



MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA
PSICOLOGIA CLÍNICA E DA SAÚDE

Traços de Personalidade e Objetivos de Vida na Satisfação com a Reforma

Maria Rita Nogueira Gonçalves Estrada

M

2018



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**TRAÇOS DE PERSONALIDADE E OBJETIVOS DE VIDA
NA SATISFAÇÃO COM A REFORMA**

Maria Rita Nogueira Gonçalves Estrada

Outubro 2018

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado de Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pelo Professor Doutor **António Abel Pires** (FPCEUP).

Avisos Legais

O conteúdo desta dissertação reflete as perspetivas, o trabalho e as interpretações da autora no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, a autora declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. A autora declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

Agradecimentos

Ao Professor Doutor António Abel Pires, pela disponibilidade que sempre manifestou. Pela forma séria e responsável com que acompanhou a realização desta dissertação. Pelo feedback que foi fornecendo, o que permitiu sem dúvida melhorar este trabalho.

Aos meus Professores de Estatística, Professora Doutora Filipa Mucha Vieira de Estatística I, Professora Doutora Inês Nascimento de Estatística II, Professor Doutor Miguel Cameira de Estatística III, e à minha Professora de Trabalhos Práticos de Investigação Quantitativa, Professora Doutora Susana Coimbra, pelos conhecimentos adquiridos nas quatro disciplinas, que se revelaram essenciais na análise estatística realizada nesta dissertação.

À Professora Susana Coimbra e também à Sandra Bernardo, agradeço ainda a pronta disponibilidade e amabilidade para responder a dúvidas de estatística que surgiram no período de realização desta dissertação. Ter tempo para ajudar os outros é de uma enorme generosidade, e tanto a Professora Susana como a Sandra tiveram essa generosidade para comigo!

Ao Pedro Carvalho, pela sua ajuda, diligente e eficaz, na inserção dos dados no programa SPSS.

À Diana Silva e à minha sobrinha/afilhada Inês, agradeço a revisão do resumo em inglês. Ao Professor Abel, a revisão do resumo em francês.

À minha irmã Cristina e à Inês, agradeço a leitura atenta da versão final deste texto.

A todas as pessoas que se disponibilizaram indiretamente para me ajudar na recolha dos dados. À Diana da Universidade Sénior das Antas. À Susana Pinheiro da Universidade Sénior de Paços de Ferreira. À Susana Oliveira do Centro de Convívio de Valongo. À Dra. Ana Teixeira e ao Sr. Flávio do Centro de Dia de Azurara. À Adriana José de Oliveira, Carla Lopes, Cristina, Nélon Alves, Nuno Lima, Olga Sampaio, Paulo Silva, Pedro,

Raquel Serrano, por terem mobilizado familiares e amigos para responderem aos questionários. E, claro, a todos que diretamente me ajudaram, respondendo a tantas páginas de questionários!

Agradeço também à minha Família e Amigas o apoio e o interesse por este trabalho: Pai, Mãe, Cristina, António Pedro, Rui, Inês, Adriana, Diana, Susana.

E deixo para o fim os meus Colegas do MIP. Quando me inscrevi no MIP, o meu objetivo era fazer o curso e não propriamente conhecer pessoas! Fiz o curso e também conheci pessoas! Jovens Colegas do meu ano, que gostei muito de ter conhecido e com quem aprendi, o meu Obrigada a Todos! E também ao Ricardo Machado, um ano adiantado, que partilhava informação e conselhos valiosos – obrigada, Ricardo ☺ E aos meus Colegas da minha geração. À Raquel, minha Companheira imprescindível destes cinco anos. À Sandra, que fiquei a conhecer no 2º semestre do 3º ano, e que se tornou uma Amiga; como a vida nos ensina, não são as circunstâncias que fazem amizades – é outra coisa, aquela coisa que nos cativa! Ao Bernardo, pelas coisas que me ensinou por ser como é. À Deborah, pela confiança que depositava em mim, por saber lidar com as minhas picuinhas com os pormenores dos trabalhos! Ao Rui, pela atenção e simpatia.

Resumo

A reforma constitui um acontecimento de grande relevância social e psicológica, observando-se um aumento crescente do número de reformados, o que está diretamente relacionado com o envelhecimento da população. Qual o impacto que a reforma tem nos indivíduos e quais os fatores associados à satisfação com a reforma têm sido duas questões centrais na investigação sobre a reforma. O presente estudo teve como objetivo principal avaliar a influência dos cinco fatores da personalidade e dos Objetivos de vida na satisfação com a reforma, variáveis que têm sido pouco estudadas nesta área. Foram utilizados quatro questionários: Questionário sociodemográfico, Inventário de Satisfação com a Reforma, NEO-FFI e a forma revista do Purpose in Life Test. Os questionários foram administrados a uma amostra de 65 indivíduos com mais de 62 anos, reformados há pelo menos dois anos e a viver na comunidade. Os resultados mostraram que a satisfação global com a reforma e com diferentes aspetos da reforma está relacionada com as variáveis sociodemográficas Idade, Saúde, Escolaridade, Satisfação com a situação financeira, Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos, Satisfação no contacto com amigos, Número de atividades realizadas. Relativamente ao objetivo principal deste estudo, verificou-se que são os fatores Abertura à experiência, Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo e os Objetivos de vida no total, na dimensão Vivencial e na dimensão Existencial que influenciam a satisfação global com a reforma e com diferentes aspetos da reforma. Os resultados mostraram que os preditores da satisfação global com a reforma, além das variáveis sociodemográficas Saúde, Satisfação com a situação financeira e Frequência de contacto com amigos, são também a Extroversão, Amabilidade e dimensão Vivencial. Este estudo sugere que: i) é a atuação conjunta de recursos individuais (e.g., Escolaridade) e de recursos sociais (e.g., Frequência de contacto com amigos) que contribui para a satisfação com a reforma; ii) são os traços de personalidade com valência emocional e com valência emocional positiva que maior impacto têm na satisfação global com a reforma – Extroversão e Amabilidade, o mesmo sucedendo com os Objetivos de vida, em que é a componente afetiva – dimensão Vivencial – que tem maior impacto; iii) as teorias da reforma que melhor explicam os resultados encontrados são a perspectiva do curso de vida e a perspectiva dos recursos.

Abstract

Retirement is an event of great social and psychological relevance, as observed by the increasing number of retirees, directly linked to the aging of the world's population. The effect retirement has in individuals and the factors which are associated with retirement satisfaction have been two central questions in retirement research. The main aim of this study was to assess the influence of the five factor personality traits as well as the purpose in life on retirement satisfaction, two variables scarcely studied in this area. Four measures were used: a Socio-demographic questionnaire, the Retirement Satisfaction Inventory, the NEO-FFI and the revised form of the Purpose in Life Test. Measures were administered to a sample of 65 participants aged over 62, retired for at least two years and living in the community. Results showed that global satisfaction with retirement and with its different aspects is associated with socio-demographic factors: Age, Health, Education, Satisfaction with financial situation, Frequency of contact with relatives, Satisfaction with contact with relatives, Frequency of contact with friends, Satisfaction with contact with friends, Participation in social activities. Concerning the main aim of this study, findings showed that Openness to experience, Extraversion, Agreeableness and Neuroticism and purpose in life total score, Life purpose dimension and Meaning of life dimension have an effect on global satisfaction with retirement and its different aspects. Results also showed that global satisfaction with retirement was predicted, along with three socio-demographic variables Health, Satisfaction with financial situation and Frequency of contact with friends, by Extraversion, Agreeableness and Life purpose dimension. This study suggests that: i) it is the joint action of individual resources (e.g., Education) and of social resources (e.g., Frequency of contact with friends) that contributes to retirement satisfaction; ii) personality dimensions with emotional valence and specifically positive emotional valence have a bigger impact on global satisfaction with retirement, namely Extraversion and Agreeableness, and the same is observed with purpose in life, in which the affective component – Life purpose dimension – has a bigger impact as well; iii) retirement theories that better explain the results are the life course perspective and the resource perspective.

Résumé

La retraite est un événement d'une grande pertinence sociale et psychologique, on observe une augmentation croissante du nombre de retraités, qui est directement liée au vieillissement de la population. L'impact de la retraite sur les individus et les facteurs associés à la satisfaction à l'égard de la retraite ont été deux questions centrales dans la recherche sur la retraite. La présente étude avait pour objectif principal d'évaluer l'influence des cinq facteurs de personnalité et des Objectifs de vie dans la satisfaction à l'égard de la retraite, variables peu étudiées dans ce domaine. Quatre questionnaires ont été utilisés: un Questionnaire sociodémographique, l'Inventaire de satisfaction de la retraite, le NEO-FFI et la forme révisé du Purpose in Life Test. Les questionnaires ont été administrés à un échantillon de 65 personnes âgées de plus de 62 ans, à la retraite depuis au moins deux ans et vivant dans la communauté. Les résultats ont montré que la satisfaction globale à l'égard de la retraite et des différents aspects de celle-ci est liée aux variables sociodémographiques Age, Santé, Scolarité, Satisfaction à l'égard de la situation financière, Fréquence de contact avec la famille, Satisfaction à l'égard du contact avec la famille, Fréquence de contact avec les amis, Satisfaction à l'égard du contact avec les amis, Nombre d'activités réalisées. En ce qui concerne l'objectif principal de cette étude, il a été vérifié que les facteurs Ouverture à l'expérience, Extraversion, Agréabilité et Névrosisme et les Objectifs de vie dans leur ensemble, dans la dimension Expérientielle et dans la dimension Existentielle, influent sur la satisfaction globale à l'égard de la retraite et des différents aspects de celle-ci. Les résultats ont également montré que les trois variables sociodémographiques Santé, Satisfaction à l'égard de la situation financière et Fréquence du contact avec des amis prévoient la satisfaction globale à l'égard de la retraite, ainsi comme les dimensions Extraversion, Agréabilité et dimension Expérientielle. Cette étude suggère que: i) c'est l'activation conjointe de ressources individuelles (par exemple, la Scolarisation) et de ressources sociales (par exemple, la Fréquence du contact avec des amis) qui contribue à la satisfaction à l'égard de la retraite; ii) ce sont les traits de personnalité ayant une valence émotionnelle et une valence émotionnelle positive qui ont le plus grand impact sur la satisfaction globale à l'égard de la retraite – Extraversion et Agréabilité, ainsi que dans des Objectifs de vie c'est la composante affective – dimension Expérientielle – qui a un impact plus important; iii) les théories de la retraite qui expliquent le mieux les résultats obtenus sont la perspective du cycle de vie et la perspective des ressources.

Índice

Introdução.....	1
Enquadramento Teórico	3
1. O Acontecimento Reforma	3
2. Teorias da Reforma.....	5
3. Satisfação com a Reforma e Fatores Explicativos.....	6
4. Traços de Personalidade	8
4.1. Modelo dos cinco fatores	8
4.2. Traços de personalidade: Estabilidade ou mudança?.....	10
4.3. Traços de personalidade e reforma.....	12
5. Objetivos de Vida	13
Estudo Empírico	17
1. Método	18
1.1. Participantes	18
1.2. Materiais.....	20
1.2.1. Questionário sociodemográfico.....	20
1.2.2. Inventário de Satisfação com a Reforma (ISR).....	20
1.2.3. NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI).....	21
1.2.4. Purpose in Life Test-Revised (PIL-R).....	22
1.3. Procedimento.....	22
1.4. Análise dos dados.....	23
1.4.1. Coeficiente de Pearson	23
1.4.2. Teste t para amostras independentes	24
1.4.3. Regressão linear múltipla	24
2. Resultados.....	25
2.1. Caracterização da amostra: Satisfação com a reforma, traços de personalidade e Objetivos de vida.....	25
2.2. Relações entre traços de personalidade e Objetivos de vida.....	26
2.3. Relação entre variáveis sociodemográficas e satisfação com a reforma.....	27
2.4. Relações entre traços de personalidade e satisfação com a reforma.....	30
2.5. Relações entre Objetivos de vida e satisfação com a reforma	31
2.6. Preditores da Satisfação global com a reforma	32

3. Discussão dos Resultados	33
4. Conclusões	41
Referências	43
Anexo I: Questionário Sociodemográfico	50
Anexo II: Consentimento Informado.....	53

Introdução

A reforma constitui um acontecimento de grande relevância social e psicológica, tendo vindo a suscitar interesse crescente por parte dos investigadores, traduzido num número cada vez maior de artigos publicados sobre a reforma (Wang & Shi, 2014).

Observa-se um progressivo aumento do número de reformados, o que está diretamente relacionado com o processo global de envelhecimento da população. Na União Europeia em 2016, com uma população total de cerca de 511 milhões, quase 100 milhões de pessoas tinham mais de 65 anos (*População residente: Total e por grupo etário*, s.d.) e, dessas, mais de 90 milhões eram inativas (*População inactiva com 15 e mais anos: Total e por grupo etário*, s.d.). Em Portugal em 2016, cerca de 21% da população tinha mais de 65 anos (*População residente: Total e por grandes grupos etários (%)*, s.d.), havendo quase dois milhões de inativos com mais de 65 anos (*População inactiva com 15 e mais anos: Total e por grupo etário*, s.d.).

A passagem à reforma coincide frequentemente com outra passagem do ciclo de vida: a entrada no período da vida adulta tardia. O indivíduo reformado é também o indivíduo que está a envelhecer (Fonseca, 2004). Reforma e envelhecimento são, assim, dois processos biopsicossociais que ocorrem em paralelo para grande parte da população.

Na transição para a reforma, experienciam-se um processo de adaptação a uma nova situação de vida, sendo um processo vivenciado com menor ou maior dificuldade. As questões fundamentais colocadas sobre este acontecimento são duas, e são essas as mais investigadas: i) qual o impacto da reforma nas pessoas e suas vidas; ii) quais os fatores que influenciam a qualidade da adaptação à reforma (Wang, Henkens, & van Solinge, 2011; van Solinge, 2013).

As respostas dadas às duas questões, das quais se fará uma breve revisão, deram azo a várias direções de investigação, sendo aqui exploradas duas: a influência dos traços de personalidade e a influência dos Objetivos¹ de vida na satisfação com a reforma.

Os traços de personalidade têm sido uma variável menos estudada na literatura sobre a reforma, sendo que tanto estudos anteriores (e.g., Lemon, Bengtson, & Paterson, 1972), como mais recentes (e.g., Matour & Prout, 2007; Wang et al., 2011; van Solinge,

¹ Em inglês, existem as palavras *purpose* e *goal*; em português temos apenas a palavra *objetivo*. Para manter a distinção, *purpose* correspondendo a ter um objetivo no sentido mais abstrato/um sentido de vida, e *goal* correspondendo a ter objetivos concretos, optou-se por usar *Objetivo* em maiúsculo para *purpose* e *objetivo* em minúsculo para *goal*. Esta distinção também surge na literatura (McKnight & Kashdan, 2009).

2013) apontam para a necessidade de avaliar o impacto dos traços de personalidade na satisfação com a reforma, para melhor conhecer o processo psicológico desta transição de vida.

Os Objetivos de vida têm sido estudados mais como variável critério e não como variável preditora como sucede no presente estudo, havendo investigação sobre os fatores que influenciam os Objetivos de vida na velhice, sendo um desses fatores a própria reforma (Hedberg, Gustafson, & Brulin, 2010; Pinguart, 2002). Ao mesmo tempo, a importância dos Objetivos de vida para uma maior satisfação na vida pós-reforma, funcionando como variável preditora, é também salientada (Antonucci et al., 2016; Fonseca, 2012; McKnight & Kashdan, 2009).

Em Portugal, encontrou-se um estudo sobre a influência dos traços da personalidade na satisfação com a reforma (Fragoso, 2013). Não se encontrou nenhum estudo empírico abordando especificamente o impacto dos Objetivos de vida na satisfação com a reforma, ainda que Peralta e Duarte-Silva (2002, cit. in Duarte-Silva, 2005) tenham realizado um estudo sobre os Objetivos de vida na idade avançada.

Os traços de personalidade e os Objetivos de vida são dois fatores também estudados no âmbito do funcionamento cognitivo normal e patológico no processo de envelhecimento. Por exemplo, mudanças nos traços de personalidade foram identificadas como marcadores clínicos do défice cognitivo ligeiro (Williams, Suchy, & Kraybill, 2013). Por sua vez, os Objetivos de vida associam-se a um melhor funcionamento cognitivo nas pessoas mais velhas (Boyle et al., 2012).

Salienta-se ainda que as duas variáveis preditoras deste estudo – traços da personalidade e Objetivos de vida – parecem refletir os dois lados da personalidade aludidos por Cantor (1990): o lado *ter* e o lado *fazer*, respetivamente. Cantor considera que os traços de personalidade correspondem ao lado *ter* da personalidade, sendo atributos individuais das pessoas; estas diferenciam-se por possuírem um determinado traço num determinado grau. Segundo Cantor, esse lado *ter* deve ser complementado pelo lado *fazer* da personalidade, que reflete como os traços são expressos ao nível cognitivo e como são mantidos na interação social. Ora, parece que os Objetivos de vida remetem mais para esse lado *fazer* da personalidade. Os traços da personalidade e os Objetivos de vida são, assim, duas variáveis que cobrem duas dimensões nucleares e diferentes do funcionamento psicológico dos seres humanos: o *ter* e o *fazer*.

Enquadramento Teórico

1. O Acontecimento Reforma

O acontecimento reforma surge quando um outro acontecimento termina: o trabalho. Trabalhar é considerado, nas sociedades contemporâneas, uma das tarefas desenvolvimentais da vida adulta. O trabalho, além de ser uma fonte de rendimento, é uma fonte de identidade e estatuto, um contexto de realização e de interação social, e confere estrutura ao nosso tempo/vida (Fonseca, 2012). A reforma é definida como saída do mercado de trabalho, acompanhada pelo crescente desinvestimento, a nível psicológico e a nível do comportamento, face ao trabalho (Wang & Shi, 2016). Os principais critérios para definir uma pessoa reformada são os seguintes: ter saído do mercado de trabalho, auferir uma pensão pública ou privada, e identificar-se a si próprio como reformado (Ekerdt, 2000).

A reforma no século XXI pode ser designada como uma “psychological journey, involving the need to restructure time, change role identities, redefine social interactions, and find new goals and purpose in life” (Matour & Prout, 2007, p. 57).

As implicações psicológicas da reforma podem ser várias. Umas podem ser negativas, como perda de identidade, dificuldade em tomar decisões, autoconfiança reduzida, sentimento de vazio, ansiedade de morte; outras podem ser positivas, como o desenvolvimento de objetivos, estabelecimento de uma nova estrutura de vida, investimento nas relações sociais e autoatualização (Osborne, 2012). A maior perda experienciada com a reforma parece ser a perda de uma estrutura de trabalho/vida, o que conduz ao maior desafio: a construção de uma estrutura de reforma/vida (Osborne, 2012).

A heterogeneidade da vivência da reforma abarca também o momento e as razões de entrada na reforma (Fonseca, 2012). Pode ser uma reforma precoce, antecipada, na idade legal ou depois da idade legal. A reforma pode ser voluntária ou forçada. As circunstâncias que levam as pessoas a entrar na reforma fora da idade legal tanto podem ser negativas, como, por exemplo, estarem incapazes para continuar a trabalhar, ou positivas, como, por exemplo, quererem envolver-se mais nas relações sociais. Esta diversidade conduzirá também a processos de ajustamento diferenciados.

A heterogeneidade observa-se ainda nas diferentes fases pelas quais os indivíduos que entram na reforma podem atravessar. Segundo Atchley (1976), o processo de

adaptação à reforma engloba cinco fases: i) *fase da pré-reforma*, na qual se começa a tomar consciência do novo papel de reformado e são criadas expectativas mais negativas ou mais positivas relativamente à vida como reformado; ii) *fase da lua de mel*, vivenciada por aqueles reformados que se sentem livres para finalmente fazer tudo aquilo que desejavam e que nunca fizeram por falta de tempo; iii) *fase do desencanto*, na qual a fantasia de liberdade deu lugar a um sentimento de vazio, e/ou na qual se experienciam dificuldades de adaptação ao novo papel; iv) *fase da reorientação*, na qual a pessoa reformada procura formas realistas de reestruturar a sua vida de modo minimamente satisfatório; v) *fase da estabilidade*, na qual o indivíduo assume o seu papel de reformado e consegue criar uma rotina de pessoa reformada que o satisfaça. Kim e Feldman (2000) fazem referência a outra fase: a *fase do retorno*, experienciada por pessoas que não vivem a fase da estabilidade e regressam ao mercado de trabalho, normalmente a tempo parcial.

Esta abordagem em fases é útil para compreender como a reforma constitui um processo e um processo heterogéneo, contudo nem todas as pessoas passam por todas aquelas fases, havendo também aqui heterogeneidade. Investigação sobre este modelo de fases da reforma mostrou que a maior parte dos reformados não atravessa todas as fases; que a fase da pré-reforma é aquela que é menos experienciada; que a fase da lua de mel não é experienciada por vários reformados que entram logo na fase do desencanto; e que as fases da reorientação e da estabilidade são aquelas que mais reformados atravessam (Andreu, Pedra, & Pérez, 2010).

Relativamente à duração temporal do processo de adaptação à reforma, ou seja, o tempo que se demora para chegar à fase da estabilidade, também foram encontradas diferenças nos indivíduos reformados, estendendo-se de seis meses a dois anos (Andreu et al., 2010; Reitzes & Mutran, 2004).

A investigação reflete toda esta heterogeneidade do acontecimento reforma, sendo que se pode agrupar os vários estudos em três linhas de investigação: i) o estudo da reforma como tomada de decisão; ii) o estudo da reforma como processo de ajustamento; iii) o estudo da reforma como um estágio de desenvolvimento da carreira (Wang & Shi, 2014). O presente estudo, que tem por objetivo avaliar a influência dos traços de personalidade e dos Objetivos de vida na satisfação com a reforma, insere-se na segunda linha de investigação.

2. Teorias da Reforma

Desde que se começou a estudar a reforma de forma sistemática, surgiram desde logo diferentes teorias explicativas do seu impacto na vida das pessoas. As diferentes teorias focam essencialmente aquilo que muda ou não muda na vida das pessoas com a reforma, e porquê.

A *teoria do desligamento* considera que a reforma faz parte do processo de afastamento da pessoa envelhecida face à sociedade e da sociedade face à pessoa envelhecida (Atchley, 1975). Esse afastamento recíproco decorre da debilidade física e cognitiva crescente da pessoa envelhecida. Um bom ajustamento à reforma pressupõe que esse afastamento seja aceite. Esta teoria foi bastante criticada por colocar as pessoas mais velhas à parte da sociedade, tendo sido reformulada e renomeada, dando lugar à *teoria do desligamento diferencial* (Atchley, 1975), segundo a qual o desligamento pode ocorrer em graus diferentes para papéis diferentes: por exemplo, pode haver um desligamento face ao trabalho, mas não haver desligamento relativamente à esfera familiar.

Em oposição à teoria do desligamento, encontra-se a *teoria da atividade*. Segundo a teoria da atividade (Lemon et al., 1972), existe uma associação positiva entre atividade e satisfação com a vida e, quando há uma perda de atividade, a satisfação diminui. Ora, a reforma tem como consequência a perda de uma atividade, pelo que os reformados precisam de encontrar outras atividades para que se possam sentir satisfeitos na sua vida pós-reforma.

Uma outra teoria é a *teoria do papel* que tem pontos em comum com a teoria da atividade. De acordo com a teoria do papel (Carter & Cook, 1995), aqueles papéis que a sociedade espera que se cumpram e que são valorizados pela pessoa são nucleares para a identidade do self. A transição para a reforma tem como consequência uma alteração de papel – a pessoa reformada deixa de realizar o papel do trabalho, passando a poder investir em outros papéis, como família, amigos, grupos sociais e atividades de lazer. Segundo a teoria do papel, o ajustamento à reforma depende da relevância do papel do trabalho na vida da pessoa que se reforma: quanto maior for essa relevância, podendo mesmo a própria identidade do self estar dependente do papel do trabalho, mais dificuldades haverá na adaptação à reforma; quanto menor for a relevância, menos perda de papel será experienciada e, assim, o ajustamento à reforma será mais fácil.

Em oposição à teoria da atividade e teoria do papel, temos a *teoria da continuidade*, desenvolvida por Atchley (1989). Segundo Atchley, a tendência geral na vida das pessoas

é a manutenção da continuidade face às transições de vida: continuidade interna, que diz respeito à persistência de uma estrutura psicológica; continuidade externa, que tem a ver com a manutenção do mesmo ambiente físico e social. Atchley sublinha que o conceito de continuidade que propõe é dinâmico, integrando a mudança que faz parte da vida dos seres humanos; o que sucede é que as pessoas recorrem a formas familiares, que já experienciaram no seu passado, para lidarem com a mudança. A continuidade é, pois, uma estratégia adaptativa. Perante o acontecimento reforma, a continuidade interna é pouco afetada; quanto à continuidade externa, a manutenção do ambiente físico e social (do qual se exclui o ambiente do trabalho para todos os reformados que não regressam ao mercado de trabalho) é importante para a adaptação. A reforma torna-se um acontecimento stressante quando a continuidade é quebrada.

Integrando alguns pontos da teoria do papel e da teoria da continuidade, temos a *perspetiva do curso de vida*. A premissa fundamental desta *perspetiva* é a seguinte: a reforma, como outros acontecimentos de vida, é inseparável, quer da história de vida de cada pessoa, quer das circunstâncias históricas e sociais que rodeiam cada pessoa (Kim & Moen, 2002; Quick & Moen, 1998; Moen, 1996). Assim, o modo como a reforma vai ser experienciada depende de vários fatores, tais como o modo como a pessoa lidou com transições anteriores no seu curso de vida; a atitude face ao trabalho; o momento da reforma; as áreas de vida em que a pessoa está envolvida no momento da reforma, como, por exemplo, a relação conjugal ou a família. É a combinação destas e de outras variáveis que explica uma melhor ou pior adaptação à reforma.

Temos ainda a *perspetiva dos recursos* (Wang et al., 2011). Os recursos consistem em aspetos que são valorizados por si próprios (por exemplo, autoestima), ou que atuam como meios para atingir certos fins (por exemplo, apoio social) (Hobfoll, 2002). Na *perspetiva dos recursos*, a qualidade da adaptação à reforma depende do acesso da pessoa reformada aos recursos que lhe permitem realizar aquilo a que dá valor na sua vida pós-reforma. Os recursos podem ser de vários tipos, tais como psicológicos, físicos, interpessoais, financeiros e outros.

3. Satisfação com a Reforma e Fatores Explicativos

A investigação realizada sobre a satisfação com a reforma tem revelado no geral um panorama positivo: a maior parte das pessoas sente-se satisfeita (Fonseca, 2012; van

Solinge, 2013; Wang, 2007). Num estudo longitudinal, em quase três quartos das pessoas reformadas, o nível de bem-estar pós-reforma mantinha-se semelhante ao nível pré-reforma, o que é consistente com a teoria da continuidade (Wang, 2007). Num estudo realizado em Portugal por Fonseca (2004), a passagem à reforma não se revelou um acontecimento de vida especialmente stressante.

Num estudo comparativo de seis países europeus – Bélgica, Reino Unido, Finlândia, França, Espanha e Portugal (Fouquereau, Fernandez, Fonseca, Paul, & Uotinen, 2005) –, o grau de satisfação global com a reforma manifestado pelos participantes foi elevado: uma média de 4.93 entre zero e seis. Em Portugal, o resultado também foi elevado – uma média de 4.04, ainda que significativamente inferior aos resultados encontrados nos outros países, o que foi interpretado pelos investigadores como estando em consonância com os resultados nos inquéritos à felicidade realizados em vários países, nos quais Portugal tem obtido sempre um score mais baixo.

Ao mesmo tempo, os estudos também têm mostrado que uma parte dos reformados não está satisfeita com a reforma (Fonseca, 2012; van Solinge, 2013). O número de pessoas reformadas que manifesta insatisfação face à reforma varia entre 10%-25% (Braithwaite & Gibson, 1987; Fonseca, 2012; van Solinge, 2013) até 43% (Andreu et al., 2010).

Vários fatores são apontados para explicar o grau de satisfação com a reforma. Esses fatores podem ser agrupados da seguinte forma: características individuais; variáveis sociodemográficas; variáveis relativas ao trabalho; variáveis relacionadas com o processo da reforma; variáveis relativas ao macrossistema (Fouquereau et al., 2005; Shultz & Wang, 2011; Wang et al., 2011). No presente estudo, cujo objetivo principal é avaliar a influência dos traços de personalidade e dos Objetivos de vida na satisfação com a reforma – variáveis que serão objeto de maior desenvolvimento nos pontos subsequentes, será também analisada, de entre aqueles grupos de fatores, a influência das variáveis sociodemográficas.

Dentro das variáveis demográficas, destacam-se duas: saúde e rendimentos. Quando a saúde não é boa, o grau de satisfação com a reforma é menor (Braithwaite & Gibson, 1987; Calasanti, 1996; Fouquereau et al., 2005; Kim & Moen, 2002; Quick & Moen, 1998). No que diz respeito aos rendimentos, quanto menor forem, mais dificuldades existem na adaptação à reforma (Braithwaite & Gibson, 1987; Fonseca, 2004; Kim & Moen, 2002; Quick & Moen, 1998).

A escolaridade e a profissão são também variáveis que influenciam a adaptação à reforma: quanto maior a escolaridade e quando mais diferenciada for a profissão, maior o grau de satisfação com a reforma (Braithwaite & Gibson, 1987; Calasanti, 1996; Fonseca, 2004).

A idade é outra variável: quanto menor for a idade, maior a satisfação com a reforma (Fonseca, 2004). Quando à variável género, foi encontrada uma pequena diferença a favor do género masculino, tendo sido encontrada maior satisfação (Quick & Moen, 1998).

O estado civil foi outra variável também analisada. Ser casado contribui para uma maior satisfação com a reforma (Calasanti, 1996). A satisfação com o casamento e com a família contribuem para aumentar a satisfação com a reforma (Fouquereau et al., 2005).

É também referida a variável atividades pós-reforma, variável enquadrada na teoria da atividade. Estudos mostram que, quanto maior for a atividade social, mais fácil é a adaptação (Braithwaite & Gibson, 1987; Lemon et al., 1972). Realizar atividades de voluntariado e atividades de lazer também aumentam a qualidade do ajustamento à reforma (Kim & Feldman, 2000).

Por fim, temos a variável recursos comunitários: quanto maior for o acesso a esses recursos, maior é a satisfação com a reforma (Fouquereau et al., 2005).

4. Traços de Personalidade

4.1. Modelo dos cinco fatores

O modelo dos cinco fatores insere-se numa abordagem da personalidade em que esta é definida como um conjunto de traços, ou seja, padrões de pensamentos, sentimentos e comportamentos mais ou menos duradouros que caracterizam as pessoas e as diferenciam umas das outras (McCrae & Costa, 2010).

Os cinco fatores/traços da personalidade apresentam frequentemente as designações seguintes: Abertura à experiência, Conscienciosidade, Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo (McCrae & Costa, 2010). Por vezes, surge a designação Estabilidade emocional, que corresponde ao oposto do Neuroticismo (John, Naumann, & Soto, 2010). A *Abertura à experiência* define-se essencialmente pela procura e exploração do não familiar e também pelo sentido estético. A *Conscienciosidade* mede o grau de determinação e planificação na prossecução de objetivos, bem como o sentido de dever. A *Extroversão*

avalia as necessidades de estimulação e atitudes de socialização das pessoas; pessoas com um nível elevado de Extroversão são mais ativas, sociáveis e otimistas. Alguns investigadores consideram que a Extroversão contém duas componentes distintas: Dominância social e Vitalidade social (Roberts, Walton, & Viechtbauer, 2006). A *Amabilidade* diz respeito à forma cooperante, altruísta e confiante como percebemos os outros e como nos relacionamos com eles. O *Neuroticismo* avalia o continuum entre estabilidade emocional e instabilidade emocional; diz respeito à vivência de afetos negativos em relação ao self (e.g., vergonha) e aos outros (e.g., hostilidade), bem como ao uso de estratégias de coping desadequadas.

Os cinco fatores são habitualmente avaliados através de questionários de autorrelato (John et al., 2010). Tendo em conta as respostas dos indivíduos aos questionários, é possível fazer a descrição desses mesmos indivíduos com base na posição diferencial que ocupam nos cinco fatores de personalidade; por outras palavras, podemos descrever a sua individualidade (McCrae & Costa, 2010).

O modelo dos cinco fatores tem sido validado empiricamente (Allemand, Zimprich, & Hendricks, 2008; McCrae & Costa, 2010). Os cinco fatores foram identificados em muitas amostras, em diferentes culturas, utilizando instrumentos de avaliação diferentes. O grau de acordo que se encontrou entre as respostas do próprio e de outro foi bom, sendo também bom o grau de acordo encontrado na avaliação dos traços em várias situações.

Os traços de personalidade exercem uma influência profunda no funcionamento psicológico do indivíduo (Costa, Yang, & McCrae, 1998). Procuram-se as origens do comportamento nos traços de personalidade, estando os traços de personalidade subjacentes aos padrões de ação e reação que caracterizam as pessoas e as diferenciam umas das outras (McCrae & Costa, 2010). Existem inúmeros estudos sobre a influência dos traços de personalidade em esferas da vida tão diversas como interações interpessoais, sexualidade, estilos de coping e mecanismos de defesa, estilos cognitivos, interesses, papéis, sintomas psiquiátricos, orientação religiosa, saúde, bem-estar (Costa et al., 1998; McCrae & Costa, 2010).

Para o presente estudo, interessa fazer menção às associações estabelecidas entre traços de personalidade e bem-estar psicológico (Costa & McCrae, 1980). Costa e McCrae (1980) concluem que a Extroversão está associada ao afeto positivo e o Neuroticismo está associado ao afeto negativo, sendo que o afeto positivo e o afeto negativo contribuem para o bem-estar psicológico. Sublinham que a Extroversão apenas tem impacto no afeto positivo, mas não no afeto negativo; por sua vez, o Neuroticismo apenas tem impacto no

afeto negativo, mas não no positivo. Trata-se pois de dois processos de influência separados. Assim, pessoas com Extroversão baixa e Neuroticismo baixo e pessoas com Extroversão alta e Neuroticismo alto podem ter o mesmo grau de bem-estar psicológico com base em processos psicológicos diferentes: os primeiros raramente ficam deprimidos mas também raramente ficam exaltados; os segundos tendem a ficar deprimidos e exaltados, atingindo o bem-estar por um balanço daqueles dois estados afetivos.

Ryff (2010) considera que a associação Neuroticismo-afeto negativo conducente à redução do bem-estar e a associação Extroversão-afeto positivo conducente ao aumento do bem-estar não explicam tudo, salientando que outros traços contribuem para o bem-estar, tais como Conscienciosidade e Amabilidade, ainda que os efeitos sejam menores do que os do Neuroticismo e Extroversão. Por sua vez, a Abertura à experiência apresenta associações diferentes com distintos aspetos do bem-estar, estando positivamente associada com o afeto positivo e com o afeto negativo, amplificando tanto o afeto positivo da Extroversão, como o afeto negativo do Neuroticismo. Como alerta Ryff, as pessoas são combinações de traços, por isso será necessário perceber como essas constelações têm impacto nas pessoas.

4.2. Traços de personalidade: Estabilidade ou mudança?

Um dos critérios de inclusão de participantes neste estudo será a idade: ter mais de 62 anos. Assim, há uma questão relativa aos traços de personalidade que se coloca: os traços mantêm-se estáveis ou mudam com a idade? Não se encontra uma resposta consensual sobre esta questão.

Um grupo de investigadores, no qual se incluem Costa e McCrae, que têm desenvolvido o modelo dos cinco fatores a nível teórico e a nível empírico, defende a estabilidade. Os dois postulados nucleares desta posição dizem respeito à origem e ao desenvolvimento dos traços de personalidade (McCrae & Costa, 2010). Começando pela origem, os traços de personalidade são definidos como tendências básicas endógenas, tendo uma fundação biológica e sendo hereditários. Relativamente ao desenvolvimento, o curso do desenvolvimento dos traços de personalidade é determinado pela maturação biológica, sobretudo nas primeiras três décadas de vida, e não pela experiência ou pelo ambiente.

Estudos longitudinais e estudos em diferentes culturas mostraram que a personalidade se desenvolve até cerca dos 30 anos (Costa & McCrae, 1994; McCrae & Costa, 1994; McCrae et al., 1999). Entre os 20 e os 30, assiste-se a uma diminuição do

Neuroticismo, Extroversão e Abertura à experiência, e a um aumento de Amabilidade e Conscienciosidade. Depois dessa idade as mudanças são mínimas, tendo sido observados declínios e aumentos muito pequenos nos mesmos traços entre os 35-84 anos (Costa et al., 1998; McCrae et al., 1999). No que diz respeito à estabilidade relativa, concluiu-se que três a quatro quintos da variância nos traços de personalidade são estáveis ao longo do curso de vida de um adulto (Costa et al., 1998; McCrae & Costa, 1994; McCrae & Costa, 2010). Perante este panorama, faz sentido dizer que é menos importante saber que uma pessoa tem 80 anos do que saber, por exemplo, que ela tem um nível alto de Amabilidade (Costa et al., 1998).

O impacto marginal do ambiente traduz-se em algumas diferenças que foram encontradas em alguns países, entre eles Portugal, o que levou os investigadores a concluir que existe mais universalidade para o traço Abertura à experiência e menos universalidade para o traço Neuroticismo (McCrae et al., 1999). Especificamente em Portugal, os resultados no traço Neuroticismo não foram coincidentes com o padrão americano: em Portugal, o Neuroticismo desce dos 18-21 anos para os 22-29, depois sobe dos 22-29 para os 30-49, e sobe também dos 30-49 para os 50+. Relativamente ao traço Abertura à experiência, foram encontradas diferenças significativas depois dos 30 anos, havendo uma grande descida dos 30-49 anos para os 50+, sendo que os investigadores consideram que uma explicação possível é o baixo nível de escolaridade da população portuguesa com mais de 50 anos. Por fim, no que diz respeito à Amabilidade, também foram encontradas diferenças significativas, um aumento dos 30-49 anos para os 50+.

Outra posição é a daqueles que defendem que os traços de personalidade mudam ao longo da vida, nomeadamente depois dos 30 anos. Baseiam a sua posição também em estudos empíricos, e explicam os resultados encontrados com base numa abordagem desenvolvimentista, muito especialmente pela influência dos acontecimentos de vida normativos nos traços de personalidade.

Em síntese, resultados de vários estudos (Allemand et al., 2008; Mõtus, Johnson, & Deary, 2012; Roberts et al., 2006; Specht et al., 2011) relativos aos traços Neuroticismo, Extroversão como Dominância social e Abertura à experiência são coincidentes, encontrando diminuições do nível médio ao longo da vida. Relativamente à Extroversão como Vitalidade social, os resultados também são coincidentes só que no sentido de aumento do nível médio desse traço com a idade. No que diz respeito aos traços Extroversão (no seu todo), Amabilidade e Conscienciosidade, os resultados dos estudos

são contraditórios, registrando subidas e descidas no nível médio dos traços em diferentes grupos etários, não sendo possível chegar a um retrato conclusivo.

A explicação para a ocorrência de mudanças dos traços depois dos 30 anos baseia-se nas transições de vida que surgem na vida das pessoas: da família de origem para a formação de uma nova família, da escolaridade para o trabalho e para uma maior participação na sociedade (Roberts et al., 2006; Specht et al., 2011). Essas experiências estão acopladas a papéis sociais, relativamente aos quais são criadas expectativas, e são as expectativas de papel que conduzem à mudança de personalidade, pois servem como guia de comportamento para o que se espera de nós e para o que precisamos de mudar de modo a cumprir as expectativas. Defende-se então uma relação entre experiência de papéis e mudança dos traços de personalidade.

4.3. Traços de personalidade e reforma

Reis e Gold (1993) elaboram uma proposta teórica dos efeitos indiretos dos traços da personalidade na reforma:

- A Abertura à experiência relaciona-se com mais atividades novas, o que resulta depois em maior satisfação de vida;

- A Conscienciosidade relaciona-se com saúde e finanças melhores, coping adequado face a problemas de saúde e a problemas financeiros relacionados com a idade, o que tem também como resultado maior satisfação de vida;

- A Extroversão está relacionada com mais atividades, mais interação interpessoal, mais envolvimento social, mais avaliações positivas relativamente à vida de reformado, maior eficácia a lidar com questões relacionadas com a reforma, o que tem como resultado maior satisfação de vida;

- A Amabilidade está relacionada com rede de apoio social mais extensa, o que tem também como resultado maior satisfação de vida;

- O Neuroticismo está relacionado com falta de preparação da reforma, falta de organização do tempo na reforma, mais avaliações negativas relativamente à vida de reformado e à saúde, menor capacidade de resolução de problemas, mais conflitos nas relações interpessoais, mais focagem no self, mais autoavaliações negativas, o que tem como resultado menor satisfação com a vida.

No que diz respeito a estudos empíricos sobre o impacto da personalidade na satisfação com a reforma, foram encontradas as seguintes correlações:

- Abertura à experiência: correlação positiva com satisfação na vida pós-reforma (Stephan, 2009);

- Conscienciosidade: correlações positivas com satisfação de vida e com experiência positiva da reforma (Robinson, Demetre, & Corney, 2010);

- Extroversão: correlações positivas com satisfação com a reforma e com nível de atividade durante a reforma (Löckenhoff, Terracciano, & Costa, Jr., 2009); correlações positivas com a satisfação com a reforma na dimensão Segurança e saúde física e na dimensão Atividades sociais (Fragoso, 2013);

- Amabilidade: correlações positivas com satisfação de vida e com experiência positiva da reforma (Robinson et al., 2010); correlações positivas com a satisfação com a reforma na dimensão Liberdade e controle da vida pessoal e na dimensão Atividades sociais (Fragoso, 2013);

- Neuroticismo: correlações negativas com satisfação de vida (Robinson et al., 2010) e com satisfação com a reforma (Löckenhoff et al., 2009; Robinson et al., 2010).

Na passagem à reforma, observou-se também a ausência de alterações no Neuroticismo e na Extroversão, sendo essa ausência de alterações consonante com o nível de satisfação observado nos estudos sobre a reforma e também consonante com a teoria da continuidade (Löckenhoff et al., 2009).

Por outro lado, a reforma como acontecimento de vida pode acarretar mudanças nos traços de personalidade. Foram encontradas alterações em alguns aspetos da Extroversão e Amabilidade (Löckenhoff et al., 2009) e uma diminuição da Conscienciosidade (Specht et al., 2011). Estes resultados já sustentam a teoria da atividade e a influência dos papéis sociais, neste caso do papel de reformado como experiência de vida significativa, nos traços de personalidade.

5. Objetivos de Vida

Como já foi apontado, enquanto os cinco fatores correspondem mais ao lado ter da personalidade, os Objetivos de vida integram mais o lado fazer (cf. Cantor, 1990).

O conceito de Objetivos de vida é considerado semelhante ao conceito de sentido de vida, sendo ambos usados sem distinção (Heintzelman & King, 2014). O conceito de sentido de vida foi originalmente desenvolvido por Viktor E. Frankl (1959/2006), que

desenvolveu uma perspectiva humanista-existencialista, na qual a busca pelo sentido de vida é o objetivo último dos seres humanos.

Na definição do conceito, identificam-se os seguintes aspetos: o reconhecimento de Objetivos na nossa existência, o estabelecimento e realização de objetivos, o sentimento de que a vida faz sentido (Pinquart, 2002; Reker & Wong, 1988; Wong, 1989). Os Objetivos de vida constituem, pois, “a central, self-organizing life aim that organizes and stimulates goals, manages behaviors, and provides a sense of meaning” (McKnight & Kashdan, 2009, p. 242).

Os Objetivos de vida têm sido estudados como um conceito isolado e também como uma das seis dimensões do bem-estar, sendo essa dimensão definida como a crença de que a vida tem um Objetivo e tem sentido (Schmutte & Ryff, 1997).

O conceito de Objetivos de vida abarca três componentes: cognitiva, motivacional e afetiva (Reker & Wong, 1988; Wong, 1989). A componente cognitiva corresponde às nossas crenças e interpretações sobre o mundo e sobre a nossa existência, muito especialmente ao ato cognitivo de atribuímos um sentido ao mundo e à existência. A componente motivacional tem a ver com o estabelecimento e realização de objetivos consonantes com as nossas necessidades e valores, é esta componente que serve de guia ao nosso comportamento. Por fim, a componente afetiva está relacionada com sentirmo-nos satisfeitos e preenchidos por considerarmos que a vida vale a pena.

O ser humano está motivado para procurar Objetivos/sentido para a sua vida (Reker & Wong, 1988), trata-se de uma característica humana distintiva (Pinquart, 2002). Especialmente no processo de envelhecimento, ao longo do qual dimensões da vida que conferiam sentido à existência de cada indivíduo (tais como trabalho, estatuto social, atividades) são perdidas ou circunscritas, a procura de sentido para a vida ganha ainda maior proeminência (Penick & Fallshore, 2005; Wong, 1989). A pergunta “Para quê viver?” pode surgir nesse contexto de perdas, sendo que encontrar sentido na nossa vida torna-se a tarefa desenvolvimental mais importante na idade adulta tardia (Wong, 1989).

Vários estudos empíricos têm mostrado que os Objetivos de vida estão associados à saúde física e mental dos adultos mais velhos, observando-se nas pessoas com um grau elevado de Objetivos de vida uma menor ocorrência de diferentes problemáticas associadas ao envelhecimento (doenças coronárias, dor, incapacidade, demência, doença de Alzheimer, problemas de sono) e uma redução da mortalidade (Musich, Wang, Kraemer, Hawkins, & Wicker, 2017). Especificamente no caso da doença de Alzheimer, os

Objetivos de vida fornecem uma reserva neural que protege contra os efeitos da doença na cognição (Boyle et al., 2012).

Estudos empíricos corroboram especificamente a relação entre Objetivos de vida e bem-estar psicológico nas pessoas idosas (Ardelt, 2003; Zika & Chamberlain, 1992). Ter Objetivos de vida também está correlacionado positivamente com a aceitação da morte e correlacionado negativamente com o medo da morte e o evitamento da morte (Ardelt, 2003).

Tendo como base todos esta evidência empírica, McKnight e Kashdan (2009) conceptualizam os Objetivos de vida como um sistema que cria e sustém a saúde – física e mental – e o bem-estar. Relativamente à saúde física, os Objetivos de vida têm um impacto positivo no sistema imunitário e conduzem a estilos de vida mais ativos e saudáveis. No que diz respeito à saúde mental, os Objetivos de vida funcionam como um amortecedor face a circunstâncias adversas que podem conduzir a problemas psicológicos. Relativamente ao bem-estar, os Objetivos de vida conferem coerência, motivação intrínseca e significado à vida.

Um dos aspetos mais negativos da reforma e, concomitantemente, um dos maiores desafios que este acontecimento de vida coloca às pessoas, tem a ver com a perda da estrutura do tempo/vida; ora, ter Objetivos ajuda a estruturar o tempo e a dar sentido à vida (Duarte-Silva, 2005; Fonseca, 2012; Matour & Prout, 2007; Osborne, 2012). De referir que o grau de busca de objetivos que caracteriza cada pessoa é considerado um recurso chave nos modelos psicológicos dos recursos (Hobfoll, 2002), o que leva a enquadrar os Objetivos de vida na teoria da reforma denominada perspectiva dos recursos.

Encontrar um sentido para a vida pode concretizar-se de várias formas, sendo importante que as pessoas reformadas se perguntem que atividades querem prosseguir (Schlossberg, 2010). Nas pessoas reformadas, a influência dos Objetivos de vida reflete-se diretamente na forma com as pessoas ocupam o tempo e nas atividades que realizam (Fonseca, 2012). Desenvolver competências criativas, aprender um novo conteúdo ou competência, trabalhar, fazer voluntariado ou desenvolver relações interpessoais são algumas formas que permitem às pessoas revitalizar os seus Objetivos na vida pós-reforma (Schlossberg, 2010). Especificamente o voluntariado é uma das atividades que mais ajuda a encontrar sentido para a vida (Antonucci et al., 2016). Neste sentido de realização de atividades, os Objetivos de vida enquadram-se também na teoria da atividade.

Os Objetivos de vida também têm sido estudados como variável critério, procurando identificar-se os fatores que explicam a sua variância, sendo apontados, entre outros, a reforma e os traços de personalidade (Pinquart, 2002; Schmutte & Ryff, 1997).

No que diz respeito à reforma, estudos empíricos mostraram que a reforma tinha um efeito negativo pequeno a moderado nos Objetivos de vida (Pinquart, 2002). As explicações para este resultado de magnitude pouco elevada são as seguintes: i) as pessoas reformadas têm outras esferas que conferem Objetivos de vida para lá do trabalho; ii) a própria reforma conduz ao surgimento de outras fontes de Objetivos, especificamente o envolvimento em outros papéis; iii) os Objetivos de vida nas pessoas mais velhas tendem a surgir do momento presente e das realizações passadas.

Relativamente aos traços de personalidade, num estudo com participantes entre os 44-65 anos, foram encontrados os seguintes resultados relativamente à dimensão Objetivos de vida: uma correlação negativa com Neuroticismo, correlações positivas com Conscienciosidade e Extroversão (Schmutte & Ryff, 1997).

Concluindo, os Objetivos de vida estão associados à saúde física, psicológica e ao bem-estar, nomeadamente ao bem-estar na vida pós-reforma. Quem tem Objetivos de vida conseguirá responder melhor ao desafio de construir uma nova estrutura do tempo/vida. Ter por que viver é essencial para a saúde mental e para o bem-estar (Peralta & Duarte-Silva, 2002, cit. in Duarte-Silva, 2005).

Estudo Empírico

O objetivo geral do presente estudo é avaliar a influência dos traços da personalidade e dos Objetivos de vida na satisfação com a reforma na fase da estabilidade (Atchley, 1976). Este objetivo é concretizado através da administração de quatro questionários a uma amostra de indivíduos com mais de 62 anos, reformados há mais de dois e a viver na comunidade.

Passa-se a apresentar os objetivos específicos e as hipóteses colocadas com base na revisão da literatura efetuada.

Objetivo específico 1: Caracterizar a amostra quanto à satisfação com a reforma, traços de personalidade e Objetivos de vida.

Hipótese 1a: Mais de metade dos participantes relatará satisfação com a reforma.

Hipótese 1b: Os níveis médios da Conscienciosidade e Amabilidade serão mais altos do que os níveis médios de Abertura à experiência, Extroversão e Neuroticismo.

Hipótese 1c: O nível médio dos Objetivos de vida no total irá enquadrar-se no intervalo que corresponde a um valor médio de Objetivos de vida.

Objetivo específico 2: Avaliar as relações entre traços de personalidade e Objetivos de vida.

Hipótese 2a: Níveis mais elevados de Neuroticismo estarão negativamente associados com os Objetivos de vida no total e com as dimensões Vivencial e Existencial.

Hipótese 2b: Níveis mais elevados de Conscienciosidade e Extroversão estarão positivamente associados com os Objetivos de vida no total e com as dimensões Vivencial e Existencial.

Objetivo específico 3: Avaliar as relações entre variáveis sociodemográficas e satisfação com a reforma.

Hipótese 3: As variáveis sociodemográficas estão associadas à satisfação com a reforma.

Objetivo específico 4: Avaliar as relações entre traços de personalidade e satisfação com a reforma.

Hipótese 4a: Níveis mais elevados de Neuroticismo estarão negativamente associados à satisfação com a reforma.

Hipótese 4b: Níveis mais elevados de Abertura à experiência, Conscienciosidade, Extroversão e Amabilidade estarão positivamente associados à satisfação com a reforma.

Objetivo específico 5: Avaliar as relações entre Objetivos de vida e satisfação com a reforma.

Hipótese 5a: Um nível mais elevado de Objetivos de vida no total estará positivamente associado à satisfação com a reforma.

Hipótese 5b: Um nível mais elevado da dimensão Vivencial estará positivamente associado à satisfação com a reforma.

Hipótese 5c: Um nível mais elevado da dimensão Existencial estará positivamente associado à satisfação com a reforma.

Objetivo específico 6: Identificar, com base nas correlações encontradas, os preditores da satisfação com a reforma.

1. Método

1.1. Participantes

A amostra deste estudo é constituída por 65 indivíduos da população geral, residentes nos distritos de Braga e Porto. A maior parte dos participantes, 95%, reside num meio urbano ou semiurbano, e 5% residem num meio rural.

A média de idades é de 73.2 anos com um desvio padrão de 6.03 (idade mínima de 63 anos, idade máxima de 89 anos). A média da idade da reforma é de 61.8 anos com um desvio padrão de 5.11 (idade mínima 47 anos, idade máxima 77 anos). Nenhum dos participantes exerce qualquer tipo de trabalho remunerado. Relativamente à atividade profissional exercida antes da reforma, o maior grupo (28%) enquadra-se na categoria de profissionais intelectuais e científicos; seguem-se os empregados do comércio e serviços (15%); depois os empregados administrativos (14%); com a mesma percentagem (11%), surgem os trabalhadores da produção industrial e artesãos e os operadores de máquinas e condutores; também com a mesma percentagem (8%), seguem-se os profissionais técnicos intermédios e os trabalhadores não qualificados; por fim, também com a mesma percentagem (3%), os diretores e quadros dirigentes e os trabalhadores da agricultura, pesca e floresta.

Relativamente ao género, 37 são do género feminino (57%) e 28 são do género masculino (43%).

Quanto à escolaridade, uma grande parte, 42%, tem o 1º ciclo do ensino básico; dos restantes, 8% têm o 2º ciclo, 6% têm o 3º ciclo, 14% têm o secundário, 9% têm o bacharelato, 19% têm a licenciatura e 3% têm o doutoramento.

No que diz respeito ao estado civil, a maior parte dos indivíduos (63%) tem uma relação conjugal; 25% são viúvos, 11% são divorciados, e um participante é solteiro. A quase totalidade, 91%, tem filhos, havendo 9% que não têm.

A maior parte dos participantes, 94%, reside na sua própria habitação, havendo 6% a residir na habitação de um(a) filho(a). Relativamente às pessoas com que vivem, quase metade, 46%, vive com o cônjuge, 17% vive com o cônjuge e com um(a) filho(a), 12% vive com um(a) filho(a), 5% vive com outros familiares ou amigos, sendo que 20% dos participantes vivem sozinhos. A situação em que vivem é considerada satisfatória para 80% dos participantes e insatisfatória para 20%.

No que diz respeito ao apoio de familiares, 69% referem que recebem apoio e 31% referem que não.

Quanto à saúde em comparação com há um ano, 72% dos participantes consideram que está mais ou menos na mesma, 15% consideram que está pior ou muito pior e 12% consideram que está melhor ou muito melhor. Comparando-se com outras pessoas da mesma idade e sexo, 48% dos participantes considera que a sua saúde está mais ou menos na mesma e 45% que está melhor, para uma minoria de 5% está pior e para outra minoria de 3% está muito melhor.

Relativamente às atividades que realizam, a atividade com maior participação é a centrada na vida de casa/vida familiar (77%); segue-se a participação em grupos recreativos (28%); com a mesma percentagem (25%) surgem a atividade centrada nos amigos e a frequência de universidade sénior/curso/disciplina; em último, também com a mesma percentagem (14%), a frequência de centro de dia e outras atividades (e.g., atividade física, pintura).

Por fim, no que diz respeito às crenças e práticas religiosas, 74% dos participantes enquadram-se em uma destas três categorias: 25% com crença religiosa e sem práticas religiosas; 23% com crença e práticas religiosas públicas; 26% com crença e práticas religiosas públicas e privadas. Dos restantes participantes, 14% está na categoria dos com crença e práticas religiosas privadas e 12% dos participantes está na categoria dos sem crença religiosa.

1.2. Materiais

Os materiais utilizados são questionários de autorrelato. Um, o Questionário sociodemográfico, foi construído pela autora para este estudo. Os outros três são testes psicológicos estandardizados, que avaliam a satisfação com a reforma, os traços de personalidade e os Objetivos de vida.

1.2.1. Questionário sociodemográfico

O Questionário sociodemográfico elaborado para este estudo (Anexo I) permitiu, por um lado, caracterizar a amostra e, por outro, responder a um objetivo específico desta investigação: analisar a influência de fatores sociodemográficos na satisfação com a reforma.

As variáveis analisadas são as variáveis métricas Idade, Saúde, Satisfação com a situação financeira, Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos, Satisfação no contacto com amigos e Número de atividades realizadas; e as variáveis nominais Género e Escolaridade.

1.2.2. Inventário de Satisfação com a Reforma (ISR)

A satisfação com a reforma constitui a variável critério deste estudo. É avaliada através do Inventário de Satisfação com a Reforma (ISR), instrumento adaptado e validado para a população portuguesa por Fonseca e Paúl (2002; Fonseca, 2004).

O ISR é constituído por 55 itens que são respondidos em escalas tipo Likert de seis pontos (de “Nada importante” a “Muito importante” e de “Completamente insatisfeito(a)” a “Completamente satisfeito(a)”) e de quatro pontos (de “Nunca” a “Frequentemente” e de “Nada importante” a “Muito importante”). Quanto mais elevada a pontuação, maior a importância/satisfação/frequência. Dos 55 itens, 43 incluem-se em três escalas diferentes, sendo que estas englobam subescalas. A escala *Razões para a reforma* é composta por 16 itens e engloba quatro subescalas: *Interesses pessoais*, *Stress profissional*, *Pressões externas*, *Circunstâncias imprevistas* – todas estas subescalas remetem para motivos que podem conduzir à reforma. A escala *Satisfação de vida* é composta por 12 itens e engloba quatro subescalas: *Residência e vida familiar*, *Segurança e saúde física*, *Serviços e recursos comunitários*, *Vida conjugal* – todas estas subescalas constituem domínios da vida quotidiana, em relação aos quais se avalia o grau de satisfação com os mesmos. Por fim, a escala *Motivos de prazer*, que é composta por 15 itens, com três subescalas: *Liberdade e controlo da vida pessoal*, *Atividades sociais*, *Ausência de stress* – todas estas

subescalas correspondem a aspetos da vida pós-reforma, relativamente aos quais se avalia a respetiva importância para tornar a reforma mais agradável. Os outros 12 itens avaliam aspetos relacionados com a situação profissional antes da reforma, com a passagem à reforma e com aspetos da vida presente (preocupação com pais e/ou filhos, realização de atividades). Um desses itens, item 55 (“Globalmente e neste exacto momento, em que medida está satisfeito(a) com a sua reforma?”), avalia a satisfação global com a reforma.

Tendo em conta os objetivos deste estudo, retiveram-se as escalas Satisfação de vida e Motivos de prazer e também o item relativo à Satisfação global com a reforma como as variáveis critério. Na análise da consistência interna do ISR no presente estudo, os alfas de Cronbach das subescalas Serviços e recursos comunitários e Residência e vida familiar da escala Satisfação de vida apresentaram valores bastante abaixo do aceitável. Sendo subescalas constituídas por três itens cada e tendo em conta o valor do alfa, decidiu-se não as incluir no presente estudo. Relativamente às outras subescalas da mesma escala, foi encontrado um valor muito bom na Vida conjugal – alfa = .85 e um valor aceitável na Segurança e saúde física – alfa = .67. Nas subescalas da escala Motivos de prazer, foram encontrados valores muito bons: Ausência de stress – alfa = .88, Liberdade e controlo da vida pessoal – alfa = .81, Atividades sociais – alfa = .81.

As variáveis critério deste estudo são então as seguintes:

- Segurança e saúde física e Vida conjugal (escala Satisfação de vida);
- Liberdade e controlo da vida pessoal, Atividades sociais, Ausência de stress (escala Motivos de prazer);
- Satisfação global com a reforma (item 55).

1.2.3. NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI)

Os traços de personalidade com base no modelo dos cinco fatores (e.g., McCrae & Costa Jr., 2010) são avaliados através da versão portuguesa do NEO-Five Factor Inventory (NEO-FFI, Magalhães et al., 2014), uma versão reduzida do Revised NEO Personality Inventory. O NEO-FFI é composto por 60 itens, sendo que cada um dos cinco fatores – Abertura à experiência, Conscienciosidade, Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo – é avaliado por 12 itens. Os itens são respondidos numa escala tipo Likert de cinco pontos, que se estende de “Discordo Fortemente” (0) a “Concordo Fortemente” (4). Quanto mais elevada a pontuação, maior a presença de cada traço.

Na análise da consistência interna do NEO-FFI no presente estudo, encontraram-se valores de alfa de Cronbach muito bons nos seguintes fatores: Conscienciosidade – alfa =

.87 e Neuroticismo – alfa = .80; encontraram-se valores aceitáveis na Extroversão – alfa = .69 e na Amabilidade – alfa = .67; encontrou-se um valor perto do aceitável na Abertura à experiência – alfa = .62.

1.2.4. Purpose in Life Test-Revised (PIL-R)

O Purpose in Life Test-Revised (PIL-R) foi traduzido e adaptado para a população portuguesa por Peralta & Duarte-Silva (2003). O teste pretende avaliar objetivos, ambições, metas e aspirações, que conferem um significado pessoal à existência, que conferem um sentido de vida. É composto por 20 itens, que são respondidos numa escala de Likert de sete pontos, de “Discordo totalmente” a “Concordo totalmente”. Quanto mais elevada a pontuação, maior a presença de Objetivos de vida.

A versão original do teste teve como base a perspetiva humanista-existencialista de Viktor E. Frankl (1959/2006), perspetiva na qual a busca pelo sentido de vida é o objetivo último dos seres humanos.

Peralta e Duarte-Silva (2003) propõem a designação *Objetivos de vida* para integrar duas dimensões diferentes: i) dimensão *Objetivos na vida*, que diz respeito a objetivos, ambições, metas e aspirações, considerados importantes pelo indivíduo para dar sentido à vida; ii) dimensão *Sentido de vida*, relativa à consciência, por parte do indivíduo, do sentido da existência e da responsabilidade universal. Estas duas dimensões correspondem, respetivamente, aos dois fatores identificados no questionário, designados por dimensão Vivencial e dimensão Existencial. A dimensão Vivencial integra itens com uma componente afetiva, enquanto a dimensão Existencial integra itens com uma componente cognitiva.

Na análise da consistência interna do PIL-R no presente estudo, encontrou-se um valor de alfa de Cronbach muito bom na dimensão Vivencial – alfa = .84. Na dimensão Existencial, o alfa é .66, considerado um valor aceitável. O valor de alfa para a totalidade dos itens foi .83, um valor muito bom.

1.3. Procedimento

A amostra deste estudo foi maioritariamente recolhida entre junho e agosto de 2018.

Os critérios de inclusão na amostra foram os seguintes: ter mais de 60 anos, ter trabalhado na idade ativa, estar reformado há pelo menos dois anos, viver na comunidade e não apresentar défice cognitivo e/ou perturbação psiquiátrica.

Os indivíduos que voluntariamente acederam a fazer parte da amostra provêm de diferentes contextos, especificamente de duas universidades seniores, um centro de dia, um centro de convívio, e também da esfera relacional da autora (familiares diretos e familiares de amigos e colegas). Nas duas universidades seniores e no contexto relacional da autora, os questionários foram deixados aos participantes e recolhidos posteriormente. No centro de dia e no centro de convívio, dada as dificuldades de compreensão dos indivíduos, a própria autora administrou os questionários, lendo os itens em voz alta, explicando alguns itens numa linguagem mais simplificada e registando as respostas.

A participação dos voluntários no estudo foi esclarecida e consentida (Anexo II).

1.4. Análise dos dados

Todas as análises estatísticas foram realizadas com o software SPSS (v. 25, IBM SPSS).

Em primeiro lugar, procedeu-se à análise dos valores omissos e dos valores atípicos. Com base nessa análise, tomou-se a decisão de considerar a totalidade dos questionários. Depois avançou-se para os testes estatísticos, de modo a dar respostas aos objetivos do presente estudo e a verificar as hipóteses colocadas.

1.4.1. Coeficiente de Pearson

Quatro dos seis objetivos específicos do presente estudo – Avaliar as relações entre traços de personalidade e Objetivos de vida; Avaliar a relação entre variáveis sociodemográficas e satisfação com a reforma; Avaliar as relações entre traços de personalidade e satisfação com a reforma; Avaliar as relações entre Objetivos de vida e satisfação com a reforma – pressupõem uma análise correlacional. Assim, para averiguar as associações entre aqueles conjuntos de variáveis, foi utilizado o coeficiente de correlação de Pearson, sendo verificado o pressuposto da normalidade da distribuição com base no teste de aderência Kolmogorov-Smirnov ou nos valores de assimetria e curtose. O pressuposto foi validado em todas as variáveis em análise: nas variáveis critério do ISR – Satisfação com a segurança e saúde física, Satisfação com a vida conjugal, Liberdade e controlo da vida pessoal, Atividades sociais, Ausência de stress e Satisfação global com a reforma; nas variáveis sociodemográficas – Idade, Saúde, Satisfação com a situação financeira, Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos, Satisfação no contacto com amigos, Número de atividades realizadas; nos cinco fatores do NEO-FFI – Abertura à experiência,

Conscienciosidade, Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo; nas variáveis do PIL-R – resultado total e dimensões Vivencial e Existencial.

1.4.2. Teste t para amostras independentes

Com o objetivo de perceber se havia diferenças significativas nas variáveis da satisfação com a reforma com base no Género e na Escolaridade, utilizou-se o teste t para amostras independentes. Os pressupostos da dimensão amostral, normalidade e homogeneidade das variâncias foram verificados.

Relativamente ao pressuposto da dimensão amostral na variável Género, havendo 37 participantes do género feminino e 28 do género masculino, o pressuposto foi validado ($n > / n < = 1.3$). A Escolaridade foi recategorizada em dois grupos: um grupo incluía os participantes cujo grau de escolaridade se estendia do 1º ao 9º ano inclusive ($n = 36$); o outro grupo incluía os participantes cujo grau de escolaridade se estendia do 10º ano ao doutoramento ($n = 29$). O pressuposto da dimensão amostral foi validado ($n > / n < = 1.2$).

Quanto à normalidade nos respetivos grupos de cada variável, o pressuposto foi verificado com base nos testes de aderência Kolmogorov-Smirnov ou Shapiro-Wilk consoante o n e nas medidas de assimetria e curtose, tendo sido validado em todas as variáveis critério.

Por fim, em relação à homogeneidade das variâncias, o pressuposto foi validado com base no teste de Levene em todas as variáveis critério no Género. Na Escolaridade, o pressuposto foi validado com base no teste de Levene em cinco das oito variáveis em análise, excetuando-se a variável Liberdade e controlo da vida pessoal e a variável Ausência de stress, nas quais se verificou ausência de homogeneidade.

1.4.3. Regressão linear múltipla

Para perceber quais os preditores da satisfação global com a reforma, utilizou-se o procedimento estatístico da regressão linear múltipla (RLM).

Tendo sempre como variável dependente a Satisfação global com a reforma, cinco RLM com base no método confirmatório foram utilizadas para obter modelos preditores da VD em função dos seguintes conjuntos de variáveis independentes: i) Saúde e Satisfação com a situação financeira; ii) Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos e Satisfação no contacto com amigos; iii) Saúde, Satisfação com a situação financeira e Frequência de contacto com amigos; iv) Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo; v) Extroversão e dimensão

Vivencial. Os pressupostos do modelo foram verificados e validados nas cinco RLM: a distribuição normal e homogeneidade dos erros foram validadas graficamente; a multicolinearidade foi validada com base nos valores das medidas tolerância e VIF; a independência dos erros foi validada com base na estatística Durbin-Watson: i) $d = 2.13$; ii) $d = 2.22$; iii) $d = 2.12$; iv) $d = 1.72$; v) $d = 1.71$.

2. Resultados

2.1. Caracterização da amostra: Satisfação com a reforma, traços de personalidade e Objetivos de vida

Hipótese 1a: Mais de metade dos participantes relatará satisfação com a reforma.

Esta hipótese foi verificada com base na resposta dos participantes ao item 55 do ISR, relativo à Satisfação global com a reforma. Somando as percentagens dos participantes satisfeitos, muito satisfeitos e completamente satisfeitos, apresentadas no Quadro 1, obtém-se um total de 77% de participantes que relata satisfação com a reforma, confirmando-se assim a hipótese.

Quadro 1

Grau de Satisfação Global com a Reforma

	Frequência	Percentagem	Percentagem Acumulada
Completamente insatisfeito(a)	2	3.1	3.1
Muito insatisfeito(a)	1	1.5	4.6
Insatisfeito(a)	12	18.5	23.1
Satisfeito(a)	28	43.1	66.2
Muito satisfeito(a)	12	18.5	84.6
Completamente satisfeito(a)	10	15.4	100.0

$N = 65$

De referir que a média da Satisfação global com a reforma é de 4.18 e o desvio padrão é de 1.14.

Hipótese 1b: Os níveis médios da Conscienciosidade e Amabilidade serão mais altos do que os níveis médios de Abertura à experiência, Extroversão e Neuroticismo.

Esta hipótese foi verificada com base na análise dos níveis médios dos cinco fatores do NEO-FFI na amostra. Como se pode ver pelos resultados apresentados no Quadro 2, a

média da Conscienciosidade e Amabilidade é superior à média da Abertura à experiência, Extroversão e Neuroticismo, confirmando-se assim a hipótese.

Quadro 2

Níveis Médios dos Cinco Fatores

	<i>M</i>	<i>DP</i>	Mínimo	Máximo
Abertura à experiência	24.88	5.82	12	42
Conscienciosidade	34.83	6.70	14	48
Extroversão	27.35	5.70	15	43
Amabilidade	33.49	4.88	21	45
Neuroticismo	20.88	7.58	5	37

N = 65

Hipótese 1c: O nível médio dos Objetivos de vida no total irá enquadrar-se no intervalo que corresponde a um valor médio de Objetivos de vida.

Esta hipótese foi verificada com base na análise do nível médio do PIL-R – resultado total: $M = 106.2$, $DP = 15.66$. A hipótese foi confirmada, dado que a média se encontra no intervalo 92-112, que corresponde a um valor médio de Objetivos de vida (Peralta & Duarte-Silva, 2003).

2.2. Relações entre traços de personalidade e Objetivos de vida

Hipótese 2a: Níveis mais elevados de Neuroticismo estarão negativamente associados com os Objetivos de vida no total e com as dimensões Vivencial e Existencial.

Como se pode ver no Quadro 3, a hipótese 2a foi confirmada. Foram encontradas correlações negativas moderadas entre Neuroticismo e Objetivos de vida no resultado total $p < .001$, explicando 37% da variância, e entre Neuroticismo e dimensão Vivencial $p < .001$, explicando 41% da variância. E foi encontrada uma correlação negativa baixa com a dimensão Existencial $p = .006$, explicando 12% da variância.

Quadro 3

Correlações entre os Cinco Fatores e o PIL-R

	Resultado Total	Dimensão Vivencial	Dimensão Existencial
Abertura à experiência	.18	.19	.10
Conscienciosidade	.41**	.25*	.49**
Extroversão	.43**	.33**	.42**
Amabilidade	.39**	.51**	.07
Neuroticismo	-.61**	-.64**	-.34**

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$; $N = 65$

Hipótese 2b: Níveis mais elevados de Conscienciosidade e Extroversão estarão positivamente associados com os Objetivos de vida no total e com as dimensões Vivencial e Existencial.

Relativamente à hipótese 2b, as correlações apresentadas no Quadro 3 também a confirmam ainda que parcialmente, já que no fator Amabilidade, não referido na hipótese, também foram encontradas correlações com o PIL-R no resultado total e com a dimensão Vivencial.

Foram então encontradas correlações positivas moderadas entre Conscienciosidade e Objetivos de vida no resultado total $p = .001$, explicando 17% da variância, e dimensão Existencial $p < .001$, explicando 24% da variância; e foi encontrada uma correlação positiva baixa com a dimensão Vivencial $p = .049$, explicando 6% da variância.

Relativamente à Extroversão, foram encontradas correlações positivas moderadas com Objetivos de vida no resultado total $p < .001$, explicando 18% da variância, e com a dimensão Existencial $p = .001$, explicando 18% da variância; uma correlação positiva baixa com a dimensão Vivencial $p = .007$, explicando 11% da variância.

Por fim, na Amabilidade, foi encontrada uma correlação positiva moderada com a dimensão Vivencial $p < .001$, explicando 26% da variância, e uma correlação positiva baixa com o resultado total $p = .001$, explicando 15% da variância.

2.3. Relação entre variáveis sociodemográficas e satisfação com a reforma

Hipótese 3: As variáveis sociodemográficas estão associadas à satisfação com a reforma.

Começando pela variável Idade, foi encontrada apenas uma correlação negativa baixa com a Satisfação com a vida conjugal $r(65) = -.29$, $p = .017$, explicando 8% da variância.

Na variável Saúde, foi encontrada uma correlação positiva moderada com a Satisfação com a segurança e saúde física $r(65) = .54$, $p < .001$, explicando 29% da variância; e com a Satisfação global com a reforma $r(65) = .43$, $p < .001$, explicando 18% da variância. Foi encontrada uma correlação positiva baixa com a Liberdade e controlo da vida pessoal $r(65) = .37$, $p = .002$, explicando 14% da variância; com as Atividades sociais $r(65) = .27$, $p = .030$, explicando 7% da variância; e com a Ausência de stress $r(65) = .29$, $p = .021$, explicando 8% da variância.

No que diz respeito à Satisfação com a situação financeira, foi encontrada uma correlação positiva moderada com a Satisfação com a segurança e saúde física $r(65) = .62$, $p < .001$, explicando 38% da variância; com a Liberdade e controlo da vida pessoal $r(65) = .54$, $p < .001$, explicando 29% da variância; e com a Satisfação global com a reforma $r(65) = .55$, $p < .001$, explicando 30% da variância. Foi encontrada uma correlação positiva baixa com a Satisfação com a vida conjugal $r(65) = .28$, $p = .022$, explicando 8% da variância; com as Atividades sociais $r(65) = .25$, $p = .045$, explicando 6% da variância; e com a Ausência de stress $r(65) = .37$, $p = .003$, explicando 14% da variância.

Relativamente às quatro variáveis relacionais, foram encontradas algumas correlações em todas elas. Na Frequência de contacto com familiares, foram encontradas três correlações positivas baixas: com a Satisfação com a segurança e saúde física $r(65) = .37$, $p = .003$, explicando 14% da variância; com a Liberdade e controlo da vida pessoal $r(65) = .29$, $p = .020$, explicando 8% da variância; e também com a Satisfação global com a reforma $r(65) = .25$, $p = .048$, explicando 6% da variância. Na análise da Satisfação no contacto com familiares, foi encontrada uma correlação positiva moderada com a Satisfação com a segurança e saúde física $r(65) = .41$, $p < .001$, explicando 17% da variância; uma correlação positiva baixa com a Liberdade e controlo da vida pessoal $r(65) = .26$, $p = .038$, explicando 7% da variância; e também com a Satisfação global com a reforma $r(65) = .27$, $p = .028$, explicando 7% da variância. Em relação à Frequência de contacto com amigos, foi encontrada uma correlação positiva moderada com a Satisfação global com a reforma $r(65) = .51$, $p < .001$, explicando 26% da variância; três correlações positivas baixas: com a Satisfação com a segurança e saúde física $r(65) = .38$, $p = .002$, explicando 14% da variância; com a Liberdade e controlo da vida pessoal $r(65) = .35$, $p = .004$, explicando 12% da variância; e também com as Atividades sociais $r(65) = .27$, $p =$

.029, explicando 7% da variância. Na análise da quarta e última variável relacional, a Satisfação no contacto com amigos, foram encontradas correlações positivas moderadas com a Satisfação com a segurança e saúde física $r(65) = .44, p < .001$, explicando 19% da variância; e também com a Satisfação global com a reforma $r(65) = .48, p < .001$, explicando 23% da variância; e ainda uma correlação positiva baixa com a Liberdade e controlo da vida pessoal $r(65) = .38, p = .002$, explicando 14% da variância.

Por fim, no que diz respeito ao Número de atividades realizadas, foram encontradas três correlações positivas baixas: com a Liberdade e controlo da vida pessoal $r(65) = .30, p = .015$, explicando 9% da variância; com as Atividades sociais $r(65) = .34, p = .005$, explicando 12% da variância; e com a Ausência de stress $r(65) = .25, p = .049$, explicando 6% da variância.

Analizou-se também a existência de diferenças com base no Género e na Escolaridade nos diferentes aspetos da satisfação com a reforma e na Satisfação global. Não foram encontradas diferenças de género em nenhuma das variáveis critério.

Relativamente à Escolaridade, o grupo com escolaridade mais baixa apresentou níveis médios de satisfação significativamente inferiores ao grupo com escolaridade mais elevada nas seguintes variáveis, sendo a magnitude do efeito grande em todas:

- Satisfação com a segurança e saúde física: o score do grupo com menos escolaridade ($M = 15.3, DP = 2.17$) é significativamente inferior ao do grupo com mais escolaridade [$M = 17.0, DP = 1.80; t(63) = -3.41, p = .001, d = -0.86$];

- Liberdade e controlo da vida pessoal: o score do grupo com menos escolaridade ($M = 19.1, DP = 5.70$) é significativamente inferior ao do grupo com mais escolaridade [$M = 23.0, DP = 2.68; t(52) = -3.65, p = .001, d = -0.88$]; o teste de Levene indicou variâncias desiguais ($F = 14.98, p < .001$), por isso os graus de liberdade foram ajustados de 63 para 52;

- Atividades sociais: o score do grupo com menos escolaridade ($M = 9.0, DP = 3.28$) é significativamente inferior ao do grupo com mais escolaridade [$M = 12.3, DP = 2.27; t(63) = -4.66, p < .001, d = -1.19$];

- Ausência de stress: o score do grupo com menos escolaridade ($M = 9.3, DP = 3.99$) é significativamente inferior ao do grupo com mais escolaridade [$M = 12.2, DP = 2.81; t(62) = -3.45, p = .001, d = -0.85$]; o teste de Levene indicou variâncias desiguais ($F = 8.28, p = .005$), por isso os graus de liberdade foram ajustados de 63 para 62;

- Satisfação global com a reforma: o score do grupo com menos escolaridade ($M = 3.8$, $DP = 1.17$) é significativamente inferior ao do grupo com mais escolaridade [$M = 4.7$, $DP = 0.89$; $t(63) = -3.46$, $p = .001$, $d = -0.87$].

Assim, excluindo a variável Género, as variáveis demográficas analisadas estão associadas à satisfação com a reforma, o que confirma a hipótese colocada.

2.4. Relações entre traços de personalidade e satisfação com a reforma

Hipótese 4a: Níveis mais elevados de Neuroticismo estarão negativamente associados à satisfação com a reforma.

Como se pode ver no Quadro 4, a hipótese 4a foi confirmada. Foi encontrada uma correlação negativa moderada do Neuroticismo com a Satisfação com a segurança e saúde física $p = .001$, explicando 17% da variância, e uma correlação negativa baixa com a Satisfação global com a reforma $p = .002$, explicando 14% da variância.

Quadro 4

Correlações entre os Cinco Fatores e as Variáveis da Satisfação com a Reforma

	Satisfação segurança e saúde física	Satisfação vida conjugal	Liberdade e controlo da vida pessoal	Atividades sociais	Ausência de stress	Satisfação global com a reforma
Abertura à experiência	.05	.01	.35**	.54**	.47**	.06
Conscienciosidade	.18	.07	-.18	-.01	-.14	.09
Extroversão	.29*	.25*	.17	.23	.16	.42**
Amabilidade	.18	.07	.22	.34**	.33**	.40**
Neuroticismo	-.41**	-.08	-.03	-.09	-.00	-.37**

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$; $N = 65$

Hipótese 4b: Níveis mais elevados de Abertura à experiência, Conscienciosidade, Extroversão e Amabilidade estarão positivamente associados à satisfação com a reforma.

Como se pode ver no Quadro 4, a hipótese foi parcialmente confirmada, dado que não foi encontrada nenhuma correlação entre Conscienciosidade e as variáveis da satisfação com a reforma.

Relativamente à Abertura à experiência, foram encontradas correlações positivas moderadas com as Atividades sociais $p < .001$, explicando 29% da variância, e com a Ausência de stress $p < .001$, explicando 22% da variância; uma correlação positiva baixa

com a variável Liberdade e controlo da vida pessoal $p = .004$, explicando 12% da variância.

Quanto à Extroversão, foi encontrada uma correlação positiva moderada com a Satisfação global com a reforma $p < .001$, explicando 18% da variância; correlações positivas baixas com a Satisfação com a segurança e saúde física $p = .021$, explicando 8% da variância, e com a Satisfação com a vida conjugal $p = .045$, explicando 6% da variância.

Por fim, em relação à Amabilidade, foi encontrada uma correlação positiva moderada com a Satisfação global com a reforma $p = .001$, explicando 16% da variância; correlações positivas baixas com as Atividades sociais $p = .006$, explicando 12% da variância, e com a Ausência de stress $p = .007$, explicando 11% da variância.

2.5. Relações entre Objetivos de vida e satisfação com a reforma

Hipótese 5a: Um nível mais elevado de Objetivos de vida no total estará positivamente associado à satisfação com a reforma.

Como se pode ver pelo Quadro 5, a hipótese foi confirmada. Foram encontradas correlações positivas dos Objetivos de vida no total com todas as variáveis da satisfação com a reforma: correlações moderadas com a Satisfação com a segurança e saúde física $p < .001$, explicando 30% da variância, e com as Atividades sociais $p < .001$, explicando 19% da variância; correlações baixas com a variável Satisfação com a vida conjugal $p = .014$, explicando 9% da variância, com a Liberdade e controlo da vida pessoal $p = .004$, explicando 13% da variância, com a Ausência de stress $p = .004$, explicando 12% da variância, e com a Satisfação global com a reforma $p = .002$, explicando 14% da variância.

Quadro 5

Correlações entre os Objetivos de Vida as Variáveis da Satisfação com a Reforma

	Satisfação segurança e saúde física	Satisfação vida conjugal	Liberdade e controlo da vida pessoal	Atividades sociais	Ausência de stress	Satisfação global com a reforma
Resultado Total	.55**	.30*	.36**	.44**	.35**	.37**
Dimensão Vivencial	.49**	.25*	.43**	.46**	.43**	.39**
Dimensão Existencial	.44**	.28*	.13	.25*	.12	.22

** $p < 0.01$; * $p < 0.05$; $N = 65$

Hipótese 5b: Um nível mais elevado da dimensão Vivencial estará positivamente associado à satisfação com a reforma.

Como se pode ver pelo Quadro 5, a hipótese foi confirmada. Foram encontradas correlações positivas da dimensão Vivencial com todas as variáveis: correlações moderadas com a Satisfação com a segurança e saúde física $p < .001$, explicando 24% da variância, com a variável Liberdade e controlo da vida pessoal $p < .001$, explicando 18% da variância, com as Atividades sociais $p < .001$, explicando 21% da variância, e com a Ausência de stress $p < .001$, explicando 18% da variância; correlações baixas com a Satisfação com a vida conjugal $p = .049$, explicando 6% da variância, e com a Satisfação global com a reforma $p = .001$, explicando 15% da variância.

Hipótese 5c: Um nível mais elevado da dimensão Existencial estará positivamente associado à satisfação com a reforma.

Como se pode ver pelo Quadro 5, a hipótese foi confirmada. Foi encontrada uma correlação positiva moderada da dimensão Existencial com a Segurança e Saúde física $p < .001$, explicando 19% da variância; e foram encontradas correlações positivas baixas com a Satisfação com a Vida conjugal $p = .025$, explicando 8% da variância, e com as Atividades sociais $p = .044$, explicando 6% da variância.

2.6. Preditores da Satisfação global com a reforma

Tendo como variáveis independentes a Saúde e a Satisfação com a situação financeira, os resultados do teste ANOVA confirmam a significância do modelo de regressão testado, indicando que as duas variáveis são preditores estatisticamente significativos da Satisfação global com a reforma [$F(2,62) = 18.05, p < .001$], explicando 35% da variância. A Satisfação com a situação financeira [$t(62) = 4.27, p < .001, B = 0.60, \beta = 0.46, SE = 0.14, IC95\% = 0.32; 0.88$] é melhor preditor do que a Saúde [$t(62) = 2.50, p = .015, B = 0.40, \beta = 0.27, SE = 0.16, IC95\% = 0.08; 0.72$].

Tendo como variáveis independentes a Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos e Satisfação no contacto com amigos, os resultados do teste ANOVA confirmam a significância do modelo de regressão testado, indicando que apenas a variável Frequência de contacto com amigos constitui um preditor estatisticamente significativo da Satisfação global com a reforma [$F(4,60) = 6.81, p < .001$], [$t(60) = 2.22, p = .031, B = 0.53, \beta = 0.38, SE = 0.24, IC95\% = 0.05; 1.02$], explicando 27% da variância.

Tendo como variáveis independentes a Saúde, a Satisfação com a situação financeira e a Frequência de contacto com amigos, os resultados do teste ANOVA confirmam a significância do modelo de regressão testado, indicando que as três variáveis

são preditores estatisticamente significativos da Satisfação global com a reforma [$F(3,61) = 15.33, p < .001$], explicando 40% da variância. A Satisfação com a situação financeira é o melhor preditor [$t(61) = 3.22, p = .002, B = 0.46, \beta = 0.36, SE = 0.14, IC95\% = 0.32; 0.75$], seguido da Frequência de contacto com amigos [$t(61) = 2.57, p = .013, B = 0.39, \beta = 0.28, SE = 0.15, IC95\% = 0.09; 0.70$], ficando em terceiro lugar a Saúde [$t(61) = 2.01, p = .049, B = 0.32, \beta = 0.21, SE = 0.16, IC95\% = 0.0; 0.63$].

Tendo como variáveis independentes a Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo, os resultados do teste ANOVA confirmam a significância do modelo de regressão testado, indicando que as variáveis Extroversão e Amabilidade constituem preditores estatisticamente significativos da Satisfação global com a reforma [$F(3,61) = 7.39, p < .001$], explicando 23% da variância. A Extroversão constitui um melhor preditor [$t(61) = 2.37, p = .021, B = 0.06, \beta = 0.29, SE = 0.03, IC95\% = 0.01; 0.11$] do que a Amabilidade [$t(61) = 2.01, p = .049, B = 0.06, \beta = 0.25, SE = 0.03, IC95\% = 0.00; 0.12$]. O Neuroticismo não se revelou um preditor estatisticamente significativo.

Tendo como variáveis independentes a Extroversão e a dimensão Vivencial, os resultados do teste ANOVA confirmam a significância do modelo de regressão testado, indicando que as variáveis Extroversão e a dimensão Vivencial constituem preditores estatisticamente significativos da Satisfação global com a reforma [$F(2,62) = 9.92, p < .001$], explicando 22% da variância. A Extroversão constitui um melhor preditor [$t(62) = 2.76, p = .008, B = 0.06, \beta = 0.32, SE = 0.02, IC95\% = 0.02; 0.11$] do que a dimensão Vivencial [$t(62) = 2.38, p = .021, B = 0.03, \beta = 0.28, SE = 0.01, IC95\% = 0.01; 0.05$].

3. Discussão dos Resultados

Os traços de personalidade estão associados à satisfação com a reforma? E os Objetivos de vida? O presente estudo teve como objetivo principal responder a estas duas perguntas, procurando também avaliar: i) os níveis de Satisfação global com a reforma, os níveis dos cinco fatores de personalidade e os níveis dos Objetivos de vida numa amostra de indivíduos reformados há mais de dois anos e com mais de 62 anos; ii) as relações entre os cinco fatores e os Objetivos de vida; iii) a influência das variáveis sociodemográficas na satisfação com a reforma.

Em primeiro lugar, importa dar conta do nível de Satisfação global com a reforma que foi encontrado. Verificou-se, tal como noutros estudos com pessoas reformadas (e.g.,

Braithwaite & Gibson, 1987; Fonseca, 2004; Wang, 2007), que grande parte dos reformados se considera globalmente satisfeita com a reforma. Volta a encontrar-se um panorama relativamente positivo face a esta transição de vida, ainda que se tenha registado insatisfação em cerca de um quarto de participantes, o que também está em consonância com outros estudos realizados (e.g., van Solinge, 2013).

O facto de todos os participantes estarem reformados há mais de dois anos coloca-os na fase da estabilidade (Atchley, 1976), uma fase na qual a pessoa reformada já terá conseguido adaptar-se à sua nova situação de vida de forma satisfatória. A percentagem elevada de satisfação que foi encontrada parece indicar que é de facto nessa fase na qual se encontra a maior parte e que a adaptação foi conseguida, confirmando também o que outros estudos observaram relativamente à necessidade de tempo para a adaptação (Andreu et al. 2010; Reitzes & Mutran, 2004). Em suma, para conseguir obter um retrato mais fidedigno da satisfação com a reforma, parece ser necessário deixar que esse tempo de ajustamento ocorra; caso contrário, poderá estar a avaliar-se o processo de ajustamento e não o culminar de uma tarefa que pode ser considerada uma tarefa desenvolvimental (Matour & Prout, 2007; Wang & Shi, 2016). O resultado obtido também se explica com base na teoria da continuidade (Atchley, 1989), segundo a qual as pessoas reformadas lidam com a reforma mantendo uma continuidade interna que lhes assegura a própria adaptação.

Por outro lado, a percentagem de participantes insatisfeitos com a reforma aponta para a heterogeneidade na vivência desta transição de vida, que tanto pode ter implicações psicológicas positivas como negativas (Osborne, 2012). A teoria da atividade (Lemon et al., 1972) e a teoria do papel (Carter & Cook, 1995) podem ajudar a explicar a insatisfação com a reforma, justificada, entre outros fatores, pela ausência de uma atividade substitutiva do trabalho.

Relativamente ao resultado médio da Satisfação global com a reforma obtido na amostra deste estudo (4.18), constata-se que está um pouco acima do resultado médio obtido em Portugal (4.04) num estudo comparativo de seis países, sendo que também se encontra abaixo da média para todos os países (4.93) (Fouquereau et al., 2005). Estes resultados mais baixos em Portugal podem ser interpretados no contexto de resultados também baixos nos estudos sobre a felicidade (Fouquereau et al., 2005). No último estudo sobre a felicidade, Portugal ocupa o lugar 77 entre 156 países (Helliwell, Layard, & Sachs, 2018). Será importante procurar perceber as razões desta tendência menos elevada por parte dos portugueses.

Passa-se agora para a discussão da influência das variáveis sociodemográficas, da influência dos cinco fatores e da influência dos Objetivos de vida na satisfação com a reforma. A perspectiva do curso de vida (Moen, 1996) e a perspectiva de recursos (Wang et al., 2011), sendo teorias da reforma mais holísticas, remetem para uma diversidade de variáveis que ajudam a explicar a satisfação com a reforma, como é o caso daqueles conjuntos de variáveis.

Começando pelas variáveis sociodemográficas, constatou-se a sua relevância para a satisfação com a reforma. No que diz respeito a aspetos específicos da satisfação com a reforma, as variáveis Saúde, Satisfação com a situação financeira, Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos, Satisfação no contacto com amigos têm influência na Satisfação com a segurança e saúde física. As variáveis Idade e Satisfação com a situação financeira estão associadas à Satisfação com a vida conjugal, respetivamente uma associação negativa e outra positiva. As variáveis Saúde, Satisfação com a situação financeira, Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos, Satisfação no contacto com amigos, Número de atividades realizadas estão relacionadas com a Liberdade e controlo da vida pessoal. As variáveis Saúde, Satisfação com a situação financeira, Frequência de contacto com amigos, Número de atividades realizadas têm impacto nas Atividades sociais. As variáveis Saúde, Satisfação com a situação financeira, Número de atividades realizadas estão associadas à Ausência de stress. Por fim, as variáveis Saúde, Satisfação com a situação financeira, Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos, Satisfação no contacto com amigos têm influência na Satisfação global com a reforma. Todas estas correlações são referidas na literatura sobre a reforma (e.g., Kim & Moen, 2002; Fonseca, 2004).

As variáveis sociodemográficas analisadas podem ser agrupadas em dois grandes conjuntos: o conjunto dos recursos individuais (idade, saúde, rendimentos e atividades) e o conjunto dos recursos sociais (todas as variáveis relativas ao contacto com familiares e amigos). O que se observa no presente estudo é que os dois conjuntos estão simultaneamente associados a diferentes aspetos da reforma e à Satisfação global com a reforma, excetuando a Satisfação com a vida conjugal e a Ausência de stress, com as quais somente os recursos individuais se associam. Excluindo as duas exceções, que carecem de explicação, sendo necessário perceber se surgem noutros estudos ou se são devidas a algum tipo de enviesamento desta amostra, a contribuição dos dois conjuntos de variáveis

para a satisfação com reforma está em consonância com investigação sobre a qualidade de vida em idosos portugueses, para o qual contribuem tanto aspetos mais individuais como também a área relacional (Paúl, Fonseca, Martín, & Amado, 2005). A influência dos dois tipos de recursos na satisfação com a reforma também é explicada pela perspectiva dos recursos (Wang et al., 2011), segundo a qual a qualidade da vida pós-reforma depende do acesso a diferentes tipos de recursos.

No que diz respeito ao Género, não foram encontradas diferenças, o que está em consonância com a maior parte dos estudos realizados. Já na Escolaridade, o grupo com escolaridade mais baixa apresentou níveis médios inferiores aos do grupo com escolaridade mais elevada em vários aspetos da satisfação com a reforma – Satisfação com a segurança e saúde física, Liberdade e controlo da vida pessoal, Atividades sociais e Ausência de stress –, bem como na Satisfação global com a reforma. Aqui surge um recurso individual, cuja importância para a satisfação com a reforma tem sido referida em vários estudos (e.g., Calasanti, 1996; Fonseca, 2004). De salientar que as diferenças encontradas são grandes, mostrando que a variável Escolaridade acarreta consequências visivelmente importantes para a vida das pessoas reformadas.

Considerando apenas a variável Satisfação global com a reforma, tomada como variável dependente, verificou-se que dois dos seus preditores são a Saúde e a Satisfação com a situação financeira, explicando 35% da variância. Num modelo em que se incluíram todas as variáveis relacionais, apenas a Frequência de contacto com amigos constituiu um preditor, explicando 27% da variância. Num terceiro modelo, em que se incluíram as variáveis Saúde, Satisfação com a situação financeira e Frequência de contacto com amigos, todas constituíram preditores, explicando 40% da variância. No entanto, a Saúde é marginalmente significativa, sendo a Satisfação com a situação financeira e a Frequência de contacto com amigos os melhores preditores. Saúde e rendimentos são preditores frequentemente referidos em outros estudos (e.g., Braithwaite & Gibson, 1987; Fouquereau et al., 2005). Já a Frequência de contacto com amigos foi apontada por Carter e Cook (1995) como uma dimensão na vida das pessoas reformadas que as ajuda na adaptação à reforma, dado que investem em outras dimensões da vida que não o trabalho. Os dois melhores preditores – Satisfação com a situação financeira e Frequência de contacto com amigos – representam de novo os recursos individuais em simultâneo com os recursos sociais, o que também tem sido encontrado nos estudos sobre a felicidade, sendo uma parte da felicidade explicada pelos recursos individuais e outra pelos recursos sociais (Helliwell et al., 2018). À famosa máxima de que “O dinheiro não traz felicidade”, a investigação

empírica contrapõe que é um fator que se alia a outros para trazer felicidade. Importa, contudo, acrescentar que se constatou que alguns participantes atribuíam à palavra *reforma* que consta do item 55 (“Globalmente e neste exacto momento, em que medida está satisfeito(a) com a sua reforma?”) o significado de montante de dinheiro recebido, a sua pensão – ora, esta interpretação pode ter inflacionado a correlação e o valor preditivo da variável Satisfação com a situação financeira relativamente à Satisfação global com a reforma avaliada por aquele item.

A outra variável em análise foi a personalidade, sendo um dos objetivos principais deste estudo avaliar a influência dos cinco fatores na satisfação com a reforma.

Começando antes de mais pela análise dos níveis médios dos cinco fatores, os resultados mostraram que os níveis médios de Conscienciosidade e Amabilidade são mais altos do que os níveis médios da Abertura à experiência, Extroversão e Neuroticismo. Estes resultados são consonantes com a perspetiva que defende a estabilidade da personalidade depois dos 30 anos (e.g., Costa & McCrae, 1994), e segundo a qual se assiste a um aumento da Conscienciosidade e da Amabilidade e a uma diminuição da Abertura à experiência, Extroversão e Neuroticismo entre os 20-30 anos, havendo depois dessa idade mudanças mínimas.

Ao mesmo tempo, é de realçar que a Extroversão ocupa o terceiro lugar e o Neuroticismo ocupa o quinto. Estes dois traços estão associados, respetivamente, ao afeto positivo e ao afeto negativo que, por sua vez, contribuem para o aumento ou diminuição do bem-estar psicológico (Costa & McCrae, 1980). O presente estudo confirma as associações entre Extroversão-afeto positivo e Neuroticismo-afeto negativo, dado que se encontrou uma correlação positiva entre Extroversão e Satisfação global com a reforma e uma correlação negativa entre Neuroticismo e Satisfação global com a reforma. Estes resultados têm sido encontrados em outros estudos (e.g., Löckenhoff et al., 2009).

Foi ainda encontrada uma correlação positiva entre Amabilidade e Satisfação global com a reforma. Tal resultado também foi encontrado por Robinson et al. (2010), e confirma a influência de outros traços no bem-estar, nomeadamente a Amabilidade, como aliás tem sido apontado em investigação sobre o bem-estar (Ryff, 2010).

Não foram encontradas correlações entre os fatores Abertura à experiência e Conscienciosidade e a Satisfação global com a reforma, contrariamente a outros estudos que encontraram associações com a satisfação na vida pós-reforma (Robinson et al., 2010; Stephan, 2009). Relativamente à Abertura à experiência, a ausência de correlações poderá ser explicada pelo nível médio encontrado, que é reduzido, o que tem sido explicado pela

baixa escolaridade da população portuguesa (McCrae et al., 1999). Quanto à Conscienciosidade, estudos mostraram que a reforma é uma experiência de vida significativa que pode conduzir à diminuição da Conscienciosidade (Specht et al., 2011), o que poderá explicar a ausência de correlações.

No presente estudo, foram os traços com mais valência emocional que se revelaram significativos, confirmando a investigação sobre o bem-estar, em que vários estudos mostram que são os fatores Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo que têm mais impacto no bem-estar (e.g., Ryff, 2010). De salientar também que as correlações encontradas na Extroversão e Amabilidade estão em consonância com as correlações encontradas entre Frequência de contacto com amigos e satisfação com a reforma.

Extroversão e Amabilidade mas não Neuroticismo constituem preditores da Satisfação global com a reforma, explicando 23% da variância, sendo a Extroversão um preditor um pouco melhor. Este resultado é consistente com a investigação sobre as emoções positivas/afeto positivo e o seu papel na promoção do bem-estar (Fredrickson, 2001). Entre outros benefícios, as emoções positivas/afeto positivo alargam a gama de pensamentos e comportamentos dos indivíduos (Fredrickson, 2001). No caso específico dos reformados, que precisam de se adaptar a uma nova estrutura de vida, tal benefício é particularmente relevante. Também no último relatório sobre a felicidade (Helliwell et al., 2018) se observou que era a presença de afeto positivo e não a ausência de afeto negativo que tinha impacto na felicidade. Além disso, segundo a perspetiva que defende a mudança da personalidade ao longo do curso de vida (e.g., Roberts et al., 2006), nem sempre se observou uma diminuição da Extroversão e Amabilidade em grupos etários com mais idade, o que também poderá explicar os resultados encontrados. E a própria reforma pode conduzir a mudanças na Extroversão e Amabilidade, o que pode ser explicado pela teoria da atividade e pela influência dos papéis sociais nos traços de personalidade (Löckenhoff et al., 2009). No caso específico das pessoas reformadas, serem mais extrovertidas e mais amáveis ajuda-as a adaptaram-se a esta transição de vida. Estes resultados mostram ainda a necessidade de avaliar o impacto no bem-estar, e especificamente na Satisfação global com a reforma, de outros fatores da personalidade além da Extroversão e Neuroticismo.

Relativamente às associações encontradas entre os cinco fatores e outros aspetos da satisfação com a reforma, de novo também não foi encontrada qualquer correlação com a Conscienciosidade. Já a Abertura à experiência e Amabilidade estão associadas às Atividades sociais e à Ausência de stress, estando a Abertura à experiência também associada à Liberdade e controlo da vida pessoal – estas três variáveis representam a escala

Motivos de prazer. Por sua vez, Extroversão e Neuroticismo estão associados, uma associação positiva e uma associação negativa respetivamente, à variável Satisfação com a segurança e saúde física, sendo que a Extroversão está também correlacionada com a Satisfação com a vida conjugal – estas duas variáveis representam a escala Satisfação de vida. Esta diferenciação do impacto dos fatores em áreas diferentes da vida mostra como os cinco fatores influenciam de facto domínios diferentes da vida das pessoas, sendo que os resultados encontrados podem ser enquadrados na componente das adaptações características, que integra o conjunto de componentes do sistema de personalidade da teoria dos cinco fatores (McCrae & Costa, 2010). McCrae e Costa (2010) propõem a seguinte analogia: os cinco fatores correspondem ao genótipo e as adaptações características correspondem ao fenótipo. As variáveis critério deste estudo que são influenciadas pelos fatores de personalidade corresponderiam então a manifestações concretas desses mesmos fatores, ao fenótipo.

Outra manifestação concreta dos fatores, especificamente da Extroversão e Amabilidade, parece ser a variável sociodemográfica Frequência de contacto com amigos, sendo que os dois fatores e esta variável, como já foi referido, constituem preditores da Satisfação global com a reforma.

A teoria da reforma que melhor permite explicar a influência dos cinco fatores na satisfação com a reforma parece ser a perspetiva do curso de vida, dado que esta perspetiva enfatiza que a vivência da reforma é inseparável tanto da história de vida de cada pessoa, como também das circunstâncias que a rodeiam. Ora, a personalidade de cada pessoa acompanha a sua história de vida, sendo mais ou menos moldada pelos acontecimentos de vida.

E chega-se, por fim, à segunda pergunta à qual se procurou responder: os Objetivos de vida estão associados à satisfação com a reforma?

Começando pela análise do nível médio de Objetivos de vida no total, verificou-se, como se tinha previsto, que se enquadra no intervalo entre 92-112. Situar-se neste intervalo significa ter um valor médio de objetivos, ou seja, as pessoas ali incluídas conseguiram encontrar objetivos adequados às suas circunstâncias de vida (Peralta & Duarte-Silva, 2003).

Relativamente à relação entre Objetivos de Vida e os cinco fatores, foram encontradas correlações positivas entre os fatores Conscienciosidade e Extroversão e Objetivos de vida no total, dimensão Vivencial e dimensão Existencial, e correlações

negativas entre Neuroticismo e as mesmas três variáveis. Estas correlações têm sido encontradas em outros estudos (Schmutte & Ryff, 1997).

O resultado imprevisto encontrado neste estudo foi a correlação positiva entre Amabilidade e Objetivos de vida no total e dimensão Vivencial. A dimensão Vivencial corresponde à componente afetiva do PIL-R (Peralta & Duarte-Silva, 2003), o que poderá explicar esta associação. E de novo a Amabilidade surge como um fator com influência numa dimensão relevante do funcionamento psicológico dos indivíduos como são os Objetivos de vida.

Relativamente às associações encontradas, o PIL-R no total e a dimensão Vivencial estão correlacionados com todas as variáveis critério: Satisfação com a segurança e saúde física, Satisfação com a vida conjugal, Liberdade e controlo da vida pessoal, Atividades sociais, Ausência de stress, Satisfação global com a reforma. Estes resultados mostram como os Objetivos de vida têm um impacto generalizado na satisfação com a reforma, realçando a importância da dimensão fazer da personalidade (Cantor, 1990). Já a dimensão Existencial está correlacionada apenas com três: Satisfação com a segurança e saúde física, Satisfação com a vida conjugal, Atividades sociais. Constatou-se, assim, que a componente afetiva – dimensão Vivencial – tem mais influência do que a componente cognitiva – dimensão Existencial. O mesmo sucedeu com os cinco fatores, sendo os fatores com maior valência emocional aqueles que têm mais influência.

As teorias da reforma que melhor permitem explicar a influência dos Objetivos de vida na satisfação com a reforma parecem ser a perspectiva do curso de vida e a perspectiva dos recursos. Por um lado, os Objetivos de vida são algo que se vai construindo na história de cada indivíduo; por outro lado, ter Objetivos é considerado um recurso.

Para terminar, considerando apenas a variável Satisfação global com a reforma, tomada como variável dependente, verificou-se que a Extroversão e a dimensão Vivencial constituem preditores significativos da Satisfação, explicando 22% da variância. Este resultado mostra o impacto tanto do lado ter da personalidade – Extroversão – como do lado fazer da personalidade – dimensão Vivencial. A correlação baixa encontrada entre as duas variáveis mostra que, estando associadas, representam constructos diferentes: a Extroversão é um traço de personalidade relacionado com a atividade, socialização, otimismo; a dimensão Vivencial está relacionada com ter objetivos que conferem sentido à vida.

4. Conclusões

O presente estudo apresenta algumas limitações. Uma delas é não ser um estudo longitudinal, não havendo dados sobre o período pré-reforma, especificamente informação sobre os cinco fatores de personalidade e os Objetivos de vida, impossibilitando qualquer análise comparativa. Outra limitação relaciona-se com o questionário utilizado para avaliar a satisfação com a reforma, o ISR, quer por causa da exclusão de duas subescalas com baixa consistência interna da Escala Satisfação de vida, quer por causa do duplo significado da palavra reforma. Uma outra limitação diz respeito à possibilidade de as respostas dos questionários terem sido influenciadas pela desejabilidade social.

Apesar das limitações, considera-se que o presente estudo trouxe contributos para uma melhor compreensão da influência dos cinco fatores e dos Objetivos de vida na satisfação com a reforma, como também da influência das variáveis sociodemográficas:

i) A satisfação global com a reforma e com diferentes aspetos da reforma é influenciada pelas variáveis sociodemográficas Idade, Saúde, Satisfação com a situação financeira, Frequência de contacto com familiares, Satisfação no contacto com familiares, Frequência de contacto com amigos, Satisfação no contacto com amigos, Número de atividades realizadas; pelos fatores Abertura à experiência, Extroversão, Amabilidade e Neuroticismo; pelos Objetivos de vida no total, dimensão Vivencial e dimensão Existencial;

ii) O grupo das pessoas com escolaridade mais baixa está menos satisfeito com a reforma e diferentes aspetos da reforma do que o grupo com escolaridade mais alta;

iii) Quanto mais satisfeitas as pessoas estiverem com a sua saúde, a sua situação financeira e quanto maior for a frequência de contacto com amigos, mais satisfeitas estão com a reforma;

iv) Quanto mais extrovertidas e amáveis as pessoas forem, mais satisfeitas estão com a reforma;

v) Quanto mais extrovertidas as pessoas forem e quanto mais Objetivos de vida tiverem, mais satisfeitas estão com a reforma.

Este estudo sugere que:

i) É a atuação conjunta de recursos individuais – e.g., Escolaridade – e de recursos sociais – e.g., Frequência de contacto com amigos – que contribui para a satisfação com a reforma;

ii) São os traços de personalidade com valência emocional e com valência emocional positiva que maior impacto têm na satisfação global com a reforma – Extroversão e Amabilidade; é também a valência afetiva que se encontra na dimensão Vivencial dos Objetivos de vida, sendo esta dimensão a que prediz a satisfação global com a reforma;

iii) As teorias da reforma que melhor parecem explicar os resultados encontrados são a perspectiva do curso de vida e a perspectiva dos recursos.

Como direções futuras, aponta-se a necessidade de realizar estudos longitudinais, procurando perceber se a reforma tem impacto nos cinco fatores, nomeadamente no aumento da Extroversão e da Amabilidade. No âmbito dos estudos longitudinais, outra direção é utilizar também informação de grandes bases de dados como, por exemplo, a do projeto SHARE – Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (s.d.). Outra área a trabalhar é o estudo de precisão e validade do ISR. Uma outra vertente é a investigação qualitativa e a recolha de descrições fenomenológicas da experiência da reforma.

Será ainda importante trabalhar na área da intervenção, dado que cerca de 25% das pessoas reformadas não se sente satisfeita. Os contributos deste estudo poderão ajudar a traçar e/ou continuar a expandir algumas linhas de intervenção, tais como medidas de cariz político-social que contribuam para uma sociedade mais inclusiva, aspeto também referido pelo SHARE (s.d.); incremento de espaços de convívio intra e intergeracional; formação de grupos de desenvolvimento pessoal constituídos por pessoas reformadas (uma proposta deste género foi elaborada por Lima, 2013); maior difusão e concretização das várias medidas da *Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025* (2017), nomeadamente através de campanhas de sensibilização sistemáticas difundidas pelos órgãos de comunicação social, sendo que um foco dessas campanhas deveria ser os benefícios da participação e da interação sociais para as pessoas reformadas. O contacto pessoal com alguns dos participantes deste estudo permitiu perceber a mudança positiva que se deu nas suas vidas desde que começaram a frequentar um centro de convívio e um centro de dia.

Referências

- Allemand, M., Zimprich, D., & Hendriks, A. A. J. (2008). Age differences in five personality domains across the life span. *Developmental Psychology, 44*, 758–770. doi: 10.1037/0012-1649.44.3.758
- Andreu, M. A., Pedra, M. P., & Pérez, M. E. G. (2010). La adaptación a la jubilación y sus fases: Afectación de los niveles de satisfacción y duración del proceso adaptativo. *Anales de Psicología, 26*, 80–88.
- Antonucci, T. C., Berkman, L., Börsch-Supan, A., Carstensen, L. L., Fried, L. P., Furstenberg, F. F., ... Zissimopoulos, J. (2016). Society and the individual at the dawn of the twentieth-first century. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (8th ed., pp. 41–62). Amsterdam: Academic Press.
- Ardelt, M. (2003). Effects of religion and purpose in life on elders' subjective well-being and attitudes toward death. *Journal of Religious Gerontology, 14*(4), 55–77. doi: 10.1300/J078v14n04_04
- Atchley, R. C. (1975). Adjustment to loss of job at retirement. *The International Journal of Aging and Human Development, 6*, 17–27. doi: 10.2190/EHU3-VCRV-VCRJ-04NU
- Atchley, R. C. (1976). *The sociology of retirement*. Cambridge: Schenkman.
- Atchley, R. C. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontologist, 29*, 183–190.
- Boyle, P. A., Buchman, A. S., Wilson, R. S., Yu, L., Schneider, J. A., & Bennett, D. A. (2012). Effect of purpose in life on the relation between Alzheimer disease pathologic changes on cognitive function in advanced age. *Archives of General Psychiatry, 69*, 499–505. doi: 10.1001/archgenpsychiatry.2011.1487
- Braithwaite, V. A., & Gibson, D. M. (1987). Adjustment to retirement: What we know and what we need to know. *Ageing and Society, 7*, 1–18.
- Calasanti, T. (1996). Gender and life satisfaction in retirement: An assessment of the male model. *Journal of Gerontology: Social Sciences, 51B*, S18–S29.
- Cantor, N. (1990). From thought to behaviour: “Having” and “doing” in the study of personality and cognition. *American Psychologist, 45*, 735–750.

- Carter, M. A. T., & Cook, K. (1995). Adaptation to retirement: Role changes and psychological resources. *The Career Development Quarterly*, 44, 67–82.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1980). Influence of extraversion and neuroticism on subjective well-being: Happy and unhappy people. *Journal of Personality and Social Psychology*, 38, 668–678.
- Costa, P. T., Jr., & McCrae, R. R. (1994). Set like plaster? Evidence for the stability of adult personality. In T. F. Heatherton & J. L. Weinberger (Eds.), *Can personality change?* (pp. 21–40). Washington, DC: American Psychological Association.
- Costa, P. T., Jr., Yang, J., & McCrae, R. R. (1998). Aging and personality traits: Generalizations and clinical implications. In I. H. Nordhus, G. R. VandenBos, S. Berg, & P. Fromholt (Eds.), *Clinical geropsychology* (pp. 33–48). Washington, DC: American Psychological Association.
- Duarte-Silva, M. E. (2005). Saúde mental e idade avançada: Uma perspetiva abrangente. In C. Paúl & A. M. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 137–156). Lisboa: Climepsi.
- Ekerdt, D. J. (2000). Retirement. In A. E. Kazdin (Ed.), *Encyclopaedia of psychology* (Vol. 7, pp. 94–97). Washington, DC: American Psychological Association.
- Estratégia nacional para o envelhecimento ativo e saudável 2017-2025*. (2017). Direção-Geral da Saúde. Disponível em <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: Quando os dias parecem mais longos. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto (Nº temático - Envelhecimento demográfico: Percursos e contextos de investigação na sociologia portuguesa)*, 75–95.
- Fonseca, A. M. G. (2004). *Uma abordagem psicológica da “Passagem à reforma”*: *Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação* (Dissertação de doutoramento não publicada). Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto, Porto.
- Fonseca, A. M., & Paúl, C. (2002). Adaptação e validação do “Inventário de Satisfação com a Reforma” para a população portuguesa. *Psicologica*, 29, 169–180.
- Fouquereau, E., Fernandez, A., Fonseca, A. M., Paul, M. C., & Uotinen, V. (2005). Perceptions of and satisfaction with retirement: A comparison of six European Union countries. *Psychology and Aging*, 20, 524–528. doi: 10.1037/0882-7974.20.3.524

- Fragoso, N. M. R. M. (2013). *Influência da auto-percepção do envelhecimento e dos traços de personalidade na satisfação com a reforma* (Dissertação de mestrado não publicada). Faculdade de Psicologia da Universidade de Lisboa, Lisboa.
- Frankl, V. E. (2006). *Man's search for meaning*. Boston: Beacon Press. (Trabalho original publicado em 1959)
- Fredrickson, B. L. (2001). The role of positive emotions in positive psychology: The broaden-and-build theory of positive emotions. *American Psychologist*, *56*(3), 218–226. doi: 10.1037//0003-066X.56.3.218
- Hedberg, P., Gustafson, Y., & Brulin, C. (2010). Purpose in life among men and women aged 85 years and older. *The International Journal of Aging and Human Development*, *70*, 213–229. doi: 10.2190/AG.70.3.c
- Heintzelman, S. J., & King, L. A. (2014). Life is pretty meaningful. *American Psychologist*, *69*(6), 561–574. doi: 10.1037/a0035049
- Helliwell, J., Layard, R., & Sachs, J. (2018). *World happiness report 2018*. New York: Sustainable Development Solutions Network.
- Hobfoll, S. E. (2002). Social and psychological resources and adaptation. *Review of General Psychology*, *6*, 307–324. doi: 10.1037//1089-2680.6.4.307
- John, O. P., Naumann, L. P., & Soto, C. J. (2010). Paradigm shift to the integrative Big Five trait taxonomy: History, measurement, and conceptual issues. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 114–158). New York: The Guilford Press.
- Kim, J. E., & Moen, P. (2002). Retirement transitions, gender, and psychological well-being: A life-course, ecological model. *Journal of Gerontology: Psychological Sciences*, *57B*, P212–P222.
- Kim, S., & Feldman, D. C. (2000). Working in retirement: The antecedents of bridge employment and its consequences for quality of life in retirement. *Academy of Management Journal*, *43*, 1195–1210.
- Lemon, B. W., Bengtson, V. L., & Paterson, J. A. (1972). An exploration of the activity theory of aging: Activity types and life satisfaction among in-movers to a retirement community. *Journal of Gerontology*, *27*, 511–523.
- Lima, M. P. (2013). *Posso participar? Atividades de desenvolvimento pessoal para pessoas idosas*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra.

- Löckenhoff, C. E., Terracciano, A., & Costa, P. T., Jr. (2009). Five-factor model personality traits and the retirement transition: Longitudinal and cross-sectional associations. *Psychology and Aging, 24*, 722–728. doi: 10.1037/a0015121
- Magalhães, E., Salgueira, A., Gonzalez, A.-J., Costa, J. J., Costa, M. J., Costa, P., & Lima, M. P. (2014). NEO-FFI: Psychometric properties of a short personality inventory in Portuguese context. *Psychology/Psicologia Reflexão e Crítica, 27*(4), 642–657. doi: 10.1590/1678-7153.201427405
- Matour, S., & Prout, M. (2007). Psychological implications of retirement in the 21st century. *Journal of Financial Service Professionals, 61*, 57–63.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (1994). The stability of personality: Observation and evaluations. *Current Directions in Psychological Science, 3*, 173–175.
- McCrae, R. R., & Costa, P. T., Jr. (2010). The five-factor theory of personality. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 159–181). New York: The Guilford Press.
- McCrae, R. R., Costa, P. T., Jr., Lima, M. P., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., ... Chae, J.-H. (1999). Age differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology, 35*, 466–477.
- McKnight, P. E., & Kashdan, T. B. (2009) Purpose in life as a system that creates and sustains health and well-being: An integrative, testable theory. *Review of General Psychology, 13*, 242–251. doi: 10.1037/a0017152
- Moen, P. (1996). A life course perspective on retirement, gender, and well-being. *Journal of Occupational Health Psychology, 1*, 131–144.
- Mõtus, R., Johnson, W., & Deary, I. J. (2012). Personality traits in old age: Measurement and rank-order stability and some mean-level change. *Psychology and Aging, 27*, 243–249. doi: 10.1037/a0023690
- Musich, S., Wang, S. S., Kraemer, S., Hawkins, K., & Wicker, E. (2018). Purpose in life and positive health outcomes among older adults. *Population health management, 21*(2), 139–147. doi: 10.1089/pop.2017.0063
- Osborne, J. W. (2012). Psychological effects of the transition to retirement. *Canadian Journal of Counselling and Psychotherapy, 46*, 45–58.
- Paúl, C., Fonseca, A. M., Martín, I., & Amado, J. (2005). Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses. In C. Paúl & A. M. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 75–95). Lisboa: Climepsi.

- Penick, J. M., & Fallshore, M. (2005). Purpose and meaning in highly active seniors. *Adultspan: Theory Research & Practice*, 4(1), 19–35.
- Peralta, E., & Duarte-Silva, M. E. (2003) - Teste dos objectivos de vida (PIL-R). In M. M. Gonçalves, M. R. Simões, L. S. Almeida, & C. Machado (Coords.), *Avaliação psicológica: Instrumentos validados para a população portuguesa* (Vol. I, pp. 65–80). Coimbra: Quarteto.
- Pinquart, M. (2002). Creating and maintain purpose in life in old age: A meta-analysis. *Ageing International*, 27, 90–114.
- População inactiva com 15 e mais anos: Total e por grupo etário.* (s.d.). Disponível em <https://www.pordata.pt/Europa/Popula%C3%A7%C3%A3o+inactiva+com+15+e+mais+anos+total+e+por+grupo+et%C3%A1rio-1942-214801>
- População residente: Total e por grandes grupos etários (%).* (s.d.). Disponível em [https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios+\(percentagem\)-3018-253437](https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios+(percentagem)-3018-253437)
- População residente: Total e por grupo etário.* (s.d.). Disponível em <https://www.pordata.pt/Europa/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grupo+et%C3%A1rio-1274>
- Quick, H. E., & Moen, P. (1998). Gender, employment, and retirement quality: A life course approach to the differential experiences of men and women. *Journal of Occupational Health Psychology*, 3, 44–64.
- Reis, M., & Gold, D. P. (1993). Retirement, personality, and life satisfaction: A review and two models. *The Journal of Applied Gerontology*, 12, 261–282.
- Reitzes, D. C., & Mutran, E. J. (2004). The transition to retirement: Stages and factors that influence retirement adjustment. *The International Journal of Aging and Human Development*, 59, 63–84.
- Reker, G. T., & Wong, P. T. (1988). Aging as an individual process: Toward a theory of personal meaning. In J. Birren & V. Bengtson (Eds.), *Emergent theories on aging* (pp. 214–247). New York: Springer.
- Roberts, B. W., Walton, K. E., & Viechtbauer, W (2006). Patterns of mean-level change in personality traits across the life course: A meta-analysis of longitudinal studies. *Psychological Bulletin*, 132, 1–25. doi: 10.1037/0033-2909.132.1.1
- Roberts, B. W., Wood, D., & Caspi, A. (2010). The development of personality traits in adulthood. In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of*

- personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 375–398). New York: The Guilford Press.
- Robinson, O. C., Demetre, J. D., & Corney, R. (2010). Personality and retirement: Exploring the links between the Big Five personality traits, reasons for retirement and the experience of being retired. *Personality and Individual Differences*, *48*, 792–797. doi:10.1016/j.paid.2010.01.014
- Ryff, C. D. (2010). Challenges and opportunities at the interface of aging, personality, and well-being. . In O. P. John, R. W. Robins, & L. A. Pervin (Eds.), *Handbook of personality: Theory and research* (3rd ed., pp. 399–418). New York: The Guilford Press.
- Schlossberg, N. K. (2010). *Revitalizing retirement: Reshaping your identity, relationships, and purpose*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Schutte P., & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, *73*(3), 549–559.
- SHARE – Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe (s.d.). Disponível em <http://www.share-project.org/>
- Shultz, K. S., & Wang, M. (2011). Psychological perspectives on the changing nature of retirement. *American Psychologist*, *66*, 170–179. doi: 10.1037/a0022411
- Specht, J., Egloff, B., & Schmukle, S. C. (2011). Stability and change of personality across the life course: The impact of age and major life events on mean-level and rank-order stability of the Big Five. *Journal of Personality and Social Psychology*, *101*, 862–882. doi: 10.1037/a0024950
- Stephan, Y. (2009). Openness to experience and active older adults' life satisfaction: A trait and facet-level analysis. *Personality and Individual Differences*, *47*, 637–641. doi:10.1016/j.paid.2009.05.025
- van Solinge, H. (2013). Adjustment to retirement. In M. Wang (Ed.), *The Oxford handbook of retirement* (pp. 311–324). Oxford: Oxford University Press.
- Wang, M. (2007). Profiling retirees in the retirement transition and adjustment process: Examining the longitudinal change patterns of retirees' psychological well-being. *Journal of Applied Psychology*, *92*, 455–474. doi: 10.1037/0021-9010.92.2.455
- Wang, M., & Shi, J. (2014). Psychological research on retirement. *Annual Review of Psychology*, *65*, 209–233. doi: 10.1146/annurev-psych-010213-115131

- Wang, M., & Shi, J. (2016). Work, retirement, and aging. In K. W. Schaie & S. L. Willis (Eds.), *Handbook of the psychology of aging* (8th ed., pp. 339–359). Amsterdam: Academic Press.
- Wang, M., Henkens, K., & van Solinge, H. (2011). Retirement adjustment: A review of theoretical and empirical advancements. *American Psychologist*, *66*, 204–213. doi: 10.1037/a0022414
- Williams, P. G., Suchy, Y., & Kraybill, M. L. (2013). Preliminary evidence for low openness to experience as a pre-clinical marker of incipient cognitive decline in older adults. *Journal of Research in Personality*, *47*, 945–951.
- Wong, P. T. P. (1989). Personal meaning and successful aging. *Canadian Psychology/Psychologie Canadienne*, *30*(3), 516–525.
- Zika, S., & Chamberlain, K. (1992). On the relation between meaning in life and psychological well-being. *British Journal of Psychology*, *83*, 133–145.

Anexo I: Questionário Sociodemográfico

Por favor, responda às perguntas ou coloque uma cruz na opção que o(a) caracteriza.

1. Sexo Masculino _____ Feminino _____	2. Idade	3. Onde vive? (Indique apenas a cidade/vila)
---	-----------------	---

4. Escolaridade. Escolha o grau mais elevado que tiver obtido.	
Básico 1º Ciclo/Primária: 1º-4º ano	Bacharelato
Básico 2º Ciclo: 5º-6º ano	Licenciatura
Básico 3º Ciclo: 7º-9º ano	Mestrado
Secundário: 10º-12º ano	Doutoramento

5. Estado civil
Solteiro(a)
Casado(a)/União de facto/Junto(a)
Viúvo(a)
Há quanto tempo?
Divorciado(a) ou separado(a)
Há quanto tempo?

6. Tem filhos? Sim _____ Não _____
Se Sim, quantos?

7. Casa onde vive atualmente
Vive na sua própria casa
Vive na casa de filho(a)/filhos
Outra situação
Qual?

8. Pessoas com que vive
Vive só
Vive com o cônjuge
Vive com o cônjuge e filho(a)/filhos
Vive com filho(a)/filhos
Outra situação
Qual?
Está satisfeito(a) com a situação em que vive? Sim _____ Não _____
Tem o apoio de familiares? Sim _____ Não _____

9.1. Com que frequência contacta os seus familiares?

1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente

9.2. Qual o seu grau de satisfação com o contacto com os seus familiares?

0	1	2	3	4	5	6
Não aplicável	Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito satisfeito(a)	Completamente satisfeito(a)

9.3. Com que frequência contacta os seus amigos?

1	2	3	4
Nunca	Raramente	Algumas vezes	Frequentemente

9.4. Qual o seu grau de satisfação com o contacto com os seus amigos?

0	1	2	3	4	5	6
Não aplicável	Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito satisfeito(a)	Completamente satisfeito(a)

10. Reforma

Com que idade se reformou?

Qual a profissão que tinha antes de se reformar?

Exerce algum tipo de trabalho pelo qual seja pago? Sim _____ Não _____

Se Sim, qual o tipo de trabalho que exerce?

11. Tendo em conta os seus rendimentos agora que se encontra reformado(a), qual o seu grau de satisfação com a sua situação financeira?

1	2	3	4	5	6
Completamente insatisfeito(a)	Muito insatisfeito(a)	Insatisfeito(a)	Satisfeito(a)	Muito satisfeito(a)	Completamente satisfeito(a)

12. Quais são as atividades em que participa? Pode escolher mais do que uma opção.
Centradas na vida de casa/vida familiar Por exemplo: cozinhar, tratar do jardim/horta, dar apoio a filhos/netos...
Centradas nos amigos
Frequenta universidade sénior/curso/disciplina
Frequenta grupos recreativos Por exemplo: na igreja, em grupos folclóricos, em outros grupos
Frequenta Centro de dia
Outra(s) Qual(is)?

13. Saúde

13.1. No geral, como classifica a sua saúde?

1	2	3	4	5
Muito fraca	Fraca	Razoável	Boa	Muito boa

13.2. Como classifica a sua saúde agora em comparação com a sua saúde há um ano?

1	2	3	4	5
Muito pior do que há um ano	Pior do que há um ano	Mais ou menos na mesma	Melhor do que há um ano	Muito melhor do que há um ano

13.3. Como classifica a sua saúde em comparação com pessoas da sua idade e do seu sexo?

1	2	3	4	5
Muito pior	Pior	Mais ou menos a mesma	Melhor	Muito melhor

14. Quais são as suas crenças e práticas religiosas?
Sem crença religiosa
Com crença religiosa e sem práticas religiosas
Com crença e práticas religiosas “privadas” Por exemplo: orações, leitura de textos religiosos
Com crença e práticas religiosas “públicas” Por exemplo: celebrações, missas, festejos
Com crença e práticas religiosas “públicas” e “privadas”

Anexo II: Consentimento Informado

Objetivo do estudo

O estudo no qual vai participar faz parte de um projeto de investigação sobre as relações entre personalidade, objetivos de vida e satisfação com a reforma. Ser-lhe-á pedido que preencha uma folha de dados sociodemográficos que se destinam à caracterização dos participantes do estudo, e que responda a três questionários. Os dados recolhidos têm como finalidade a elaboração de uma dissertação no âmbito do Mestrado Integrado em Psicologia, na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade do Porto.

Estudante responsável

Maria Rita Estrada

Orientador

Professor Doutor A. Abel Pires

Participação

A sua participação neste estudo é voluntária, pode não querer participar ou querer desistir de colaborar neste estudo em qualquer momento.

Confidencialidade

Os dados recolhidos são confidenciais. Apenas a estudante responsável terá acesso aos dados.

Consentimento do participante

Declaro ter lido e compreendido a apresentação do projeto e concordo em tomar parte no estudo,