



ISPA
INSTITUTO UNIVERSITÁRIO
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

“O ter e o fazer da personalidade no bem-estar”

Traços disposicionais e projectos pessoais na produção
do bem-estar psicológico numa amostra de seniores.

Ana Rita e Silva da Rocha Barros

Orientador de Dissertação

Prof. Doutor António Gonzalez

Professor de Seminário de Dissertação

Prof. Doutor António Gonzalez

Tese submetida como requisito parcial para a obtenção de grau:

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Psicologia Clínica

2018/2019

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação do Prof. Doutor António Gonzalez, apresentada no ISPA – Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Clínica

À memória do meu avô, a quem a vida deixou de fazer sentido quando deixou de poder ter projectos. Mas até nesse momento foi das pessoas mais cheias de ideias que conheci. Tinha sempre uma ideia para concretizar, dar ou partilhar. “*Queres que de dê uma ideia?*”

Agradecimentos

Ao professor António Gonzalez pela sua forma de olhar o mundo, pelo modo como partilha o seu conhecimento e aceita a individualidade de cada um. Pela liberdade que acrescenta à academia e por ter confiado e acreditado, até ao último minuto, que seria capaz de concluir este ciclo.

À professora Margarida Pedroso de Lima por me apresentar à área de conhecimento sobre a qual incide este estudo, pela sua disponibilidade em discutir ideias.

À professora Maria Isabel Matos pelo seu trabalho na área de conhecimento da personalidade e do bem-estar, pela sua disponibilidade em ceder materiais e bibliografia.

À professora Rosa Novo pela disponibilidade em partilhar comigo bibliografia e diretrizes para uma cuidada aplicação das escalas na população sénior.

À professora Elisabete Carvalho pelo carinho com que me recebeu, pelo seu interesse neste projecto e pela forma ágil com que me ajudou a organizar com os seus alunos.

À Dra. Joana Soares, à Clara Carvalho e à Tânia Lampreia pela disponibilidade em me receber e pela ajuda em chegar aos alunos da Universidade Sénior.

À Dra. Lucília Gomes pela disponibilidade em colaborar e por me ter posto em contacto com a Academia Sénior.

A todos os participantes deste projecto, pela sua disponibilidade e interesse em participar e pelo carinho e curiosidade com que me receberam.

A todos os professores que me ajudaram a crescer e a desenvolver ao longo destes 5 anos de formação no ISPA, em particular, aos que contribuíram para desenvolver o meu pensamento enquanto investigadora:

- À professora Maria João Gouveia que me ensinou que a ciência se faz de pensamento crítico. Pelo rigor metodológico que me transmitiu e pela sua energia ao ensinar que é verdadeiramente contagiante.
- Ao professor Bruno Rodrigues que me mostrou o valor da psicometria e nos propôs trabalhos nas cadeiras que leccionou que aleassem, finalmente, a estatística à psicológica de modo que as coisas comesçassem a fazer sentido.

À Constança e à Filipa por tudo o que partilhamos ao longo deste percurso, pelas intermináveis horas de trabalho, dedicação, discussão e, até, pelos momentos de desespero que ultrapassamos juntas. Pela forma como nos complementamos a trabalhar e por continuarmos a ser um grupo, mesmo tendo escolhido áreas diferentes. Por ter podido contar convosco até ao

fim deste percurso, sem vós, não teria sido tão rico. Pela amizade que construímos e pelo carinho com que vos guardo.

Aos bons amigos que fiz no ISPA e com quem espero partilhar outros momentos da minha vida.

À Lindeza, à Carla e à Susana, pelo seu apoio e por mesmo longe, estarem tão perto.

Aos meus pais, pela sua herança. À minha mãe por me ensinar a sonhar para tudo poder fazer, e ao meu pai por me ensinar a raciocinar para poder concretizar parte.

Às minhas irmãs, à Vera por me ensinar a ser mais velha e à Sara por me ensinar a ser mais nova, por estarem sempre perto e me apoiarem cada dia.

Gustavo por aceitar adiar os nossos projectos juntos e me apoiar nesta opção de mudar de rumo profissional. Por me aceitar tanto tempo ausente. Pelo seu carinho, amor e compreensão!

A todos, um grande bem-haja!!

Resumo

O facto de as pessoas viverem mais tempo exige que se continue a investigar sobre o que contribui para o seu bem-estar. A personalidade, numa perspectiva integrativa, demonstra ser um aspecto relevante. Baseando-se no modelo ecológico-social de desenvolvimento humano, o objectivo deste estudo é explorar de que modo os diferentes níveis de análise da personalidade se articulam na produção de bem-estar. Especificamente, procurou-se confirmar o efeito directo dos traços disposicionais (de acordo com o modelo dos cinco factores) no bem-estar psicológico (BEP), e estudar em que medida os projectos pessoais medeiam e/ou moderam a relação entre traços disposicionais e o BEP. 100 participantes (81% mulheres; $M=71.81$; $DP=5.23$) preencheram o *NEO Five-Factor Inventory*, o *Personal Projects Analysis* e a *Psychological Well-Being Scale* (instrumentos de auto-relato que avaliam os traços disposicionais, projectos pessoais e BEP, respectivamente). Os resultados confirmam o efeito directo dos traços disposicionais no BEP, mas não o efeito indirecto. Os cinco domínios da personalidade emergiram como predictores das dimensões domínio do meio, relações positivas com outros, objectivos na vida e aceitação de si. Com a excepção da amabilidade, os restantes quatro domínios da personalidade surgiram como predictores do BEP_{Global}. Encontraram-se, ainda, efeitos de interacção entre alguns domínios da personalidade (extroversão, abertura à experiência) e número de projectos pessoais na produção de BEP_{Global}. Estes resultados contribuem para o actual conhecimento no âmbito do bem-estar e informam acerca da relação entre as variáveis da personalidade e o BEP, demonstrando o papel predictivo dos traços disposicionais e o papel moderador dos projectos pessoais.

Palavras-chave: personalidade, traços de disposicionais, projectos pessoais, bem-estar psicológico, modelo sócio-ecológico do desenvolvimento humano

Abstract

Increasing life expectancy requires continued investigation on the factors that contribute to people's well-being. Personality, in its integrative perspective, has shown to be a relevant aspect. Based on the socioecological model of human development, the purpose of this study is to explore the ways in which the different levels of analysis of personality articulate to promote well-being. Particularly, it aimed to confirm the direct effect of dispositional traits (according to the Five-Factor Model) on psychological well-being (PWB), and to study the extent to which personal projects mediate and/or moderate the relationship between dispositional traits and PWB. 100 participants (81% female; $M=71.81$; $DP=5.23$) filled out the NEO Five-Factor Inventory, the Personal Projects Analysis and the Psychological Well-Being Scale (self-report instruments that measure dispositional traits, personal projects and PWB respectively). Results confirm the direct effect of the dispositional traits on PWB, but not the indirect effect. The five personality domains emerged as predictors of the dimensions environmental mastery, positive relations with others, purpose in life and self-acceptance. With the exception of agreeableness, the remaining four personality domains emerged as predictors of global PWB. Also, interaction effects were found between some personality domains (extroversion, openness to experience) and number of personal projects on global PWB promotion. These outcomes contribute to the current knowledge on well-being and bring further information on the relation between personality and PWB, demonstrating the predictive role of dispositional traits and the moderating role of personal projects.

Key-words: personality, dispositional traits, personal projects, psychological well-being, socioecological model of human development

Índice

Lista de Tabelas	vii
Lista de Figuras	viii
Introdução	1
Revisão de Literatura.....	2
Personalidade	2
Traços Disposicionais.....	3
Adaptações Características.....	4
Bem-Estar.....	6
Bem-estar Psicológico.....	8
Modelo Sócio-Ecológico do Desenvolvimento Humano.....	9
O Presente Estudo.....	14
Método.....	16
Participantes	16
Instrumentos	17
Procedimento	19
<i>Design</i> do Estudo	20
Procedimento de Análise de Dados	21
Resultados.....	24
Discussão	33
Discussão dos Resultados	33
Limitações e Estudos Futuros	42
Conclusão	44
Referências	46
Anexos	55
Anexo A – Consentimento Informado.....	55
Anexo B – Questionários de Recolha de Dados.....	57
Anexo C – Contacto com a Instituição.....	65
Anexo D – Síntese Individual.....	67
Anexo E – Dados Sociodemográficos.....	69

Anexo F – Consistência Interna das Dimensões.....	72
Anexo G – Análise Factorial Confirmatória.....	75
Anexo H – Regressões Lineares Múltiplas.....	76
Anexo I – Correlações.....	80
Anexo J – Modelos de Mediação.....	83
Anexo K – Modelos de Moderação.....	87

Lista de Tabelas

Tabela 1 – Dimensões da Personalidade do Modelo dos Cinco Factores.....	4
Tabela 2 – Categorias dos Projectos Pessoais.....	6
Tabela 3 – Dimensões do Bem-Estar Psicológico.....	9
Tabela 4 – Caracterização da amostra relativamente à variável idade.....	16
Tabela 5 – Caracterização da amostra relativamente ao número de anos de escolaridade completos.....	16
Tabela 6 – Caracterização da amostra relativamente às variáveis sociodemográficas (excepto idade e número de anos de escolaridade completos) e à avaliação do estado de saúde por parte do participante.....	17
Tabela 7 – Caracterização da amostra relativamente à avaliação do estado de saúde por parte do participante.....	24
Tabela 8 – Análise da Consistência Interna relativa às Dimensões do NEO-FFI.....	24
Tabela 9 – Estatística Descritiva relativa ao NEO-FFI.....	24
Tabela 10 – Análise da Consistência Interna relativa às Dimensões do PWBS.....	25
Tabela 11 – Estatística Descritiva relativa ao PWBS.....	25
Tabela 12 – Estatística Descritiva relativa aos Projectos Pessoais Elicitados.....	26
Tabela 13 – Medidas de Ajustamento do Modelo de Regressão Linear Múltipla e respectivos coeficientes de regressão entre o NEO-FFI e o PWBS.....	28
Tabela 14 – Matriz de Correlações: NEO-FFI, PWBS, PPA.....	30
Tabela 15 – Efeito de Extroversão e do número Total de Projectos no BEP Global.....	31
Tabela 16 – Efeito da Abertura à Experiência e do número Total de Projectos no BEP Global.....	31

Lista de Figuras

Figura 1. Modelo Sócio-Ecológico do Desenvolvimento Humano.....	10
Figura 2. Papel mediador dos projectos pessoais na relação entre os traços de personalidade e o BEP/Papel moderador dos projectos pessoais na relação entre os traços de personalidade e o BEP	21
Figura 3. Relação entre a extroversão e BEP Global com o reduzido ou elevado número total de projectos elicitados.....	32
Figura 4. Relação entre a abertura à experiência e o BEP Global com o reduzido ou elevado número total de projectos elicitados.....	32

Introdução

À semelhança de outros países da Europa, Portugal tem vindo a registar um aumento progressivo da população idosa. Em 2018, o número de habitantes com idade superior aos 65 anos correspondia a 21,7% da população portuguesa. Actualmente, uma pessoa que chegue aos 65 anos pode esperar viver, em média, cerca de mais 20 anos (PORDATA, 2019a, b).

O facto de as pessoas viverem mais tempo é reconhecido como um fenómeno positivo, tanto para os indivíduos como para as sociedades (Beard et al., 2011). Contudo, viver mais tempo tem implicações em diversas áreas da vida das pessoas, nomeadamente, desafios relacionados com a saúde, a qualidade de vida e o bem-estar (OMS, 2015). Nos últimos anos, os investigadores têm-se centrado, maioritariamente, em estudar a vertente patológica e mais vulnerável do envelhecimento e da velhice (Strickhouser, Zell, & Krizan, 2017), porém a investigação científica tem referido a pertinência de estudar os aspectos positivos do funcionamento psicológico, uma vez que a compreensão e promoção dos mesmos poderá contribuir para que os indivíduos se possam desenvolver e prosperar em busca de bem-estar, nomeadamente em fases mais avançadas do ciclo de vida (Novo, 2003).

A literatura refere a personalidade, na sua perspectiva integrativa (McAdams, 1995), como um aspecto a ter em conta no bem-estar, na medida em que tanto os traços disposicionais (e.g., Schmutte & Ryff, 1997), quanto as acções pessoais (e.g., Albuquerque & Lima, 2007) contribuem para esse estado nos indivíduos. Apesar da evidência científica, na sua maioria, os estudos dizem respeito a populações não idosas e a estudar o bem-estar subjectivo, tornando-se pertinente ampliar o espectro de investigação. Adicionalmente, o modelo sócio-ecológico do desenvolvimento humano preconiza que as unidades de acção pessoal, através dos projectos pessoais, interferem na relação entre disposições estáveis da personalidade e bem-estar (Little, 2007). Contudo, são escassos os estudos que se dedicam a estudar o efeito dos projectos pessoais nesta relação.

O presente estudo tem como principal objectivo compreender as relações entre a personalidade e o bem-estar, trazendo novas perspectivas para o actual conhecimento sobre esta temática e, em última instância, contribuindo para o desenvolvimento de iniciativas mais bem informadas que visem potenciar o bem-estar das pessoas mais velhas. Especificamente, procura-se investigar o modo como os traços de personalidade (Costa & McCrae, 1992), e os projectos pessoais (Little, 1983), influenciam o bem-estar psicológico (Ryff, 1989) numa população em maturidade (i.e., 60 ou mais anos de idade, Erikson, 1980).

Revisão de Literatura

Personalidade

Ao longo dos tempos, a psicologia da personalidade tem-se proposto a estudar a complexidade do indivíduo, produzindo diversos modelos que possam explicar e compreender o ser humano nas suas infinitas dimensões e relações.

Durante grande parte do século XX, os estudos acerca da personalidade centraram-se, essencialmente, nos traços, isto é, nas características disposicionais que permitem descrever as pessoas em termos das diferenças individuais (Allport, 1937); e nos motivos, ou seja, nas causas internas que dão energia, dirigem e seleccionam o comportamento (Murray, 1938), sugerindo dois caminhos antagónicos que só décadas mais tarde se aceitaram como parte de um mesmo percurso (cit. por Winter, John, Stewart, Klohn, & Duncan, 1998). Após um período de crise na área de estudos da personalidade, os estudiosos deste campo do conhecimento têm vindo a direccionar os seus esforços para a elaboração de modelos integrativos (Cervone & Little, 2017) que permitam compreender a personalidade num todo coerente, na medida em que seja possível organizar e estabelecer relações entre os vários aspectos da mesma, assim como entender os processos de regulação envolvidos no desenvolvimento da personalidade como um todo (Little, 2001, 2014a; McAdams & Manczak, 2011).

É neste contexto que surge o modelo holístico de McAdams (1995) que organiza, estruturalmente, a personalidade em três níveis de individualidade psicológica, sendo que cada nível possibilita caracterizar as diferenças individuais entre as pessoas. O primeiro nível diz respeito aos traços disposicionais, isto é, às tendências disposicionais da individualidade psicológica, que o autor designa como o “*having*” da personalidade. O segundo, às adaptações características, ou seja, aos constructos de natureza sociocognitiva e motivacional, designado pelo “*doing*” da personalidade. E o terceiro, às narrativas de vida integradoras que se relacionam com as narrativas históricas relativas ao próprio *self*, integrando passado, presente e futuro, a que o autor chamou o “*being*” da personalidade (McAdams & Olson, 2010; McAdams & Pals, 2006). Nesta perspectiva, a personalidade é definida como “uma variação singular do indivíduo no desenho evolutivo geral da natureza humana, expressa como um padrão em desenvolvimento de traços disposicionais, adaptações características, narrativas de vida integradoras complexa e diferencialmente situadas na cultura” (McAdams & Pals, 2006, p.212; tradução livre).

O modelo conceptualizado por McAdams é capaz de organizar diferentes perspectivas teóricas e unidades de análise da personalidade de um modo coerente e integrado, e ainda estabelecer elos de ligação entre as mesmas (Cervone & Little, 2017). Esta mais valia é reconhecida na literatura, pelo que é referido como um exemplo de uma abordagem holística do estudo da personalidade (Campbell, 2008), e um dos modelos melhor aceites na comunidade científica (Sheldon, 2004). Pelas razões referidas anteriormente, por as unidades de análise da personalidade seleccionadas para a investigação integrarem dois dos três níveis que o autor propõe para o estudo da personalidade, e por ter servido de inspiração à elaboração de outros modelos que se propõem a compreender a personalidade e o seu desenvolvimento como um todo, nomeadamente, o modelo da ecologia social do desenvolvimento humano (Little, 1996, 2014a, 2014b), este foi o modelo teórico escolhido para integrar o presente estudo.

Traços Disposicionais. Os traços disposicionais enquadram-se no nível da personalidade que remete para a pessoa enquanto “actor social”, pelo que indicam a tendência global de acção, de ajustamento e de envolvimento do indivíduo no mundo social, isto é, o modo como o indivíduo normalmente se comporta, actua, pensa e sente (McAdams & Manczak, 2011; McAdams & Pals, 2006). Enquanto unidades básicas da personalidade, são entendidos como dimensões internas, amplas, descontextualizadas e comparativas da individualidade psicológica, responsáveis pela consistência e continuidade no comportamento, no pensamento e no sentimento entre situações (mas não em todas) ao longo do tempo (ainda que não obrigatoriamente para sempre; McAdams, 2015; McAdams & Olson, 2010).

No presente estudo, será abordado o Modelo dos Cinco Factores de Personalidade de acordo com a conceptualização de Costa e McCrae (1992). No domínio dos traços personalidade, este é um dos mais bem aceites e consistentes na comunidade científica (Soto, 2019), propondo uma organização hierárquica de cinco dimensões básicas – neuroticismo, extroversão, abertura à experiência, amabilidade e conscienciosidade –, capazes de agrupar e traduzir as mais importantes diferenças entre os indivíduos (ver Tabela 1).

Tabela 1

Dimensões da Personalidade do Modelo dos Cinco Factores

Neuroticismo	Extroversão	Abertura à Experiência	Amabilidade	Conscienciosidade
Traduz adaptação vs. instabilidade emocional. Identifica indivíduos que se caracterizam pela emocionalidade negativa e a instabilidade emocional, com tendência a experienciar emoções negativas (e.g., tristeza, medo, culpabilidade), ideias irrealistas, desejos excessivos e respostas de adaptação inadequadas.	Traduz a quantidade e intensidade das interações individuais, ao nível da actividade, necessidade de estímulo e capacidade de exprimir alegria. Identifica indivíduos sociáveis (convívio com outros, grupos e multidões), afirmativos, optimistas, afectuosos, amantes da diversão, activos e conversadores.	Traduz amplitude, profundidade e permeabilidade da consciência e a necessidade contínua de alargar e examinar a experiência. Identifica indivíduos curiosos em relação ao seu mundo interior e exterior, disponíveis a considerar novas ideias e valores e experimentarem emoções diversificadas (positivas e negativas).	Traduz a qualidade da orientação interpessoal ao longo de um continuum desde a compaixão ao antagonismo de pensamentos, sentimentos e acções. Identifica indivíduos amáveis, altruístas, de bons sentimentos, benevolentes, dignos de confiança, prestáveis, dispostos a acreditar nos outros, rectos e inclinados a perdoar.	Traduz o grau de organização, motivação, persistência e o comportamento orientado para um objectivo. Contrasta pessoas confiáveis e escrupulosas com as que são preguiçosas e desajeitadas. Identifica indivíduos com necessidade de realização e apego ao trabalho.

Nota. Adaptado de Costa e McCrae (1992)

Adaptações Características. As adaptações características contemplam um amplo conjunto de adaptações motivacionais, sócio-cognitivas e de desenvolvimento, contextualizados no tempo, num lugar e/ou papel social (McAdams & Olson, 2010). Enquadram-se no nível da personalidade que contempla o indivíduo enquanto “agente motivado”, na medida em que se referem ao que as pessoas desejam na vida (McAdams & Manczak, 2011; McAdams & Olson, 2010). Enquanto os traços se centram mais em responder à questão “Que tipo de pessoa é esta?”, as adaptações características preocupam-se em dar resposta à questão sobre “Quem é esta pessoa?” (McAdams & Pals, 2006). Little (2001) enfatiza que neste segundo nível de análise da personalidade são tidos em conta os constructos de acção pessoal (PACs), que integram os *empenhamentos pessoais* (Emmons, 1986), as *preocupações actuais* (Klinger, 1975), os *Eus possíveis* (Markus & Nurius, 1986), as *tarefas de vida* (Cantor, 1994) e os *projectos pessoais* (Little, 1983). No contexto desta investigação, elegem-se os Projectos Pessoais (Little, 1983) para responder ao nível 2 da personalidade, pelo seu elevado nível de molaridade (Little, 2001) e por reflectirem aspectos motivacionais, cognitivos e comportamentais da conduta humana (Little, 1996; 2011).

Na perspectiva dos autores, os projectos pessoais são entendidos como unidades de análise da personalidade que se definem por um conjunto estendido de acções pessoalmente relevantes e intencionais num determinado contexto (Little, 2007; Cervone & Little, 2017). Revelam igualmente o modo como as pessoas lidam com a complexidade das suas vidas (Cervone & Little, 2017). Neste sentido, são vistos como elementos constituintes da vida quotidiana que podem variar desde actos aparentemente triviais, do dia-a-dia (e.g., levar o cão a passear), até persecuções e/ou compromissos gerais das suas vidas (e.g., contribuir para o desenvolvimento dos netos, ter comportamentos ecológicos; Little & Coulombe, 2015). Tendo em conta que uma pessoa pode ter em curso diversos projectos, a persecução sustentável dos mesmos pode ser conseguida mediante estádios de planeamento, concepção, acção e conclusão, formando um sistema de persecuções mais ou menos relacionadas entre si. No entanto, esta rede de projectos pode ser facilitada ou dificultada quer por forças internas e conativas, quer por factores ecológicos externos (Little & Chambers, 2004). Quer isto dizer que a rede de projectos de um indivíduo pode incluir projectos que entrem em conflito entre si, dificultando a sua concretização (e.g., “preparar refeições saudáveis” pode ser dificultado por “dar suporte aos meus netos todos os dias no fim das aulas”). Inversamente, na mesma rede poderá haver projectos que se influenciem positivamente e concorram para a mútua concretização (e.g., “fazer exercício semanalmente” pode contribuir para “envelhecer de forma saudável”; Cervone & Little, 2017).

Se por um lado, os traços disposicionais traduzem a individualidade do ser humano mediante uma matriz de base biológica, os objectivos e as metas pessoais, isto é, a acção pessoal, compõem os detalhes dessa individualidade (McAdams & Olson, 2010; McAdams & Pals, 2006). Little (2007) enfatiza que é na junção de objetivo e ação, de aspirações internas e contextos externos que está o foco dos projetos pessoais. A metodologia de Análise dos Projectos Pessoais (*Personal Projects Analysis* [PPA]) elaborada por Little, em 1983, é um processo de avaliação multifacetado e flexível que integra diversas possibilidades de análise organizadas em quatro módulos: Elicitação de Projectos, Avaliação dos Projectos, Análise Hierárquica e Matrizes de Impacto Cruzado. Tendo como objectivo esclarecer a acção intencional no contexto e explorar a dinâmicas e os impactos dessa acção (Little & Chambers, 2004), esta metodologia de análise fornece um retrato idiossincrático e holístico dos indivíduos e da ecologia social em que vivem (Cervone & Little, 2017).

O presente estudo utiliza apenas o primeiro módulo – Elicitação de Projectos. Neste módulo procura-se determinar o que as pessoas se encontram a fazer nas suas vidas, isto é, a

natureza das acções pessoalmente relevantes, os conteúdos e a frequência das acções enquanto unidades transacionais de análise que proporcionam uma imagem de conjunto da pessoa e do contexto onde as acções ocorrem (Little, 2014a). As unidades de análise que decorrem da metodologia de avaliação dos projectos pessoais permitem obter diversas variáveis, e relativamente ao conteúdo, os projectos podem corresponder a uma das sete categorias definidas pelo autor (ver Tabela 2).

Tabela 2

Categorias dos Projectos Pessoais

Categoria	Definição	Exemplo
Académico	Projectos relacionados com a escola/universidade ou a actividade profissional.	Acabar o projecto para a Universidade. Conseguir o meu diploma em ...
Ocupacional	Projectos relacionados com o trabalho, tais como tarefas ou cursos relativos ao mesmo.	Escrever a acta da reunião do último conselho de administração. Melhorar a produção da empresa
Saúde/Corpo	Atividades ligadas à aparência, saúde, exercício, nas quais o objectivo é o exercício e não a recreação.	Comer peixe mais vezes. Andar 30 minutos a pé, durante o intervalo de almoço.
Interpessoal	Projectos relativos aos outros a um nível pessoal, incluindo família, amigos e outras pessoas íntimas.	Estar com o meu neto(a) no aniversário. Visitar a minha irmã.
Intrapessoal	Projectos ligados ao olhar e às atitudes sobre o <i>self</i> , incluindo o auto-aperfeiçoamento, projectos filosóficos, espirituais e projectos de adaptação e <i>coping</i> .	Melhorar as minhas atitudes e comportamentos ecológicos. Desenvolver a minha auto-estima.
Lazer/Recreação	Atividades recreativas realizadas a nível individual ou com outros.	Ir ao teatro uma vez por mês. Ler mais por prazer. Divertir-me com os meus amigos aos fins-de-semana
Manutenção	Projectos relativos à organização e administração, incluindo a gestão financeira e doméstica, manutenção de animais de estimação, papelada, etc.	Comprar alimento para o gato. Pagar a factura da electricidade.

Nota. Adaptado de Little e Chambres (2004).

Bem-Estar

Desde a Antiguidade que a filosofia se preocupa com a compreensão das características da natureza humana de prosperar e florescer, definindo, ao longo dos tempos, duas tradições filosóficas – hedonismo e eudemonismo –, na tentativa de compreender o que se entende por felicidade ou bem-estar (Ryff & Singer, 1998; Deci & Ryan, 2008). Nos últimos anos, o interesse em estudar o bem-estar deve-se ao facto dos investigadores reconhecerem, por um lado, que o estudo da hedonia e da eudemonia diz respeito a questões fundamentais acerca do que é

desejável na vida e como isso pode ser alcançado, numa perspectiva da qualidade de vida (Huta & Waterman, 2014), e por outro, a compreensão holística do ser humano, pela crescente atenção aos aspectos positivos dos funcionamento psicológico em detrimento de anos dedicados ao estudo da patologia (Novo, 2003, 2005; Ryff & Singer, 1998). Na perspectiva de Huta e Waterman (2014), o hedonismo e o eudemonismo representam esforços da filosofia ética para responder a perguntas sobre a natureza de uma vida boa ou de uma vida bem-vivida, já que a felicidade dos indivíduos não se pode reduzir apenas a uma preocupação relativa aos níveis económicos e de conforto característicos da sociedade ocidental (Lyubomirsky, Sheldon & Schkade, 2005).

É a partir destas duas perspectivas filosóficas, que se estruturaram os dois tipos de bem-estar que mais têm sido alvo de investigação nas últimas décadas: o Bem-Estar Subjectivo (BES) e o Bem-Estar Psicológico (BEP). O BES sustenta-se no hedonismo, na medida em que é concebido numa perspectiva de procura de experiências de prazer e no equilíbrio entre afecto positivo e negativo, com o objectivo de representar a felicidade subjectiva (Diener, 2000). O BEP, por seu lado, na óptica da tradição eudemónica, assume o bem-estar como a realização do potencial humano (Ryff, 1989).

No entendimento da psicologia positiva o BES e o BEP são vistos como duas facetas do funcionamento óptimo dos indivíduos que contribuem para o florescimento humano (Ryff & Singer, 1998; Deci & Ryan, 2008). Porém, apesar de partilharem interesses em comum, os dois tipos de bem-estar, além de terem origens distintas têm, também, orientações e percursos diferentes (Novo, 2005). Se por um lado, no BES, a felicidade é tida como uma motivação fundamental da vida humana, no BEP, a felicidade não é o objectivo em si mesmo, mas antes, acompanha o desenvolvimento e o funcionamento positivo numa série de domínios de funcionamento (i.e., cognitivo, motivacional e afectivo-emocional) e de áreas de vida (i.e., pessoal, interpessoal e social; Novo, 2005). Seligman (2011) defende que aquilo que interessa à psicologia positiva, é o bem-estar, mais do que a felicidade, perspectivando-o não como um único constructo mensurável, mas como uma entidade abstracta definida por um conjunto de dimensões que incluem as emoções positivas, o significado, o compromisso, a realização e as relações pessoais positivas, estes sim, mensuráveis.

O presente estudo centra a sua atenção no BEP preconizado por Ryff (1989) pela sua amplitude e por explorar indicadores de bem-estar na óptica das qualidades do funcionamento psicológico. Por outras palavras, aquilo que é avaliado é o grau de felicidade e de satisfação

que uma pessoa sente em determinados domínios psicológicos e quais os recursos psicológicos de que dispõe. Neste modelo, a felicidade deixa de ser considerada como o fim em si mesma ou como um objectivo de vida, para passar a ser apreciada como um produto do desenvolvimento e da realização do indivíduo (Ryff, 1989). Deste modo, é possível estudar o bem-estar como uma questão de envolvimento com a vida que implica ter em consideração a expressão das potencialidades emocionais, intelectuais, físicas e sociais (Ryff & Singer, 1998).

Bem-Estar Psicológico. O BEP é conceptualizado com um constructo multidimensional, que abrange um conjunto de dimensões do funcionamento psicológico positivo na idade adulta, construído com base em diferentes perspectivas do desenvolvimento do *self*, da personalidade e do bem-estar.

A proposta feita por Ryff (1989) caracteriza-se por ser um modelo que: (a) integra e organiza as características mais relevantes de diferentes modelos teóricos conceptualizados no âmbito da psicologia da personalidade, da psicologia do desenvolvimento e da psicologia clínica; (b) contempla dimensões passíveis de serem operacionalizáveis e relevantes empiricamente, possibilitando o estabelecimento de diferenças individuais significativas, face às crenças, valores e ideais dos adultos a que se aplicam; e (c) contextualiza o bem-estar no âmbito da saúde mental, e por sua vez, na saúde global (Ryff, 1989; Ryff & Singer, 1998).

Neste modelo são definidas seis dimensões nucleares do desenvolvimento normal, num sentido positivo e de bem-estar designadas por: Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Relações Positivas com os Outros, Objectivos na Vida e Aceitação de Si (Ryff, 1989; ver Tabela 3). Cada uma das dimensões corresponde a uma escala que traduz as avaliações das pessoas sobre si mesmas e as suas vidas nesses seis domínios, reconhecidos como conceptualmente distintos do funcionamento psicológico (Ryff, 2014).

Assim, o BEP entende-se como capaz de descrever amplas dimensões da vivência subjectiva, na medida em que consideram a qualidade e a natureza da relação com o meio intersubjectivo e social, a relação do indivíduo consigo mesmo e com a sua vida no presente, passado e, também, no futuro, pela capacidade para definir e conduzir a sua vida em função de objectivos significativos (Ryff, 1989; Novo, 2005).

Tabela 3

Dimensões do Bem-Estar Psicológico

Autonomia	Esforço de cada ser humano em manter a sua individualidade em contextos sociais alargados, procurando um sentido de autodeterminação e de autoridade pessoal, expressa pela determinação para pensar e agir com base em padrões pessoais e pela capacidade para resistir às pressões sociais.
Domínio do meio	Tentativa de cada ser humano de moldar o ambiente que o envolve de forma a satisfazer as suas necessidades e desejos. Habilidade para escolher ou criar ambientes adequados às suas condições psíquicas. Contempla a busca e a mudança dos contextos que nos rodeiam, de modo a ajustá-los às capacidades e necessidades pessoais.
Crescimento Pessoal	Desafio que as pessoas enfrentam na realização dos seus melhores talentos e capacidades, contemplando o crescimento contínuo e a confrontação com novos desafios nos diferentes períodos da vida.
Relações Positivas	Procura do desenvolvimento e da manutenção de relações interpessoais calorosas de confiança.
Objectivos na Vida	Desafio que as pessoas enfrentam ao tentarem dar significado aos seus esforços e desafios.
Aceitação de si	Desafio que cada ser humano enfrenta na tentativa de se sentir bem consigo próprio, apesar de ter consciência das suas limitações

Nota. De acordo com teoria desenvolvida por Ryff (1989; Ryff & Singer, 2008; Keyes, Shmotkin, & Ryff, 2002).

Modelo Sócio-Ecológico do Desenvolvimento Humano

O Modelo Sócio-Ecológico do Desenvolvimento Humano (o qual, no presente estudo, passará ser referido por modelo sócio-ecológico), desenvolvido na década de 70, é um modelo que tem estado em continua actualização e se propõe a teorizar de forma holística a personalidade e o bem-estar (Little, 2008, 2014a, 2014b). Especificamente, reflete em que medida as unidades da personalidade, assim como a interacção entre as mesmas, podem ser determinantes para a adaptação, o bem-estar, o florescimento humano e a qualidade de vida (Little, 2014b). O modelo permite estruturar e estabelecer um quadro de relações entre (a) características pessoais estáveis; (b) características contextuais estáveis; (c) características pessoais dinâmicas; (d) características contextuais dinâmicas; (e) unidades de acção pessoal (PAC) e; (f) florescimento humano (ver Figura 1; Cervone & Little, 2017; Little, 2014a, 2014b; Little & Coulombe, 2015). A premissa fundamental desta organização estipula que o bem-estar dos indivíduos depende quer de características pessoais, quer de características contextuais, que tanto podem ser estáveis como dinâmicas, e que os projectos de acção pessoal interferem nesta relação (Little, 2007; Little & Coulombe, 2015). Importa relembrar que os projectos pessoais ocupam uma posição de nível médio, concentrando-se essencialmente na motivação interna por trás das acções com foco nas expectativas normativas relacionadas à idade (Little & Coulombe, 2015). De acordo

com Little (2014b), o ser humano tem como tarefa principal e contínua integrar ou conseguir manter algum equilíbrio entre diferentes fontes de influência dos sistemas biológico, ambiental, social e cultural, que, por vezes, entram em conflito e se alteram ao longo do desenvolvimento do indivíduo.

Pelo facto de ser um modelo teórico relativo ao estudo da personalidade, que agrega num mesmo contexto, diversas unidades de análise da personalidade e que, em paralelo, pretende compreender os processos pelos quais os diferentes níveis das unidades de análise da personalidade interferem no bem-estar, este foi o modelo escolhido para enquadrar e estruturar a presente investigação. Assim, os traços de personalidade – nível 1, enquadram-se nas características pessoais estáveis (A); os projectos pessoais – nível 2, situam-se nas unidades de acção pessoal (E) e; o BEP é contemplado no florescimento humano e nos factores promotores de qualidade de vida (ver Figura 1).

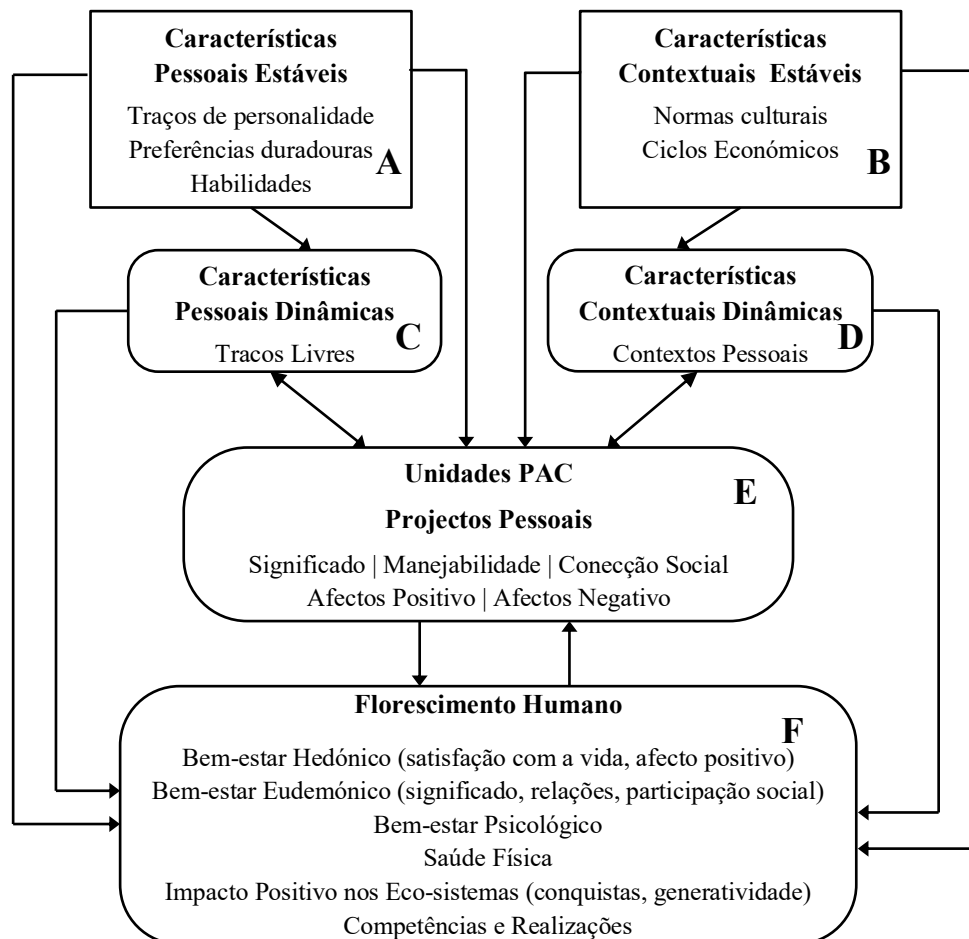


Figura 1. Modelo Sócio-Ecológico do Desenvolvimento Humano (adaptado de Cervone & Little, 2017; Little, 2014a, 2014b; Little & Coulombe, 2015).

Traços Disposicionais e Bem-estar Psicológico. Vários são os estudos que encontram correlações entre traços de personalidade e o bem-estar (e.g., Joshanloo e Nosratabadi, 2009; Kokko et al., 2013; Keyes et al., 2002; Grant, Langan-Fox & Anglim, 2009; Reshma & Manjula, 2016), assim como, relações de predição dos traços de personalidade no bem-estar (e.g., Albuquerque, Lima, Matos, & Figueiredo, 2013a, 2013b; Anglim & Grant, 2016; Garcia, 2011; Lopes, Salovey e Straus, 2003; Meléndez, Satorres, Cujíño, & Reyes, 2019; Peppe, Altintas, Voumbi & Guerrien, 2018; Quevedo & Abella, 2011; Schmutte e Ryff, 1997).

No entanto, grande parte destes estudos contemplam populações mais jovens, e quando incluem indivíduos com idades superiores aos 60 anos de idade, estes não são representativos da amostra, visto que a média de idades dos indivíduos que participam nos estudos corresponde, maioritariamente, a idades inferiores ou próximas dos 40 anos (Grant, et al., 2009; Kyes et al., 2002; Kokko et al., 2013; Quevedo & Abella, 2011). Além disso, na sua maioria centram-se no BES (e.g., Quevedo & Abella, 2011) ou outras conceptualizações de bem-estar (e.g., Reshma & Manjula, 2016; Peppe et al., 2018).

No que concerne a investigações recentes que contemplem a predição dos traços de personalidade relativamente ao BEP na conceptualização de Ryff (1989), em populações com idade igual ou superior a 60 anos, apenas foi encontrado um estudo desenvolvido por Meléndez et al. (2019), que apesar da actualidade, se focou numa população colombiana, justificando que se continue a investigar esta relação em populações mais velhas, nomeadamente, no contexto português.

Na referida investigação (Meléndez et al., 2019) o neuroticismo surgiu como predictor significativo, em sentido inverso, de todas dimensões do BEP, excepto os objectivos de vida, apresentando-se esta relação mais forte com as dimensões domínio do meio e autonomia. A extroversão e conscienciosidade emergiram como preditores significativos, em sentido positivo, de todas as dimensões do BEP, apresentando-se a relação mais forte entre a extroversão e a dimensão relações positivas com outros. A conscienciosidade, por seu lado, apresentou uma relação mais forte com as dimensões: aceitação de si, crescimento pessoal e objectivos de vida, e uma relação fraca com a dimensão relações positivas com outros. A abertura à experiência apenas previu positivamente o crescimento pessoal e os objectivos de vida. Por fim, a amabilidade predisse positivamente a aceitação de si (Meléndez et al., 2019).

Traços Disposicionais e Projectos Pessoais. McAdams no seu modelo integrativo da personalidade argumenta que cada um dos três níveis de análise fornece informações

independentes sobre o indivíduo, não sendo nenhum dos níveis reduzível ao outro. Contudo, o autor sugere que os três níveis se podem relacionar entre si (McAdamns & Olson, 2010).

Alguns estudos averiguam a relação entre o nível 1 da personalidade (i.e., traços disposicionais) e o nível 2 (i.e., projectos pessoais). Por exemplo, Little, Lecci e Watkinson (1992) num estudo com estudantes universitários, encontraram correlações entre o neuroticismo e a avaliação negativa dos projectos, enquanto a extroversão se apresentou como significativamente correlacionada com a viabilidade dos projectos. Ainda neste estudo, foram encontradas associações tanto entre a extroversão e a amabilidade com a avaliação que os participantes fazem dos seus projectos interpessoais. Por último, dois estudos mostraram existir uma relação entre os traços de personalidade, o conteúdo e a classificação dos projectos pessoais (Jackson, Weiss, Lundquist, & Sonderlind, 2002; Little et al., 1992). Apenas o estudo de Jackson et al. (2002) incluiu participantes mais velhos, reforçando, mais uma vez, que esta temática se encontra ainda por explorar junto desta faixa etária.

Projectos Pessoais e Bem-Estar Psicológico. A investigação que explora a relação entre projectos pessoais, na conceptualização de Little (1983) e BEP (Ryff, 1989) é escassa. De uma maneira geral, apenas foram encontrados estudos que relacionam os projectos pessoais com o BES (e.g., Albuquerque & Lima, 2007; Bedford-Petersen, DeYoung, Tiberius & Syed, 2018; McGregor & Little, 1998). As investigações feitas por Albuquerque, Lima, Matos e Figueiredo (2013c) com uma população de professores concluem que existem especificidades nos efeitos dos projectos pessoais nos dois tipos de bem-estar, tendo encontrado resultados significativos, também para o BEP.

A literatura refere alguns estudos em que diversos aspectos relativos a metas, no sentido de alcançar objectivos, surgem como ligados ao BEP. O mesmo pode também ser possível em relação aos projectos pessoais, na medida em que integram um conjunto de dimensões de natureza intencional e volitiva. Por exemplo, Frazier, Neuman e Jaccard (2007), num estudo que incluía adultos seniores (i.e., 60 ou mais anos de idade), revelaram que a perseguição de metas e a sua optimização eram predictoras de dimensões de BEP (i.e., crescimento pessoal, objectivos de vida, relações positivas com outros e aceitação de si).

Lawton, Moss, Winter e Hoffman (2002), autores de um outro estudo com população idosa (i.e., 70 ou mais anos de idade), considerando os projectos pessoais conceptualizados por Ryff (1983), mostraram que tanto o número, como o tipo de projectos pessoais se relacionavam com medidas de saúde e bem-estar (i.e., afecto positivo, depressão e avaliação da vida).

Também McDiarmind (cit. por Albuquerque & Lima, 2007) sugeriu que o número de projectos pessoais elicitados parece estar correlacionado com os níveis de bem-estar. Por fim, Salmela-Aro, Näätänen e Nurmi (2004), num estudo longitudinal, encontraram correlações entre as categorias dos projectos pessoais e os níveis de bem-estar em funcionários que apresentavam elevados níveis de *burnout*.

Traços Disposicionais, Projectos Pessoais e Bem-Estar Psicológico. O modelo sócio-ecológico do desenvolvimento humano põe em relação estes três constructos (Cervone & Little, 2017; Little, 2014a; 2014b; Little & Coulombe, 2015). Também Sheldon (2004) enfatiza que é importante ter em conta as ligações entre os diferentes níveis no modelo de McAdams, e observar o modo como estas influenciam o bem-estar. Ainda assim, na literatura são escassos os estudos que se dedicam a compreender o modo como os traços de personalidade e os projectos pessoais interagem na produção de bem-estar. Em particular, estudos que exploram as relações entre estas três variáveis na população idosa, parecem ser, no conhecimento da autora do presente estudo, mesmo inexistentes.

Albuquerque e colaboradores (2013c, 2013d), indicam na literatura que os projectos pessoais constituem mediadores da relação entre traços de personalidade e bem-estar. Num dos seus estudos (2013c) os resultados apontam no sentido de haver um efeito indirecto entre quatro dos cinco traços de personalidade e as três dimensões do BES, quando é tida em conta a avaliação da eficácia dos projectos pessoais. Por sua vez, o outro estudo (2013d) confirma o efeito mediador da afectividade em relação aos projectos pessoais na relação entre traços de personalidade e BES.

Adicionalmente, Albuquerque, Lima, Matos e Figueiredo (2014) exploraram o efeito moderador dos projectos pessoais profissionais entre algumas facetas dos domínios dos traços de personalidade e o BES e o BEP, tendo encontrando resultados de moderação com o BEP, mas não com o BES. Os resultados encontrados mostram-se favoráveis, porém dizem respeito, maioritariamente, a estudos com BES e amostras de professores, evidenciando a necessidade de aprofundar a investigação e de a ampliar a outras populações, nomeadamente, a populações seniores.

O Presente Estudo

O presente estudo tem como objectivo geral melhor compreender as relações entre a personalidade e o bem-estar, na medida em que se propõe a estudar o modo como as características individuais mais estáveis do ser humano e os constructos de acção pessoal influenciam o bem-estar. Concretamente, o estudo procura investigar em que medida os cinco domínios da personalidade (Costa & McCrae, 1992) e os projectos pessoais (Little, 1983) influenciam o BEP (Ryff, 1989), numa amostra constituída por adultos em maturidade (Erikson, 1980).

O modelo sócio-ecológico pressupõe que as características pessoais estáveis são predictoras directas de bem-estar e a investigação feita têm vindo a reforçar esta relação. Assim, tendo em conta o modelo e a literatura revista (em particular os resultados obtidos por Meléndez et al. [2019]), definiram-se como hipóteses:

H1 – Os traços de personalidade são predictores das dimensões do BEP.

H1.1. – O Neuroticismo prediz negativamente todas as dimensões do BEP, excepto os objectivos de vida.

H1.2. – A Extroversão prediz positivamente todas as dimensões do BEP.

H1.3. – A Abertura à Experiência prediz positivamente o crescimento pessoal e os objectivos de vida.

H1.4. – A Conscienciosidade prediz positivamente todas as dimensões do BEP.

H1.5. – A Amabilidade prediz positivamente a aceitação de si.

Apesar de maior parte dos estudos revistos não contemplar um resultado global, a escala escolhida para avaliar o BEP permite, além de resultados totais por escala, um resultado global para o conjunto das escalas. Adicionalmente, no artigo de 1995 (Ryff & Keyes) o modelo teórico testado através da análise factorial confirmatória confirma a existência de 6 factores primários que são função de um constructo latente de ordem superior, designado por BEP, que na presente investigação será identificado por BEPGlobal. Numa amostra de adolescentes, Garcia, 2011 refere o neuroticismo, a extroversão e a conscienciosidade como predictores do BEPGlobal. Deste modo, coloca-se como questão de investigação se os traços de personalidade são predictores do BEPGlobal.

Ademais, o modelo sócio-ecológico (Little, 2008) defende que o bem-estar das pessoas depende tanto de características pessoais estáveis, quanto contextuais, e que os projectos pessoais promovem esta relação. Neste sentido, o modelo propõe que as características pessoais

estáveis são preditoras directas de bem-estar, mas também sugere, que esta relação é influenciada pelos projectos pessoais (Little, 2008, 2014b), podendo a mesma ser indirecta quando são tidos em conta os projectos pessoais. Albuquerque et al. (2013c, 2013d) encontram resultados que reforçam esta relação quando estudaram o efeito mediador da avaliação da eficácia e da afectividade dos projectos pessoais no BES. Adicionalmente, é referido na literatura, que o número de projectos pessoais elicitados pode estar correlacionado com os níveis de bem-estar (Lawton et al., 2002; McDiarmind cit. por Albuquerque & Lima, 2007), assim como com as suas categorias (Salmela-Aro et al., 2004). Deste modo, questiona-se se os projectos pessoais medeiam a relação entre os traços de personalidade e o BEP. Isto é, coloca-se como questão de investigação se o efeito directo dos traços de personalidade no BEP passa a indirecto quando é tido em conta o número total e/ou as categorias dos projectos pessoais.

Na literatura tem sido, ainda, referido que a relação entre os traços de personalidade e o BEP é moderada por algumas categorias do projectos pessoais, nomeadamente, Albuquerque et al. (2014) estudaram o efeito moderador do projectos pessoais profissionais entre os traços de personalidade e as dimensões do BEP. No entanto, este estudo teve por alvo uma população de professores, havendo pouca literatura referente ao estudo das relações estabelecidas entre as três variáveis acima mencionadas. Deste modo, coloca-se como questão de investigação se o número de projectos pessoais modera a relação entre os traços de personalidade e o BEP.

Método

Participantes

O estudo incidiu sobre os dados de uma amostra de indivíduos com 60 ou mais anos de idade que frequentavam programas de formação para seniores na área metropolitana de Lisboa, no ano lectivo 2018/2019. O processo de amostragem foi não-probabilístico por conveniência, tendo os participantes sido recrutados em duas instituições A e B. Inicialmente, a amostra era composta por um total de 115 participantes, dos quais foram eliminados aqueles que não cumpriam o critério de inclusão, isto é, ter uma idade igual ou superior a 60 anos. Foram também eliminados os participantes cujos questionários continham informação incongruente. Desta eliminação, resultaram 100 participantes, na sua maioria do sexo feminino (81%), casados ou em união de facto (53%), e a viverem com o/a conjugue/companheiro/a (49%). Relativamente à situação profissional e às habilitações literárias, a quase totalidade da amostra encontra-se reformada (92%) e tem, em média, 14.98 anos de escolaridade completos (DP=4.01). A idade dos participantes oscila entre 60 e 84 de anos idade (M=71.81; DP=5.23). Por fim, de um modo geral os participantes avaliam o seu estado de saúde como bom (58%). Pode consultar-se informação mais detalhada nas tabelas 4, 5 e 6.

Tabela 4

Caracterização da amostra relativamente à variável idade.

N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
100	60	84	71,81	5,23

Tabela 5

Caracterização da amostra relativamente ao número de anos de escolaridade completos.

N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
98	1	23	14,98	4,01

Tabela 6

Caracterização da amostra relativamente às variáveis sociodemográficas (excepto idade e número de anos de escolaridade completos) e à avaliação do estado de saúde por parte do participante.

	N	%
Instituição		
A	83	83,0
B	17	17,0
Sexo		
Masculino	19	19,0
Feminino	81	81,0
Estado Civil		
Casado(a)/União de facto	53	53,0
Solteiro(a)	2	2,0
Divorciado(a)/Separado(a)	19	19,0
Viúvo	26	26,0
Com quem vive?		
Só	40	40,0
C/ os filhos	7	7,0
C/ esposo(a)/companheiro(a)	49	49,0
C/ outros familiares	4	4,0
Situação Profissional		
Activo	2	2,0
Reformado	92	92,0
Doméstico(a)	4	4,0
Desempregado(a)	2	2,0
Avaliação da Saúde		
Má	1	1,0
Razoável	34	34,0
Boa	58	58,0
Muito Boa	7	7,0

Instrumentos

Para avaliar as disposições estáveis da personalidade foi utilizada a versão Portuguesa do NEO-FFI (*NEO Five-Factor Inventory*; Lima & Simões, 2007; Magalhães et al., 2014), desenvolvida a partir da versão Portuguesa do NEO-PI-R (Lima & Simões, 1997). Tal como na versão original de Costa e McCrae (1992) esta versão reduzida é constituída por 60 itens (12 por dimensão), respondidos numa escala de Likert de 5 pontos que vão de 0 (discordo fortemente) a 4 (concordo fortemente). Trata-se de um instrumento de auto-relato que avalia os cinco domínios da personalidade, de acordo com o Modelo dos Cinco Factores (Costa & McCrae, 1992) – Neuroticismo, Extroversão, Abertura à Experiência, Amabilidade e, Conscienciosidade. Cada domínio é calculado, após inversão dos itens cotados de forma inversa, através do somatório das 12 respostas. O tempo de preenchimento é de, aproximadamente, 15 minutos para a população geral (Lima et al., 2014) – tendo em conta que a população em estudo

este não foi o tempo estimado. Relativamente às qualidades psicométricas, esta versão apresenta valores de consistência interna adequados – Conscienciosidade (.81), Neuroticismo (.81), Extroversão (.75), Amabilidade (.72) e Abertura à Experiência (.71; Magalhães et al., 2014), semelhantes aos obtidos para a escala original (McCrae & Costa 2004). É ainda de referir que o NEO-FFI é citado na literatura como culturalmente estável e está validado para a população sénior (Magalhães et al., 2014)

Os projectos pessoais, respeitantes às adaptações características da personalidade, foram operacionalizados através da Análise dos Projectos Pessoais (*Personal Projects Analysis* [PPA]) desenvolvida por Little (1983). No presente estudo, foi utilizada a versão portuguesa que foi traduzida e sujeita a retroversão por Lima (2002), e que apresentou características psicométricas estáveis para avaliar os projectos pessoais (Albuquerque, Lima, Matos, & Figueiredo, 2012a). Trata-se de uma metodologia de avaliação com uma natureza modular e flexível que, dependendo do propósito para o qual está a ser usada, permite que sejam aplicados apenas módulos individuais ou o conjunto completo dos módulos (Cervone & Little, 2017). Dos quatro módulos que a constituem (i.e., Elicitação de Projectos, Avaliação dos Projectos, Análise Hierárquica, Matrizes de Impacto Cruzado), na presente investigação, apenas se utilizou o primeiro módulo – Elicitação de Projectos –, no qual os participantes são incentivados a listar os seus projectos pessoais actuais ou planeados num determinado período de tempo (aproximadamente 10 a 15 minutos). A partir deste instrumento de auto-relato é possível uma análise ao nível do número de projectos, do seu conteúdo, dos aspectos linguísticos, e da sua natureza. A contabilização e a categorização dos projectos pessoais elicitados deverá ser feita por duas pessoas independentes, previamente treinadas nesta metodologia, com a intenção de reduzir a subjectividade (Albuquerque et al., 2012a). De acordo com Little e Coulombe (2015), os participantes podem também ser convidados a classificar os seus projectos pessoais nas categorias pré-determinadas o que permite maior precisão.

O BEP foi avaliado através da Escala de Bem-Estar Psicológico (*Psychological Well-Being Scale* – PWBS) versão portuguesa reduzida, com 24 itens, desenvolvida por Albuquerque, Lima, Matos e Figueiredo (2012b) com base na escala original de 84 itens (Ryff & Essex, 1992, adaptada por Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997). Esta escala, tal como a versão reduzida de 18 itens (Novo, Duarte-Silva & Peralta, 1997), não se encontra validada para a população sénior. No entanto, num estudo com população adulta, comparativamente à versão de 18 itens, a versão de 24 itens apresentou melhor qualidade de ajustamento ao modelo desenvolvido

por Ryff (1995). Por essa razão, este foi o instrumento selecionado para o presente estudo. Os autores referem que a escala de 24 itens revela, mediante análise factorial confirmatória, índices de ajustamento global adequados (i.e., CFI = .94; TLI = .93 e RMSEA = .05), suportando a estrutura de seis factores proposta pela autora da escala original (Albuquerque et al., 2012b). Os itens são constituídos por afirmações de carácter descritivo e uma modalidade de resposta com seis categorias de resposta que vão de 1 (*discordo completamente*) a 6 (*concordo completamente*). Este questionário de autorrelato avalia seis dimensões do bem-estar (4 itens por dimensão): Autonomia, Domínio do Meio, Crescimento Pessoal, Relações Positivas com outros, Objectivos na Vida e, Aceitação de Si. A avaliação é feita após inversão dos itens cotados de forma inversa, através do somatório das 24 respostas como *score* total do BEP e/ou através dos somatórios das 6 respostas por dimensão, *score* por dimensão. Relativamente às qualidades psicométricas, esta versão apresenta valores de consistência interna adequados – Autonomia (.74), Domínio do Meio (.80), Crescimento Pessoal (.86); Relações Positivas com outro (.87), Objectivos na Vida (.82) Aceitação de Si (.87; Albuquerque et al, 2012b).

Procedimento

Primeiramente, foram contactadas duas instituições a fim de pedir autorização para efectuar a recolha de dados junto dos alunos. Após aprovação por parte do Director/Coordenador da instituição, foi feito o contacto com o Professor e/ou responsável pelas turmas das respectivas formações para seniores, no sentido de esclarecer os objectivos do estudo, o procedimento expectável e combinar os dias de recolha de dados. As recolhas decorreram entre Maio e Junho de 2019, em contexto de sala de aula em formato papel, em três turmas da instituição A e uma turma da instituição B. Uma parte da turma da instituição B realizou o preenchimento dos questionários fora do contexto de sala de aula através da plataforma *Google Forms*.

Antes de proceder ao preenchimento do questionário, foram apresentados aos participantes o objectivo do estudo e o consentimento informado, alertando-os para o carácter voluntário da sua participação, a ausência de riscos associados à mesma e assegurando-lhes a confidencialidade das suas respostas. Foi ainda assegurado que todos os dados seriam trabalhados de forma anónima.

Os questionários fora do contexto de sala de aula foram divulgados aos participantes por e-mail pela coordenadora do curso. Tendo em conta a população em causa, por forma a prevenir situações de cansaço e/ou de necessidade de mais tempo para a realização dos

questionários, durante a recolha realizada em período de aula foram aplicados, apenas os questionários NEO-FFI e PWBS. Em ambos os casos os questionários foram aleatorizados em termos de ordem, isto é, metade dos participantes responderam primeiro ao NEO-FFI e depois ao PWBS, e a outra metade de modo inverso. Para casa, levaram o módulo 1 do PPA que devolveram na aula da semana seguinte.

Em contexto de sala de aula, tanto o consentimento informado como todas as instruções foram lidas em voz alta, de forma a serem apresentadas do mesmo modo a todos os participantes, tanto quanto possível, oferecendo também a estes a oportunidade para esclarecer possíveis dúvidas. De seguida, foram assinados os consentimentos, ficando um exemplar para cada uma das partes. Tendo em conta que ambos os instrumentos têm itens formulados na negativa, foi dada a instrução designada por técnica de desdobramento, que consiste em solicitar aos participantes que façam uma primeira avaliação do conteúdo do item, por forma a avaliar se concorda ou discorda da afirmação face a si próprio, sendo posteriormente pedida uma segunda avaliação relativa ao seu grau de *concordância* ou *discordância* (Novo, 2003).

Em ambas as condições, por questões éticas, e garantindo que não haveria risco para os participantes, posteriormente à recolha de dados, foi-lhes devolvida uma pequena síntese individual dos resultados obtidos nos questionários relativos aos traços de personalidade e ao bem-estar psicológico (ver Anexo E – Síntese Individual). Aquando da devolução dos resultados individuais, foram tiradas todas as dúvidas que surgiram, mostrando-se disponibilidade para qualquer esclarecimento num outro momento, caso os participantes sentissem necessidade. Com os participantes do contexto de sala de aula, foram ainda discutidas e reflectidas as ideias dos participantes acerca dos temas em estudo, em particular na fase em desenvolvimento em que se encontram.

Design do Estudo

Esta investigação emprega uma metodologia quantitativa, pois são usados questionários com questões fechadas e instrumentos narrativos quantificáveis. Trata-se de um delineamento transversal, pois a recolha de dados ocorreu apenas num momento. É um estudo correlacional de mediação por ter como intenção analisar relações de predição (relação directa) e relação de mediação (relação indirecta) entre a variável predictor e a variável critério. É ainda um estudo correlacional de moderação por analisar o efeito da variável independente na variável dependente conforme os valores que a variável moderadora assuma (Baron & Kenny, 1986). O BEP

(Ryff, 1989) foi definido como variável critério/dependente e, como variável predictor/independente assumem-se os traços disposicionais, que no âmbito do modelo dos cinco factores (Costa & McCrae, 1992), integram as características pessoais estáveis. Os projectos pessoais surgem como variável mediadora ou moderadora, pelo facto de, segundo a literatura revista, ser intermediária na relação entre a variável predictor e critério, ou afectar a direcção ou a força da relação entre a variável predictor e critério. A Figura 2 ilustra o efeito de mediação e o efeito de moderação.

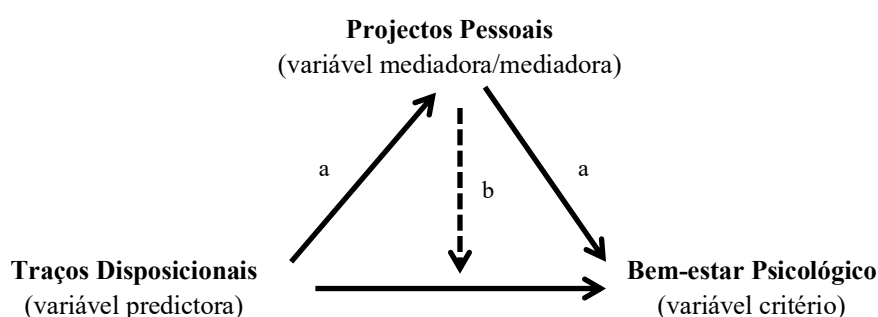


Figura 2. Papel mediador dos projectos pessoais na relação entre os traços de personalidade o BEP. ^(a)
 Papel moderador dos projectos pessoais na relação entre os traços de personalidade o BEP. ^(b)

Procedimento de Análise de Dados

Num primeiro momento, todos os dados recolhidos foram inseridos numa base de dados. No caso do módulo 1 dos projectos pessoais, estes foram transcritos e, posteriormente, categorizados e quantificados pela autora do estudo e por avaliadores independentes, e só após acordo entre interavaliadores é que foram introduzidos na base de dados geral.

De seguida, eliminaram-se os sujeitos com idade inferior a 60 anos e que não tinham respondido a mais de 20% dos itens. No caso dos participantes com uma taxa de resposta superior a 80% os *missing values* foram substituídos pela média de respostas dada a cada item. Já com a base de dados estabilizada, foram invertidos os itens cotados de forma inversa e criadas as dimensões respectivas de cada escala.

Num segundo momento, passou-se à análise descritiva (i.e., frequências absolutas e relativas, médias, modas e respectivos desvios-padrão), no sentido de caracterizar a amostra, e inferencial, a fim de testar as hipóteses e as questões de investigação. Relativamente à análise estatística inferencial testaram-se: (a) consistência interna das dimensões; (b) coeficientes de correlação de Pearson; (c) análise factorial confirmatória (AFC) da PWBS; (d) regressões

lineares múltiplas entre a variável predictor (NEO-FFI) e a variável critério (PWBS); e (d) efeitos de mediação e moderação.

Através do alfa de Cronbach foi verificada a consistência interna para cada uma das dimensões das escalas (i.e., NEO-FFI e PWBS), tendo por valor mínimo aceitável o valor de .6, conforme a referência de Hill & Hill (2009).

A Análise Factorial Confirmatória (AFC) foi realizada no sentido de avaliar a qualidade do ajustamento do modelo, recorrendo ao índice de ajuste comparativo (CFI), ao índice de Goodness of Fit Index (GFI), ao modelo qui-quadrado (χ^2), e ao erro quadrático médio de aproximação (RMSEA). Foi considerado como limite mínimo para o CFI (Kline, 2011) e para o GFI (Tanaka & Huba, 1985) o valor de 0.90, e para o RMSEA, foi usado como referência o valor $\leq .08$ (Brown, Aman, & Haverkamp, 2002).

Recorreu-se à análise de regressão múltipla para analisar o impacto de um conjunto de predictores (i.e., os cinco domínios da personalidade) na variável critério (i.e., em cada uma das dimensões do PWBS e ao *score* total). O *R-square* ou coeficiente de determinação indica quão bem o modelo se ajusta aos dados e é interpretada a percentagem em que a variável critério é explicada pelas variáveis predictoras. Os coeficientes de regressão ou coeficientes B representam as contribuições independentes de cada variável independente para a predição da variável dependente. Através dos coeficientes B interpreta-se o sentido em que as variáveis se relacionam (Aiken, West, Pitts, Baraldi, & Wurpts, 2012).

Foi seguido o racional de Baron e Kenny (1986), que refere que para se poderem testar mediações é necessário que se verifiquem as seguintes condições: (a) as variações encontradas nos níveis da variável mediadora têm de ser explicados de modo significativo pelas variações nos níveis da variável independente; (b) as variações nos níveis da variável dependente têm de ser explicadas de modo significativo pelas variações na variável independente e; (c) as variações na variável dependente tem de ser explicadas de modo significativo pelas variações na variável mediadora. Através dos coeficientes de correlação de Pearson foram testadas as condições descritas anteriormente. Verificadas todas as condições, a significância dos efeitos directos, indirectos e totais foi avaliada pelo teste do qui-quadrado (χ^2); e foi usado o método de reamostragem *bootstrapping* para testar a significância da mediação, usando intervalos de confiança de 95% calculados por reamostragem de 5000 amostras. Para haver mediação é necessário, nesta altura, que a relação entre a variável dependente e independente, que antes era

significativa, deixe de o ser, sendo tal verificado através dos efeitos indirectos em que o intervalo de confiança não poderá conter zero.

Para evitar efeitos de multicolinearidade as moderações foram realizadas com os valores das variáveis centradas e foram criadas variáveis de interacção através das variáveis independentes centradas para cada modelo. Já com as variáveis centradas (i.e., as variáveis independentes e a variável de interacção) foi realizada uma regressão linear múltipla com a variável dependente.

A moderação foi testada com a introdução, no modelo, da variável de interacção – se o coeficiente desta variável for estatisticamente significativo existe moderação. Um moderador é uma variável que influencia a direcção (inversão da relação $X - Y$) e/ou intensidade da relação entre uma variável predictor e uma variável critério, conforme os valores que a variável introduzida assume (Baron & Kenny, 1986). Também aqui foram usados intervalos de confiança de 95% calculados por reamostragem de 5000 amostras.

Por fim, em todas as análises, o nível de significância para rejeitar a hipótese nula foi fixado em $\alpha \leq .05$. Recorreu-se SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*, IBM, Chicago IL) versão 25.0 para grande parte da análise estatística; ao *Analysis of Moments Structures* (AMOS, v.25.0) para a AFC e os efeitos de mediação e moderação foram testados com a Macro (PROCESS v.3.0) de Andrew F. Hayes.

Resultados

As análises de consistência interna respeitantes ao NEO-FII, revelaram que os valores de alfa de Cronbach mais baixos se encontram nas dimensões de abertura à experiência e amabilidade, ($\alpha = .565$ e $\alpha = .560$, respectivamente), que são valores fracos, mas aceitáveis de acordo com Hill (2009). É importante referir que o alfa de Cronbach não aumentaria caso fosse excluído qualquer item em qualquer uma das dimensões. Os restantes domínios têm alfas superiores, até a um máximo de .825 (bom) na dimensão neuroticismo (ver Tabela 8). Deste modo, conclui-se que três dos domínios possuem uma boa consistência interna, medindo consistentemente o que se pretende medir, e dois tem uma consistência interna mais fraca, mas ainda assim, aceitável para prosseguir nas análises seguintes.

Tabela 8

Análise da Consistência Interna relativa às Dimensões do NEO-FFI

	Alpha de Cronbach	Nº de itens
Neuroticismo	,825	12
Extroversão	,764	12
Abertura à experiência	.565	12
Amabilidade	.560	12
Conscienciosidade	.775	12

Os participantes obtiveram as pontuações mais elevadas no domínio da conscienciosidade e pontuações mais baixas no neuroticismo. Em média, também obtiveram valores mais elevados na conscienciosidade ($M=35.39$; $DP=5.24$) e mais baixos no neuroticismo ($M=21.25$), no entanto é no neuroticismo que o valor de dispersão em torno da média é maior ($DP=7.37$; ver tabela 9).

Tabela 9

Estatística Descritiva relativa ao NEO-FFI

	Min.	Máx.	Média	Desv. Padrão
Neuroticismo	7	37	21,35	7,37
Extroversão	16	41	28,11	6,07
Abertura à Experiência	20	40	29,86	4,81
Amabilidade	26	44	34,93	3,94
Conscienciosidade	20	46	35,29	5,24

Tal como referido anteriormente, a escala PWBS não está validada para a população sénior, por esta razão o ajustamento do modelo hexafatorial do BEP foi testado através da AFC. Os valores obtidos, $\chi^2/df = 1.856$; CFI = .773; GFI = .749; RMSEA = .093, indicam uma fraca qualidade de ajustamento. Adicionalmente, as subescalas apresentaram alguns problemas de validade convergente e divergente, nomeadamente, valores de CR inferiores a .70, valores de AVE inferiores a .50 e valores da raiz quadrada do AVE inferiores ao valor absoluto da correlação com outra dimensão.

No que diz respeito à consistência interna, as dimensões de autonomia ($\alpha = .428$) e crescimento pessoal ($\alpha = .413$) apresentaram valores de alfa de Cronbach considerados inaceitáveis (Hill & Hill, 2009), pelo que não serão utilizadas em análises subsequentes. Também aqui o alfa de Cronbach não aumentaria caso fossem excluídos itens. As restantes dimensões apresentaram boa consistência interna (ver Tabela 10).

Tabela 10

Análise da Consistência interna relativa ao PWBS

	Alpha de Cronbach	Nº de itens
Autonomia	.428	4
Domínio do Meio	.661	4
Crescimento Pessoal	.413	4
Relações Positivas	.828	4
Objectivos na Vida	.794	4
Aceitação de Si	.775	4
Bem-estar Psicológico Global	.891	24

Os participantes apresentaram uma pontuação mínima de 67 e máxima de 139 no *score* total, sendo que o máximo possível seria um *score* total de 144 (ver Tabela 11).

Tabela 11

Estatística Descritiva e relativa ao PWBS

	Min.	Máx.	Média	Desvio Padrão
Autonomia	14	24	18,77	2,453
Domínio do Meio	9	24	18,94	3,212
Crescimento Pessoal	15	24	20,67	2,261
Relações Positivas	5	24	17,18	4,663
Objectivos na Vida	4	24	19,00	3,378
Aceitação de Si	6	24	18,73	3,755
Bem-estar Psicológico Global	67	139	113,29	14,701

Relativamente às restantes 4 dimensões, em média, o valor mais baixo surgiu na dimensão relações positivas com outros (M=17.18; DP=4.66) e o valor mais alto na dimensão crescimento pessoal (M=20.67; DP=2.261).

No máximo, cada participante elicitou 36 projectos, sendo que o maior número de projectos elicitados foi na categoria lazer, seguidos da categoria manutenção e o menor número na categoria académicos. No entanto, em média os participantes elicitaram mais projectos de lazer (M=3.36; DP=3.108), seguidos da categoria interpessoais e saúde (M=1.70; DP=1.390 e M=1.37; MD=0.978, respectivamente). Em média, os participantes elicitaram cerca de 9 projectos (M=8.71; DP=5.744), valor próximo da moda (Mo=9). Além dos *missing value*, houve, ainda, participantes que não elicitaram projectos, visto que surgiu o mínimo zero como número total de projectos elicitados (ver Tabela 12).

Tabela 12

Estatística Descritiva relativa aos Projectos Pessoais Elicitados.

Categorias	N	Mín.	Máx.	Média	Desvio Padrão	Moda
Académicos	87	0	1	0,07	0,255	0
Ocupacionais	87	0	3	0,43	0,693	0
Saúde	87	0	4	1,37	0,978	1
Interpessoais	87	0	6	1,70	1,390	1
Intrapessoais	87	0	6	0,89	1,307	0
Lazer	87	0	17	3,26	3,108	1 ^a
Manutenção	87	0	11	1,00	1,732	0
Total de Projectos	87	0	36	8,71	5,744	9

^a Por existirem múltiplas modas é apresentado o valor mais baixo.

Os resultados da regressão linear múltipla (ver Tabela 13) mostraram que os traços disposicionais, como variáveis independentes, e o BEP, como variável dependente, explicam entre 44.8% a 67.4% da variância desta última. O neuroticismo apresentou efeitos predictores significativos e negativos face às quatro dimensões do BEP. Este efeito foi mais significativo face à dimensão aceitação de si ($\beta = -.448$; $t(93) = -5.387$; $p < .001$), seguido do domínio do meio ($\beta = -.255$; $t(93) = -2.725$; $p < .01$) e das relações positivas com outros ($\beta = -.250$; $t(93) = -2.837$; $p < .01$), surgindo, por fim, com menor significância, mas ainda assim significativo, face aos objectivos de vida ($\beta = -.220$; $t(93) = -2.502$; $p < .05$).

A extroversão apresentou efeitos preditores significativos e positivos em relação a todas as dimensões do BEP, excepto o domínio do meio. Para este caso, os efeitos mais significativos surgiram nas dimensões: relações positivas com outros ($\beta = .329$; $t(93) = 3.558$; $p < .001$) e objectivos na vida ($\beta = .326$; $t(93) = 3.536$; $p < .001$). Por sua vez, o efeito menos significativo emergiu na aceitação de si ($\beta = .190$; $t(93) = 2.185$; $p < .05$). A abertura à experiência apresentou efeitos preditores significativos positivos em relação a todas as dimensões do BEP excepto as relações positivas com outros. O efeito mais significativo surgiu na dimensão objectivos na vida ($\beta = .295$; $t(93) = 3.639$; $p < .001$); e o domínio do meio ($\beta = .185$; $t(93) = 2,140$; $p < .05$) e a aceitação de si ($\beta = .191$; $t(93) = 2.490$; $p < .001$), apresentaram-se também como estatisticamente significativos, ainda que, com menor significância.

Por sua vez, a amabilidade apareceu com efeitos significativos apenas em duas dimensões do BEP. A relação foi mais significativa na dimensão objectivos na vida ($\beta = -.271$; $t(93) = -3.249$; $p < .001$) em sentido negativo. Na dimensão relações positivas o efeito surgiu com menor significância e em sentido positivo ($\beta = .217$; $t(93) = 2.592$; $p < .05$).

Por fim, a conscienciosidade demonstrou ser predictora significativa, em sentido positivo, de todas as dimensões do BEP, excepto nas relações positivas. Especificamente, emergiu com predictora significativa o domínio do meio ($\beta = .477$; $t(93) = 5,698$; $p < .001$), dos objectivos na vida ($\beta = .314$; $t(93) = 3.993$; $p < .001$) e da aceitação de si ($\beta = .276$; $t(93) = 3,706$; $p < .001$).

Todos os modelos são altamente significativos, explicando a variabilidade que decorre nas dimensões: domínio do meio ($F(5, 93) = 16.932$; $p < .001$; $R^2a = .448$), relações positivas com outros ($F(5, 93) = 21.456$; $p < .001$; $R^2a = .511$), objectivos na vida ($F(5, 93) = 21.554$; $p < .001$; $R^2a = .512$), e aceitação de si ($F(5, 93) = 26.421$; $p < .001$; $R^2a = .565$).

Por fim, todas as dimensões do NEO-FFI, excepto a amabilidade, se apresentaram como predictoras significativas do BEPGlobal. O neuroticismo, em sentido negativo ($\beta = -.336$; $t(93) = -4.666$; $p < .001$) e, a extroversão ($\beta = .255$; $t(93) = 3.380$; $p < .001$), a abertura à experiência ($\beta = .305$; $t(93) = 4.596$; $p < .001$) e a conscienciosidade ($\beta = .298$; $t(93) = 4.506$; $p < .001$) em sentido positivo. Também este modelo é altamente significativo e explica a variabilidade do BEPGlobal ($F(5, 93) = 41.506$; $p < .001$; $R^2a = .674$).

Tabela 13

Medidas de Ajustamento do Modelo de Regressão Linear Múltipla e respectivos coeficientes de regressão entre o NEO-FFI e o PWBS.

	Domínio Meio ^b		Relações Positivas ^b		Objectivos na Vida ^b		Aceitação de Si ^b		Bem-estar Global ^b	
	β	t	β	t	β	t	β	t	β	t
N ^a	-,255**	-2,725	-,250**	-2,837	-,220*	-2,502	-,448***	-5,387	-,336***	-4,666
E ^a	,040	,407	,329***	3,558	,326***	3,536	,190*	2,185	,255***	3,380
O ^a	,185*	2,140	,154	1,899	,295***	3,639	,191*	2,490	,305***	4,596
A ^a	-,046	-,518	,217*	2,592	-,271**	-3,249	-,136	-1,729	-,045	-,657
C ^a	,477**	5,698	,050	,638	,314***	3,993	,276***	3,706	,298***	4,625
R ² ajustado	,448		,511		,512		,565		,674	
F(5, 93)	16,932***		21,456***		21,554***		26,421***		41,506***	

a. Variável Predictora

b. Variável Dependente

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Através do coeficiente de correlação de Pearson verificou-se se todas as variáveis estariam, de alguma forma, associadas, já que, tal como referido anteriormente, não faz sentido falar de mediação se, logo à partida as variáveis não apresentarem algum tipo de associação entre si (Baron e Kenny, 1986). Analisando a matriz de correlações (ver Tabela 14), verificaram-se correlações em simultâneo entre o neuroticismo, os projectos pessoais ocupacionais, a aceitação de si e bem-estar psicológico global. Isto é, o neuroticismo correlacionou-se significativamente com a categoria projectos pessoais ocupacionais ($r = -.256$; $p < .05$). Estes por sua vez, correlacionaram-se, significativamente, com a aceitação de si e com o BEP_{Global} ($r = .226$; $p < .05$ e $r = .240$; $p < .05$, respectivamente) e correlacionaram-se, também, significativamente o neuroticismo, com aceitação de si e com o BEP_{Global} ($r = -.668$ e $r = -.655$, respectivamente; $p < .01$).

De igual modo, foram encontradas correlações estatisticamente significativas entre a abertura à experiência, o número total de projectos e o BEP_{Global}. Relativamente à abertura à experiência, esta surgiu correlacionada com o número total de projectos pessoais elicitados e com o BEP_{Global} ($r = .225$; $p < .05$ e $r = .507$; $p < .01$, respectivamente). Por sua vez, o número total de projectos pessoais elicitados e BEP_{Global} surgiram, também, significativamente correlacionadas ($r = .226$; $p < .05$).

Após terem sido verificadas as condições iniciais, procedeu-se às seguintes mediações:

(a) os projectos pessoais ocupacionais como medidores da relação entre o neuroticismo e a

aceitação de si; (b) os projectos pessoais ocupacionais como mediadores da relação entre o neuroticismo e o BEP_{Global}; e (c) número total de projectos pessoais elicitados como mediadores da relação entre a abertura a experiência e BEP_{Global}.

As mediações testadas não se apresentaram significativas já que, nos três efeitos indirectos, o intervalo de confiança continha o valor zero. O efeito indirecto na relação entre a abertura à experiência e o BEP_{Global} quando é tido em conta o número total de projectos pessoais elicitados apresentou-se com intervalo confiança entre [-.063; .027], ou seja, o zero está contido entre o limite inferior e superior do intervalo de confiança, confirmando que o efeito indirecto não é estatisticamente significativo ($p < .05$). Quer isto dizer que o efeito directo da abertura à experiência no BEP_{Global}, que era 1.485 ($p < .001$), após introdução da variável mediadora (i.e., número total de projectos pessoais elicitados) manteve-se altamente significativo ($\beta = 1.407$; $p < .001$).

Também o efeito indirecto na relação entre o neuroticismo e a aceitação de si, e entre o neuroticismo e o BEP_{Global} apresentaram intervalos de confiança que contêm o valor zero, não sendo estatisticamente significativos ([-.025; .011]; [-.122; .043], respectivamente). Assim, os efeitos directos do neuroticismo na aceitação de si e no BEP_{Global} ($\beta = -.321$ e $\beta = -1,230$, respectivamente, $p < .001$), mantiveram-se altamente significativos com a introdução da variável mediadora projectos pessoais ocupacionais ($\beta = -.329$ e $\beta = -1,269$; $p = .001$).

Testaram-se possíveis efeitos de moderação entre os cinco traços de personalidade e o número total de projectos pessoais elicitados no BEP_{Global}. Apenas foram encontrados efeitos de interacção significativos entre a extroversão e o número total de projectos pessoais elicitados ($\beta = -.089$; $t(83) = -2,22$; $p < .05$) e entre a abertura à experiência e o número total de projectos pessoais elicitados ($\beta = -.1261$; $t(83) = -2,18$; $p < .05$). Ambos os modelos de moderação se apresentaram como estatisticamente significativos quando introduzida a variável de interacção, [$F(3,83) = 23.864$; $p < .001$; $R^2 = .463$] e [$F(3,83) = 12.399$; $p < .001$; $R^2 = .30$], respectivamente (ver Tabelas 15 e 16).

Tabela 14

Matriz de Correlações: NEO-FFI, PWBS, PPA

	ACAD	OCUP	SAUD	INTER	INTRA	LAZE	MANUT	PPA_T	N	E	O	A	C	DM	RP	OV	AS
ACAD	-																
OCUP	-,168																
SAUD	,037	,264*															
INTER	-,105	,037	,364**														
INTRA	-,081	,042	,134	-,032													
LAZER	-,170	,401**	,216*	,304**	,016												
MANU	-,079	,174	,295**	,352**	,087	,434**											
PPA_T	-,129	,446**	,528**	,567**	,279**	,827**	,709**										
N	-,130	-,256*	,106	,188	-,045	-,191	,035	-,076									
E	,191	,099	-,166	-,064	,078	,059	-,056	,009	-,568**								
O	,093	,192	,104	,094	,135	,130	,186	,225*	-,279**	,296**							
A	-,057	,058	-,069	,158	-,013	,190	,076	,154	-,270**	,384**	,455**						
C	-,026	,123	-,018	,097	,041	,066	-,080	,055	-,351**	,407**	,160	,261**					
DM	,018	,181	-,039	,059	,068	,142	,109	,156	-,478**	,415**	,329**	,247*	,600**				
RP	,080	,150	-,039	,033	,055	,196	,147	,186	-,550**	,620**	,434**	,494**	,353**	,444**			
OB	,113	,170	-,054	,027	,079	,122	,018	,112	-,515**	,561**	,387**	,130	,499**	,598*	,462**		
AS	,104	,226*	-,070	,032	,047	,204	,066	,169	-,668**	,563**	,359**	,218*	,506**	,632	,626**	,692**	
PWBS_G	,102	,240*	-,037	,080	,098	,225*	,118	,226*	-,655**	,641**	,507**	,361**	,557**	,772*	,776**	,808**	,881**

* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tabela 15

Efeito de Extroversão e do número Total de Projectos no BEP Global.

	Bem-estar Psicológico ^c
	β
Extroversão ^a	1.416***
PPA_Total ^b	.574**
Interacção	-.089*
R ² ajustado	.463
F(3, 83)	23.864***

a. Variável Predictora
b. Variável Moderadora
c. Variável Dependente
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Tabela 16

Efeito da Abertura à Experiência e do número Total de Projectos no BEP Global.

	Bem-estar Psicológico ^c
	β
Abertura à Experiência ^a	1.346***
PPA_Total ^b	.561*
Interacção	-.126*
R ² ajustado	.310
F(3, 83)	12.399***

a. Variável Predictora
b. Variável Moderadora
c. Variável Dependente
* $p < .05$ ** $p < .01$ *** $p < .001$

Na figura 3 é possível verificar que indivíduos com baixos níveis de extroversão apresentam níveis mais baixos de BEP_{Global} quando comparados com indivíduos com altos níveis de extroversão. Esta diferença é atenuada quando os indivíduos estão envolvidos num elevado número de projectos, conforme é demonstrado pelo declive das rectas. Desta forma, é possível observar que há uma maior diferença nos níveis de BEP dos indivíduos com baixa ou elevada extroversão, quando estes reportam poucos projectos pessoais. Mais especificamente, verifica-se que nos indivíduos com baixa extroversão, os níveis de BEP_{Global} variam mais em função do número de projectos do que em indivíduos com altos níveis de extroversão. Observa-se ainda que o BEP_{Global} é sempre mais elevado na presença de um elevado número de projectos do que quando o número de projectos é reduzido.

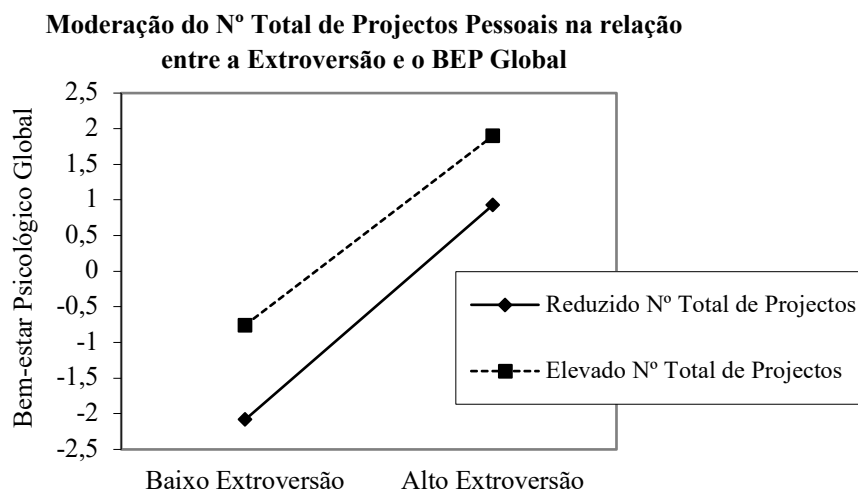


Figura 3. Relação entre a extroversão e BEP Global com o reduzido ou elevado número total de projectos elicitados.

À semelhança do que foi possível observar relativamente à extroversão, na figura 4 observa-se que indivíduos com baixos níveis de abertura à experiência têm níveis mais baixos de BEP Global quando comparados com indivíduos com altos níveis de abertura à experiência. Também esta diferença é atenuada nos indivíduos que estão envolvidos num número elevado de projectos, tal como é demonstrado pelo declive das rectas. Assim, verificou-se uma maior diferença nos níveis de BEP Global dos indivíduos com baixa ou elevada abertura à experiência quando estes reportam poucos projectos pessoais. Mais especificamente, verifica-se que nos indivíduos com baixa abertura à experiência, os níveis de BEP Global variam mais em função do número de projectos do que em indivíduos com altos níveis de extroversão. Também, os níveis de BEP Global são sempre mais elevados na presença de um elevado número de projectos do que quando o número de projectos é reduzido.

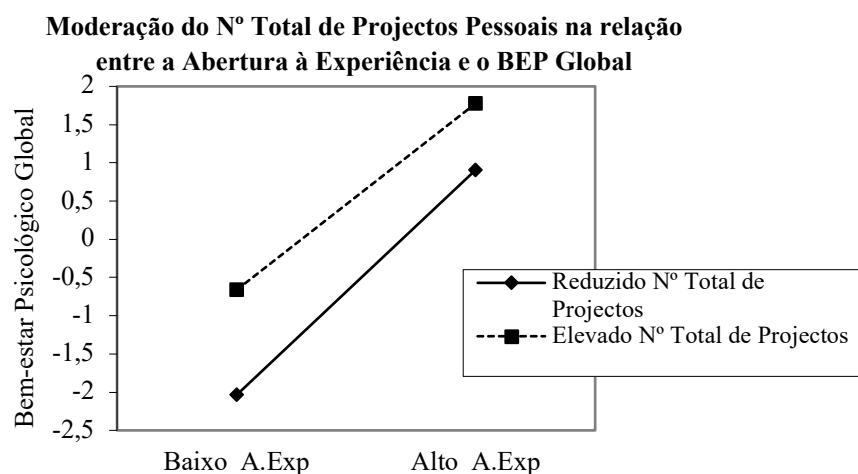


Figura 4 – Relação entre a abertura à experiência e o BEP Global com o reduzido ou elevado número total de projectos elicitados.

Discussão

Discussão dos Resultados

De um modo geral, os sujeitos que constituíram a amostra mostraram-se com elevado nível de BEP_{Global}, assim como com pontuações elevadas nas diversas dimensões de BEP, quando comparados com os resultados encontrados por Novo (2005) numa amostra de mulheres portuguesas com 65 ou mais anos de idade; e aos valores encontrados por Novo, Neto, Marcelino e Espírito Santo (2006), numa amostra da população portuguesa sem psicopatologia. Apesar de os resultados encontrados registarem pontuações mais elevadas na categoria do crescimento pessoal, tal como aconteceu no estudo de Novo et al. (2006) esta não é a categoria que emerge nos estudos de Novo (2003; 2005) que se refere a uma amostra mais próxima em termos de idade à do presente estudo. Neste estudo, aquando da análise de perfis de quatro grupos de idade, foram encontrados resultados que indicam as relações positivas com os outros como a dimensão que ocupa o lugar mais elevado da hierarquia das dimensões no grupo com idade igual ou superior aos 64 anos, e o crescimento pessoal apareceu como mais elevado no grupo de idade anterior (i.e., entre os 50 e os 64 anos).

A referida autora sugere que a hierarquização das dimensões do BEP se mantém relativamente estável ao longo da idade adulta, alterando-se, significativamente, na idade mais avançada, provavelmente decorrente da “especificidade dos desafios que a idade avançada coloca e das possibilidades que a sociedade oferece, ou não, à conquista de bem-estar nesta fase de vida” (Novo et al., 1997; p. 319). Por exemplo, Wrzus, Hänel, Wagner e Neyer (cit. por Muller et al., 2019) sugerem que, por situações de falecimento de pessoas próximas, as pessoas mais velhas estão sujeitas a alterações involuntárias nas suas redes sociais, podendo justificar-se os resultados encontrados no sentido de os indivíduos não privilegiarem as relações positivas com outros nesta fase da vida. Os resultados encontrados podem justificar-se pelo facto de tanto os participantes que incluem a amostra do presente estudo terem idades a partir dos 60 anos, quanto por os indivíduos continuarem com uma organização mais próxima às fases de vida anteriores, isto é, privilegiando a capacidade de perceber o seu desenvolvimento num sentido de crescimento contínuo e de se confrontarem com os desafios que a fase de desenvolvimento em que se encontram implica, tal como a designação da dimensão prevê (Ryff, 1989). É, ainda, possível observar que não existe grande amplitude nos resultados encontrados entre as diferentes dimensões do BEP, o que vai ao encontro dos resultados encontrados por Novo (1997, 2003) acerca

de haver uma homogeneidade na avaliação das diferentes dimensões de BEP com o avanço da idade.

Importa lembrar que a amostra em estudo é constituída por indivíduos que frequentam uma formação para seniores. Diferentes estudos na literatura têm vindo a reportar os benefícios da participação dos idosos nas Universidades Seniores, nomeadamente ao nível da auto-estima, das redes de suporte social e dos níveis de solidão (Gonçalves & Neto, 2013). Como tal, pode-se pôr em causa se os elevados níveis de BEP obtidos não estão a ser influenciados por esta variável.

Adicionalmente, Adler e Rehkopf referem que saúde e bem-estar estão fortemente associados a classes mais altas (cit. por Cacioppo & Patrick, 2008), neste sentido é possível reflectir acerca de uma possível relação entre os elevados níveis de bem-estar e o contexto sócio-económico e/ou às possibilidades que este mesmo contexto possibilita à conquista de bem-estar, tal como discutido por Pinquart e Sorensen (2000). Ainda que não se tenha questionado directamente acerca das condições sócio-económicas dos participantes reconhece-se o possível carácter privilegiado das mesmas.

No que diz respeito aos traços disposicionais (NEO-FFI), os participantes apresentaram valores com pontuações próximas às encontradas por Lima et al. (2014) para uma amostra de portugueses com idade igual ou superior a 65 anos. À semelhança da referida investigação, também o presente estudo aponta a conscienciosidade como surgindo com média mais elevada, estando em consonância com literatura que refere este domínio da personalidade como um predictor de longevidade (Roberts, Kuncel, et al., 2007). McCrae e colaboradores (1999) referem que, ao longo do tempo, os níveis de neuroticismo, extroversão e abertura à experiência tendem a decrescer, enquanto os de amabilidade e conscienciosidade tendem a aumentar. Os resultados encontrados apontam na mesma direcção. É ainda de salientar, que mais de metade dos participantes avaliaram o seu estado de saúde como bom ou muito bom. Rodrigues (2018), refere que pessoas mais escolarizadas avaliam o seu estado de saúde de forma mais positiva, tendo em conta os elevados níveis de escolaridade da amostra do presente estudo, os resultados encontrados reforçam a ideia referida anteriormente. Em parte, os elevados níveis de conscienciosidade podem ser justificados, pelo facto de a mesma ser predictora do declínio cognitivo, morbilidade e sintomas emocionais de depressão em indivíduos com idade avançada, ou seja, níveis elevados de conscienciosidade apresentam-se como protectores nesta fase do ciclo de vida (Chapman, Lyness, & Duberstein, 2007).

No que respeita à análise dos projectos pessoais, os resultados encontrados ao nível do número de projectos elicitados indica uma média de cerca de 9 projectos por participante, superando os resultados encontrados no estudo de Lawton et al. (2002) com uma amostra de idosos (i.e., >70 anos de idade). Relativamente à categorização dos projectos pessoais, a média mais elevada apresenta-se na categoria lazer. O nível de participação em actividades de lazer é referido como predictor da satisfação com a vida em adultos idosos (Mannell, cit. por Lima, 2010). Por outro lado, Argyle (cit. por Lima, 2010), defende que o lazer dá identidade e estatuto social, organiza o tempo disponível e motiva a contactos sociais justificando que os projectos de lazer tenham sido os mais elicitados pelos participantes. Seguidamente, os projectos mais elicitados foram na categoria interpessoais e saúde. A literatura refere que, na idade avançada, à medida que as perdas começam a sobrecarregar os ganhos, os indivíduos precisam de conservar os seus recursos para investir nos objectivos mais essenciais, podendo os mesmos concentrar-se fundamentalmente em questões de saúde (McAdams & Olson, 2010).

Tal como era expectável, os participantes, praticamente, não elicitaram projectos profissionais. Do mesmo modo, também não elicitaram projectos ocupacionais tal como o definido para a categoria, isto é, projectos relacionados ao trabalho incluindo tarefas e cursos relativos ao mesmo. É natural que isto tenha acontecido, tendo em conta a fase de desenvolvimento em que se encontram, pelo que a quase totalidade da amostra se encontra reformada.

Na primeira publicação sobre o método, Little estipulou o PPA como uma abordagem de medição flexível (Little & Coulombe, 2015). As categorias pré-definidas são sustentadas pela investigação na área dos projectos pessoais ao longo do tempo, apesar disso, é possível que as dimensões padrão possam ser completadas por dimensões *ad hoc* no sentido de introduzir alguma representatividade ecológica específica, isto é, aspectos dos indivíduos e as suas transações com seus contextos sociais ecológicos (Little & Chambers, 2004; Little & Coulombe, 2015). No presente estudo, foi necessário redefinir os critérios de algumas categorias e ampliar outras. Por exemplo, apesar de todos os participantes frequentarem uma formação académica para seniores, o motivo que os leva a estudar não é académico e/ou profissional. Assim, nesta categoria apenas se incluíram, especificamente, os projectos que tinham a ver com profissão e ou escolaridade sob o ponto de vista formal (e.g., “Tentar a matrícula para o ano 2019/2010 no curso de direito”). Por outro lado, não sendo útil a categoria ocupacional, na forma como está conceptualizada, e tendo em conta os diversificados projectos que podiam ser incluídos na categoria lazer, não sendo referentes, exactamente ao mesmo tipo de lazer, a

categoria de projectos pessoais ocupacionais passou a incluir projectos em que o motivo era uma ocupação diária e/ou semanal ligada a algum tipo de aprendizagem (e.g., “Continuar a frequentar a Academia Sénior”; “Aprender inglês”). Tendo em conta a diversidade de projectos elicitados numa categoria e a ausência noutra, percebe-se que a categorização dos projectos pessoais não está formulada para a população sénior e/ou reformada. Como tal, mais do que apresentar categorias adicionais, em estudos futuros parece oportuno haver uma formulação das categorias dos projectos pessoais adequada à população idosa e/ou reformada.

Relativamente à predição dos traços de personalidade no BEP, o neuroticismo emergiu como predictor, em sentido negativo, das dimensões de domínio do meio, relações positivas com outros, aceitação de si e objectivos na vida. Estes resultados corroboram, em parte, os dados encontrados por Meléndez et al. (2019). Indivíduos com elevados níveis de neuroticismo tem maior probabilidade de ter sentimentos negativos, nomeadamente de incompetência, culpa, repulsa, de experimentarem maior instabilidade emocional e menor tolerância à frustração (McCrae & Costa, 1992). Em contrapartida, a aceitação de si diz respeito à capacidade do indivíduo perceber os seus sentimentos, motivações e acções no sentido de se sentir bem consigo próprio, tendo, no entanto, consciência das suas limitações (Ryff & Singer, 2008). A aceitação de si, tal como as dimensões de domínio do meio, relações positivas com outros e objectivos na vida incluem características opostas às do neuroticismo, o que explica o sinal negativo na predição. Assim, indivíduos com elevados níveis de neuroticismo tenderão a ter níveis mais baixos de aceitação de si. Neste sentido, de acordo com a conceptualização da aceitação de si, estas pessoas tendem a apresentar-se insatisfeitas consigo mesmas, preocupadas com as suas qualidades pessoais, desapontadas com o que aconteceu no passado e com o desejo de serem diferentes daquilo que são (Ryff & Singer, 2008). A relação ser mais fraca com os objectivos de vida, possivelmente, poderá dever-se ao facto de a alteração de metas e objectivos serem uma opção para a integração emocional nos adultos mais velhos (Ryff & Singer, 2008).

A extroversão surgiu como predictor, em sentido positivo, das relações positivas com outros, dos objectivos da vida e da aceitação de si, sendo a relação mais forte com as relações positivas com outros, tal como no estudo de Meléndez et al. (2019). Esta forte correlação faz sentido tendo em conta que a extroversão se caracteriza por alta sociabilidade, tendência a procurar emoções positivas e a entrar em contacto com as pessoas, evitando a solidão (McCrae & Costa, 1992), e as relações positivas pelo desenvolvimento e procura de relações interpessoais calorosas e confiantes (Ryff & Singer, 2008).

A abertura à experiência, por sua vez, apresentou-se como predictor significativa, em sentido positivo dos objectivos de vida, tal como no estudo de Meléndez et al. (2019), mas também com o domínio do meio e a aceitação de si. Estes resultados podem justificar-se pela predisposição os indivíduos com elevados níveis de abertura à experiência para experimentar emoções diversificadas (i.e., tanto positivas, quanto negativas), pela disponibilidade para considerar novas ideias e valores e pela sua curiosidade em relação ao seu mundo interno e externo (McCrae & Costa, 1992). Características congruentes com elevada aceitação de si, na medida em que indivíduos com níveis elevados nesta dimensão se caracterizam por aceitar os seus múltiplos aspectos, incluindo as suas qualidades e defeitos, terem uma atitude positiva para com o *self*, assim como sentimentos positivos relativamente à sua vida passada. Mas também com as características do domínio do meio, pois indivíduos com elevado grau nesta dimensão tendem a fazer uso efectivo das oportunidades do meio em que se inserem e/ou procurarem alterar os contextos, e moldar o ambiente de modo a satisfazer as suas necessidades e desejos (Ryff & Singer, 2008; Ryff, 2014). De um modo geral, os idosos são mais resistentes à mudança, assim a predição da abertura à experiência no BEP, poderá indicar que o referido traço pode estar vinculado ao desenvolvimento pessoal das pessoas mais velhas (Melendez et al., 2019). No presente estudo não foi possível utilizar a dimensão do crescimento pessoal, devido à baixa consistência interna apresentada pela dimensão, no entanto, é provável que a abertura à experiência possa facilitar o crescimento pessoal por terem em comum a procura por um maior autoconhecimento através da experiência no sentido de uma maior eficácia no desenvolvimento de todo o potencial do indivíduo (Melendez et al., 2019).

A amabilidade, surge como predictor, em sentido positivo, das relações positivas com outros, tal como no estudo de Schmut e Ryff (1997), que apesar de não ser um estudo tão recente, inclui uma amostra com a média de idade mais próxima à amostra em estudo; e ainda como predictor, mas em sentido negativo, dos objectivos na vida. Na literatura, a amabilidade é referida como estando associada ao interesse em interações interpessoais e maior coesão social (Anglim & Grant, 2016), relacionada com competências e motivação para a construção e manutenção de relações satisfatórias com pares (Ozer & Benet-Martínez, 2006), e ainda, ligada à motivação para manter relações positivas com outros (Graziano & Tobin, 2009), justificando o resultado encontrado relativo à dimensão relações positivas com outros. Contudo, elevados níveis de amabilidade estão também associados a comportamentos voluntários destinados a beneficiar os outros (Graziano & Tobin, 2009), o que pode justificar o sentido de sinal negativo

da relação com os objectivos de vida, na medida em que as pessoas com elevados níveis de amabilidade podem ser menos capazes de privilegiar as suas conquistas e metas pessoais.

Por fim, a conscienciosidade emergiu como predictor do domínio do meio, dos objectivos na vida e da aceitação de si. Estas relações são mais significativas com os objectivos na vida e com a aceitação de si, tal como encontrado por Meléndez et al. (2019). Os indivíduos com este traço de personalidade caracterizam-se por serem auto-determinados, com capacidade de organização e persistência, e com comportamentos orientados para objectivos (McCrae & Costa, 1992). Tendo em conta as características referidas anteriormente entende-se que a conscienciosidade seja predictor dos objectivos da vida, na medida em que são pessoas que têm perfeita noção das suas metas, privilegiando os seus esforços e desafios ao longo do tempo. Em particular, pode-se considerar que as pessoas estabelecem metas na sua vida e esforçam-se para as alcançar, sendo cada desafio visto como uma conquista, levando a que se sintam realizadas (Melendez et al., 2019). Ademais, a predição da aceitação de si, justifica-se pela intenção dos indivíduos com esta característica mais desenvolvida, terem uma maior preocupação em compreender os seus sentimentos, acções e motivações no sentido de se sentirem bem consigo mesmos.

No que diz respeito à primeira questão de investigação, os resultados indicam que as disposições estáveis, excepto a amabilidade, predizem o BEPGlobal, reforçando a possibilidade de analisar um resultado global de BEP, através da escala PWBS, e indo ao encontro dos resultados encontrados por Garcia (2011) nos domínios de neuroticismo, extroversão e conscienciosidade. Diferentes autores sugerem que as pessoas mais velhas, mesmo num contexto de crescente fragilidade, podem manter níveis de bem estar elevados, contribuindo os traços disposicionais para esta ocorrência, isto é, níveis mais elevados de neuroticismo que podem contribuir para estar mais atentos às restrições dos recursos e às ameaças de saúde, e níveis mais baixo de conscienciosidade, que pode levar a que os indivíduos descartem objectivos inatingíveis, reorientando os restantes recursos e energia para objectivos e actividades ainda administráveis (Muller et al., 2019).

Os resultados encontrados corroboram, em parte, a hipótese das disposições estáveis da personalidade enquanto predictoras do bem-estar psicológico, já que se encontram efeitos directos de alguns traços de personalidade em algumas das dimensões do BEP; e respondem de modo afirmativo à possibilidade de predição dos traços relativamente ao BEPGlobal. Aliás, os modelos encontrados sugerem que os traços de personalidade explicam uma percentagem

considerável da variância do BEP (entre 48.8% e 64.7%), indo ao encontro dos resultados obtidos por Meléndez et al. (2019). Contudo, não explicam a totalidade da variância do BEP, o que reforça a possibilidade de haver outras variáveis a ter em conta nesta relação, tal como conceptualizado no modelo sócio-ecológico (Little, 2008).

Relativamente à segunda questão de investigação relativa a possíveis medições, não foi possível responder de modo afirmativo, pois os projectos pessoais não surgiram como intermédios significativos na relação entre os traços disposicionais e o BEP, pelo que não se registaram efeitos indirectos significativos. A literatura refere que, idealmente, para que seja detectado um efeito de mediação a amostra deve ser superior a 405 participantes (Fritz & MacKinnon, 2007), como tal, o tamanho da amostra pode ser apontada como uma das razões para os resultados encontrados, do mesmo modo que se constitui como uma limitação.

Por outro lado, Cervone e Little (2017) enfatizam, tendo em conta revisões de meta-análises, que aquilo que é mais determinante nos projectos pessoais é a percepção pelo próprio de que o projecto irá ser concluído, dando relevo à auto-eficácia. Adicionalmente, Little e Coulombe (2015), referem que o facto de um indivíduo elicitar poucos projectos pessoais não quer dizer, necessariamente, que experimente níveis limitados de bem-estar, pois a quantidade pode ser compensada pelo efeito positivo retirado de projectos em categorias particulares. A ausência de resultados de mediação leva a questionar se a informação acerca da quantidade de projectos, por si só, será suficiente para se poderem verificar efeitos no bem-estar.

No que respeita ao conteúdo dos projectos, a investigação tem referido a importância do conteúdo das metas no bem-estar (Frazier, et al., 2007). No entanto, coloca-se como possível justificação que a categorização feita a partir dos conteúdos dos projectos possa ter influenciado a ausência de resultados de mediação. Tal como referido anteriormente, a categorização vigente relativa aos projectos não foi pensada para uma população sénior, o que gerou ainda mais subjectividade aquando da categorização dos projectos. Acresce a esta condição, o modo como foi realizada a recolha de dados, que impossibilitou, em caso de dúvida, poder clarificar juntos dos participantes qual a razão interna que levou o sujeito a elicitar determinado projecto, sendo esta informação essencial para discriminar a atribuição de determinado projecto a uma categoria específica em detrimento de outra. Mesmo tentando superar esta limitação através da categorização inter-avaliadores, é natural que parte da subjectividade se mantenha, sendo que a melhor forma de ultrapassar esta limitação seria perguntar ao próprio, podendo a recolha de dados ser em formato de entrevista, ou ainda que seja o próprio participante a realizar a categorização

(Little & Gee; cit. por Little & Coulombe, 2015). Porventura, a opção de entrevista daria acesso a um número ainda mais limitado de participantes. Neste sentido, para amostras maiores sugere-se nos estudos futuros fazer análises mais profundas acerca do material recolhido no módulo 1 (i.e., análise de conteúdo, aspectos linguísticos, etc.) e também utilizando os restantes módulos do PPA.

Apesar de não terem sido encontrados efeitos de mediação, foi possível analisar correlações entre os domínios do NEO-FFI e os projectos pessoais, estando estes resultados alinhados com a possível relação entre o nível 1 (i.e., os traços disposicionais) e o nível 2 (i.e., as adaptações características (e.g., Little et al., 1992). Especificamente surgiram correlações entre o neuroticismo e os projectos ocupacionais (em sentido inverso) e entre a abertura à experiência e o número total de projectos pessoais elicitados. É importante ter em conta que a categoria dos projectos ocupacionais foi redefinida, relacionando-se no presente estudo, com ocupações regulares ligadas a algum tipo de aprendizagem. Aquilo que os resultados indicam é que um indivíduo com níveis baixos de neuroticismo terá um elevado número de projectos ocupacionais, ou vice-versa, tendo em conta as características do neuroticismo é natural que baixos níveis do mesmo levem a que as pessoas se disponibilizem mais para procurarem situações em que se sintam capazes de se pôr à prova, fazendo face às suas fragilidades, tais como formações, aprendizagens, etc. Por outro lado, as pessoas experimentarem-se e procurarem situações em que é possível aprender e crescer também pode fazer com que as pessoas ajustem as suas respostas de *coping*. Tendo em conta que a extroversão caracteriza indivíduos activos, com necessidade de estímulo e de interacções individuais (Costa & Macrae, 1992) faz sentido que se correlacione positivamente com o número total de projectos.

Por fim, no que toca à última questão de investigação, foi possível verificar que o número total de projectos pessoais modera a relação entre a extroversão e o BEPGlobal e entre a abertura à experiência e o BEPGlobal. Os resultados encontrados apontam no sentido de o número de projectos influenciarem a intensidade da relação entre os traços de personalidade e o BEPGlobal, mas apenas nos domínios de extroversão e de abertura à experiência.

DeYoung, Peterson e Higgins (cit. por Strickhouser et al. 2017) sugerem que a extroversão e a abertura à experiência – de acordo com um critério que decompõe o modelo dos cinco factores da personalidade em dois factores de ordem superior –, têm em comum um factor de ordem superior, designado por “plasticidade”, que engloba características tais como, dinamismo social e desejo de se envolver em novas experiências. Enquanto o neuroticismo, a

amabilidade e a conscienciosidade, partilham um factor de ordem superior definido por “estabilidade”, que engloba atributos ligados à organização psicossocial estável e socialização adequada. Tendo em consideração o referido anteriormente, esta decomposição em dois factores, pode justificar os resultados de interacção apenas nas dimensões da ordem da “plasticidade”, pelo que a extroversão e abertura a experiência podem ser mais susceptíveis de interagir com os projectos pessoais para a produção de bem-estar, justificando os resultados encontrados. Em estudos futuros pode fazer sentido investigar melhor esta possibilidade.

Ambas as dimensões, extroversão e abertura à experiência, comportam-se de modo semelhante relativamente ao bem-estar, isto é, em ambas as dimensões indivíduos com baixos níveis da mesma apresentam níveis mais baixos de BEPGlobal. Os resultados permitem observar que o BEPGlobal é sempre mais elevado na presença de um elevado número de projectos do que quando o número de projectos é reduzido, reforçando que o número de projectos influencia o BEP (Diener, cit. por por Albuquerque & Lima, 2007).

Importa também referir que a diferença no BEP entre indivíduos com níveis baixos ou elevados nos domínios em análise (i.e., extroversão, abertura à experiência) é atenuada quando os indivíduos estão envolvidos num número elevado de projectos, respondendo de modo afirmativo à questão acerca do possível papel moderador dos projectos pessoais na relação entre os traços de personalidade e do BEP, no sentido em que os projectos interferem nesta relação. Mais ainda nos indivíduos com baixa extroversão/abertura à experiência os níveis de BEPGlobal variam mais em função do número de projectos do que em indivíduos com níveis mais altos no mesmo domínio, ou seja, os projectos pessoais interferem mais em indivíduos com baixos níveis de extroversão/abertura à experiência. Tal como referido anteriormente, os níveis os níveis de extroversão e abertura à experiência tendem a decrescer ao longo do ciclo de vida (McCrae & Costa), tendo em consideração os resultados encontrados é possível pensar na importância de se poderem trabalhar aspectos ligados ao nível 2 da personalidade, através dos projectos pessoais, no sentido de promover bem-estar em indivíduos com baixo níveis de extroversão ou abertura à experiência.

Limitações e Estudos Futuros

A presente investigação foi feita numa amostra de pessoas que frequentavam uma formação superior para seniores, sendo esta uma limitação metodológica à generalização dos resultados à população idosa. Estudos futuros devem ser desenvolvidos usando amostras maiores e mais heterogéneas. Acresce às limitações metodológicas o facto de a recolha de dados não ter sido feita nas mesmas condições para todos os participantes. Sugere-se assim que em investigações futuras se controle este factor. Além do mais, a maioria da amostra era do sexo feminino, sendo que a esperança média de vida é superior no sexo feminino, por comparação ao masculino, sugerem-se estudos comparativos no sentido de melhor compreender as diferenças entres os dois grupos. Mais ainda, pode também ser relevante melhor investigar, através de estudos comparativos, qual a influência da frequência no ensino formal para seniores no que diz respeito aos seus níveis de bem-estar.

Tal como referimos no capítulo anterior, a proposta de categorização dos projectos pessoais (Little & Chambres, 2004), não é pensada para a população idosa. Tendo em conta a dificuldade de categorização para a população em estudo, sugere-se que se possa pensar numa categorização dos projectos pessoais para seniores e/ou reformados. Neste estudo, apenas se utilizou o módulo 1 da análise dos projectos pessoais, não tendo sido possível fazer todas as análises possíveis ao material recolhido, nomeadamente ao nível da análise do conteúdo e dos aspectos linguísticos. Em investigações futuras interessa fazer essas análises de investigação e utilizar os restantes módulos do PPA.

Outra das limitações deste estudo advém do facto de terem sido aplicados instrumentos de auto-relato, que podem levar a problemas de desejabilidade social. Embora se tenha tentado contornar este problema assegurando a confidencialidade e o anonimato das respostas, dando às pessoas confiança para responderem honestamente e com sinceridade, o risco de respostas dadas de acordo com a desejabilidade social continua a existir. Em particular, relativamente à dimensão do bem-estar, Novo (2003) refere que a auto-avaliação se mostra insuficiente para diferenciar tipos de bem-estar, isto é, BEP genuíno de BEP ilusório, na medida em que não é possível discriminar sinais de patologia e/ou sofrimento mental. Apesar de se ter inquirido os participantes acerca do seu estado geral de saúde, esta continua a ser uma medida subjectiva, importante para o bem-estar, mas que não informa acerca dos aspectos patológicos. Neste

sentido, em estudos futuros sugerem-se instrumentos em que se possam avaliar aspectos ligados à patologia e/ou sofrimento psicológico.

Importa ainda lembrar, que a escala de PWBS não está validada para a população sénior. No presente estudo, foi realizada uma AFC que mostrou pouca adequação do modelo. A literatura refere um número mínimo de 10 participantes por item para se poder tirar conclusões (Osborne & Fitzpatrick, 2012), no caso seria necessária no mínimo uma amostra de 240 participantes. Pelas razões referidas anteriormente, em estudos futuros sugerem-se amostras maiores para analisar as qualidades psicométricas da escala PWBS e também a validação da escala para a população sénior.

McAdams e Manczak (2011) referem que à medida que se avança na idade adulta, a personalidade continua a desenvolver-se, com histórias de vida em articulação com metas, motivos e traços disposicionais. Este estudo não permite tirar conclusões sobre o modo como os níveis de análise da personalidade se articulam na produção de bem-estar psicológico ao longo do tempo, estudos longitudinais podem ser úteis para superar esta limitação. Além disso, estudos futuros devem integrar o nível 3 da personalidade, na perspectiva de McAdams (1995), isto é, as narrativas de vida, permitindo um quadro mais completo da relação entre os três níveis na produção de bem-estar.

Por fim, a maioria dos estudos sobre traços de personalidade tem-se focado em traços únicos, subvalorizando a combinação dos diferentes traços de personalidade, isto é, fazem análises centradas na variável e não no indivíduo (Gerlach, Farb, Revelle, & Nunes Amaral, 2018). Neste sentido, em estudos futuros sugerem-se investigações centradas no indivíduo com análise de perfis.

Finalmente, tendo em conta os resultados encontrados, interessa repetir mais estudos para confirmar o papel moderador dos projectos pessoais na relação entre os traços disposicionais e o bem-estar, nomeadamente testando modelos de moderação que incluam as diferentes dimensões do BEP. Confirmando o papel dos projectos pessoais, interessa pensar em investigações experimentais onde se possam avaliar os projectos pessoais, enquanto abordagem idiográfica e metodologia de intervenção clínica, para a promoção de bem-estar.

Conclusão

A presente investigação propôs-se a melhor compreender as relações entre personalidade e bem-estar, tendo como suporte teórico o modelo sócio-ecológico (Little, 2008), integrando o modelo da personalidade de McAdams (1995) e o modelo de BEP (Ryff, 1989). Especificamente, procurou-se investigar o modo como as características disposicionais, através do modelo dos cinco factores (Costa & McCrae, 1992) e os constructos de acção pessoal, através dos projectos pessoais (Little, 1983), influenciam o BEP (Ryff, 1989), numa amostra de indivíduos da população adulta em maturidade (Erikson, 1980).

Apesar das limitações do estudo e de resultados um pouco incipientes, esta investigação permite reforçar a hipótese, também já colocada por outros autores, acerca do valor predictivo dos traços de personalidade no BEP. Mesmo não tendo acontecido de modo transversal a todas as dimensões, os resultados indicam relações directas de predição entre os cinco domínios da personalidade e as dimensões domínio do meio, relações positivas com outros, objectivos na vida, aceitação de si e também com o BEP_{Global}. Os modelos encontrados indicam que entre 48.8% e 67.4% da variância do BEP é explicada pelo nível 1 da personalidade, referente aos seus traços. Isto quer dizer que os traços disposicionais, enquanto dimensões internas, descontextualizadas, responsáveis pela consistência e continuidade no comportamento, no pensamento e no sentimento entre situações e ao longo do tempo (McAdams, 2015) parecem influenciar o BEP dos indivíduos, também na fase de desenvolvimento mais avançada do ciclo de vida.

Na presente investigação não foi possível concluir acerca do papel intermediário dos projectos pessoais na relação entre os traços de personalidade e o BEP, já que não foram encontrados resultados que indiquem relações indirectas, ainda que tenham sido encontradas correlações entre todas as variáveis, sugerindo que é possível que em estudos com amostras maiores surjam efeitos de mediação. Porém, os projectos pessoais surgem como moderadores na relação entre traços disposicionais e BEP. Isto é, o número de projectos pessoais, juntamente com extroversão ou abertura à experiência, influenciam o BEP_{Global} dos indivíduos. Quer isto dizer, os projectos pessoais, enquanto conjunto de actividades de acção que os indivíduos têm em curso ou que pensam levar a efeito, interagem com as disposições mais estáveis e descontextualizadas da personalidade na produção de BEP.

O conhecimento acerca do equilíbrio entre as contingências disposições da personalidade (i.e., as características internas e pessoais) e as contingências contextuais (i.e., do meio sócio-cultural e económico), através dos projectos pessoais (i.e., as adaptações características da personalidade), poderá vir a ser uma mais valia na promoção do bem-estar e no desenvolvimento e florescimento dos indivíduos.

Envelhecer envolve uma diversidade de adaptações individuais face às alterações no *self* decorrentes de alterações corporais, cognitivas e emocionais, expectativas sociais, relações interpessoais, alterações familiares, profissionais, na rede de relações e no próprio contexto de residência (Fonseca, 2010). Como tal, a consagração do papel dos projectos pessoais em fases mais avançadas do ciclo de vida, possibilita que se olhe para os aspectos ligados às adaptações características, como passíveis de serem trabalhados com os indivíduos seniores para a produção de bem-estar, não obstante a idade cronológica.

Lima (2010) refere que “de um modo geral são inúmeros os factores que promovem o bem-estar das pessoas” e que grande parte desses factores são importantes, em todas as fases do ciclo de vida. No entanto, envelhecer é um caminho idiossincrático que deve ser entendido no âmbito das suas condições individuais, contextuais e de história de vida, pelo que as abordagens centradas na pessoa, por exemplo, através dos projectos pessoais, devem ter primazia em relação a abordagens baseadas em variáveis isoladas, no contexto da promoção do bem-estar.

Referências

- Aiken, L. S., West, S. G., Pitts, S. C., Baraldi, A. N., & Wurpts, I. C. (2012). Multiple Linear Regression. In I. B. Weiner, *Handbook of Psychology, Second Edition* (pp.511-542). Research Methods in Psychology. Doi: 10.1002/9781118133880.hop202018
- Albuquerque, I., & Lima, M. (2007). Personalidade e bem-estar subjectivo: uma abordagem com os projectos pessoais. Recuperado de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0373.pdf>
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2012a). *Factorial validity and psychometric characteristics of Personal Projects Analysis: Principal component analysis in a Portuguese sample*. Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2012b). *Pursuing a better understanding of psychological well-being: Confirmatory factor analyses in a Portuguese sample*. Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2013a). *Something beyond the five factors: The power of facets in the prediction of psychological well-being*. Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Pedroso de Lima, M., Matos, M., Figueiredo, C., (2013b). The interplay among levels of personality: the mediator effect of personal projects between the Big Five and subjective well-being. *Journal of Happiness Studies* 14 (1), 235–250. doi: 10.1007/s10902-012-9326-6
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2013c). *The influence of personal projects factors on hedonic and eudaimonic well-being: Similarities or differences in the human flourishing?* Manuscript submitted for publication.
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2013d). *Bad is stronger than good in our pursuits?: Exploring the mediating role of affectivity toward personal projects on the relationship between five personality domains and subjective well-being*. Manuscript submitted for publication
- Albuquerque, I., Lima, M. P., Matos, M. & Figueiredo, C. (2014). Work matters. Work personal projects and the idiosyncratic linkages between traits, eudaimonic and hedonic well-being. *Social Indicators Research*, 115, 885 – 906.

- Anglim, J., & Grant, S. (2016). Predicting Psychological and Subjective Well-Being from Personality: Incremental Prediction from 30 Facets over the Big. *Journal Happiness Studies* 5, 17, 59-80. doi: 10.1007/s10902-014-9583-7
- Baron, R. M., & Kenny, D. A. (1986). The moderator-mediator variable distinction in social psychological research: Conceptual, strategic, and statistical considerations. *Journal of Personality and Social Psychology*, 51(6), 1173-1182.
- Beard, J. R., Biggs, S., Bloom, D. E., Fried, L.P., Hogan, P., Kalache, A., & Olshansky, S. J. (2011). *Global population ageing: peril or promise?* Geneva: World Economic Forum. Recuperado de <http://demographicchallenge.com>
- Bedford-Petersen, C., DeYoung, C. G., Tiberius, & Syed, M. (2018). Integrating philosophical and psychological approaches to well-being: The role of success in personal projects. *Journal of Moral Education*, 1-14. doi: 10.1080/03057240.2018.1463203
- Brown, E. C., Aman, M. G., & Havercamp, S. M. (2002). Factor analysis and norms for parent ratings on the Aberrant Behavior Checklist-Community for young people in special education. *Research in Developmental Disabilities*, 23(45-60).
- Campbell, J. B. (2008). Modern personality theories: What have we gained, what have we lost? In G. Boyle, G. Matthews, and D. Saklofske, *The Sage handbook of personality theory and assessment. Vol 1 Personality theories and models* (pp. 190-212). Los Angeles: Sage Publishers. Consultado em <https://books.google.pt/>
- Chapman, B. P., Lyness, J. M., & Duberstein, P. (2007). Personality and Medical Illness Burden Among Older Adults in Primary Care. *Psychosomatic Medicine*, 69(3), 277–282. doi:10.1097/psy.0b013e3180313975
- Cervone, D., & Little, B.R., (2017). Personality architecture and dynamics: The new agenda and what's new about it. *Personality and Individual Differences*. doi: 10.1016/j.paid.2017.07.001
- Costa, P. T., & McCrae, R. R. (1992). *Revised NEO Personality Inventory (NEO-PI-R) and NEO Five-Factor Inventory (NEO-FFI)*. Odessa, FL: Psychological Assessment Resources, Inc.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34 – 34. doi: [10.1037/0003-066X.55.1.34](https://doi.org/10.1037/0003-066X.55.1.34)
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008). Hedonia, eudaimonia, and well-being: An introduction. *Journal of Happiness Studies*, 9, 1-11. doi: 10.1007/s10902-006-9018-1

- Erikson, E. (1980). *Identity and the life cycle*. New York: W.W.Norton & Company
- Fonseca, A. M. (2010). Promoção do desenvolvimento psicológico no envelhecimento. *Contexto Clínicos*, 3(2), 124-131. doi: 10.4013/ctc.2010.32.06
- Frazier, L. D., Newman, F. L., & Jaccard, J. (2007). Psychosocial outcomes in later life: A multivariate model. *Psychology and Aging*, 22(4), 676–689. doi:10.1037/0882-7974.22.4.676
- Fritz, M. S., & MacKinnon, D. P. (2007). Required simple size to detect the mediated effect. *Psychological Science*, 18(3), 233-239. doi: 10.1111/j.1467-9280.2007.01882.x
- Garcia, D. (2011). Two models of personality and well-being among adolescents. *Personality and Individual Differences*, 50, 1208- 1212. doi:10.1016/j.paid.2011.02.009
- Gerlach, M., Farb, B., Revelle, W., & Nunes Amaral, L. A. (2018). A robust data-driven approach identifies four personality types across four large data sets. *Nature Human Behavior*, 2, 735-742. doi: 10.1038/s41562-018-0419-z
- Grant, S., Langan-Fox, J., & Anglim, J. (2009). The big five traits as predictors of subjective and psychological well-being. *Psychological Reports*, 105, 205-231. doi:10.2466/pr0.105.1.205-231
- Graziano, W., & Tobin, R. M. (2002). Agreeableness: Dimension of Personality or Social Desirability Artifact? *Journal of Personality*, 70(5), 695–728. doi:10.1111/1467-6494.05021
- Gonçalves, J., & Neto, F. (2013). Influência da frequência de uma Universidade Sênior no nível de solidão, autoestima e redes de suporte social. *Temas em Psicologia do Envelhecimento. Revista Eletrônica de Psicologia, Educação e Saúde*, 3(1), 69-92.
- Huta, V., & Waterman, A. (2014). Eudaimonia and its distinction from hedonia: Developing a classification and terminology for understanding conceptual and operational definitions. *Journal Happiness Studies*, 15, 1425-1456. doi: 0.1007/s10902-013-9485-0
- Hill, M. & Hill, A. (2009). *Investigação por Questionário*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Jackson, T., Weiss, K. E., Lundquist, J. J., & Soderling, A. (2002). Perceptions of goal-directed activities of optimists and pessimists: A personal projects analysis. *Journal of Psychology*, 136(5), 521-532. doi: 10.1080/00223980209605548
- Joshanloo, M., & Nosratabadi, M. (2009). Levels of mental health continuum and personality traits. *Social Indicators Research*, 90, 211–224. doi:10.1007/s11205-008-9253-4

- Keyes, C. L. M., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being. The empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82(6), 1007 – 1022. doi: 10.1037//0022-3514.82.6.1007
- Kokko, K., Tolvanen, A., & Pulkkinen, L. (2013). Associations between personality traits and psychological well-being across time in middle adulthood. *Journal of Research in Personality*, 47, 748-756. doi:10.1016/j.jrp.2013.07.002
- Lima, M. P. (2002). Quando os nosso projectos são os projectos pessoais. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 36(3), 291-304.
- Lima, M., & Gail, A. (2011). *Posso ser? Dinâmicas grupais em torna da personalidade e do envelhecimento*. Coimbra: Edições Minerva.
- Lima, M., Magalhães, E., Salgueira, A., Gonzalez, A., Costa, J., & Costa, P. (2014). A versão portuguesa do NEO-FFI: Caracterização em função da idade, género e escolaridade. *Revista da Associação Portuguesa de Psicologia*, 28(2), 1-10.
- Lawton, M., Moss, M., & Winter, L. (2002). Motivation in later life: Personal projects and well-being. *Psychology and Aging*, 17(4), 539-547. doi: 10.1037//0882-7974.17.4.539
- Little, B. R. (1996). Free Traits, Personal Projects and Idio-Tapes: Three Tiers of Personality Psychology. *Psychological Inquiry: An International Journal for the Advancement of Psychological Theory*, 7(4), 340-344, DOI: 10.1207/ s15327965pli0704_6
- Little, B. R. (2001). Havings, Doings, and Beings in Context. In J. S. Halonen, & S. F. Davis (Eds.). *The Many Faces of Psychological Research in the 21st Century* (pp.30-51). Retrieved from the Society for the Teaching of Psychology Web site: http://teachpsych.org/ebooks/faces/index_faces.php
- Little, B. R. (2007). Prompt and circumstance: The generative contexts of personal projects analysis. In B. R. Little, K. Salmela-Aro, & S. D. Phillips (Eds.), *Personal project pursuit: Goals, action, and human flourishing* (pp. 3–49). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum.
- Little, B. R. (2008). Personal projects and free traits: Personality and motivation reconsidered. *Social and Personality Psychology Compass*, 2/3, 1235-1254. doi: 10.1111/j.1751-9004.2008.00106.x
- Little, B. R. (2011). Personal project and motivational counseling. The quality of lives reconsidered. In W. Miles Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational*

counseling. Goal-based approaches to assessment and intervention with addiction and other problems (pp. 73 - 87). New York: John Wiley & Sons.

- Little, B. R. (2014a). The integrative challenge in personality science: Personal projects as units of analysis. *Journal of Research in Personality*, 1-9. doi: <http://dx.doi.org/10.1016/j.jrp.2014.10.008>
- Little, B.R. (2014b). Well-doing: Personal projects and the quality of lives. *Theory and Research in Education*, 12(3), 329-346. doi: 10.1177/1477878514545847
- Little, B. R., & Chambers, N. C. (2004). Personal project pursuit: On human doings and well-beings. In W. Miles Cox & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling* (pp. 65 - 82). New York: John Wiley & Sons.
- Little, B., & Coulombe, S. (2015). Personal projects. In J.B. (2nd), *International Encyclopedia of the social & Behavioral Sciences* (pp. 757-765). doi: 10.1016/B978-0-08-097086-8.26100-X
- Little, B.R., Lecci, L., Watkinson, B., (1992). Personality and personal projects: linking Big Five and PAC units of analysis. *Journal of Personality* 60 (2), 501–525.
- Lyubomirsky, S., Sheldon, K. M. & Schkade, D. (2005). Pursuing happiness: The architecture of sustainable change. *Review of General Psychology*, 9, 111-131. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.111
- Lopes, P. N., Salovey, P., & Straus, R. (2003). Emotional intelligence, personality, and the perceived quality of social relationships. *Personality and Individual Differences*, 35, 641-658.
- 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. *Psicologia Reflexão e Crítica*, 27(4), 642-657. doi: 10.1590/1678-7153.201427405
- McAdams, D. P. (1995). What do we know when we know a person? *Journal of Personality*, 63(3), 365-396.
- McAdams, D. P. (2015). Tracing Three Lines of Personality Development. *Research in Human Development*, 12, 224-228. doi: 10.1080/15427609.2015.1068057
- McAdams, D. P., & Olson, B. D. (2010). Personality development: Continuity and change over the life course. *Annual Review of Psychology*, 61, 517-542. Doi: 10.1146/an-nurev.psych.093008.100507

- McAdams, D. P., & Pals, J. L. (2006). A new big five: Fundamental principles for an integrative science of personality. *American Psychologist*, *61* (3), 204-217. doi: 10.1037/0003-066X.61.3.204
- McAdams, D. P., & Manczack, E. (2011). What is a “Level” of personality?. *Psychological Inquiry*, *22*, 40-44. doi: 10.1080/1047840X.2011.544026
- McCrae, R., & Costa, P. (2004). A contemplated revision of the NEO Five-Factor Inventory. *Personality and Individual Differences*, *36*(3), 587-596. doi:10.1016/S0191-8869(03)00118-1
- McCrae, R. R., Costa, P. T., de Lima, M. P., Simões, A., Ostendorf, F., Angleitner, A., ... Piedmont, R. L. (1999). Age differences in personality across the adult life span: Parallels in five cultures. *Developmental Psychology*, *35*(2), 466–477. doi:10.1037/0012-1649.35.2.466
- McGregor, I., & Little, B. R. (1998). Personal projects, happiness, and meaning: On doing well and being yourself. *Journal of Personality and Social Psychology*, *74*(4), 494 – 512.
- Meléndez, J.C., Satorres, E., Cujíño, M.A., & Reyes, M.F. (2019). Big five and psychological and subjective well-being in Colombian older adults. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, *82*, 88-93. doi: 10.1016/j.archger.2019.01.016
- Mueller, S., Wagner, J., Wagner, G.G., Ram, N., & Gerstorf, D. (2019). How far reaches the power of personality? Personality predictors of terminal decline in well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, *116*(4), 634-650. doi: 10.1037/pspp0000184
- Novo, R. F. (2003). Para além da eudaimonia: O Bem-Estar Psicológico em mulheres na idade adulta avançada. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para a Ciência e a Tecnologia.
- Novo, R. F. (2005). We need more than self-reports: contributo para a reflexão sobre as estratégias de avaliação do bem-estar. *Revista de Psicologia, Educação e Cultura*, *9*, 477-495.
- Novo, R.F., Duarte-Silva, M. E., & Peralta, E. (1997). O bem-estar psicológico em adultos: Estudo das características psicométricas da versão portuguesa de C. Ryyf. In M. Gonçalves, I. Ribeiro, S. Araújo, C. Machado, L. Almeida, & M. Somões (orgs.), *Avaliação Psicológica: Formas e Contextos* (pp.314-323).Braga: APPORT

- Novo, R. F., Neto, D., Marcelino, A. & Santo, H. (2006, Outubro). Estudo de validação de medidas de Bem-Estar Psicológico em amostras com e sem psicopatologia identificada. IX Conferência Internacional de Avaliação Psicológica: Formas e Contextos. Braga: Universidade do Minho.
- OMS – Organização Mundial de Saúde (2015). *Relatório mundial de envelhecimento e saúde*. Geneve, Switzerland: WHO Press. Recuperado de: https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=8F2B604FF285880FA47CBD800B63CDB9?sequence=6
- Osborne, J. W., & Fitzpatrick, D. C. (2012). Replication analysis in exploratory factor analysis: What it is and why it makes your analysis better. *Practical Assessment Research & Evaluation, 17*(15), 1-8.
- Ozer, D. J., & Benet-Martínez, V. (2006). Personality and the Prediction of Consequential Outcomes. *Annual Review of Psychology, 57*(1), 401–421. doi:10.1146/annurev.psych.57.102904.190127
- Peppe, C. I., Altintas, E., Voumbi, E.N., & Guerrien, A. (2018). Personality, relationships with others and psychological well-being: A pilot study on the Gabonese older people. *Journal of Happiness Studies, 19*, 1965-1979. doi: 10.1007/s10902-017-9900-z
- Pinquart, M., Sorensen, S. (2000). Influence of socioeconomic status, social network, and competence on subjective well-being in later life. A meta-analysis. *Psychology and Aging, 15*(2), 187-224.
- PORDATA (2019a). *População residente: total e por grupo etário: Quantas pessoas existem, por faixa etária?* Recuperado de <http://www.pordata.pt>.
- PORDATA (2019b). *Esperança de aos 65 anos: total e por sexo (base triénio a partir de 2001. Quantos anos, em média, pode uma pessoa com 65 anos esperar viver?* Recuperado de <http://www.pordata.pt>.
- Reshma, N.S., & Manjula, M. Y. (2016). Relationship between personality and psychological well-being among middle adults. *Journal of Psychosocial Research, 11*(2), 361-365.
- Ryff, C. (1989). Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology, 57*(6), 1069- 1081.
- Ryff, C., & Keyes, C. (1995). The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology, 69*(4), 719-727.

- Ryff, C. D., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, 9(1), 1-28. doi: 10.1207/s15327965pli0901_1
- Ryff, C. D., & Singer, B. (2008). Know thyself and become what you are: A eudaimonic approach to psychological well-being. *Journal of Happiness Studies*, 9, 13-39. doi: 10.1007/s10902-006-9019-0
- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83, 10-28. doi: 10.1159/000353263
- Roberts, B. W., Kuncel, N. R., Shiner, R., Caspi, A., & Goldberg, L. R. (2007). The Power of Personality: The Comparative Validity of Personality Traits, Socioeconomic Status, and Cognitive Ability for Predicting Important Life Outcomes. *Perspectives on Psychological Science*, 2(4), 313–345. doi:10.1111/j.1745-6916.2007.00047.x
- Rodrigues, T. (2018). *Envelhecimento e políticas de saúde*. Lisboa: FFMS.
- Salmela-aro, K., Näätänen, P., & Nurmi, J. (2004). The role of work-related personal projects during two burnout interventions: a longitudinal study, *Work & Stress: An International Journal of Work, Health & Organisations*, 18(3), 208-230, doi: 10.1080/02678370412331317480
- Schmute, P. S. & Ryff, C. D. (1997). Personality and well-being: Reexamining methods and meanings. *Journal of Personality and Social Psychology*, 73(3), 549 – 559.
- Seligman, M. (2011). *A vida que floresce*. Alfragide: Estrela Polar.^[SEP]
- Sheldon, K. M. (2004). *Optimal human being: An integrated multi-level perspective*. New Jersey: Erlbaum
- Soto, C. J. (2019). How replicable are links between personality traits and consequential life outcomes? The life outcomes of personality replication project. *Association for Psychological Science*, 1-17. doi: 10.1037/hea0000475
- Strickhouser, J. E., Zell, E., & Krizan, Z. (2017). Does personality predict health and well-being? A metasynthesis. *Health Psychology*, 36(8), 797-810. doi: 10.1037/hea0000475
- Tanaka, J. S., & Huba, G. J. (1985). A fit index for covariance structure models under arbitrary GLS estimation. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 38, 197-201.

- Quevedo, R. J., & Abella, M. C. (2011). Well-being and personality: Facet-level analyses. *Personality and Individual Differences, 50*, 206-211. doi:10.1016/j.paid.2010.09.030
- Winter, D. G., John, O. P., Stewart, A. J., Klohnen, E. C., & Duncan, L. E. (1998). Traits and motives: Toward an integration of two traditions in personality research. *Psychological Review, 105*(2), 230-250. doi: doi.org/10.1037/0033-295X.105.2.230