

VOLUNTARIADO E SINTOMATOLOGIA DEPRESSIVA NA VELHICE: UM ESTUDO REALIZADO COM PESSOAS IDOSAS RESIDENTES NA COVILHÃ.

Nuno Miguel Abreu,

www.nunomiguel.pt@gmail.com
Faculdade de Ciências da Saúde, Universidade da Beira Interior,
Covilhã, Portugal.
Centro Hospital Cova da Beira, EPE,
Covilhã, Portugal.
Direção Postal: Rua Vitória de Santo António, 8 A – R/chão esquerdo
6200-392
Covilhã – Portugal
Telefone: 913665144

Rosa Marina Afonso,

rmafonso@ubi.pt
Departamento de Psicologia e Educação,
Universidade da Beira Interior, Covilhã, Portugal. UNIFAI –
Unidade de Investigação e Educação sobre Adultos e Idosos,
Instituto de Ciências Biomédicas Abel Salazar,
Universidade do Porto, Porto, Portugal.

Manuel Joaquim Loureiro,

loureiro@ubi.pt
Departamento de Psicologia e Educação,
Universidade da Beira Interior,
Covilhã, Portugal.
CIDESD - Centro de Investigação em Desporto, Saúde e Desenvolvimento Humano
(Grupo Saúde). UTAD - Pólo da UBI

Fecha de recepción: 15/10/2014

Fecha de aceptación: 16/10/2014

Fecha de publicación: 05/11/2014

RESUMO

O voluntariado tem vindo a ser apontado como uma das atividades que beneficia a qualidade de vida das pessoas idosas. De acordo com a literatura, o voluntariado parece exercer um efeito positivo sobre os indivíduos, ajudando-os a manter um papel ativo na sociedade e a promover uma melhoria nas capacidades biopsicossociais. Este estudo pretende: (1) caracterizar e descrever aspetos relativos ao voluntariado exercido por pessoas com 65 ou mais anos residentes na cidade da Covilhã e (2) analisar se existem diferenças ao nível da sintomatologia depressiva entre as pessoas idosas com e sem atividades de voluntariado.

Trata-se de um estudo transversal, observacional e descritivo inserindo-se no tipo de investigação não experimental. Foi aplicado um protocolo de investigação baseado no ESAP – *The European Survey on Aging Protocol*.

Participaram neste estudo 227 sujeitos com idades entre 65 e 96 anos. Dos participantes, 32% (n=71) desenvolviam atividades de voluntariado com regularidade e já há alguns anos, sendo desenvolvido essencialmente por mulheres. Quanto à sintomatologia depressiva existia uma maior suspeita por parte dos participantes idosos que não desenvolviam voluntariado, apresentando uma média de 9,37 (DP±6,83), do que nas pessoas idosas voluntárias com uma média de 5,25 (DP±4,74), verificando-se diferenças estatisticamente significativas ($t=4,47$; $p<0,00$). Assim, estes resultados sugerem que o voluntariado pode permitir ao idoso manter as relações sociais e promover a saúde mental na velhice.

Palavras chave: Envelhecimento, Envelhecimento Ativo, Voluntariado, Sintomatologia Depressiva

ABSTRACT

Volunteering has been pointed as one of the actions that will benefit life quality in elderly people. According to literature, it has a positive effect on individuals, helping them to maintain an active role in society and enhancing their biopsychological capacities. This study aims to characterize and describe aspects related to volunteering practiced by people with 65 or more years, living in Covilhã, and to analyse if people that participate in volunteering present a more positive index in some determinants of active aging than those that do not participate, namely in what concerns to depressive symptomatology.

This is a transversal, observational and descriptive study, non-experimental type of investigation. It was applied to participants an investigation protocol based on ESAP – *The European Survey on Aging Protocol*.

In this study, 277 subjects between 65 and 96 years old were enrolled. In this sample 32% (n=71) of participants developed volunteering activities for several years, mostly by women. Statistics, related with suspects of depressive syndromes, demonstrated that there is a higher suspicion in cases of elderly participants that do not develop voluntary activities, with an average of 9,37 (DP±6,83), when compared to elderly that do develop this activities, with an average of 5,25 (DP±4,74), with a statistically significant difference ($t=4,47$; $p<0,00$). So, these results suggest that volunteering allows older people keeping their social relations and promoting an active aging.

Key-Word: Aging, Active aging, Volunteering, Depressive symptomatology

INTRODUÇÃO

Nas mudanças do processo de transição demográfica que ocorreram na última metade do século XX, insere-se o envelhecimento da população que provocou alterações profundas nos vários setores da sociedade. Esta mudança demográfica decorreu do declínio progressivo das taxas de mortalidade, aumento da esperança de vida e decréscimo das taxas de natalidade. Além disso, a promoção da saúde e os cuidados preventivos direcionados à população idosa contribuíram significativamente para o aumento da longevidade, melhorando a saúde e a qualidade de vida (Direção Geral de Saúde, 2006, *cit. in* Moura, 2006). Saliente-se que a velhice, como processo biológico, social e psicológico, se insere num *continuum* de alterações biopsicossociais que implica readaptações permanentes. Daí que, envelhecer seja um processo dinâmico, progressivo, individual, multidimensional e multifatorial, que torna os idosos um grupo altamente heterogéneo (Paúl, Fonseca, Martin & Amado, 2005).

Em concomitância, o enfoque crescente, das últimas décadas, acerca do processo de envelhecimento e suas múltiplas implicações nos vários fatores (individual, social, económico, biológico, cultural, espiritual), tem gerado diferentes definições do que é envelhecer e, sobretudo, do que é um envelhecimento positivo, ótimo ou bem-sucedido (Baltes & Carstensen, 1996; Gonçalves et al., 2006; Paúl, Fonseca, Martin & Amado, 2005) conduzindo a um paradigma mais abrangente de envelhecimento ativo (Almeida, 2008; Ribeiro & Paúl, 2011). Assim, a OMS, em 2002, apresentou um conceito de envelhecimento ativo, que, para além da saúde, considera outros aspetos integrados num modelo multidimensional. Os determinantes do envelhecimento ativo são, assim, de ordem pessoal (fatores biológicos, genéticos e psicológicos), ambiental, comportamental, social, serviços sociais e saúde e ainda económicos, onde a cultura e o género são apresentados como fatores transversais determinantes em todo este processo (Botelho, 2005; OMS, 2005; Paúl, Fonseca, Martin & Amado, 2005; Ribeiro & Paúl, 2011). Este paradigma, enfatiza o *empowerment* e a responsabilização das pessoas idosas no exercício da sua participação proativa nos vários aspetos da sua vida, assente na **saúde, segurança e participação social** (OMS, 2005). Assim, o envelhecimento ativo deve ser considerado numa perspetiva de curso de vida, em que envelhecer não se inicia num ponto específico, mas corresponde antes a um processo que se estende ao longo de toda a vida, em que a história individual se constrói gradativamente e se materializa em resultados heterogéneos e idiossincráticos (Botelho & Paúl, 2011). É neste quadro, que o voluntariado se pode, perfeitamente, apresentar como uma estratégia privilegiada de promoção do envelhecimento ativo.

Na velhice, geralmente, ocorre a reforma/aposentação e, com isso, possivelmente, uma maior disponibilidade de tempo livre que, aliada à manutenção das capacidades funcionais, conduz a que muitas pessoas idosas reservem momentos para ajudar os outros. As pessoas idosas comprometidas com o trabalho voluntário constituem, hoje, uma realidade na nossa sociedade, o que lhes permite sentirem-se mais ativos e úteis socialmente, atuando como um mecanismo promotor da saúde e da qualidade de vida (Araújo & Melo, 2011; Souza & Lautert, 2008).

Reportando-nos ao conceito de voluntariado e voluntário, constata-se que, na maioria dos Estados Membros da UE não há uma definição legal, nem leis específicas que regulamentem o voluntariado, embora existam políticas ou práticas estabelecidas que apoiam o seu desenvolvimento. Após a revisão de várias abordagens e realidades sobre o conceito de voluntariado em diferentes países, constata-se que é considerado como: (1) atividades realizadas com o livre arbítrio do indivíduo; (2) sem fins lucrativos; (3) sem caráter profissional; (4) sem remuneração e (5) realizadas para o benefício da

comunidade ou de terceiros (Antunes, 2002; Comissão Europeia, 2010; Conselho da União Europeia, 2011; Dal-Rio, 2004; Delicado et al., 2002; Lei 78, 1998; Shin e Kleiner, 2003). Segundo a revisão da literatura, existem diferenças no exercício de voluntariado ao longo do ciclo vital. As pessoas idosas que se voluntariam investem mais horas nestas ações do que os mais jovens. Observam-se, também, que, nas idades mais avançadas, a participação tende a ser mais normativa, dedicando-se maioritariamente a causas de índole mais social e associada a organizações religiosas e caritativas (Delicado et al., 2002; Hank & Erlinghagen, 2009; Amaro et al., 2012). Em suma, o voluntariado é um fenómeno social plurifacetado, compreende um conjunto vasto e heterogéneo de atividades que são desenvolvidas, podendo incluir tarefas efetuadas com e para organizações – voluntariado formal, como também os casos de solidariedade familiar ou de vizinhança e os atos esporádicos – voluntariado informal (Gonçalves et al., 2006; Hank & Stuck, 2008; Parboteeah, et al., 2004).

No que concerne aos fatores relacionados com o voluntariado na velhice, segundo a literatura, o estilo de vida ativo está relacionado com a saúde, ambiente e características sociodemográficas, papéis sociais, contexto histórico, económico e cultural, biológico e educacional, que influencia a escolha das atividades da população idosa, nas quais se enquadra o voluntariado (Antunes, 2002; Delicado et al., 2002; Groenou & Deeg, 2010; Hank & Erlinghagen, 2005; Hank & Erlinghagen, 2009; McMunn et al., 2009; Ribeiro et al., 2009; Wahrendorf et al., 2006).

Relativamente às implicações do voluntariado em pessoas idosas, o exercício de ações voluntárias oferece objetivos à pessoa idosa, reintegra-a na sociedade e ajuda-a a intervir de forma sábia e participativa na sociedade, contribuindo para a manutenção das suas redes sociais (Araújo & Melo, 2011; Dal-Rio, 2004; Lafin et al., 2006; Onyx & Warburton, 2003; ONU, 2003; Souza & Lautert, 2008). Segundo a literatura, diferentes estudos de âmbito nacional e internacional (ELSA – estudo longitudinal de saúde do adulto no Brasil; SHARE – estudo longitudinal nos países da Europa; PENSA – Estudo dos Processos do Envelhecimento Saudável no Brasil; TILDA – estudo longitudinal de Envelhecimento Irlandês) demonstram que o trabalho voluntário está associado a uma melhor satisfação com a vida, autoestima positiva, melhor saúde física, autoavaliação positiva da saúde, menor risco para mortalidade e tratamento positivo para a depressão (Burr et al., 2011; Hank & Erlinghagen, 2005; Konrath et al., 2012; NICV, 2009; TILDA, 2011; Volunteer Now, 2009). Em vários países da Europa, Ásia e Estados Unidos, numa visão multidisciplinar, em estudos realizados mostram as implicações do voluntariado na saúde e na qualidade de vida das pessoas, considerando estas atividades como estratégia para a promoção da saúde física e mental, apresentando os voluntários com menor deficit cognitivo, melhor saúde, avaliação mais positiva da vida, uma rede social mais alargada, maior longevidade, maior capacidade funcional e menor incidência de depressão (Cassiday et al., 2008; Borgonovi, 2008; Gonçalves et al., 2006; Hansen & Linkletter, 2007; Lautert et al., 2008; Lum et al., 2005; McMunn et al., 2009; Newson & Kemp, 2005; Pillemer et al., 2010; Piliavin & Siegl, 2007; Post, 2011; Tang et al., 2010; Wahrendorf et al., 2006; WU et al., 2005). Salienta-se que num estudo transversal realizado na China a 501 idosos voluntários e não voluntários, concluiu-se que os indivíduos inseridos em ações de voluntariado evidenciaram índices mais reduzidos de depressão quando comparados com aqueles que não eram voluntários. E, em Israel, num estudo longitudinal com pessoas idosas de idades superiores a 75 anos (voluntários e não voluntários), constatou-se que os que exerciam voluntariado apresentavam menos sintomas depressivos (Souza & Lautert, 2008). Estas evidências vão de encontro aos resultados de um estudo longitudinal (estudo acompanhado que decorreu durante 20 anos), onde foi testado e comprovado que o voluntariado levou a que os indivíduos apresentassem uma autoperceção da saúde positiva e baixos sintomas depressivos (Pillemer et al., 2010).

Este estudo tem como **objetivos** (1) caracterizar/descrever aspetos relativos ao voluntariado exercido por pessoas com mais de 65 anos residentes na cidade da Covilhã e (2) averiguar se existem diferenças ao nível da sintomatologia depressiva entre as pessoas idosas que realizam e não realizam atividades de voluntariado.

MÉTODO

Trata-se de estudo transversal, observacional e descritivo, inserindo-se no tipo de investigação não experimental, seguindo os métodos do estudo de análise quantitativa.

Participantes

Participaram neste estudo 227 indivíduos residentes na cidade da Covilhã, com idades compreendidas entre os 65 e os 96 anos ($M= 75$; $DP\pm 6,76$) e mediana e moda de 74 anos. Quanto ao género 136 são sexo feminino (60%) e 91 do sexo masculino (40%). Analisando o nível etário dos participantes que referiram desenvolver atividades de voluntariado ($n=71$), verificamos que apresentaram uma média de 73 anos de idade, média idêntica tanto para os homens como as mulheres, não obstante terem sido mais inquiridos do sexo feminino ($n=47$) a referir que ocupam o seu tempo com atividades voluntárias (66%), pois apenas 24 homens (34%) é que se manifestaram relativamente ao voluntariado, apresentando ainda um desvio padrão de $\pm 5,97$ (cf. Tabela 1).

Tabela 1. Caracterização dos participantes voluntários em relação ao nível etário e género

Nível Etário	N	Min	Max	M	Mediana	DP
Total	71	65	88	73	71	±5,97
Homens	24	65	88	73	72	±5,66
Mulheres	47	65	86	73	71	±6,19

Relativamente ao estado civil dos participantes constatamos que, dos que responderam a esta questão (n=214), 134 eram casados (60%), seguindo-se os 66 viúvos (29%) que na sua maioria eram mulheres, os 14 solteiros (6%), os 6 divorciados (3%) e os 4 que viviam em união de facto (2%). Dos participantes voluntários (n=71), 57% encontravam-se casados (n=40), 21% viúvos (n=15), 16% solteiros (n=11), 3% viviam em união de facto (n=2) e outros 3% eram divorciados (n=2), e 1 participante não respondeu (cf. Tabela 2).

Quanto à situação profissional observamos que, dos 223 indivíduos que responderam a esta questão, 98,6% encontravam-se reformados (n=219) e apenas 1,4% dos inquiridos ainda se encontravam a exercer uma atividade profissional ativa (n=4). Verifica-se ainda que dos 70 voluntários que responderam à questão, 69 referiram estar reformados (98,6%) (cf. Tabela 2).

Tabela 2. Distribuição dos participantes segundo características sociodemográficas

Variáveis	Voluntários (n=71)		Não Voluntários (n=152)		Total (N=227)	
Estado Civil						
Casado	40	57,1%	93	61,6%	134	59,8%
Solteiro	11	15,7%	3	2,0%	14	6,3%
Viúvo	15	21,4%	49	32,5%	66	29,5%
União de facto	2	2,9%	2	1,3%	4	1,8%
Divorciado	2	2,9%	4	2,6%	6	2,7%
Reformados						
Sim	69	98,6%	147	98,7	219	98,6%
Escolaridade						
Analfabeto	0	----	15	10,1%	18	8%
Ensino Primário	26	37,1%	84	56,4%	113	50,2%
≤8 anos de escolaridade	10	14,3%	23	15,4%	33	14,7%
≥9 anos de escolaridade	22	31,4%	21	14,1%	43	19,1%
Ensino Superior	12	17,2%	6	4,0%	18	8%

No que concerne às habilitações literárias dos indivíduos que responderam (n=225), verificamos que 113 possuíam o ensino primário (50,2%), 19,1% referiram ter frequentado entre o 9º e o 12º ano de escolaridade (n=4), 14,7% adquiriram o 8º ano (n=33), 8% dos indivíduos salientaram que não tinham frequentado escolaridade (n=18) e outros 8% eram detentores de um curso de ensino superior (n=18). Reportando-nos exclusivamente à escolaridade dos participantes voluntários, dos 70 indivíduos que responderam à questão, 26 possuíam o ensino básico (37,1%), seguindo-se os 22 que frequentaram mais que os 9 anos de escolaridade (31,4%), os 12 licenciados (17,2%) e os 10 que frequentaram entre o 5º e 8º ano de escolaridade (14,3%) (cf. Tabela 2).

Relativamente à ocupação dos tempos livres dos inquiridos através do desenvolvimento de atividades de voluntariado, verifica-se que dos 223 indivíduos que responderam à questão, 32% retorquiram afirmativamente (n=71) e 68% referiram que não desenvolviam naquela data atividades de voluntariado (n=152). Contudo, 22 dos participantes que responderam negativamente (18%) afirmaram que já tinham estado integrados no passado em ações de voluntariado.

Procedimentos

Para se ter acesso ao número de cidadãos com idades superiores a 65 anos residentes na Covilhã, recorreu-se aos dados apresentados pelo INE (2011), criando-se depois uma base de dados com a identificação dos mesmos indivíduos fornecida pelo Centro de Saúde da Covilhã. Após exclusão dos sujeitos que não se enquadravam no estudo, o universo ficou constituído por 3868 indivíduos. Perante a dimensão do universo de estudo, optou-se por calcular uma amostra com recurso a métodos de amostragem casual. Assim, recorreu-se ao método de amostragem estratificada, o que no presente estudo equivale a 227 inquiridos, dividindo-se esta amostra por género (masculino e feminino) e nível etário em dois intervalos (65-74 e ≥ 75 anos) de onde resultaram quatro subgrupos amostrais. Os indivíduos abrangidos pelos subgrupos foram selecionados aleatoriamente através do método de amostragem aleatória sistemática (Hill & Hill, 2003; Quivy & LucVan, 1995). Posteriormente foi cedido o protocolo de investigação pela UNIFAI para ser utilizado na '**Investigação sobre o Bem-Estar em pessoas com mais de 65 anos residentes na cidade da Covilhã**'. O início da recolha de dados ocorreu em meados de março de 2012, tendo sido na maioria dos casos as pessoas idosas abordadas no seu domicílio. A recolha de dados foi constituída pela obtenção do consentimento informado por parte do inquirido, procurando pautar a atuação em todo o processo de investigação por uma rigorosa conduta ética.

INSTRUMENTOS

Foi utilizado o protocolo de investigação baseado no ESAP – *The European Survey on Aging Protocol* (Fernández-Ballesteros, Zamarrón, Rudinger, Schroots, Hekkinnen, Drusini et al, 2004); adp. portuguesa por Paúl, Fonseca, Cruz & Cerejo (1999), cedido para este estudo pela UNIFAI – Unidade de Investigação e Formação em Adultos e Idosos. Este instrumento é constituído por um conjunto de questionários e escalas, tendo-se utilizado para o presente estudo (1) o *Questionário de Identificação Geral* (género, nível etário, estado civil, ocupação atual, escolaridade, local de residência e instituições que frequenta regularmente), (2) a *Escala de depressão geriátrica* (Pocinho, Farate, Dias, Lee & Yesavage, 2009) que neste protocolo é constituída por 27 questões de resposta: Sim/Não e (3) o questionário de *Ocupação de Tempos Livres e Voluntariado* (Corrêa, Moreira-Almeida, Menezes, Vallada & Scazufca, 2010), onde sobre o voluntariado a maioria das perguntas foram baseadas no questionário aplicado pelo estudo SHARE (Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe: 50+ in Europe), utilizando as perguntas AC035, AC036 e AC037 e para as perguntas imprescindíveis à caracterização do trabalho voluntário foram ainda utilizados outros autores que conceitualizam ou desenvolveram investigação nesta área (Delicado et al, 2002; Hank & Erlinghagen, 2005; Hank & Erlinghagen, 2009; SHARE, 2012).

Análise estatística

Os dados obtidos foram analisados no *software Statistical Package for Social Sciences* (SPSS – versão 19.0 para Windows). Para se preconizar a caracterização da amostra do estudo, recorreu-se à análise descritiva dos dados e para a estatística analítica, considerando-se a normalidade da distribuição utilizou-se uma metodologia paramétrica, recorrendo-se ao *Teste t de Student (t)* para verificar a existência de diferenças estatisticamente significativas entre as médias de dois grupos independentes (participantes voluntários e participantes não voluntários). Nos testes estatísticos utilizados, a significância estatística foi aceite para um valor de $p < 0,05$. Calculou-se, ainda, a consistência interna das escalas utilizadas, através do *Alpha de Cronbach (α)*, medida de fiabilidade interna do instrumento.

RESULTADOS

Quanto à descrição dos voluntários ($n=71$), 47 eram mulheres (66%) e 24 eram homens (34%), com uma média de idades de 73 anos ($DP \pm 5,97$).

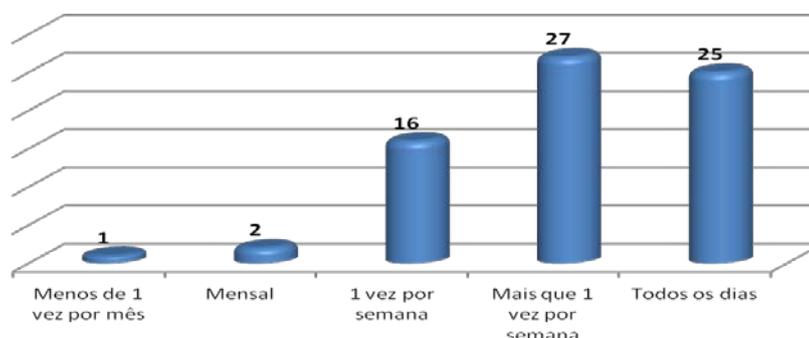
Analisando o tipo de trabalho voluntário, 49,3% referiram desenvolver estas ações em associações formais de voluntariado e de caridade ($n=35$) e outras 49,3% em organizações religiosas ($n=35$), 38% exerciam um voluntariado mais informal ajudando amigos, vizinhos ou familiares ($n=27$), 18,3% encontravam-se integrados em associações desportivas ou recreativas locais ($n=13$), 2,8% em organizações políticas ($n=2$) e outras 2,8% numa associação de ensino da cidade ($n=2$).

Tabela 3. Tipo de voluntariado exercido pelos participantes, segundo o género

Tipos de trabalho voluntário que realizam	Mulheres (n=47)		Homens (n=24)	
	N	%	N	%
Trabalho voluntário ou de caridade	21	44,7	14	58,3
Associação desportiva ou recreativa	6	12,8	7	29,2
Organização religiosa	26	55,3	9	37,5
Organização política	0	0,0	2	8,3
Ajuda a amigos/vizinhos/familiares	21	44,7	6	25,0
Organização de ensino	2	4,3	0	0,0

Se observarmos o tipo de trabalho voluntário que referiram realizar os 71 participantes, segundo o género (mulheres=47 e homens=24), conclui-se que as mulheres referiram dedicar-se mais ao exercício de voluntariado em organizações religiosas (n=26-55,3%), ao trabalho voluntário ou de caridade numa organização (n=21-44,7%) e na ajuda a amigos, vizinhos e/ou familiares (n=21-44,7%). Por sua vez, os voluntários do sexo masculino referiram que se dedicavam mais ao trabalho voluntário ou de caridade integrados numa organização (n=14-58,3%), em trabalhos desenvolvidos em organizações religiosas (n=9-37,5%) e em associações desportivas ou recreativas da cidade (n=7-29,2%) (cf. Tabela 3).

Gráfico 1. Frequência com que os participantes fazem voluntariado



Os participantes voluntários quando questionados acerca da frequência com que se dedicavam ao exercício de voluntariado, verificamos que 38% desenvolviam as suas ações mais do que uma vez por semana (n=27), 35,2% diariamente (n=25) e 22,5% uma vez por semana (n=16). Apenas 2,8% referiram que se dedicavam ao voluntariado uma vez por mês (n=2) e 1,4% menos de uma vez por mês (n=1).

A avaliação da sintomatologia depressiva através da Escala de depressão geriátrica (Pocinho, Farate, Dias, Lee & Yesavage, 2009), revelou que a maioria dos idosos inquiridos (n=211 - 54,1%) apresenta suspeita de transtornos depressivos enquanto que, 45,1% se encontra sem suspeita de sintomatologia depressiva (n=97). Quando analisados os dados pelos diferentes grupos de indivíduos, constata-se que a suspeita de transtorno depressivo é superior nos idosos que não desenvolviam voluntariado relativamente aos sujeitos voluntários (INV=63,2%; IV=34,3%), sendo as diferenças, de acordo com os resíduos ajustados, estatisticamente significativas (cf. Tabela 4).

Tabela 4. Suspeita de transtorno depressivo por voluntários e não voluntários

	Voluntários		Não voluntários		Total	
	N	%	N	%	N	%
Sem depressão	44	65,7%	53	36,8%	97	45,9%
Com depressão	23	34,3%	91	63,2%	114	54,1%
Total	67	100%	144	100%	211	100%

As estatísticas relativas à suspeita de transtornos depressivos indicam que a média de sintomatologia depressiva dos participantes idosos que não desenvolviam voluntariado é de 9,37 (DP±6,83), e a média das pessoas idosas voluntárias é de 5,25 (DP±4,74), sendo estas diferenças estatisticamente significativas (t=4,47; p<0,00).

Tabela 5. Resultados de comparação entre participantes voluntários e não voluntários em relação à sintomatologia depressiva

Depressão	N	M	DP	t	p
Voluntários	67	5,25	±4,74	4,47	0,00
Não Voluntários	145	9,37	±6,83		

DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Os resultados deste estudo indicam que uma grande percentagem de participantes desenvolviam atividades de voluntariado formal e/ou informal, nomeadamente, 71 voluntários (32%). Comparativamente aos dados nacionais e europeus, que se situam entre os 14% e os 18% (Almeida et al, 2008; Amaro et al, 2012; Comissão Europeia, 2010; Delicado et al, 2002; McCloughan et al, 2011; SHARE, 2012), os resultados desta investigação indicam que as pessoas idosas da cidade da Covilhã se dedicam em maior escala ao exercício de voluntariado. Dos sujeitos que referiram ser voluntários, no presente estudo, encontravam-se essencialmente integrados em estruturas de voluntariado formal (62%), afastando-se ligeiramente estes resultados da opinião dos autores que referem que a cultura familiar fortemente implementada em países do sul como Portugal tende a expulsar a participação social expressa no voluntariado formal (Hank & Erlinghagen, 2009). Estes resultados poderão estar relacionados com características do contexto social da cidade da Covilhã, uma vez que estes participantes pertencem a uma geração vinculada à experiência de trabalho na indústria têxtil - lanifícios, tornando-se assim uma população mais ativa e participativa na comunidade, tanto profissionalmente como nos tempos livres. Assim, as razões apontadas para a explicação destes resultados vão na linha do indicado no estudo PENSEA onde referem que fatores como o ambiente, o contexto histórico e cultural influenciam fortemente os estilos de vida das pessoas idosas e, concomitantemente, a escolha das atividades a desenvolver (Ribeiro et al, 2009).

Na caracterização sociodemográfica dos sujeitos voluntários deste estudo, relativamente ao género, verifica-se que foram as mulheres que mais referiram dedicar-se ao voluntariado (mulheres-66%; homens-34%). Estes resultados vão de encontro aos resultados de vários estudos apresentados pelo SHARE (2012) e outras investigações nacionais e internacionais onde se verifica maior incidência de participação em ações de voluntariado por parte das mulheres (e.g. Almeida et al, 2008; Amaro et al, 2012; Delicado, 2002). Quanto ao estado civil dos voluntários idosos da cidade da Covilhã, analisando segundo a amostra total (n=227), observa-se que foram os solteiros que mais referiram desenvolver ações de voluntariado (79%), indo assim em parte ao encontro do estado da arte quando os autores afirmam que o estado civil pode influenciar as pessoas idosas a participarem em voluntariado, sendo os divorciados e os solteiros a ter maior propensão para se envolverem neste tipo de atividades (Groneau & Deeg, 2010). Segundo as conclusões patenteadas no segundo IEQV que foi realizado pelo Eurofound em 2007, as pessoas com habilitações literárias elevadas apresentavam maior probabilidade de serem voluntárias (McCloughan et al, 2011), conclusão que parece aproximar-se da expressa pelos resultados das pessoas idosas neste estudo, pois verifica-se que os idosos voluntários apresentavam maior escolaridade que os não voluntários (IV: $\leq 8^{\circ}$ ano=51,4% e $\geq 9^{\circ}$ ano=48,6%; INV: $\leq 8^{\circ}$ ano=81,9% e $\geq 9^{\circ}$ ano=18,1%). Os resultados desta investigação indicam que os idosos voluntários se encontram integrados em estruturas de trabalho voluntário e de caridade, como na área da saúde e sociocaritativa (49,3%), em organizações religiosas (49,3%), em associações desportivas ou recreativas locais (18,3%), existindo ainda sujeitos em associações de ensino e organizações políticas. Salienta-se que estes dados vão de encontro aos resultados de estudos nacionais, onde constata-se que os voluntários com mais de 65 anos integram associações de índole mais sociocaritativa (Almeida et al, 2008; Amaro et al, 2012).

No que concerne às diferenças ao nível da sintomatologia depressiva entre idosos com e sem atividades de voluntariado, verificou-se que existe uma tendência de maior suspeita de depressão nos idosos que não desenvolviam voluntariado. Este resultado apoia outros estudos (e. g. Hank & Erlinghagen, 2005; Lum et al, 2005; Pillemer et al, 2010; Post, 2011; Souza & Lautert, 2008; Wahrendorf et al, 2006; WU et al, 2005) que consideram que o voluntariado proporciona benefícios psicológicos às pessoas idosas relacionadas com menor incidência de depressão.

Perante as conclusões apresentadas, em que se verificou que as pessoas idosas da cidade da Covilhã, na sua maioria mulheres, tendem a participar ativamente e de forma regular em ações de voluntariado formal na comunidade, podemos afirmar que este estudo adiciona um corpo substancial de evidências de que o voluntariado é um instrumento que fomenta o bem-estar e qualidade de vida das pessoas idosas, promovendo um envelhecimento ativo. E corroborando estas conclusões com os inúmeros dados patenteados em estudos nacionais (eg. Almeida et al, 2008; Amaro et al, 2012) e internacionais (eg. Hank & Erlinghagen, 2009; Post, 2011; SHARE, 2012; TILDA, 2011) apresentados no estado da arte, traz-nos várias vantagens que aumentam a confiança nos resultados obtidos.

No entanto, este trabalho apresenta algumas limitações. Tendo em conta que se tratou de um estudo transversal, o estabelecimento de conclusões inferenciais a partir dos resultados obtidos

revestem-se de alguma atenção. Pelo que em estudos futuros o tamanho da amostra deverá ser aumentado para melhor consistência e extrapolação de dados para a população em investigação. Considera-se ainda, que a partir deste trabalho podem ser traçados novos objetivos para investigações futuras, estudando-se a relação de outros determinantes do envelhecimento ativo com o desenvolvimento de atividades voluntárias por pessoas idosas. Recomenda-se, ainda, a realização de estudos longitudinais, com o objetivo de avaliar a evolução do estado de saúde, psicológico e social dos idosos que desenvolvem voluntariado e quais as influências que este tipo de participação social tem na performance de quem o desenvolve, não apenas num dado momento, mas sim ao longo de vários anos.

BIBLIOGRAFIA

- Almeida, M. A.; Nunes, S.; Pais, S.; Amaro, T. P. (2008). *Estudo sobre o Voluntariado*. Observatório do Emprego e Formação Profissional. Lisboa.
- Amaro, R., Correia, T., Gaspar, V., Romão, G. (2012). *Estudo de caracterização do voluntariado em Portugal – Trabalho para o Conselho Nacional para a Promoção do Voluntariado*. Lisboa: PROACT, ISCTE.
- Antunes, M. L. M. (2002). *Caracterização de voluntários – voluntários idosos*, Lisboa: Comissão Nacional para o Ano Internacional dos Voluntários.
- Araújo, L. & Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In O. Ribeiro & C. Paúl (Coord.), *Manual de Envelhecimento Activo*, Lisboa: Lidel, 141-167.
- Baltes, P. H. & Baltes, M. M. (1990). *Successful Ageing, Cambridge*, Cambridge University Press.
- Baltes, M. M. & Carestensen, L. (1996). The Process of Successful Ageing. *Ageing and Society*, 16, 397-422.
- Borgonovi, F. (2008). Doing well by doing good: the relationship between formal volunteering and self-reported health and happiness. *Social Science and Medicine*, 66, 2321-2334.
- Botelho, Amália (2005). A Funcionalidade dos Idosos. In C. Paúl & A. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal*, 111-135. Lisboa: Climepsi.
- Burr, J. A.; Choi, N. G.; Mutlchler, J. E. & Caro F. C. (2005). Caregiving and volunteering: are private and public helping behaviors linked? *Journal of Gerontology Social Sciences* 60 (B), 247-256.
- Casiday, R.; Kinsman, E.; Fisher, C. & Bamba, C. (2008). *Volunteering & Health: what impact does it really have?*, London: England Department for Social.
- Choi, N. G. & Chou, R. J. (2010). Time and Money volunteering among older adults: the relationship between past and current volunteering and correlates of change and stability. *Ageing & Society*, 30 (3), 405-428.
- Conselho da União Europeia (2011). *O papel das actividades de voluntariado e política social*. Secretariado-Geral do Conselho da União Europeia, Bruxelas.
- Comissão Europeia (2010). *Volunteering in the European Union*, Educational, Audiovisual & Culture Executive Agency and Directorate General Education and Culture of the European Commission.
- Cupertino, A. & Batistoni, S. (2009). Processos de Envelhecimento Saudável (PENSA) em idosos da comunidade: delineamento, medidas e dados preliminares. *Geriatrics & Gerontologia*, 3 (2), 53-61.
- Dal-Rio, M. C. (2004). *O trabalho voluntário: uma questão contemporânea e um espaço para o aposentado*. São Paulo: Senac.
- Delicado, A.; Almeida, A. N. D. & Ferrão, J. (2002). *Caracterização do Voluntariado em Portugal*. Lisboa: Comissão Nacional para o Ano Internacional dos Voluntários.
- Gonçalves, D.; Martin, I.; Guedes, J.; Cabral-Pinto, F. & Fonseca, A. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, Saúde & Doenças*, 7 (1).
- Hansen, V. M. & Linkletter, A. (2007). *Como envelhecer sem ficar velho. Porque o melhor da sua vida ainda está por vir*. Brasil: Thomas Nelson.
- Hank, Karsten & Erlinghagen, Marcel (2005). Volunteer Work. In A. Borsh-Supan et al, *Health, ageing and retirement in Europe – first results from the survey of health, Ageing and retirement in Europe*.pp. 259-271.
- Hank, K. & Stuck, S. (2008). Volunteer work, informal help, and care among the 50+ in Europe: Further evidence for 'linked' productive activities at older ages. *Social Science Research* 37, 1280-1291.
- Hank, K. & Erlinghagen, M. (2009). Dynamics of volunteering in older Europeans. *The Gerontologist*, 50 (2), 170-178.
- Hill, M. M. & Hill, A. (2003). *Investigação por questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Konrath, S. ; Fuhrel-Forbis, A.; Lou, A.; Brown, S. (2012). Motives for Volunteering Are Associated With Mortality Risk in Older Adults. *Health Psychology*, 31(1), 87-96.
- Lafin, S. H. F. et al (2006). Trabalho voluntário. In Elizabete V. Freitas et al (Org.), *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, 2º Ed, 1420-1423.. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan.
- Lei n.º 71 de 3 de novembro de 1998. Bases do enquadramento jurídico do Voluntariado.

- McCloughan, P.; Batt, W. H.; Costine, M.; Scully, D. (2011). *Second European Quality of Life Survey: Participation in Volunteering and unpaid work*. Publications Office of the European Union. Luxemburgo.
- McMunn, A.; Nazroo, J.; Wahrendorf, M.; Breeze, E. & Zaninotto, P. (2009). Participation in socially-productive activities, reciprocity and wellbeing in later life: baseline results in England. *Ageing & Society* 29, 765-782, Cambridge University Press.
- Moura, C. (2006). *Século XXI: século do Envelhecimento*. Loures: Lusociência – Edições Técnicas e Científicas, Lda.
- Newson, R. S. & Kemps. E. B. (2005). General lifestyle activities as a predictor of current cognition and cognitive change in older adults: a cross-sectorial and a Longitudinal examination. *Journal of gerontology: psychological sciences*. 60 B(3), 113-120.
- Northern Ireland Council of Voluntary Action (2009). *State of the Sector V*.
- Organização Mundial de Saúde – OMS (2005). *Envelhecimento Activo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.
- Onyx, J. & Warburton, J. (2003). Volunteering and Health among Older People: a review. *Australasian Journal on Ageing*, 22 (2), 65-69.
- Parboteeah, K. P., Cullenb, J. B., Lim, L. (2004). Formal Volunteering: a cross-national test. *Journal of World Business*, 39 (4), 431-441.
- Paúl, Constança (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl & A. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal*, 21-41. Lisboa: Climepsi.
- Pilivian, J. & Siegl, E. (2007). Health benefits of volunteering in the Wisconsin Longitudinal Study. *Journal of Health and Social Behavior*, 48 (4), 450-454.
- Post, Stephen G. (2011). *It's Good to be Good: 2011 fifth annual scientific report on health, happiness and helping others*. Institute for Research on Unlimited Love, Case Western Reserve University, USA.
- Pocinho, M., Farate, C., Dias, C., Lee, T. & Yesavage, J. (2009). Clinical and Psychometric Validation of the Geriatric Depression Scale (GDS) for Portuguese Elders. *Clinical Gerontologist*, 32 (2), 223-236.
- Ribeiro, J.P. (1999). *Investigação e avaliação em psicologia e saúde*. Lisboa: Climepsi.
- Ribeiro, Ó. & Paúl, C. (2011). Envelhecimento Activo. In O. Ribeiro & C. Paúl (Coord.), *Manual de Envelhecimento Activo*, 1-12. Lisboa: Lidel.
- Ribeiro, P.C.C., Neri, A.L., Cupertino, A.P.F.B. & Yassuda, M.S. (2009). Variabilidade no envelhecimento ativo segundo género, idade e saúde. *Psicologia em Estudo*, maringá, 14(3), 501-509.
- SHARE (2012). *Survey of Health, Ageing and Retirement in Europe: 50+ in Europe*. Mannheim Research Institute for the Economics of Aging.
- Shin, S. & Kleiner, B. H. (2003). How to manage unpaid volunteers in organizations. *Management Research News*, 26 (2/3/4), 63-71.
- The Irish Longitudinal Study on Ageing (2011). *Fifty Plus in Ireland 2011*.
- Tang, F., Choi, E., Morrow-Howell, N. (2010). Organizational Support and Volunteering Benefits for Older Adults. *The Gerontologist*, 50(5), 603-612.
- Van Willigen, M. (2000). Differential Benefits of Volunteering Across the Life Course. *Journal of Gerontology: Social Sciences*, 55B (5), 308-318.
- Viegas, J., Faria, S., Amaral, P., Moura, A. (2001). *Cidadania e participação política e social – atitudes, comportamentos e mudanças institucionais*. Lisboa: CIES-IUL.
- Volunteer Now (2009). *Making the Connection: volunteering by the over 50s in Northern Ireland*.
- Wahrendorf, M., von dem Knesebeck, O., & Siegrist, J. (2006). Social productivity and wellbeing of older people: baseline results from the SHARE study. *European Journal of Ageing*, 3, 67-73.
- Wu, A., Tang, C., & Yan, E. (2005). Post-retirement voluntary work and psychological functioning among older adults in Hong Kong. *Journal of Cross-cultural Gerontology*, 20 (1), 27-45.

