhuber, D. R. W., Ryff, C. D., & Davidson, R. J. (2014). Prolonged marital stress is associated with reduced maintenance of the response to positive stimuli. *Psychophysiology*, 51(6), 499-509. doi:10.1177/1359105312468193.
- Larson, R., Mannell, R., & Zuzanek, J. (1986). Daily well-being of older adults with friends and family. *Psychol Aging*, 1(2), 117-126. doi: 10.1037//0882-7974.1.2.117
- Lazarus, R. (1998). Coping with aging: Individuality as a key to understanding. In I. Nordhus, G. VandenBos, S. Berg, & P. Fromholt (Eds.), *Clinical geropsychology*. Washington: American Psychological Association.
- Leandro, M. (2001). *Sociologia da família nas sociedades contemporâneas*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Leitão, L. M., Paixão, M. P., Silva, J. T., & Miguel, J.P. (2000). Viagem ao futuro: programa de desenvolvimento vocacional de apoio à transição ensino secundário-ensino superior. In A. P. Soares, A. Osório, J. V. Capela, L. S. Almeida, R. M. Vasconcelos, & S. M. Caíres (Orgs.), *Transição para o Ensino Superior* (pp.215-222). Braga: Universidade do Minho, Conselho Académico.
- Leiter, M. P., & Schaufeli, W. B. (1996). Consistency of burnout construct across occupations. *Anxiety, Stress & Coping: An international journal*, 9(3), 229-243. doi: 10.1080/10615809608249404

- Lent, R. (2004). Toward a unifying theoretical and practical perspective on well-being and psychosocial adjustment. *Journal of Counselling Psychology*, 51(4), 482-509. doi: 10.1037/0022-0167.51.4.482
- Lerner, R., Bornstein, M., & Smith, D. (2003). Child well-being: from elements to integrations. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.501-523). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Levet, M. (1995). *Viver depois dos 60 anos*. Biblioteca Básica de Ciência e Cultura. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lindfors, P., Berntsson, L., & Lundberg, U. (2006). Factor structure of Ryff's psychological well-being scale in Swedish female and male white-collar workers. *Personality and Individual Differences*, 40(6), 1213-1222. doi: 10.1016/j.paid.2005.10.016
- Lobo, C. (2009). Parentalidade social, fratrias e relações intergeracionais nas recomposições familiares. *Sociologia, Problemas e Práticas*, 59, 45-74. <http://www.scielo.mec.pt/pdf/spp/n59/n59a04.pdf>
- Lopes, E, Neri, A., & Park, M. (2005). Ser avós ou ser pais: Os papéis dos avós na sociedade contemporânea. *Textos Envelhecimento*, 8(2), 239-253.
- Lopes, J. (2015). *Bem-Estar Psicológico em estudantes do ensino superior: relação com as variáveis sociodemográficas, pessoais e académicas*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Évora, Portugal.
- Loureiro, E. T., Mota-Cardoso, R., & Ferreira, M. (2008). A relação entre o stress e os estilos de vida nos estudantes de medicina da Faculdade de Medicina do Porto. *Acta Médica Portuguesa*, 21, 209-214.
- Louro, G. L. (1999). *Gênero, Sexualidade e Educação: Uma perspectiva pós-estruturalista* (3ª Ed). Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes.
- Lundstrom, F. (2001). *Grandparenting in modern Ireland*. Dublin: Age Action Ireland.
- Lüdke, M., & André, M. (1986). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU.
- Luo, Y., LaPierre, T., Hughes, M., & Waite, L. (2012). Grandparents Providing Care to Grandchildren: A Population-Based Study of Continuity and Change. *Journal of Family Issues*, 33(9), 1143-1167. doi: 10.1177/0192513x12438685
- Lussier, G., Deater-Deckard, K., Dunn, J., & Davies, L. (2002). Support across two generations: Children's closeness to grandparents following parental divorce and remarriage. *Journal of Family Psychology*, 16(3), 363-376. doi: doi.org/10.1037//0893-3200.16.3.363

- Lyubomirsky, S., King, L., & Diener, E. (2005). The benefits of frequent positive affect: Does happiness lead to success? *Psychological Bulletin*, 131(6), 803-855. doi: 10.1037/0033-2909.131.6.803
- Machado, R. (2008). *Bem-Estar Psicológico e sentido de coerência interno na velhice em Portugal*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Machado, W., & Bandeira, D. (2012). Bem-Estar Psicológico: definição, avaliação e princípios correlatos. *Estudos de Psicologia*, 29(4), 587-595. doi: 10.1590/s0103-166x2012000400013
- Machado, W. (2010). *Escala de Bem-Estar Psicológico: Adaptação para o Português Brasileiro e evidências de validade*. (Dissertação de Mestrado). Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Brasil.
- Mantilla, L. (2006). O papel dos avós. In L. Lop, & O. Muriscot (Org.) *Enciclopédia dos pais-como ser melhores pais, Vol. 1*. Rio de Mouro: Círculo de Leitores.
- Marañano, A. (2004). *Métodos e técnicas de investigação em gestão*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Marchand, H. (2005). *A idade da sabedoria*. Porto: Ambar.
- Marmot, M., Ryff, C., Bumpass, L., Shipley, M., & Marks, N. (1997). Social inequalities in health: next questions and converging evidence. *Social Science and Medicine*, 44(6), 901-910. doi: 10.1016/s0277-9536(96)00194-3
- Maroco, J. & Bispo, R. (2005). *Estatística Aplicada às Ciências Sociais e Humanas*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Maroco, J. (2003). *Análise Estatística – Com utilização do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Marques, S., Lima, M. L., & Novo, R. (2006). Traços estereotípicos associados às pessoas jovens e idosas na cultura portuguesa. *Laboratório de Psicologia*, 4, 91-108. doi: 10.14417/lp.764
- Martin, I. (2007). O desenvolvimento do paradigma do envelhecimento produtivo. Os novos papéis dos seniores na sociedade. In Requejo Osório, A. & Pinto, F. (org.). *As pessoas idosas - contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Martins, A., Pacheco, A., & Jesus, S. N. (2008). Estilos de vida de estudantes do ensino superior. *Advances in Health Psychology*, 16(2), 100-105. doi: 10.15603/2176-1019/mud.v16n2p100-105
- Martins, C. (2011). *Manual de Análise de Dados Quantitativos com recurso ao IBM SPSS: Saber decidir, fazer, interpretar e redigir*. Braga: Psiquilibrios Edições.

- Martins, R. (2002), “Envelhecimento demográfico”, *Milenium - Revista do Instituto Superior Politécnico de Viseu*, 26, <http://www.ipv.pt/millennium>
- Maslow, A. (1968). *Toward a psychology of being* (2ª ed.). New York: Van Nostrand.
- Matos, A., & Sousa-Albuquerque, C. (2006). Estilo de vida, percepção de saúde e estado de saúde em estudantes universitários portugueses: influência da área de formação. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(3), 647-663. <http://www.redalyc.org/articulo.oa?id=33760309>
- Matthews, T., & Sprey, J. (1985). Adolescents Relationships with grandparents: an empirical contribution to conceptual clarification. *Journal of Gerontology*, 40(5), 621-626. doi: 10.1093/geronj/40.5.621
- McCarthy, M. E., Pretty, G. M., & Catano, V. (1990). Psychological sense of community and student burnout. *Journal of College Student Development*, 31(3), 211-216.
- Mendes, M. (2010). A relação avós-netos: guia de suporte para os mais novos, fonte de significado para os mais velhos. *VII Congresso Nacional de Gerontologia*. Escola Superior de Enfermagem. Universidade do Minho.
- Menezes, I., Costa, M., & Campos, B. (1989). Valores de estudantes universitários. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 5, 53-68. https://www.researchgate.net/profile/Isabel_Menezes/publication/37657851_Valores_de_estudantes_universitarios/links/0912f507f050c79221000000/Valores-de-estudantes-universitarios.pdf
- Merriam, S. (1998). *Qualitative research and case study applications*. Londres: Jossey-Bass.
- Mingoti, S. A. (2005). *Análise de dados através de métodos de estatística multivariada: uma abordagem aplicada*. Belo Horizonte: Editora UFMG.
- Michalski, R. L., & Shackelford, T. K. (2005). Grandparental investment as a function of relational uncertainty and emotional closeness with parents. *Human Nature*, 16(3), 293-305. doi: 10.1007/s12110-005-1012-5
- Mijolla, A. (1997). Un role qui se construit. Entre grands-parents et petits-enfants: la force du lien. *Le Groupe Familial* 153, 34-40.
- Minayo, M. (1993). *O desafio do conhecimento científico: pesquisa qualitativa em saúde*. São Paulo/Rio de Janeiro: Hucitec-Abrasco.
- Minayo, M. (1996). *Pesquisa Social: Teoria, Método e Criatividade*. Petrópolis: Editora Vozes.

- Myers, J. E., & Perrin, N. (1993). Grandparents affected by parental divorce: A population at risk? *Journal of Counseling and Development*, 72, 62–66. doi: 10.1002/j.1556-6676.1993.tb02278.x
- Mollegaarda, M., & Jaeger, M. (2012). The effect of grandparent's economic, cultural, and social capital on grandchildren's educational success. *Research in Social Stratification and Mobility*, 42, 11–19. doi: 10.1016/j.rssm.2015.06.004
- Montandon, C., & Perrenoud, P. (2001). *Entre pais e professores, um diálogo impossível?* Oeiras: Celta Editora.
- Monteiro, S., Tavares, J., & Pereira, A. (2012). Adaptação portuguesa da Escala de Medida de Manifestação de Bem-Estar Psicológico com Estudantes Universitários – EMMBEP. *Psicologia, Saúde e Doenças*, 13(1), 66-77. doi: 0.15309/12psd130105
- Moore, K., & Keyes, C. (2003). A brief history of well-being in children and adults. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.1-11). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Mueller, M., & Elder, G. (2003). Family contingencies across the generations: Grandparent-grandchild relationship in holistic perspective. *Journal of Marriage and Family*, 65(2), 404-417. doi: 10.1111/j.1741-3737.2003.00404.x
- Mueller, M., Wilhelm, B., & Elder, G. (2002). Variations in grandparenting, *Research on Aging*, 24(3), 360-388. doi: 10.1177/0164027502243004
- Murteira, B., & Black, G. (1983). *Estatística descritiva*. Lisboa: McGraw-Hill.
- Myers, D. (1999). Close relationships and quality life. In D. Kahneman & E. Diener (Eds.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp.374-391). New York: Russell Sage Foundation.
- Myers, D. (2000). The funds, friends, and faith of happy people. *American Psychologist*, 55, 56-67. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.56
- Nazareth, J. (2009). *Demografia - a ciência da população*. Lisboa: Editorial Presença.
- Neto, F. (1993). The satisfaction with life scale: Psychometrics properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2), 125-134. doi: 10.1007/bf01536648
- Neto, F. (1998). *Psicologia social*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Neto, F. (2003). *Estudos de Psicologia Intercultural: Nós e outros*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

- Neto, F. (2004). *Psicologia Social da Felicidade*. In Neto, F. (Org.) *Psicologia Social Aplicada* (pp.353-392). Lisboa: Universidade Aberta.
- Neugarten, B. L. (1973). Personality change in late life: A developmental perspective. In C. Eisdorfer & M. P. Lawton (Orgs.), *The psychology of adult development and aging* (pp.311-335). Washington: American Psychological Association.
- Newman, I., & Benz, C. (1998). *Qualitative-quantitative research methodology: Exploring the interactive continuum*. Carbondale and Edwardsville: Southern Illinois University Press.
- Newman, B. M., & Newman, P. R. (2012). *Development Through Life: A Psychosocial Approach* (11th ed.). USA: Wadsworth.
- Nico, J. B. (2000). O conforto académico do(a) caloiro(a). In A. P. Soares, A. Osório, J. V. Capela, L. S. Almeida, R. M. Vasconcelos & S. M. Caires (Eds.), *Transição para o ensino superior* (pp.161-165). Braga: Universidade do Minho.
- Novo, R. (2003). *Para além da eudaimonia: O Bem-Estar Psicológico em mulheres na idade adulta avançada*. Coimbra: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e Tecnologia.
- Novo, R. (2005a). Bem-estar e psicologia: conceitos e propostas de avaliação. *Revista Iberoamericana de Diagnóstico y Evaluación Psicológica*, 20, 183-203. <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/17844>
- Novo, R. (2005b). We need more than self-reports: contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, 9, 477-495. <http://hdl.handle.net/10451/17832>
- Novo, R., Duarte-Silva, M., & Peralta, E. (1997). O Bem-Estar Psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa das escalas de C. Ryff. In Gonçalves, M., Ribeiro, I., Araújo, S., Machado, C., Almeida, L. & Simões, M. *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos*, Vol. 5, (pp.313 – 324). Braga: APPORT.
- Novo, R., Duarte-Silva, M., & Peralta, E. (2004). *Escalas de BEP: Versão reduzida*. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Nunes, E. (2011). Celebração do 25.º Aniversário da Carta de Ottawa. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 29(2), 200-202. doi: 10.1016/s0870-9025(11)70024-4
- Nunes, L. (2008). *Promoção do Bem-Estar Subjetivo dos idosos através da intergeracionalidade*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Coimbra, Portugal.

- Okun, A., & Weir, M. (1990). Toward a judgement model of college satisfaction. *Educational Psychology Review*, 2, 59-76. doi: 10.1007/bf01323529
- Oliveira, C. (2011). *Relações intergeracionais: um estudo na área de Lisboa*. (Dissertação de Mestrado). Instituto de Ciências Sociais e Políticas da Universidade Técnica de Lisboa, Portugal.
- Oliveira, J. (2002). *Psicologia da família*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Oliveira, N., Luchesi, B., Inouye, K., Barham, E., & Pavarini, S. (2015). Assessment of the attitudes toward aging among children who live with the elderly. Avaliação da atitude das crianças que residem com idosos em relação à velhice. *Acta Paulista de Enfermagem*, 28(1), 87-94. doi: 10.1590/1982-0194201500015
- Onwuegbuzie, A., & Leech, N. (2005). Taking the “Q” out of research: Teaching research methodology courses without the divisive between quantitative and qualitative paradigms. *Quality & Quantity*, 39(3), 267–295. doi: 10.1007/s11135-004-1670-0
- Onwuegbuzie, A., (2000). *On Becoming a Bi-researcher: The Importance of Combining Quantitative and Qualitative Research Methodologies*. Paper presented at the Annual Meeting of the Association for the Advancement of Educational Research, Ponte Vedra, Florida. <https://files.eric.ed.gov/fulltext/ED448201.pdf>
- Ornish, D. (1998). *Love and survival*. New York: HarperCollins.
- Ortiz, L. P. (2005). Envejecimiento y Género. In H. S. Pinazo & M. M. Sánchez (Org.), *Gerontología: Actualización, innovación y propuestas* (pp.71-90). Madrid: Pearson Educación S.A.
- Osterrieth, P. (1970). *A criança e a família*. Lisboa: Europa-América.
- Pacheco, J. (1995). *O pensamento e a acção do professor*. Porto: Porto Editora.
- Pais, J. (1999). *Gerações e valores na sociedade portuguesa contemporânea*. Lisboa: Secretaria de Estado da Juventude.
- Pais, V. (2013). *O Papel dos avós: como percebem os avós a sua importância na educação dos netos*. (Dissertação de Mestrado). Escola Superior de Enfermagem de Coimbra, Portugal.
- Pallant, J. (2007). *SPSS Survival manual*. London: McGraw-Hill.
- Papalia, D. (2006). *Desenvolvimento humano*. Porto Alegre: Artmed.
- Papalia, D., Olds, S., & Feldman, R. (2001). *O mundo da criança*. Lisboa: McGraw-Hill.

- Paradise, W., & Kernis, M.H. (2002). Self-esteem and psychological well-being: Implications of fragile self-esteem. *Journal of Social and Clinical Psychology, 21*(4), 345-361. doi:10.1521/jscp.21.4.345.22598
- Patton, M. (1990a). *Qualitative Evaluation and Research Methods*. Newbury Park: Sage Publications.
- Patton, M. (1990b). *How to use qualitative methods in evaluation*. Newbury Park: Sage.
- Paúl, M. (1996). *Psicologia dos idosos: O envelhecimento em meios urbanos*. Braga: SHO – Sistemas Humanos e Organizacionais.
- Peixoto, L. M. (1999). *Auto-estima, inteligência e sucesso escolar. Auto-conceito académico, aspiração-expectação académica, atitude face ao estudo e à ocupação*. Braga: APPACDM.
- Pelsma, D. M., Roland, B., Tollefson, N., & Wigington, H. (1989). Parent burnout: validation of the Maslach Burnout Inventory with a sample of mothers. *Measurement & Evaluation in Counselling & Development, 22*, 81-87. <https://eric.ed.gov/?id=EJ400097>
- Pereira, A., & Patrício, T. (2013). *Guia prático de utilização do SPSS- Análise de dados para as Ciências Sociais e Psicologia*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Pereira, A. (1997). *Helping Students Cope: Peer Counseling in higher Education*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Hull, U.K.
- Pereira, A. (1998). Apoio ao estudante universitário: Peer counselling (experiência piloto). *Psychologica, 20*, 113-124.
- Pereira, A. (2010). RESAPES-AP: *Um olhar sobre o apoio psicológico no Ensino Superior*. In Atas do I Congresso Nacional da RESAPES-AP (pp.12-20). Universidade de Aveiro, Portugal.
- Pereira, A., Castanheira, H., Melo, A., Ferreira, A., & Vagos, P. (2010). *Apoio Psicológico no Ensino Superior: Modelos e práticas*. In Atas do I Congresso Nacional da RESAPES-AP. Universidade de Aveiro, Portugal.
- Pereira, M. (2010b). *Sintomatologia depressiva em estudantes universitários: prevalência e factores associados*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro, Vila Real, Portugal.
- Perry, W. (1981). Cognitive and Ethical Growth: The Making of Meaning. In A. W. Chickering, *The Modern American College* (pp.77-116). San Francisco: Jossey-Bass.
- Pervin, L. (1996). *The science of personality*. New York: Wiley.

- Pestana, M., & Gageiro, J. (2003) *Análise de Dados para Ciências Sociais – A Complementaridade do SPSS*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Peterson, C., & Seligman, M. (2004). *Character strengths and virtues: a handbook and classification*. Oxford: University Press.
- Peterson, C. (1999). Personal control and well-being. In D. Kahneman & E. Diener (Ed.), *Well-being: the foundations of hedonic psychology* (pp.288-301). New York: Russell Sage Foundation.
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-41. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Phillips, M., Brooks-Gunn, J., Duncan, G., Klebanov, P., & Crane, J. (1998). Family background, parenting practices, and the black-white test score gap. In C. Jencks, & M. Phillips (Eds.), *The black-white test score gap* (pp.103–145). Washington, DC: Brookings Institution Press.
- Pinheiro, M., & Ferreira, J. (1995). Inventário de Desenvolvimento da Autonomia. In L. S. Almeida, M. R. Simões & M. Gonçalves (Eds.), *Provas Psicológicas em Portugal, Vol. 1*. Braga: APPORT.
- Pinto, S. (1989). *Avós e Netos*. Porto: Edição da Escola Nacional de Pais.
- Pires, M. (2010). *Presença e papel dos avós: estudo de caso*. (Dissertação de Mestrado). Departamento de Educação da Universidade de Aveiro, Portugal.
- Ponciano, E., & Pereira, A. (2005). *Estudante: Vamos conhecer a depressão*. Coimbra: SASUC Edições.
- Prada, M., & Garrido, M. (2013). Conhecer as regras do jogo: uma introdução às normas para escrita científica da American Psychological Association. *Psicologia*, 27(2), 107-143. doi: 10.17575/rpsicol.v27i2.183
- Queroz, N., & Neri, A. (2005). Bem-Estar Psicológico e inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e velhice. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 18(2), 292-299. doi: 10.1590/s0102-79722005000200018
- Quivy R., & Campenhondt, V. (2003). *Manual de investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Ramalho, C. (2008). *(Os) nós e os laços: vinculação, suporte social e bem-estar em jovens adultos*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Ramos, N. (2004). *Psicologia Clínica e da Saúde*. Lisboa: Universidade Aberta.

- Ratingan, B. (1989). Counseling in higher education. In W. Dryden, D. Charles-Edwards, & R. Wolfe (Eds.), *Handbook of counseling in Britain*. London: Routledge.
- Rego, A., & Sousa, L. (2000). Desempenho de estudantes universitários. Um contributo empírico. *Revista de Educação*, 9(2), 93-98.
- Remédios, C. (2010). *O Bem-Estar Psicológico e as competências pessoais e sociais na adolescência*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Relvas, A. (2004). *O ciclo vital da família*. Porto: Edições Afrontamento.
- Remoaldo, P. (2007). *Normas para a redacção de trabalhos práticos em geografia humana*. Série Educação, nº12, Geo-Working Papers, N.I.G.P. Guimarães: Universidade do Minho.
- Ribeiro, D. (2001). Envelhecimento. In L. Silva (Org.) *Acção social na área da família* (pp.169-197). Lisboa: Universidade Aberta.
- Ribeiro, L. (2011). *Positividade: Intervenção em grupo com pessoas idosas*. (Dissertação de Mestrado). Universidade de Coimbra, Portugal.
- Ribeiro, M., & Fernandes, A. (2010). Prática de actividade física em jovens alunos do ensino superior público do concelho de Bragança. In V. Lopes, V. Rodrigues, E. Coelho, & M. Monteiro (Eds.), *Promoção da Saúde e Actividade Física: Contributos para o Desenvolvimento Humano* (pp.534-544). Vila Real: Universidade de Trás-os-Montes e Alto Douro.
- Roberto, K. A., & Stroes, J. (1992). Grandchildren and grandparents: roles, influences and relationships. *International Journal of Aging and Human Development*, 34(3), 227-239. doi: 10.2190/8cw7-91wf-e5qc-5ufn
- Robertson, J. F. (1976). Significance of grandparents: perceptions of young adult grandchildren. *The Gerontologist*, 16(2), 137-140. doi: 10.1093/geront/16.2.137
- Robins, W., Trzesniewski, H., Tracy, L., Gosling, D., & Potter, J. (2002). Global Self-esteem across the life span. *Psychology and Aging*, 17(3), 423 - 434. doi: 10.1037//0882-7974.17.3.423
- Roche, M., & Watt, K. (1999). Drinking and university students: From celebration to Inebriation. *Drug and Alcohol Review*, 18, 389-399. doi: 10.1080/09595239996257
- Rodgers, C. R. (1961). *On becoming a person*. Boston: Houghton Mifflin.
- Rodrigues, S. (2013). *A relação entre avós e netos após a separação conjugal dos pais*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.

- Rosário, P., Núñez, J. & González-Pienda, J. (2006). *Comprometer-se com o estudar na Universidade: Cartas do Gervásio ao seu Umbigo*. Coimbra: Edições Almedina, S.A.
- Roussel, L. (1994). Les grands-parents, figures du temps. *Gérontologie et Société*, 68, 33-44.
- Rowe, J. & Kahn, W. (1999). *Successful aging*. New York: Dell Publishing.
- Ruini, C., Ottolini, E, Rafanelli, C., Ryff, C., & Fava, G. (2003). La validazione italiana delle Psychological Well-being Scale (PWB). *Rivista di Psichiatria*, 38(3), 117-130.
http://www.rivistadipsichiatria.it/allegati/00173_2003_03/fulltext/117-130.pdf
- Pinto, S. (1989). *Avós e Netos*. Porto: Edição da Escola Nacional de Pais.
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Review of Psychology*, 52, 141-166. doi: 10.1146/annurev.psych.52.1.141
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139-170. doi: 10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryff, C. (1989a). Happiness is everthing, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57(6), 1069-1081. doi: 10.1037//0022-3514.57.6.1069
- Ryff, C. (1989b). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest of successful ageing. *International Journal of Behavioral Development*, 12(1) 35-55. doi: 10.1177/016502548901200102
- Ryff, C. (1995). Psychological well-being in adult life. *American Psychological Society*, 4(4), 99-104. doi: 10.1111/1467-8721.ep10772395
- Ryff, C. (2013). Eudaimonic well-being and health: Mapping consequences of self-realization. In A. S. Waterman (Ed.), *The best within us: Positive psychology perspectives on eudaimonia*. (pp.77-98). Washington, DC US: American Psychological Association. doi:10.1037/14092-005.
- Ryff, C. (2014a). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28. doi:10.1159/000353263
- Ryff, C. (2014b). Self-realisation and meaning making in the face of adversity: A eudaimonic approach to human resilience. *Journal of Psychology in Africa*, 24(1), 1-12. doi:10.1080/14330237.2014.904098

- Ryff, C., & Essex, M. (1992). The interpretation of life experience and well-being: the sample case of relocation. *Psychology and Aging*, 7(4), 507-517. doi: 10.1037//0882-7974.7.4.507
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69(4), 719-727. doi: 10.1037//0022-3514.69.4.719
- Ryff, C., Keyes, C., & Hughes, D. (2003). Statutes inequalities, perceived discrimination, and endaimonic well-being: the challenges of minority life hone purpose and growth? *Journal of Health and Social Behavior*, 44(3), 275-291. doi: 10.2307/1519779
- Ryff, C., Love, G., Miyamoto, Y., Markus, H., Curhan, K., Kitayama, S., Park, J., Kawakami, N., Kan, C., & Karasawa, M. (2014). Culture and the promotion of well-being in East and West: Understanding varieties of attunement to the surrounding context. In G. A. Fava & C. Ruini (Eds.), *Increasing psychological well-being in clinical and education settings: Interventions and cultural contexts* (pp.1-20). New York: Springer
- Ryff, C. D, Magee, W. J., Kling, K. C., & Wing, E. H. (1999). Forging macromicro linkages in the study of psychological well-being. In C. Ryff & V. Marshall (Orgs.), *The self and society in a aging process*. New York: Springer
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The Contours of Positive Human Health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C., & Singer B. (2008). Know thyself and become what you are: a eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9(1), 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Sá, E. (2012). *Rendimento dos alunos: Alunos do básico 3º ciclo: Portugal*. (Tese de Doutoramento). Universidade de Aveiro, Portugal.
- Sampaio, D. (2008). *A razão dos avós*. Lisboa: Editorial Caminho.
- Sanders, G., & Trygstad, D. (1993). Strengths in the grandparent-grandchildren relationship. *Activities, Adaptation and Aging*, 17(4), 43-53. doi: 10.1300/j016v17n04_05
- Sanford, N. (1962). *The American college*. New York: Wiley.
- Sanford, N. (1966). *Self and society: Social change and individual development*. New York: Atherton.
- Santos, L., & Almeida, L. (2001). Vivências académicas e rendimento escolar: Estudo com alunos universitários do 1.º ano. *Análise Psicológica*, 19(2), 205-217. doi: 10.14417/ap.354

- Saraceno, C. & Naldini, M. (2003). *Sociologia da família*. Lisboa: Editorial Estampa.
- Schaufeli, W. B., Martinez, I. M., Marques Pinto, A., Salanova, M., & Bakker, A. B. (2002). Burnout and engagement in university students: a cross national study. *Journal of Cross-Cultural Psychology*, 33(5), 464-481. doi: 10.1177/0022022102033005003
- Schutter, M. E., Scherman, A., & Carroll, R.S. (1997). Grandparents and children of divorce: Their contrasting perceptions and desires for the postdivorce relationship. *Educational Gerontology*, 23(3), 213-231. doi: 10.1080/0360127970230302
- Seifert, T. (2005). *The Ryff Scales of Psychological Well-Being*. <http://www.liberalarts.wabash.edu/ryff-scales/>
- Seligman, M. (2002). *Authentic happiness*. New York: Free Press.
- Seligman, M., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive psychology: An introduction. *American psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037//0003-066x.55.1.5
- Selltiz, C. et al. (1987). Métodos de pesquisa nas relações sociais. São Paulo: EPU.
- Sergrin, C., & Taylor, M. (2007). Positive interpersonal relationships mediate the association between social skills and psychological well-being. *Personality and Individual Differences*, 43(4), 637-646. doi: 10.1016/j.paid.2007.01.017
- Serrant, L. (2015). Mixed methods: open yourself to new opportunities. *Revista Gaúcha de Enfermagem*, 36(4), 1-10. doi: 10.1590/1983-1447.2015.04.59632
- Silva, L. (2001). *Acção social na área da família*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Silva, L. (2004). *Promoção da Saúde*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Silva, A. (2004). *Desenvolvimento de competências sociais nos adolescentes*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Silva, M. (2011). *O Bem-Estar Subjetivo de adolescentes institucionalizados*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Silva, P. et al. (2015). *Consumos e Estilos de Vida no Ensino Superior: o caso dos estudantes da ULisboa-2012*. Lisboa: Serviço de Intervenção nos Comportamentos Aditivos e Dependências (SICAD).
- Silverstein, M., & Marenco, A. (2001). How Americans enact the grandparent role across the family life course. *Journal of Family Issues*, 22, 493-522. doi: 10.1177/019251301022004006

- Silverstein, M., & Ruiz, S. (2006). Breaking the chain: How grandparents moderate the transmission of maternal depression to their grandchildren. *Family relations*, 55, 601-612. doi: 10.1111/j.1741-3729.2006.00429.x
- Simões, A. (2003). *A Nova Velhice – um novo público a educar*. Coleção Idade do Saber, nº5. Porto: Ambar.
- Sims, M., & Rofail, M. (2013). The experiences of grandparents who have limited or no contact with their grandchildren. *Journal of Aging Studies*, 27(4), 377-386. doi: 10.1016/j.jaging.2013.09.002
- Siqueira, M., & Pandovam, V. (2008). Bases teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia, Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. doi: 10.1590/S0102-37722008000200010
- Sleet, D., & Mercy, J. (2003). Promotion of safety, security, and well-being. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes & K. A. Moore (Eds.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.81-97). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Smith, P. K., & Drew, L. M. (2004). Grandparenting and extended support networks. In *Handbook of parenting: Theory and research for practice* (pp.146-159). Thousand Oaks, Ca: Sage.
- Soares, I. (1992) *Representação da vinculação na idade adulta e na adolescência*. (Tese de Doutoramento). Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, Portugal.
- Soares, M. (2014). Bem-Estar Psicológico em Estudantes do Ensino Superior: caracterização, correlatos e proposta de intervenção (Tese de Mestrado). Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Fernando Pessoa, Porto, Portugal.
- Soares, P., Almeida, S., Diniz, M., & Guisande, A. (2006). Modelo multidimensional de ajustamento de jovens ao contexto universitário (MMAU): Estudo com estudantes de ciências e tecnologias versus ciências sociais e humanas. *Análise Psicológica*, 24(1), 29-30.
- Sousa, L. (2006). Avós e netos: uma relação afetiva, uma relação de afetos. *Povos e culturas*, n.º 10. *Os avós como educadores*. Lisboa: CEPCEP.
- Souza, L., Maragalhoni, T., Quincoses, M., Jansen, K., Cruzeiro, A., Ores, L., Silva, R., & Pinheiro, R. (2012). Bem-Estar Psicológico de jovens de 18 a 24 anos: fatores associados. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 28(6), 1167-1174. doi: 10.1590/s0102-311x2012000600015
- Spitze, G., & Ward, R. (1998). Gender variations. In M. E. Szinovacz (Ed.), *Handbook on grandparenthood* (pp.113-130). Westport, CT: Greenwood Press.

- Springer, K., & Hauser, R., (2006). An assessment of construct validity of Ryff's scales of psychological well-being: method, mode and measurement effects. *Social Science Research*, 35(4), 1079-1110. doi: 10.1016/j.ssresearch.2005.07.004
- Springer, K., Hauser, R., & Freese, J. (2006). Bad news indeed for Ryff's six-factor model of well-being. *Social Science Research*, 35(4), 1119-1131. doi: 10.1016/j.ssresearch.2006.01.003
- Springer, K., Pudrovská, T., & Hauser, R. (2011). Does psychological well-being change with age? Longitudinal tests of age variations and further exploration of multidimensionality of Ryff's model of psychological well-being. *Social Science Research*, 40, 392-398. doi: 10.1016/j.ssresearch.2010.05.008
- Stone, G. L., & Archer J. (1990). College and university counseling centers in the 1990's: Challenges and limits. *The Counselling Psychologist*, 18(4), 539-607. doi: 10.1177/0011000090184001
- Szinovacz, M. (Org.). (1998). *Handbook on grandparenthood*. Westport: Greenwood Press.
- Tashakkori, A., & Teddlie, C. (1998). *Mixed Methodology, Combining qualitative and quantitative approaches*. California, USA: Series Editors.
- Taveira, M. C., Maia, A., Santos, L., Castro, S., Couto, S., Amorim, P., Rosário, P., Araújo, S., Soares, A. P., Oliveira, H., & Guimarães, C. (2000). Apoio psicossocial na transição para o ensino superior: um modelo integrado de serviços. In A. P. Soares, A. Osório, J. V. Capela, L. S. Almeida, R. M. Vasconcelos, & S. M. Caíres (Orgs.), *Transição para o Ensino Superior* (pp.223-230). Braga: Universidade do Minho, Conselho Académico.
- Tay, L. & Diener, E. (2011). Needs and subjective well-being around the world. *Personality Processes and Individual Differences*, 101(2), 354-365. doi: 10.1037/a0023779
- Taylor, A., Robila, M., & Lee, H. (2005). Distance, contact, and intergenerational relationships: grandparents and adult grandchildren from an International perspective. *Journal of Adult Development*, 12(1), 33-41. doi: 10.1007/s10804-005-1280-7
- Tecedeiro, M. (2005). *Fatores psicológicos na síndrome de burnout: o narcisismo como variável preditora da síndrome*. (Dissertação de Mestrado). Instituto Superior de Psicologia Aplicada, Lisboa, Portugal.
- Tellegen, A., Lykken, D., Bouchard, T., Wilcox, K., Rich, S., & Segal, N. (1988). Personality similarity in twins reared apart and together. *Journal of Personality & Social Psychology*, 54(6), 1031-1039. doi: 10.1037/0022-3514.54.6.1031

- Thoits, P. (1983). Multiple identities and psychological well-being: a reformulation and test of the social isolation hypothesis. *American Sociological Review*, 48(2), 174-187. doi: 10.2307/2095103
- Ting, S. (2000). Predicting Asian Americans academic performance in the first year of college: An approach combining SAT scores and non-cognitive variables. *Journal of College Student Development*, 41(4), 442-457. <https://eric.ed.gov/?id=EJ617648>
- Tinto, V. (1986). Theories as student departure revisited. Handbook of theory and research. In J. C. Smart (Ed.), *Higher Education* (pp.359-384). New York: Agathon Press.
- Tompkins, C. (2007). Who will care for the grandparents? *Journal of psychosocial nursing*, 45, 19-22.
- Triadó, C., & Villar, F. (2000). El rol de abuelo: cómo perciben los abuelos las relaciones con sus nietos. *Revista Española de Geriatria y Gerontologia*, 35, 30-36. http://www.infogerontologia.com/documents/gerontologia/articulos/II_congreso_geront_geriat_cataluna/2000c_rol_de_abuelo.pdf
- Tuckman, B. (2005). *Manual de investigação em educação*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Uhlenberg, P., & Kirby, J. (1998). Grandparenthood over time: historical and demographic trends. In M. Szinovacz (Ed.), *Handbook on grandparenthood*. (pp.23-39). Westport: Greenwood Press.
- Vala, J. (2005). A análise de Conteúdo. In A. Santos Silva & J. Madureira Cabral. *Metodologia das Ciências Sociais* (pp.1010-128). Lisboa: Edições Afrontamento.
- Van Dierendonck, D. (2005). The construct validity of Ryff's scale of psychological wellbeing and its extension with spiritual well-being. *Personality and Individual Differences*, 36(3), 629-643. doi: 10.1016/s0191-8869(03)00122-3
- Van Dierendonck, D., Díaz, D., Rodríguez-Carvajal, R., Blanco, A., & Moreno-Jiménez, B. (2007). Ryff's six-factor model of psychological well-being, a Spanish exploration. *Social Indicators Research*, 87(3), 473-479. doi: 10.1007/s11205-007-9174-7
- Vandeplass-Holper (1998). *Le développement psychologique à l'âge adulte et pendant la vieillesse*. Paris: Presses Universitaires de France.
- Vaz Serra, A. (1999). *O stress na vida de todos os dias*. Coimbra: Gráfica de Coimbra, Lda.

- Veenhoven, R. (1991). Is happiness relative? *Social Indicators Research*, 24, 1-34. doi: 10.1007/bf00292648
- Veleda, A., Vaz, M., Soares, M., Baich, A., & Santos, S. (2006). Os significados e contribuições da convivência entre avós e netos para o desenvolvimento da criança. *Psychologica*, 43, 27-40.
- Viegas, S., & Gomes, C. (2007). *A identidade na velhice*. Porto: Ambar.
- Vleioras, G., & Bosma, H. (2005). Are identity styles important for psychological well-being? *Journal of Adolescence*, 28(3), 397-409. doi: 10.1016/j.adolescence.2004.09.001
- Wall, K. (2005). *Famílias em Portugal*. Lisboa: Imprensa de Ciências Sociais.
- Wallgren, A. et al. (1996). *Graphing statistics & data: Creating better charts*. London: Sage.
- Waterman, A. S. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology*, 64(4), 678-691. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Watson, J. A., Randolph, S. M., & Lyons, J. L. (2005). African-American grandmothers as health educators in the family. *International Journal of Aging and Human Development*, 60(4), 343-356. doi: 10.2190/wpm7-q6th-cuac-77dr
- Watson, J. A. (1997). Grandmothering across the lifespan. *Journal of Gerontological Social Work*, 28(4), 45-62. doi: 10.1300/j083v28n04_04
- Webb, E., Ashton, H., Kelly, P., & Kamali, F. (1996) Alcohol and drug use in UK university students. *The Lancet*, 348(9032), 922-925. doi: 10.1016/s0140-6736(96)03410-1
- Weston, R. & Qu, L. (2009). Relationships between grandparents and grandchildren. *Family Matters*, 81, 58-60. <https://aifs.gov.au/sites/default/files/rw.pdf>
- Whitbeck, L. B., Hoyt, D. R., & Huck, S. M. (1993). Family relationship history, contemporary parent-grandparent relationship quality, and the grandparent-grandchild relationship. *Journal of Marriage and the Family*, 55(4), 1025-1035. doi: 10.2307/352782
- World Health Organization (1986). First International Conference on Health Promotion, Ottawa, 21 November 1986. Ottawa Charter. Ottawa: WHO <http://www.who.int/healthpromotion/conferences/previous/ottawa/en/>
- Yager, Z., & O'Dea, J. (2008) Body image, dieting and disordered eating and exercise practices among teacher trainees: Implications for school-based health education and obesity prevention programs. *Health Education Research*, 24(3), 472-482. doi: 10.1093/her/cyn044

- Yassime, I. (2001). *A auto-percepção do envelhecimento e os traços de personalidade*. (Dissertação de Mestrado). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Portugal.
- Yusuf, M. (2014). Grandparents as Educators: A Study of Socio-Cultural and Religion Perspectives. *Procedia - Social and Behavioral Sciences* 140, 337-342. doi: 10.1016/j.sbspro.2014.04.431
- Zaff, J., Smith, D., Rogers, M., Leavit, C., Halle, T., & Bornstein, M. (2003). Holistic well-being and the developing child. In M.H. Bornstein, L. Davidson, C.L.M. Keyes, K., & A. Moore (Ed.), *Well-being: positive development across the life course* (pp.23-32). New Jersey: Lawrence Erlbaum Associates, Inc., Publishers.
- Zitzow, D. (1984). The College Adjustment Rating Scale. *Journal of College Student Personnel*, 25, 160–164. <http://psycnet.apa.org/record/1984-32847-001>

Webgrafia

- <http://www.ulisboa.pt/home-page/universidade/factos-e-numeros/> (consultado em 18/03/2016)
- <https://www.ulisboa.pt/sobre-nos> (consultado em 25/07/2017)
- http://www.dges.mctes.pt/coloc/2016/nota_cna16_1f_1.pdf (consultado em 18/09/2016)
- <http://expresso.sapo.pt/sociedade/2016-09-10-Numero-de-alunos-a-entrar-no-ensino-superior-volta-a-aumentar>
- <http://www.netquest.com/br/painel/qualidade-calculadora-amostras>
- <https://www.unibas.ch/en/News-Events/News/Uni-Research/Helping-pays-off--People-who-care-for-others-live-longer.html> (consultado em 06.01.2017)
- <http://zap.aeiou.pt/ajudar-os-outros-da-saude-prolonga-tempo-vida-144163> (consultado em 06.01.2017)
- <http://www.pordata.pt/Portugal/Alunos+matriculados+no+ensino+superior+total+e+por+sexo-1048> (consultado em 08.03.2017)
- <http://www.revistapazes.com/5440-2/> (consultado em 11.07.2017)

ANEXOS

PEDIDO DE COLABORAÇÃO



Mário Durão <mariocdurao@gmail.com>
para cg

06/04/16 ☆ ↶ ▾

Exm(a). Sr.(a) Diretor(a) / Presidente,

Na sequência de anterior email, venho por este meio reforçar o pedido de colaboração a V. Exa. Estou a realizar, no Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, o doutoramento em Educação na área de especialização de Psicologia da Educação. **O estudo intitulado "Bem-estar psicológico dos jovens universitários: Contributos da intergeracionalidade" procura aprofundar do conhecimento sobre a intergeracionalidade e o bem-estar dos jovens universitários da ULisboa.**

Assim, venho solicitar a colaboração de V.Exa, no sentido de pedir ao serviço competente para enviar o texto e o link abaixo para a mailing list de todos os alunos dessa instituição (nacionais e internacionais, de todos os ciclos de estudos) e cuja participação no questionário é fundamental para a concretização do estudo.

Agradeço antecipadamente a colaboração e disponibilidade de V. Exa.

Com os melhores cumprimentos,

Mário Durão
.....

Bem-estar psicológico dos estudantes universitários: contributos da intergeracionalidade

Colega,

encontro-me a elaborar a tese de Doutoramento em Educação/Psicologia da Educação no Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, com o objetivo de compreender os contributos dos avós para o bem-estar psicológico dos estudantes universitários da ULisboa e necessito da sua preciosa colaboração.

Demorará menos de 10 minutos a responder ao questionário.

Agradeço a sua disponibilidade e colaboração!

Mário Durão
mariocdurao@campus.ul.pt

LINK DO QUESTIONÁRIO: <https://docs.google.com/forms/d/1hkLDpParrHunFnReOCGO-QqVEzjDC1ULxj9QR22KO/viewform?c=0&w=1>

BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS: CONTRIBUTOS DA INTERGERACIONALIDADE

Colega,

encontre-me a elaborar a tese de Doutoramento em Educação/Psicologia da Educação no Instituto de Educação da Universidade de Lisboa, com o objetivo de compreender os contributos dos avós para o Bem-Estar Psicológico dos estudantes universitários e necessito da sua preciosa colaboração.

Demorará menos de 10 minutos a responder ao questionário. As respostas são anónimas.

Agradeço a sua disponibilidade e colaboração!

Mário Durão

mariodurao@campus.ul.pt

Caracterização sociodemográfica

*Obrigatório

Idade *

- 18 a 21
- 22 a 25
- 26 a 29
- 30 ou +

Sexo *

- Masculino
- Feminino

Meio de onde é oriundo *

- Meio rural
- Meio urbano

Estado civil *

- Solteiro(a)
- Casado(a)
- Divorciado(a)
- Viúvo(a)

Tipo de Estudante *

- Nacional
- Internacional

Estabelecimento de ensino da Universidade de Lisboa que frequenta *

- Faculdade de Arquitetura (FA)

- Faculdade de Belas-Artes (FBA)
- Faculdade de Ciências (FC)
- Faculdade de Direito (FD)
- Faculdade de Farmácia (FF)
- Faculdade de Letras (FL)
- Faculdade de Medicina (FM)
- Faculdade de Medicina Dentária (FMD)
- Faculdade de Medicina Veterinária (FMV)
- Faculdade de Motricidade Humana (FMH)
- Faculdade de Psicologia (FP)
- Instituto de Ciências Sociais (ICS)
- Instituto de Educação (IE)
- Instituto de Geografia e Ordenamento do Território (IGOT)
- Instituto Superior de Agronomia (ISA)
- Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP)
- Instituto Superior de Economia e Gestão (ISEG)
- Instituto Superior Técnico (IST)

O curso/instituição em que se encontra foi a sua primeira opção? *

- Sim
- Não

Local onde reside *

- Em casa própria
- Em casa dos pais
- Em casa dos avós
- Em casa arrendada
- Em casa de outros familiares
- Residência para estudantes
- Outra

Ciclo de estudos *

- Licenciatura
- Pós-graduação
- Mestrado Integrado
- Mestrado
- Doutoramento
- Pós-Doutoramento

Habilitações académicas do pai *

- Não sei
- Não sabe ler/escrever
- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Ensino Superior

Habilitações académicas do avô paterno *

- Não sei
- Não sabe ler/escrever
- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Ensino Superior

Habilitações académicas da avó paterna *

- Não sei
- Não sabe ler/escrever
- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Ensino Superior

Habilitações académicas da mãe *

- Não sei
- Não sabe ler/escrever
- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Ensino Superior

Habilitações académicas do avô materno *

- Não sei
- Não sabe ler/escrever
- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Ensino Superior

Habilitações académicas da avó materna *

- Não sei
- Não sabe ler/escrever
- Ensino Básico
- Ensino Secundário
- Ensino Superior

Dos elementos da sua família abaixo referidos, assinale os que já faleceram:

- Avô paterno
- Avó paterna
- Avô materno
- Avó materna
- Pai
- Mãe

No seu dia-a-dia costuma/costumava estar com os seus avós? *

SE RESPONDER "NÃO", AVANCE PARA PÁGINA SEGUINTE, CLICANDO EM "CONTINUAR".

- Sim
- Não

Com qual destes avós está/estava mais frequentemente?

- Avô paterno
- Avó paterna
- Avô materno
- Avó materna

Qual destes avós lhe presta/prestou mais cuidados?

- Avô paterno
- Avó paterna
- Avô materno
- Avó materna

Com que frequência está/estava com esse avô / essa avó?

- Nunca
- Anualmente
- Mensalmente
- Semanalmente
- Diariamente

Em média, quantas horas passa/passava, semanalmente, com esse avô/essa avó?

- 1 a 10 horas
- 10 a 20 horas
- Mais de 21 horas

Que atividades fazia com esse avô/essa avó?

- Brincar / jogar
- Passear
- Ler
- Realizar tarefas domésticas

- Ir à missa
- Ver televisão / cinema
- Fazer trabalhos de casa
- Outra:

Onde vive/vivia esse avô / essa avó?

- Em casa dele(a)
- Em sua casa
- Em casa de outros familiares
- Num lar
- Outra

82. Tanto eu como os meus amigos sabemos ter compreensão pelos problemas uns dos outros. *

Discordo completamente	Discordo em grande parte	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo em grande parte	Concordo completamente
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

83. Em última análise, olhando para trás, não tenho bem a certeza de que a minha vida tenha valido muito.*

Discordo completamente	Discordo em grande parte	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo em grande parte	Concordo completamente
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

84. Toda a gente tem as suas fraquezas, mas parece-me que eu tenho mais que a minha conta. *

Discordo completamente	Discordo em grande parte	Discordo parcialmente	Concordo parcialmente	Concordo em grande parte	Concordo completamente
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

Estaria disponível para, eventualmente, ser entrevistado(a) no âmbito deste estudo?

Se sim, indique o seu email, sff.

Chave de cotação dos itens por escalas

ESCALAS	ITENS
Autonomia	Positivos: 7, 13, 25, 37, 49, 67, 79
	Negativos: 1, 19, 31, 43, 55, 61, 73
Domínio do meio	Positivos: 2, 20, 32, 38, 50, 56, 68, 80
	Negativos: 8, 14, 26, 44, 62, 74
Crescimento pessoal	Positivos: 9, 15, 27, 39, 45, 51, 63, 69
	Negativos: 3, 21, 33, 57, 75, 81
Relações positivas com os outros	Positivos: 4, 22, 28, 40, 52, 70, 82
	Negativos: 10, 16, 34, 46, 58, 64, 76
Objectivos na vida	Positivos: 5, 23, 47, 53, 59, 71, 77
	Negativos: 11, 17, 29, 35, 41, 65, 83
Aceitação de si	Positivos: 6, 12, 30, 36, 48, 72, 78
	Negativos: 18, 24, 42, 54, 60, 66, 84

CONSISTÊNCIA INTERNA (Alpha de Cronbach)**Scale: ALL VARIABLES****Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,963	84

Scale: AUTONOMIA**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	287	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	287	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,853	14

Scale: DOMINIO DO MEIO**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	287	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	287	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,871	14

Scale: CRESCIMENTO PESSOAL**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	287	100,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	287	100,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,835	14

Scale: RELAÇÕES POSITIVAS COM OS OUTROS**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	1 287	1 00,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	1 287	1 00,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,886	14

Scale: OBJETIVOS NA VIDA**Case Processing Summary**

		N	%
Cases	Valid	1 287	1 00,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	1 287	1 00,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,893	13

Scale: AUTOACEITAÇÃO**Case Processing Summary**

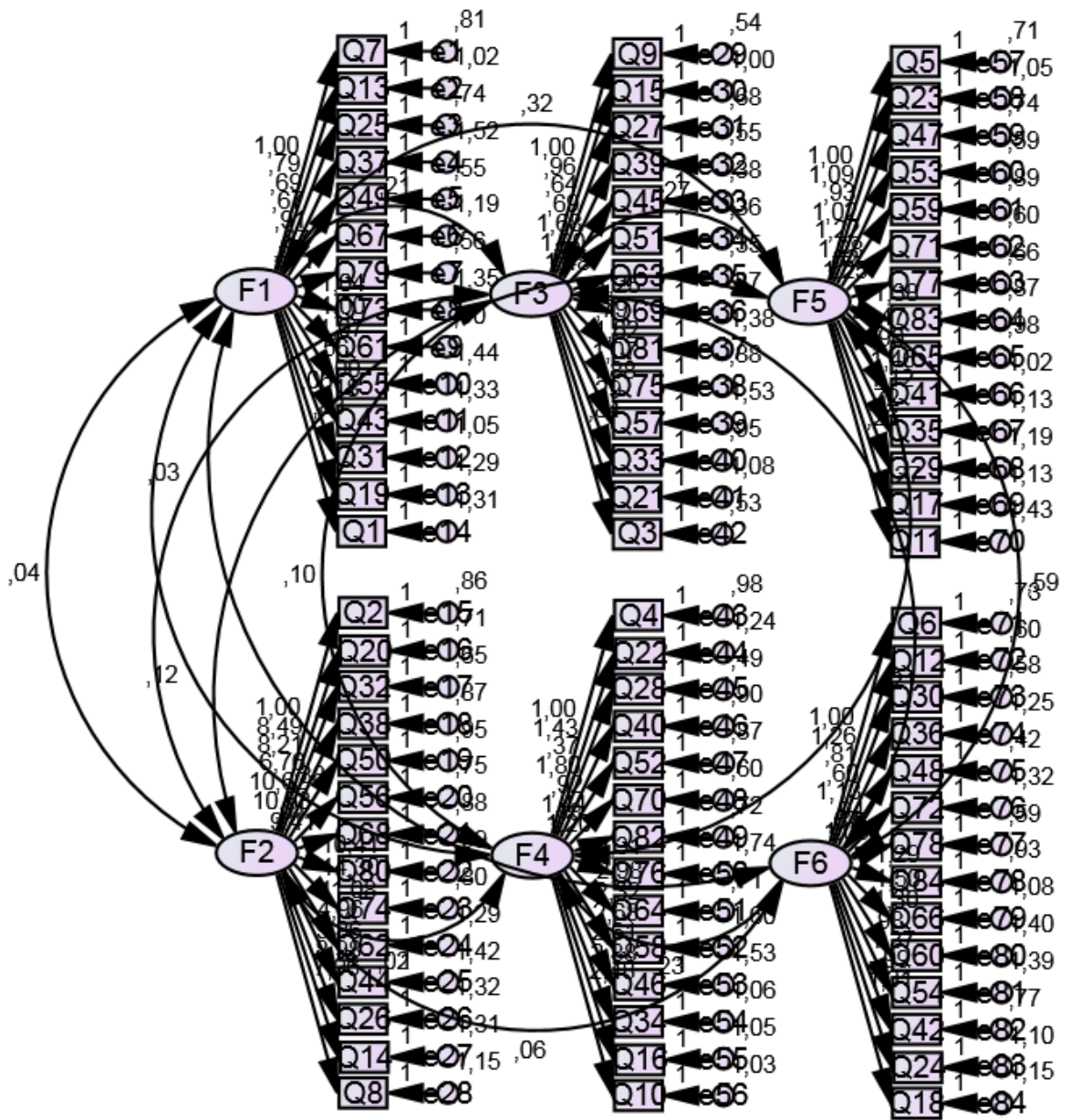
		N	%
Cases	Valid	1 287	1 00,0
	Excluded ^a	0	,0
	Total	1 287	1 00,0

a. Listwise deletion based on all variables in the procedure.

Reliability Statistics

Cronbach's Alpha	N of Items
,876	14

ANÁLISE FATORIAL CONFIRMATÓRIA



Chi-square = 16717,028 df = 3387

PNFI=0,690

CFI=0,75

RMSEA=0.055

AIC=17083,028

Regression Weights: (Group number 1 - Default model)

			Estimate	S.E.	C.R.	PLabel
Q7	<---	F1	1,000			
Q13	<---	F1	,789	,049	16,262	***
Q25	<---	F1	,692	,042	16,555	***
Q37	<---	F1	,666	,054	12,411	***
Q49	<---	F1	,908	,044	20,806	***
Q67	<---	F1	,867	,053	16,412	***
Q79	<---	F1	,706	,039	18,270	***
Q73	<---	F1	1,036	,059	17,638	***
Q61	<---	F1	,997	,052	19,309	***
Q55	<---	F1	1,068	,061	17,626	***
Q43	<---	F1	,563	,049	11,399	***
Q31	<---	F1	,998	,054	18,580	***
Q19	<---	F1	1,180	,061	19,229	***
Q1	<---	F1	,827	,054	15,438	***
Q2	<---	F2	1,000			
Q20	<---	F2	8,486	2,801	3,029	,002
Q32	<---	F2	8,208	2,709	3,030	,002
Q38	<---	F2	6,758	2,243	3,013	,003
Q50	<---	F2	10,615	3,501	3,032	,002
Q56	<---	F2	10,530	3,470	3,035	,002
Q68	<---	F2	9,406	3,105	3,029	,002
Q80	<---	F2	10,414	3,436	3,031	,002
Q74	<---	F2	14,297	4,703	3,040	,002
Q62	<---	F2	11,076	3,658	3,028	,002
Q44	<---	F2	4,963	1,683	2,949	,003
Q26	<---	F2	9,858	3,261	3,023	,003
Q14	<---	F2	8,976	2,974	3,018	,003
Q8	<---	F2	7,964	2,642	3,015	,003
Q9	<---	F3	1,000			
Q15	<---	F3	,957	,080	11,960	***
Q27	<---	F3	,642	,062	10,326	***
Q39	<---	F3	,692	,059	11,783	***
Q45	<---	F3	1,677	,091	18,492	***
Q51	<---	F3	1,796	,096	18,797	***

Q63	<---	F3	1,479	,081	18,199	***
Q69	<---	F3	1,250	,072	17,252	***
Q81	<---	F3	,794	,086	9,252	***
Q75	<---	F3	1,624	,100	16,303	***
Q57	<---	F3	1,072	,096	11,158	***
Q33	<---	F3	1,881	,111	16,917	***
Q21	<---	F3	,291	,069	4,199	***
Q3	<---	F3	,843	,063	13,474	***
Q4	<---	F4	1,000			
Q22	<---	F4	1,429	,123	11,582	***
Q28	<---	F4	,374	,054	6,904	***
Q40	<---	F4	1,797	,138	12,991	***
Q52	<---	F4	,916	,089	10,269	***
Q70	<---	F4	1,437	,111	12,921	***
Q82	<---	F4	1,198	,100	11,971	***
Q76	<---	F4	2,312	,181	12,750	***
Q64	<---	F4	2,981	,211	14,135	***
Q58	<---	F4	2,318	,180	12,888	***
Q46	<---	F4	2,676	,201	13,335	***
Q34	<---	F4	2,608	,191	13,663	***
Q16	<---	F4	2,878	,208	13,837	***
Q10	<---	F4	2,478	,182	13,596	***
Q5	<---	F5	1,000			
Q23	<---	F5	1,089	,050	21,793	***
Q47	<---	F5	,926	,042	21,933	***
Q53	<---	F5	1,021	,042	24,324	***
Q59	<---	F5	1,225	,051	24,095	***
Q71	<---	F5	1,276	,048	26,452	***
Q77	<---	F5	1,247	,048	25,821	***
Q83	<---	F5	1,376	,054	25,429	***
Q65	<---	F5	,474	,039	12,249	***
Q41	<---	F5	,896	,046	19,558	***
Q35	<---	F5	1,458	,059	24,689	***
Q29	<---	F5	1,116	,052	21,339	***
Q17	<---	F5	,722	,044	16,265	***
Q11	<---	F5	,258	,044	5,857	***

Q6	<---	F6	1,000			
Q12	<---	F6	1,258	,046	27,179	***
Q30	<---	F6	,810	,036	22,550	***
Q36	<---	F6	,604	,043	14,063	***
Q48	<---	F6	1,129	,041	27,740	***
Q72	<---	F6	,942	,049	19,226	***
Q78	<---	F6	1,094	,042	25,824	***
Q84	<---	F6	1,292	,051	25,222	***
Q66	<---	F6	1,501	,058	25,997	***
Q60	<---	F6	1,298	,057	22,932	***
Q54	<---	F6	,982	,051	19,422	***
Q42	<---	F6	1,373	,051	26,786	***
Q24	<---	F6	-,991	,047	-21,033	***
Q18	<---	F6	1,307	,054	24,135	***

CONTACTO PARA ENTREVISTA

Caro(a) estudante,

No passado ano letivo, respondeu a um questionário, com o objetivo de compreender os contributos dos avós para o bem-estar psicológico dos estudantes universitários, no âmbito do Doutoramento em Educação na especialidade de Psicologia da Educação, a decorrer no Instituto da Educação da Universidade de Lisboa.

Nessa altura, demonstrou interesse em participar na segunda fase do estudo, deixando o seu email para poder ser entrevistado(a) e, nesse sentido, foi selecionado(a), pelo que contamos a sua colaboração, a qual contribuirá para um aprofundamento da investigação.

A entrevista incidirá sobre a sua perceção acerca do seu bem-estar e da forma como os seus avós contribuíram para ser a pessoa que é hoje.

Gostaria, portanto, de saber qual é a sua disponibilidade, de entre os seguintes horários:

- 2^{as}, 5^{as} e 6^{as} feiras (entre as 17h e as 19h)
- 3^{as} e 4^{as} feiras (após as 19h)
- Sábados (entre as 9h e as 13h)

Poderemos realizar a entrevista no IEUL ou, em alternativa, num outro local que lhe seja mais conveniente.

Agradecendo antecipadamente a sua colaboração, aguardo a sua resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Mário Durão
Doutorando em Educação/ Psicologia da Educação
Instituto de Educação da Universidade de Lisboa

2017

Tese de Doutoramento

**BEM-ESTAR PSICOLÓGICO DE JOVENS UNIVERSITÁRIOS:
CONTRIBUTOS DA INTERGERACIONALIDADE**

Compromisso ético para a entrevista

No seguimento da investigação já iniciada, no âmbito do Doutoramento em Educação na especialidade de Psicologia da Educação, a decorrer no Instituto da Educação da Universidade de Lisboa, solicitamos a sua colaboração na segunda vertente metodológica do estudo, a qual contribuirá para um aprofundamento da investigação.

A entrevista incidirá sobre a sua perceção acerca do seu bem-estar e da forma como os seus avós contribuíram para ser a pessoa que é hoje.

De modo a garantir o rigor da análise dos dados recolhidos, é desejável proceder à gravação áudio desta entrevista, podendo ser interrompida em qualquer momento, caso o deseje.

Garantimos que as informações que nos fornecer são confidenciais; que todas as informações serão codificadas e tratadas por especialistas e nunca serão apresentadas sob formato individual; e que em qualquer momento poderá ter acesso ao material que lhe diga respeito.

Tomei conhecimento das condições e aceito colaborar como participante nesta segunda vertente da investigação.

Lisboa, ____ de _____ de _____

O participante _____

O investigador _____

GUIÃO DE ENTREVISTA

Idade / Sexo / Ciclo de estudos que frequenta

1. Com quem viveu durante a sua infância?
2. Costuma ou costumava estar frequentemente com os seus avós? Se sim, o que é que costumavam fazer juntos?
3. Qual dos seus avós lhe prestou mais cuidados ou que esteve mais presente na sua vida?
4. Os seus avós contribuíram para a sua autonomia e para a sua independência? Dê exemplos.
5. Considera que os seus avós o ensinaram a resistir às pressões, nomeadamente aquelas que são inerentes à frequência de um curso superior? Dê exemplos.
6. Os seus avós ajudaram-no a tomar consciência das oportunidades que lhe surgem no dia a dia e a tirar proveito delas?
7. Sente que é mais aberto a novas experiências porque contactou com os seus avós?
8. Considera-se esforçado e perseverante? Acha que apreendeu essa característica dos seus avós?
9. Os seus avós ajudaram-no a manter relações positivas com as outras pessoas, fomentando valores inerentes à boa convivência social?
10. Pense numa situação em que se tenha sentido magoado/ injustiçado e que tenha sido do conhecimento dos seus avós. Como é que eles reagiram?
11. Costuma sentir dificuldade em colocar-se no lugar dos outros?
12. Os seus avós ajudaram-no a estabelecer projetos de vida? Como?
13. Considera que os seus avós o ajudaram a conhecer-se melhor, nomeadamente os seus defeitos e as suas qualidades ou a desenvolver determinadas aptidões pessoais?
14. De que forma é que os seus avós valorizam ou valorizaram o passado da vossa família?
15. Como avalia o seu bem-estar psicológico?
16. Acha que os avós contribuem para o bem-estar psicológico dos netos?
17. Seria a mesma pessoa, caso não tivesse contactado com os seus avós? Explique.