



# LSPA

INSTITUTO UNIVERSITÁRIO  
CIÊNCIAS PSICOLÓGICAS, SOCIAIS E DA VIDA

MOTIVAÇÃO PARA A APRENDIZAGEM E  
ORIENTAÇÃO PARA A FELICIDADE EM IDOSOS  
QUE FREQUENTAM A UNIVERSIDADE SÉNIOR

LILIANA MARINA SIMÕES JERÓNIMO

**Orientador de Dissertação:**

PROFESSORA DOUTORA MARIA JOÃO MORAIS GOUVEIA

**Coordenador de seminário de Dissertação:**

PROFESSOR DOUTOR FRANCISCO PEIXOTO

**Tese submetida como requisito parcial para a obtenção do grau de:**

MESTRE EM PSICOLOGIA

Especialidade em Educacional

2015

Dissertação de Mestrado realizada sob a orientação da Professora Doutora Maria João Pinheiro Morais Gouveia, apresentada no ISPA - Instituto Universitário para obtenção de grau de Mestre na especialidade de Psicologia Educacional.

## AGRADECIMENTOS

A realização desta dissertação de mestrado é o finalizar de uma etapa muito importante na minha vida.

Gostaria de começar por agradecer, em primeiro lugar, à minha orientadora de dissertação, Professora Doutora Maria João Gouveia, pela paciência para me aturar, por nunca me ter deixado desistir e por me apoiar.

Em segundo lugar, quero agradecer ao meu orientador de seminário de dissertação, Professor Doutor Francisco Peixoto, pela tolerância e compreensão ao longo deste tempo.

Quero agradecer aos responsáveis pelos locais onde pude realizar a minha recolha, pela disponibilidade e amabilidade, bem como, aos participantes que retiraram algum do seu tempo para colaborarem comigo.

Agradeço a paciência dos meus amigos, pelo apoio e compreensão ao longo deste tempo, em que muitas vezes me ausentei e deixei de dar sinais de vida.

Quero também agradecer a pessoas especiais que surgiram na minha vida ao longo deste percurso e que se mantiveram firmes e me apoiaram incondicionalmente e estiveram sempre do meu lado e me deram a mão quando mais precisei, a Paula Nogueira, a Manuela Fazenda, a Filipa Camacho, Anabela Camacho, Vânia Silva, Ana Pereira e a Dulce Simões.

Ao meu grande pilar, o João, por me chamar à razão, por me puxar as orelhas, por me dar o ombro e o carinho quando sempre precisei. Por tudo isto e muito mais...

Por fim, mesmo sendo os últimos, mas sendo sempre os primeiros na minha vida, quero agradecer aos meus pais e avós maternos pelo apoio incondicional ao longo destes anos, pela força que me deram todos os dias, por nunca me deixarem ir abaixo, nem desistir, pelas palavras de amor, motivação e carinho. Peço desculpa pelas dores de cabeça que possa ter causado e pelas noites que muitas vezes não dormi nem deixei dormir. Mas sei que compreendem. Sem eles nunca teria sido possível e sem eles nada disto faria sentido, pois sabem que são as pessoas mais importantes no mundo para mim.

## RESUMO

Devido ao aumento da esperança média de vida e à importância que os idosos cada vez mais apresentam na nossa sociedade, surge a necessidade de compreender o processo do envelhecimento humano.

Este estudo pretende analisar as relações entre as aspirações de vida, a orientação para a felicidade e a motivação para a aprendizagem em idosos que frequentam uma universidade sénior. A amostra foi recolhida em três universidades seniores, na região de Lisboa, e nela participaram 193 idosos.

Utilizaram-se três questionários: aspirações de vida; orientação para a felicidade; motivação intrínseca para a aprendizagem na universidade sénior.

Os resultados obtidos neste estudo apontam para uma relação significativa entre algumas dimensões das três escalas. Concluiu-se que a aspiração de vida que mais peso tem na motivação para a aprendizagem é a dimensão comunidade ( $\beta=0.208$ ;  $p=0.10$ ). Esta dimensão encontra-se também correlacionada com a orientação para a felicidade através de um sentido para a vida ( $r=.322$ ).

Os resultados deste estudo são relevantes para compreender melhor a população idosa, embora a reduzida dimensão da amostra e o enviesamento das respostas não permita generalizar os resultados.

**Palavra-chave:** Motivação; Felicidade; Bem Estar; Universidades Seniores

## **ABSTRACT**

Due to increased life expectancy and the importance that the increasingly elderly have in our society, there is a need to understand the human aging process.

This study aims to examine the association between life aspirations, orientation to happiness and motivation for learning in older adults attending a senior university. The sample was collected in three senior universities in the region of Lisbon and was attended by 193 seniors.

Three questionnaires were used: life aspirations; orientation to happiness; and intrinsic motivation for learning in senior university.

The results of this study show a significant relation between some dimensions of the three scales. It was concluded that the aspiration of life that have more weight in the motivation to learn is the community dimension ( $\beta = 0.208$ ;  $p = 0.10$ ), which is also correlated with the orientation to happiness through a sense for life ( $r = .322$ ).

Although the small sample size and the bias of the responses does not allow to generalize the results of this study, these are relevant to better understand the aging population.

**Keywords:** Motivation; Happiness; Well-Being; Senior Universities

## ÍNDICE

<b>AGRADECIMENTOS</b> .....	<b>III</b>
<b>RESUMO</b> .....	<b>IV</b>
<b>ABSTRACT</b> .....	<b>V</b>
<b>I. INTRODUÇÃO</b> .....	<b>1</b>
<b>II. ENQUADRAMENTO TEÓRICO</b> .....	<b>4</b>
<b>1 Envelhecimento</b> .....	<b>4</b>
1.1. Envelhecimento Ativo .....	4
<b>2 Universidades de Terceira Idade</b> .....	<b>7</b>
<b>3 Perspetivas Psicológicas sobre o bem-estar</b> .....	<b>9</b>
3.1 Conceito de Felicidade .....	9
3.2 Bem-Estar .....	9
3.2.1 Bem-Estar Subjetivo.....	10
3.2.2 Hedónica.....	11
3.2.3 Bem-Estar Psicológico .....	12
3.2.4 Eudemónica .....	13
<b>4 Motivação</b> .....	<b>13</b>
4.1 Motivação Intrínseca, Extrínseca e Amotivação .....	15
4.2 Aspirações ou objetivos de vida extrínsecos e intrínsecos .....	18
4.3 Teoria da Autodeterminação .....	19
4.3.1 Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas.....	21
<b>III. PROBLEMÁTICA</b> .....	<b>23</b>
<b>1 Problemática e Objetivos do Estudo</b> .....	<b>23</b>
<b>2 Questões de Investigação</b> .....	<b>23</b>
<b>IV. MÉTODO</b> .....	<b>26</b>
<b>1 Participantes</b> .....	<b>26</b>
<b>2 Instrumentos</b> .....	<b>27</b>
2.1 <i>Orientations to Happiness Inventory</i> .....	27
2.2 <i>Intrinsic Motivation Inventory (IMI)</i> .....	28
2.3 Escala de Aspirações de Vida.....	30
2.4 Questionário Sociodemográfico .....	31
<b>3 Procedimento de recolha de dados</b> .....	<b>31</b>
<b>4 Procedimento do tratamento de dados</b> .....	<b>32</b>

<b>V.</b>	<b>RESULTADOS.....</b>	<b>33</b>
<b>1</b>	<b>Análise das Propriedades Psicométricas.....</b>	<b>33</b>
1.1	Análise das Propriedades Psicométricas da Escala <i>Orientations to Happiness Inventory</i>	33
1.2	Análise das Propriedades Psicométricas da Escala <i>Intrinsic Motivation Inventory (IMI)</i> .....	34
1.3	Análise das Propriedades Psicométricas da Escala de Aspirações de Vida .	36
<b>2</b>	<b>Análise das correlações .....</b>	<b>38</b>
2.1	Relação entre Motivação Intrínseca e as Aspirações de vida.....	38
2.2	Relação entre Orientação para a Felicidade e a Motivação Intrínseca .....	38
2.3	Relação entre Orientações para a Felicidade e as Aspirações de vida .....	39
<b>VI.</b>	<b>DISCUSSÃO DE RESULTADOS .....</b>	<b>41</b>
<b>VII.</b>	<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES .....</b>	<b>44</b>
<b>VIII.</b>	<b>REFERÊNCIAS .....</b>	<b>46</b>
<b>IX.</b>	<b>ANEXOS .....</b>	<b>53</b>
Anexo A -	Escala de Intrinsic Motivation Inventory (IMI) .....	54
Anexo B -	Escala de Aspirações de Vida .....	56
Anexo C -	Orientations to happiness Inventory .....	58
Anexo D -	Questionário Sociodemográfico .....	60
Anexo E -	Outputs das análises estatísticas realizadas .....	63

## ÍNDICE DE FIGURAS

<i>Figura 1</i> - Os vários tipos de motivação da Teoria de Autodeterminação, adaptado de Wilkesmann e Schmid (2014). .....	15
<i>Figura 2</i> - Constituição da amostra, por estado civil. ....	26
<i>Figura 3</i> - Constituição da amostra, por escolaridade.....	26
<i>Figura 4</i> - Constituição da amostra, por tempo de frequência das Universidades Seniores ....	27

## ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 Distribuição dos itens pelas respectivas dimensões da escala Orientations to Happiness Inventory .....	28
Tabela 2 Distribuição dos itens pelas respectivas dimensões da escala Intrinsic Motivation Inventory (IMI).....	29
Tabela 3 Distribuição dos itens pelas respectivas dimensões da escala de Aspirações de Vida .....	30
Tabela 4 Análise fatorial após rotação varimax para 2 fatores da Escala Orientations to Happiness Inventory (saturação $\geq .40$ ) .....	33
Tabela 5 Coeficiente de consistência interna da escala Orientations to Happiness Inventory.	34
Tabela 6 Análise fatorial após rotação varimax para 3 dimensões da escala Intrinsic Motivation Inventory (IMI) (saturação $\geq .40$ ) .....	35
Tabela 7 Coeficiente de consistência interna da escala Intrinsic Motivation Inventory (IMI)	36
Tabela 8 Análise fatorial após rotação varimax para 6 dimensões da escala de Aspirações de Vida (saturação $\geq .40$ ) .....	36
Tabela 9 Coeficiente de consistência interna da escala de Aspirações de Vida.....	37
Tabela 10 Correlações de Pearson entre as dimensões da escala IMI e as dimensões da escala de Aspirações de Vida .....	38
Tabela 11 Correlações entre as dimensões da escala de IMI e as dimensões da escala de Orientations to Happiness Inventory .....	39
Tabela 12 Correlações entre as dimensões da escala Orientations to Happiness Inventory e as dimensões da escala de Aspirações de Vida.....	39

## I. INTRODUÇÃO

Atualmente têm vindo a surgir diversas modificações na nossa sociedade relacionadas com os idosos. A esperança média de vida é cada vez mais elevada (Sousa, Galante & Figueiredo, 2003) e a necessidade de se viver com qualidade assume maior importância no processo de envelhecimento humano.

O presente estudo foi realizado no âmbito do Mestrado em Psicologia Educacional - Motivação para a aprendizagem, aspirações ou valores de vida e orientação para a felicidade: caracterização da motivação e objetivos de vida e da orientação para a felicidade em idosos que frequentam a universidade sénior.

A velhice ou a reforma não devem ser encaradas como um final de vida, mas sim como o início de uma nova fase em

que podem realizar aquilo para que ainda não tiveram tempo, podendo finalizar projetos e dedicar-se àquilo de que mais gostam (Pinto, 2003).

No decorrer da história das universidades seniores em Portugal, inicialmente, a população que essas universidades encontraram, em 1981, cerca de 26.35% da população residente em Portugal não sabia ler nem escrever, ou 47.62% tinha unicamente o ensino básico. Porém, devido aos programas que foram surgindo ao longo dos anos, atualmente podemos contactar uma população de estudantes nas universidades seniores mais diversificada ao nível académico, havendo cada vez mais pessoas, a partir dos 50 anos de idade, a inscreverem-se e a frequentarem universidades seniores (Pinto, 2003).

Esta heterogeneidade da população exige uma variedade de atividades para que seja apelativo e motivador para todos, visto que o principal motivo que leva estas pessoas a frequentarem as universidades seniores é aprenderem e conviverem, procurando melhorar o seu bem-estar ao nível psicológico, físico e emocional (Pinto, 2003).

A motivação tem um papel fundamental no comportamento dos sujeitos, pois é o que os leva a realizar algo (Deci & Ryan, 2000; Schumuck, Kasser & Ryan, 2000). Desta forma, a motivação para realizar as atividades influencia os idosos na adesão e na manutenção de um estilo de vida ativo e saudável, sendo importante compreender essa motivação para as pessoas frequentarem as universidades seniores (Meurer, Benedetti & Mazo, 2012).

De igual forma, as aspirações de vida são extremamente importantes pois auto regulam o comportamento dos indivíduos (Bandura, 1989).

As aspirações de vida estão relacionadas com as motivações existentes que são explicadas mais à frente, e ambas se encontram associadas ao bem-estar (Eryilmaz, 2011).

Existem muitos estudos sobre a motivação para a aprendizagem em crianças e adolescentes, porém, estudos relacionados sobre a motivação para aprendizagem em idosos que frequentam a universidade de terceira é um tema pouco estudado. Perante isto, iniciou-se o processo de adaptação de uma escala da motivação a *Intrinsic Motivation Inventory* para a população idosa portuguesa com o intuito de compreender a motivação para a aprendizagem nesta população.

De entre as teorias da motivação, a que se utilizou nesta investigação foi a teoria da autodeterminação, que tem como base a autorregulação, a auto motivação, a personalidade, os objetivos de vida e o bem-estar psicológico, social e emocional de cada indivíduo (Rheinheimer, 2010; Rodrigues, 2012).

Para melhor compreendermos a motivação dos alunos que frequentam as universidades seniores, temos de compreender o que promove o bem-estar e a felicidade dos sujeitos. O interesse pela investigação sobre a felicidade, bem-estar e satisfação com a vida tem vindo aumentar no decorrer das duas últimas décadas (Coleta & Coleta, 2006).

O bem-estar é um conceito que está relacionado com a forma e com o porquê de cada indivíduo experienciar a vida de forma positiva (Giacomoni, 2004).

Partindo do que sugerem os autores Lady, Smith e Ubal (2006, citado por Passareli & Silva, 2007) através de autorrelatos, eles salientam que a felicidade aumenta com o avançar da idade e indivíduos mais velhos referenciam mais experiências positivas, em comparação com jovens.

As universidades seniores são uma resposta social, para minorar o isolamento e a exclusão social dos idosos, através de diversas atividades que promovam experiências positivas a cada indivíduo (Gonçalves & Neto, 2013).

A realização dessas tarefas pode ser alcançada através de três vias para a felicidade: prazer/satisfação (realizar tarefas que promovam o máximo de prazer e o mínimo de dor), compromisso (é um estado psicológico que ocorre no indivíduo quando este está a realizar uma tarefa, durante a qual se envolve profundamente) e a vida com sentido (consiste na realização de tarefas por parte do indivíduo em que estas o liguem a um bem-estar maior).

Este trabalho de investigação está organizado da seguinte forma: no primeiro capítulo é apresentada a revisão da literatura em que se baseia este estudo; no segundo capítulo são apresentadas a problemática e as questões de investigação; no terceiro capítulo é apresentado o método utilizado para a recolha, análise estatística, caracterização da amostra e dos instrumentos, análise psicométrica dos instrumentos e as análises correspondentes a responder

às questões de investigação; no quinto temos a apresentação de resultados e no sexto a discussão dos mesmos. Por fim, temos as considerações finais.

## II. ENQUADRAMENTO TEÓRICO

### 1 Envelhecimento

O envelhecimento é um fenómeno demográfico mundial. Desta forma, o envelhecimento tem vindo a transformar-se num tema com bastante relevância devido às consequências que acarreta (Pereira, 2012).

Devido ao aumento mundial da população idosa e ao declínio da taxa de natalidade e com o aumento da esperança média de vida, estima-se que até metade do século atual - segundo a Organização Mundial de Saúde e a Organização Pan- América - existem atualmente mais de 292 milhões de pessoas com mais de 60 anos. Assim sendo, este aumento tem grandes consequências, mas não pode ser encarado como uma crise, pois os idosos têm uma grande importância no progresso das suas famílias e da comunidade (Rocha, 2007).

Vega e Martinez (2000, citado por Pereira, 2012) indicam três conceitos relacionados com o tempo de existência de cada sujeito. O primeiro conceito é o de longevidade, que se refere às pessoas que ultrapassam a esperança média de vida. O segundo conceito é o limite máximo de vida que, como o nome indica, corresponde ao número mais elevado de anos que já viveu um sujeito da espécie. E, por fim, temos o terceiro conceito que corresponde à expectativa que um sujeito tem dos anos máximos que viverá.

O processo de envelhecimento está interligado com o meio físico e social em que o indivíduo se insere, sendo o seu processo um declínio contínuo. Desta forma, é relevante a criação de políticas, práticas e medidas para contribuírem para um envelhecimento saudável e ativo (Gonçalves, 2012).

Com as alterações demográficas no nosso país (segundo o Censos 2011) por cada 100 jovens existem 128 idosos. Além disso, o índice de longevidade cada vez aumenta mais, tendo os idosos uma esperança média de vida cada vez maior. Assim sendo, surge a necessidade de as pessoas com mais de 65 anos, reformadas ou não, se manterem ativas, isto é, a necessidade de um envelhecimento ativo e de uma aprendizagem ao longo da vida (INE, 2011).

#### 1.1. Envelhecimento Ativo

Segundo a Organização Mundial de Saúde, o envelhecimento ativo “é o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (citado por Ivo, 2008, p. 41). Desta forma, o envelhecimento ativo pretende potencializar o bem-estar físico, mental e social

no decorrer da vida para permitir que os indivíduos participem ativamente na sociedade segundo as suas necessidades, desejos e capacidades, oferecendo os cuidados adequados e necessários, bem como a sua segurança.

Podemos, assim, referir que o envelhecimento ativo pretende aumentar a qualidade de vida das pessoas, proporcionando-lhes uma vida saudável e abrangendo também pessoas que estejam incapacitadas e que necessitam de cuidados (Ivo, 2008).

Relativamente à palavra “ativo”, esta refere-se à participação ativa e contínua nas atividades aos vários níveis, tais como, sociais, económicos, espirituais, culturais e cívicos. O envelhecimento ativo pretende, assim, manter a independência e a liberdade durante o processo de envelhecimento (Ivo, 2008).

O envelhecimento é um processo que decorre desde o momento em que somos gerados (Correia, 2010). É dinâmico e progressivo e nele estão implicadas modificações a nível morfológico, funcional, bioquímico e psicológico, as quais vão demarcar a perda da capacidade de adaptação que um indivíduo tem ao seu meio, havendo maior probabilidade de processos patológicos (Correia, 2010; Ferreira, Maciel, Silva, Santos & Moreira, 2010).

O envelhecimento é variável de indivíduo para indivíduo e tem dados objetivos e outros subjetivos. Ou seja, a degradação física e a diminuição dos processos mnésicos, por exemplo, mas também a noção que a pessoa tem do seu envelhecimento.

Existem três tipos de velhice - primária, secundária ou patológica e a bem sucedida. A velhice primária está relacionada com o processo normal de envelhecimento que é irreversível, obrigatória e comum a todos os seres vivos, e em que o envelhecimento não é devido a doença, diminui a capacidade adaptativa e é influenciada por fatores externos e internos do indivíduo. A velhice secundária ou patológica está relacionado com o surgimento de doenças e com estilos de vida não saudáveis. A bem sucedida está relacionada com as competências funcionais de um idoso, mas sendo comparada com as competências de uma pessoa mais nova, havendo assim uma manutenção e uma plasticidade a nível cognitiva, física e psicológica (Freire & Resende, 2008).

Para que exista uma velhice bem sucedida, devemos considerar alguns critérios recorrentemente enunciados pelos investigadores, como a longevidade, a competência social, o controlo pessoal, a produtividade ou mesmo a conservação da autonomia do indivíduo e também o seu bem estar (subjetivo).

A degradação de alguns destes critérios pode dar-se na sequência de uma doença mental, tal como a doença de Alzheimer. Neste caso, deverá considerar-se uma velhice patológica.

O envelhecimento ativo é um conceito novo e multidimensional. É composto por fatores biopsicosociais, isto é, baixa probabilidade de doença e invalidez, alto funcionamento físico e mental e uma elevada interação social (García, Casinello, Bravo, Martínez, Nicolás & Moral, 2010).

O envelhecimento ativo pode ser visto como um processo de manutenção aos níveis físico (estando incluída a saúde), psicológico (motivação, cognição e as emoções) e a componente das relações social (Ballesteros, Molina, Schettini & Rey, 2012).

Autores como Ardelt (2000), Boulton-Lewis, Buys, & Lovie-Kitchin (2006), Dench & Regan (2000), Glendenning (1997), Withnall (2000) defendem, através dos estudos que realizaram, que a aprendizagem contínua tem um papel crucial para a manutenção cognitiva. Esta permite desenvolver as relações sociais, assim como aumentar a capacidade de resiliência dos idosos para lidarem com os problemas de deixarem de ter uma vida tão sedentária (Tam, 2013).

Estudos de Bandura (1987) & Staats (1975) indicam que, além dos níveis de manutenção que são realizados no envelhecimento ativo, um dos principais fatores é a educação, pois é vista como uma ocupação, mas também como um fator socioeconómico, dado que a escolaridade e a educação ao longo da vida influenciam, assim, todos os níveis ao longo da vida (Ballesteros et al., 2012).

Um estudo realizado por Ballesteros, Molina, Schettini e Rey (2012) concluiu que os programas de algumas universidades seniores conseguem promover o envelhecimento ativo, no sentido em que evitam o declínio cognitivo que advém, nem sempre pela idade em si, mas pelo desuso das competências cognitivas. Além disso, o envelhecimento ativo pretende promover o bem-estar físico, melhorar as relações sociais e uma melhor qualidade de vida (Ballesteros et al., 2012).

Estes programas têm todos como objetivos de base promover o bem-estar, o desenvolvimento pessoal, estimular a socialização e a integração social de cada indivíduo, bem como as relações intergeracionais e desenvolver o conhecimento na área das novas tecnologias. Estes objetivos são potencializados através do mais variado género de aulas e atividades complementares, tais como visitas de estudo. Em suma, estes programas pretendem

favorecer e fortalecer os fatores emocionais, cognitivos, físicos e sociais (Ballesteros et al., 2012).

## **2 Universidades de Terceira Idade**

O sistema educativo, inicialmente, via a educação como um processo limitado no tempo e no espaço. Relativamente ao tempo, a educação estava focada unicamente na infância e na juventude. Além disso, a educação era realizada praticamente na escola e era vista como instrução, havendo assim uma sobrevalorização da educação formal. Contudo, mais tarde, foi reconhecida a educação como um processo sem limitações temporais ou espaciais, passando assim a haver uma aprendizagem ao longo da vida, abrangendo todos os contextos de uma pessoa (Pinto, 2005; Sarramona, Vázquez & Colom, 1998).

A frequência obrigatória da escola foi ao encontro do desenvolvimento de expectativas de vida, tendo sido introduzida como um utensílio essencial para o desenvolvimento individual, social e nacional. Porém, surgiram alterações, dado que a educação formal passou a ter como base a idade, incluindo, assim, todos os níveis de ensino, abrangendo desde o ensino primário ao universitário, com o intuito de preparar os indivíduos para o mundo do trabalho (Ballesteros et al., 2012). Desta forma, surgem programas educacionais para a terceira idade, bem como universidades seniores.

Com as Universidades Seniores, a escola abre as portas às pessoas de terceira idade para voltarem a estudar, colocando em prática o conceito da aprendizagem ao longo da vida (Ballesteros et al., 2012).

O conceito de aprendizagem ao longo da vida traduz-se na promoção e no desenvolvimento de competências e de oportunidades educacionais para o adulto e idoso (Ballesteros et al., 2012).

Com a junção das Universidade de Terceira Idade e o conceito de aprendizagem ao longo da vida surgiram políticas com programas universitários para os idosos, que promovem o desenvolvimento pessoal de cada indivíduo, bem como o envelhecimento ativo. Com estas políticas, a educação passou a ter um papel ainda mais importante, pois é uma base crucial para se conseguir obter uma vida ativa e feliz (Ballesteros et al., 2012).

O aumento contínuo da esperança média de vida e o surgimento das Universidades de Terceira Idade (UTI) têm vindo a acompanhar essas mudanças (Ballesteros et al., 2012).

No século XVII, nos Estados Unidos da América, começaram a surgir programas educativos para os idosos, o que acabou por permitir que aparecessem e se desenvolvessem conceitos relativamente à gerontologia educacional. Contudo, a primeira UTI europeia surge em França na Universidade de Ciências Sociais de Toulouse, em 1973 (Ballesteros et al., 2012; Rodrigues, 2012).

Esta UTI surge do facto de a população que sai de duas guerras mundiais estar a usufruir tanto de benefícios do pós-guerra como de disponibilidade socioeconómica. O aumento da esperança média de vida e a vontade, por parte da população, de novos desafios para o seu desenvolvimento fez surgir assim a primeira UTI, com o intuito de promover um progresso social e económico, fazendo com que os idosos passem a ter valor na sociedade, bem como potencializar as pessoas idosas no âmbito dos recursos humanos, sociais e económicos (Rodrigues, 2012).

As Universidades Seniores ou Universidades de Terceira Idade ou Academias do Saber passaram por três fases. Inicialmente as UTI promoviam atividades de carácter mais social, fomentando as relações sociais através do convívio cultural (Rodrigues, 2012).

Apesar de as UTI serem praticadas num ambiente universitário, não são de carácter universitário, podendo assim ser mantidas por outros agentes educativos. Na segunda fase, os objetivos focavam-se em promover e melhorar o bem-estar mental do idoso, através de atividades culturais que iam ao encontro dos seus gostos e que desenvolviam as suas competências. Por fim, as UTI basearam-se em três fundamentos apresentados por Lemieux (1998, citado por Rodrigues, 2012): " o ensino, a pesquisa e o serviço à comunidade em que se encontra inserida".

Os objetivos das UTI alteraram-se devido às modificações da população alvo, que passou a ser detentora de habilitações literárias mais elevadas, procurando ser valorizada e reconhecida pelos cursos que tinha tirado. As suas aspirações eram diferentes das pessoas que frequentaram as outras fases da UTI (Rodrigues, 2012).

Os objetivos das UTI são evitar o isolamento e a solidão, promover, valorizar e integrar o idoso, tanto a nível pessoal como na sociedade, fazendo assim com que ele esteja em proximidade com a realidade e que se ocupe nos tempos livres. Esses tempos livres podem ser preenchidos através das atividades que as UTI promovem e que vão desde atividades culturais, de lazer, de entretenimento, bem como didáticas, que promovem sempre a motivação e a aprendizagem (Gouveia, 2012).

O tipo de ensino que é administrado é o ensino informal, isto é, não necessita de avaliação (Gouveia, 2012).

### **3 Perspetivas Psicológicas sobre o bem-estar**

A procura das respostas para obter/conseguir um bem-estar e uma satisfação com a vida é uma das grandes questões que tem vindo a acompanhar filósofos e investigadores ao longo da história da humanidade (Diener, 1994; Giacomoni, 2002). Desta forma, este capítulo pretende responder a algumas questões.

#### **3.1 Conceito de Felicidade**

O interesse para compreender a felicidade vem desde os tempos dos filósofos gregos (Diener, 1994; Giacomoni, 2002).

Wilson (1967 p.294, citado por Giacomoni, 2002) apresentou uma definição de pessoa feliz como jovem, saudável, bem-educado, bem-remunerado, extrovertido, otimista, livre de preocupações, religioso, casado, com alta autoestima, com moral trabalhadora, com aspirações modestas, de qualquer sexo e inteligente. Além disso, o mesmo autor defende que pessoas felizes obtêm mais benefícios.

Quando falamos de felicidade, algumas das grandes questões que emergem através dos investigadores são até que ponto somos felizes, como nos consideramos felizes e até que ponto isso pode interferir nas nossas capacidades de realização (Siqueira & Padovam, 2008).

A busca infundável de encontrar o sentido para compreender a felicidade levou a diversas definições, uma delas utilizada pelo senso comum é o bem-estar subjetivo (Giacomoni, 2002).

#### **3.2 Bem-Estar**

Ryan e Deci (2001), o bem-estar refere-se a um bom funcionamento e experiência psicológica ótimas, porém não é unânime entre os teóricos a fundamentação do bem-estar.

Devido ao progresso das áreas de investigação relacionadas com o bem-estar será mais compreensível entender a forma como os nossos motivos, objetivos e ambiente influencia o nosso bem-estar (Ryan & Deci, 2001).

O bem-estar gira em torno de dois conceitos distintos: hedónica e eudemónica que serão mais à frente explicados (Ryan & Deci, 2001).

### **3.2.1 Bem-Estar Subjetivo**

Desde a década de 1970 que a investigação sobre o bem-estar subjetivo tem vindo a crescer positivamente.

O bem-estar subjetivo é uma avaliação cognitiva e emocional que uma pessoa realiza da sua vida. Isto é, está relacionado com a forma como as pessoas refletem e como vivenciam as suas vidas. Posto isto, quando referimos que um sujeito apresenta elevados nível de bem-estar subjetivo, essa afirmação está relacionada com uma boa satisfação de vida e o vivenciar de emoções positivas, tais como, alegria, felicidade e euforia (Diener, 1984; Diener, Suh & Oishi, 1997; Diener, Suh, Lucas & Smith, 1999; Giacomoni, 2002). Contrariamente, uma pessoa apresenta baixo nível de bem-estar subjetivo quando experiencia emoções negativas, como, tristeza, rancor e raiva, não se encontrando satisfeito com a vida (Diener, et al., 1999; Giacomoni, 2002).

A literatura sobre o bem-estar subjetivo abrange o conceito de bem-estar desde a agonia ao êxtase, não sendo delimitado a estados como depressão e desesperança. Interessa o modo como as pessoas vivenciam e apreciam as suas vidas de forma positiva. O bem-estar subjetivo é determinado experiência interna do sujeito, ou seja, avaliar a partir das perspetivas individuais do próprio tendo por base as suas crenças sobre o seu próprio bem-estar (Diener, 1984; Giacomoni, 2002).

Diener e Lucas (2000 citado por Giacomoni, 2002) afirmam que cada pessoa avalia as condições de vida de forma divergente, variando de acordo com as suas experiências, expectativas e valores.

Andrews e Whithey (1976, citado por Giacomoni, 2002) apresentou como elementos do bem-estar subjetivo: a avaliação de satisfação com a vida e o afeto positivo e negativo. Ryaff e Keyes (1995) por outro lado estruturou o bem-estar subjetivo através de 2 elementos: cognitivo e afetivo. O cognitivo é a satisfação com a vida que está relacionado com as dimensões racionais e intelectuais. O elemento afetivo caracteriza-se pelos afetos negativos e positivos que resultam das dimensões emocionais, que, por sua vez, é o conjunto das emoções e humores.

Pontos de vista mais recentes determinam o bem-estar subjetivo como um conceito que abrange diversos fenómenos, tais como, domínios de satisfação, respostas emocionais das pessoas e as avaliações globais de satisfação da vida (Diener et al, 1999).

Para Diener, Suh, Lucas & Smith (1999) o bem-estar subjetivo deve ser encarado como um conceito abrangente em vez de um único constructo específico.

Segundo Diener (1984), o bem-estar subjetivo pode ser dividido em três categorias: eudemónica, hedónica e satisfação com a vida.

A primeira categoria de bem-estar ocorre através de critérios externos, como a virtude ou santidade. Estes critérios são normativos dado que a felicidade não é idealizada como um estado subjetivo, mas sim como obter alguma qualidade desejável (Diener, 1984; Giacomoni, 2002). Desta forma, Diener (1984) indica que este tipo de bem-estar tem por base um conjunto de valores normativos.

A segunda categoria está associada a um estado que evidencia um predomínio dos afetos positivos sobre os negativos, dando especial ênfase a experiência emocional de satisfação ou prazer, em que um sujeito pode estar a vivenciar predominantemente emoções positivas durante um período de vida ou estando unicamente predisposto, independentemente de estar a vivenciar no momento ou não (Diener, 1984; Giacomoni, 2002).

A terceira categoria é designada como satisfação com a vida, em que analisa o que leva um sujeito a avaliar a sua vida em termos positivos. Nesta categoria de bem-estar subjetivo resulta dos padrões individuais de cada sujeito para estabelecer o que é ter uma vida feliz (Diener, 1984; Giacomoni, 2002).

### **3.2.2 Hedónica**

O termo felicidade muitas da vezes é associado a felicidade hedónica, bem como ao bem-estar, porém, foi através do conceito de bem-estar e da dualidade prazer versus dor que a psicologia hedónica criou o seu foco, tendo como foco principal a potencialização da felicidade humana. (Ryan & Deci, 2001).

No século IV AC, Aristipo, um filósofo grego, deu origem à expressão de hedonismo. Segundo Aristipo, o prazer físico independente da sua origem é sempre bom, sendo aquilo que o homem mais pode desejar. Desta forma, o mais importante para o indivíduo era obter o maior número de momentos hedónicos para obter a felicidade (Ryan & Deci, 2001). Defendia que era através do prazer que o homem conseguia atingir a felicidade, considerando que tudo o que é moral dá prazer e imoral é o que causa sofrimento (Peterson, Park & Seligman, 2005).

Segundo a visão predominante hedónica, podemos definir o hedonismo como o bem-estar que baseia na felicidade subjetiva e as preocupações que estão relacionadas com as

experiências de prazer versus desprazer de forma a incluir todas as avaliações sobre os momentos positivos e negativos da vida. Desta forma, a felicidade não é focada unicamente no hedonismo físico, pois pode ser influenciado pelas diversas influências externas no indivíduo (Ryan & Deci, 2001).

### **3.2.3 Bem-Estar Psicológico**

O bem-estar psicológico tem por base o bem-estar eudemónica de Aristóteles, que descreve não como um forma simples de alcançar o prazer, mas a procura da perfeição, através da competência pessoal do sujeito (Ryff & Singer, 1998; 2000).

Ryff e Singer (1998; 2000) elaboraram um modelo para medição do bem-estar psicológico, que integra seis componentes, que permitem compreender o funcionamento psicológico positivo, que são: autoaceitação, relacionamento positivo com outras pessoas, autonomia, domínio do ambiente, propósito de vida e crescimento pessoal (Siqueira & Padovam, 2008).

A autoaceitação é considerada como a componente central da saúde mental. Esta representa grandes níveis de autoconhecimento, ótimo funcionamento e maturidade. O relacionamento positivo com outras pessoas é a competência que um indivíduo tem para criar vínculos e empatia com outros sujeitos. A autonomia está relacionada com as avaliações que o próprio indivíduo realiza usando os seus padrões internos, resistindo às aprovações externas. O domínio do ambiente é competência de uma pessoa para escolher os ambientes ajustados às suas características. O propósito de vida é o contínuo melhoramento das suas metas, intenções e objetivos de vida tendo sempre em vista a vida com significado. O crescimento pessoal é a procura constante de novos desafios, oportunidades e experiências que desenvolvam o indivíduo (Siqueira & Padovam, 2008).

Estes seis componentes permitem fundamentar e operacionalizar o bem-estar psicológico dado que estes fatores promovem a saúde emocional e física (Ryff & Singer, 1998; Siqueira & Padovam, 2008).

Existem divergências de opiniões face ao bem-estar subjetivo e ao bem-estar psicológico. Investigadores defendem que os critérios eudemónicos de Ryff e Singer permitem definir o bem-estar. Em oposição, o bem-estar subjetivo permite que o indivíduo partilhe os constructos que proporcionam uma boa vida (Ryan & Deci, 2001; Ryff & Singer, 2008).

Esses constructos de bem-estar encontram-se integrados na Teoria de Auto Determinação de Ryan e Deci (2001), que é um teoria da motivação que tem como foco as necessidades expressas pelos indivíduos.

### **3.2.4 Eudemónica**

Como foi mencionado anteriormente, o termo felicidade está associado a felicidade hedónica, porém muitos filósofos, investigadores tem uma visão diferente do bem-estar segundo a perspectiva hedónica.

Deste modo surge a eudemónica em que se defende que um indivíduo deve ir ao encontro da felicidade de acordo o seu verdadeiro eu, isto é, potencializando as suas competências e virtudes inatas de cada indivíduo. Através desse conhecimento interior e do sentimento de concretização promover uma maior satisfação com a vida (Waterman, Schwartz, Zamboanga, Ravert, Williams, Agocha, Kim & Donellan, 2010).

As competências conhecidas através do autoconhecimento de cada indivíduo, bem como as suas limitações, levam a que o sujeito encontre o significado e o propósito para a vida. Este encontro de significado é a procura do ideal, ou seja, um sujeito esforça-se para viver de acordo com o que projeta e utiliza as suas capacidades inatas, sendo designada por eudemónica (Waterman, 1993; Waterman et, 2010).

Para encontrar a felicidade, devemos ser fiéis a nós próprios, isto é, devemos descobrir as nossas virtudes e, consoante a nossa cultura, vivermos segundo isso. A ideia fundamental desta teoria é que as pessoas devem descobrir e desenvolver o melhor de si e valorizarem-se, usando as suas competências para o seu próprio bem-estar, bem como para o das outras pessoas. Tendo como fundamento o princípio deste conceito, surgiram outras teorias, entre elas a de Deci e Ryan, como a teoria da autodeterminação (Peterson, et al., 2005).

## **4 Motivação**

O estudo da motivação na área da psicologia é extremamente relevante dado que é algo que envolve tudo e todos. A motivação é o que nos leva a produzir, ou seja, o que nos motiva a fazer algo (Ryan & Deci, 2000b).

Segundo Ryan & Deci (2000b), a motivação está relacionada com energia, perseverança, vontade e com a experiência de vida, isto é, todos os âmbitos relacionados com a ativação e a intenção (Ryan & Deci, 2000b). Além disso, defendem que a motivação deve

ser encarada como um constructo multidimensional e não um conceito dicotômico (Ryan & Deci 2000a, 2000b; Wang, Liu & Chye, 2010).

O princípio da palavra motivação traduz-se por "mover". A motivação pode ser definida como um complexo de estruturas biológicas e psicológicas, sendo o estudo da motivação baseado em compreender o que leva o indivíduo a agir, ou seja, o que o motiva (Martins, 2005; Rosa & Mata, 2012). A nível psicológico, cada sujeito tem a sua personalidade, o que se relaciona com a motivação, tal como os gostos, expectativas, aptidões, razões e visão de futuro, entre outros, influenciando a forma como o indivíduo percebe o ambiente escolar envolvente (Leal, Miranda & Carmo, 2011). Assim, a motivação é considerada como um mecanismo de regulação biológica, cognitiva e social (Ryan & Deci, 2000b).

Desde que nascemos até morrermos a motivação é algo que está bem presente no nosso desenvolvimento, tanto a nível cognitivo como social e emocional (Martins, 2005; Ryan & Deci, 2000b). O conceito de motivação é utilizado nos mais variados contextos, como no caso do âmbito escolar que está ligado aos processos de aprendizagem (Ricardo, Mata, Monteiro & Peixoto, 2012).

A motivação, por vezes, é trabalhada como uma estrutura única, porém, cada pessoa é impulsionada a agir pelos mais variados fatores, salientando a experiência individual de cada indivíduo. A questão que emerge é entender o que leva a uma pessoa a ficar motivada, e se essa motivação é de origem interna ou externa (Ryan & Deci, 2000b).

Estudos apontam que pessoas cuja motivação seja genuína, isto é, de origem interna, apresentam maiores níveis de entusiasmo, confiança, criatividade e perseverança. Além disso, aumenta o bem-estar, a autoestima (Ryan & Deci, 2000b) e são mais empenhados (Nix, Ryan, Manly, & Deci, 1999), em comparação com uma motivação manipulada pelo exterior (Ryan & Deci, 2000b).

Com as divergências existentes entre a regulação externa e a automotivação, surge a teoria de autodeterminação que pretende compreender o que leva uma pessoa a agir, conseguindo identificar qual a motivação dominante num determinado momento (Ryan & Deci, 2000b).

Segundo Lens, Matos e Vansteenkiste (2008, citado por Leal et al., 2011), a motivação influencia o processo ensino-aprendizagem. Essas alterações, devido à falta ou existência de motivação, ocorrem, dependendo se proporciona ao indivíduo bem-estar ou mal-estar. Essas

alterações surgem no tempo que os estudantes dedicam ao estudo, na realização das atividades escolares e no rendimento escolar. Salientando sempre que dependendo do tipo de motivação este apresenta sempre efeitos nomeadamente ao nível da aprendizagem, do desempenho, da experiência de vida e no bem-estar (Ryan & Deci, 2000b).

#### 4.1 Motivação Intrínseca, Extrínseca e Amotivação

Segundo a Teoria da autodeterminação existe três tipos de motivação: intrínseco, extrínseco e a amotivação (Wang et al., 2010; Ryan & Deci, 2000b), como podemos observar na figura 1.

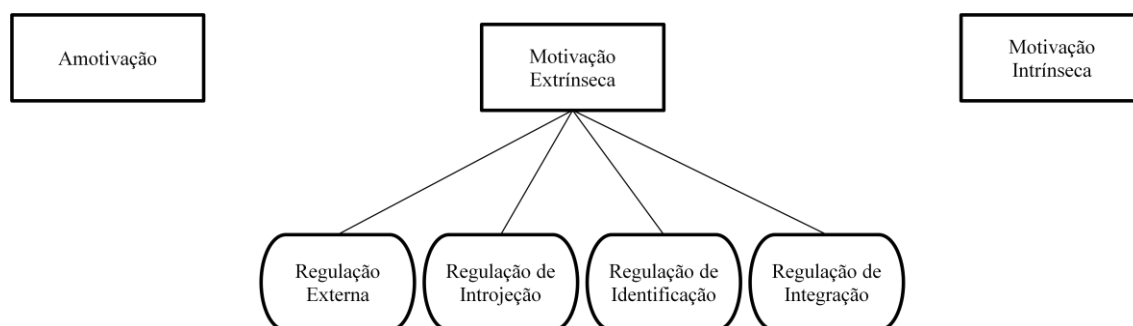


Figura 1 - Os vários tipos de motivação da Teoria de Autodeterminação, adaptado de Wilkesmann e Schmid (2014).

Todavia deve-se ter em consideração que uma pessoa pode apresentar não só diferentes quantidades de motivação, mas também diferentes tipos, sendo que cada tipo de motivação apresenta uma diferente orientação. Essa orientação está relacionada com as metas e o que dá origem à ação (Ryan & Deci, 2000a).

Quando alguém (professor, terapeuta ou chefe...) tenta fomentar um determinado comportamento num indivíduo a sua motivação pode variar entre amotivação, ou seja, falta de interesse, a uma motivação extrínseca ou intrínseca. Estes diferentes tipos de motivação apresentam diversos níveis de regulação do comportamento pedido que foi internalizado e integrado. Estes dois processos são importantes na regulação do comportamento no decorrer da vida (Ryan & Deci, 2000b).

A motivação intrínseca é dos constructos que demonstram a nossa faceta mais inata, ou seja, mais natural, acabando, assim, por ir ao encontro de novos desafios, de novas experiências, a desafiar as nossas competências e a desenvolver mais os nossos conhecimentos (Ryan & Deci, 2000b). Devido a esse lado mais inato para a exploração, apropriação, interesse natural e de pertença, desenvolvemos mais as nossas competências

cognitivas e sociais, tornando-se crucial para proporcionar bem-estar e trazer dinamismo ao longo da vida (Ryan & Deci, 2000b; Ryan, 1995).

No comportamento humano, a motivação intrínseca é constituída por diversas características e influenciada por diversos fatores individuais e de contexto. Esta pode ser avaliada através de características como o sentimento de competência, o prazer inerente à execução da tarefa e a valorização que fazem da mesma, sentindo que tem alguma utilidade. O esforço que o sujeito despende para atingir o objetivo proposto pode igualmente influenciar a sua motivação, no entanto, a sensação de tensão durante a execução da tarefa pode levar a sentimentos de ansiedade, prejudicando os níveis motivacionais (Deci e Ryan, 2000).

Pode ser definida a motivação intrínseca como a realização de uma tarefa para satisfação própria. Isto é, quando motivada, uma pessoa é levada a agir por curiosidade, prazer ou por desafio, sem que exista nenhuma pressão ou recompensa. Estudos demonstraram que os comportamentos praticados tiveram como base a vontade de explorar, a curiosidade, existindo uma ausência de reforço ou de recompensa. Estes comportamentos espontâneos ocorrem devido a associação de experiências positivas ao exercício e ao desenvolvimento de competências (Deci e Ryan, 2000).

Outros estudos realizados em âmbito académico afirmam que a motivação intrínseca favorece o cumprimento escolar, induzindo mais níveis de atenção, energia e de integração do processo de pensamento e de aprendizagem, levando a uma disposição inata de procura e de desenvolvimento de novas aptidões e valências (Deci & Ryan, 2000; Ryan & Deci, 2000b).

A motivação intrínseca é influenciada por fatores sociais que podem influenciar ou dificultar o seu desenvolvimento e, por sua vez, esses fatores influenciam as necessidades inatas do sujeito - a necessidade de competência, autonomia e relacionamento (Rodrigues, 2012; Ryan & Deci, 2000b).

Além da motivação intrínseca, existe outro tipo de motivação, sendo também uma motivação autodeterminada. A nossa motivação intrínseca vai sofrendo alterações ao longo do tempo, principalmente quando uma criança entra para a escola, devido às pressões sociais e à obrigatoriedade de realizar algumas tarefas que não são cativantes, que leva a que muitas vezes esta não se encontre intrinsecamente motivada. Surgindo, assim, o cerne da questão na forma como cada pessoa adquire motivação para realizar determinadas tarefas e como isso afeta o seu comportamento, a sua perseverança e o seu bem-estar (Deci & Ryan, 2000; Deci, Vallerand, Pelletier & Ryan, 1991; Ryan & Deci, 2000b). Estudos têm evidenciado que a

motivação intrínseca e as formas mais autorreguladas da motivação extrínseca estimulam uma melhor performance escolar. (Deci et al, 1991; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Pretende-se compreender quais as circunstâncias propícias ou não que prejudicam a motivação intrínseca e as formas mais autorreguladas da motivação extrínseca, sendo elas a internalização e a integração (Ryan & Deci, 2000b; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Estes dois processos facilitam uma socialização mais eficaz, dado que se adquire os valores e normas do exterior apropriando-se dessas motivações controladas como se fossem suas (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Na motivação intrínseca, o que move o sujeito a realizar uma tarefa ou atividade é a existência de algo que é agradável ou interessante para a pessoa. Contrariamente, quando um indivíduo realiza uma determinada tarefa em função de algo em troca, designamos por motivação extrínseca (Meurer, et al., 2012; Rheinheimer, 2010; Rodrigues, 2012; Ryan & Deci, 2000a).

A motivação extrínseca consiste na realização de uma tarefa para obter uma recompensa ou evitar uma punição (Deci & Ryan, 2008b). Estudos indicam que, quando um sujeito realiza uma tarefa intrínseca em que surgem recompensas, tais como, dinheiro ou prémios, a motivação intrínseca tende a diminuir. Porém, mesmo existindo recompensas, se um indivíduo não as percebe como um controlo ao seu comportamento, não interfere.

Desta forma, existe o processo de assimilação em que um indivíduo aceita de forma responsável os seus comportamentos que não intrinsecamente motivados, sendo este processo conhecido por interiorização e integração. Estes processos facilitam uma socialização mais eficaz, dado que se adquirem os valores e normas do exterior, apropriando-se dessas motivações controladas como se fossem suas (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Ryan e Deci (2000b) mencionaram quatro estilos de regulação externa: regulação externa diz respeito a um sujeito procurar um controlo externo através de comportamentos para evitar punições ou obter recompensas externas; a introjeção ocorre quando um sujeito se encontra motivado para uma tarefa para evitar sentimentos de ansiedade, culpa ou vergonha; a identificação é quando um indivíduo realiza uma tarefa que não é atrativa nem agradável para ele, porém compreende o valor da atividade; a integração está relacionada com comportamentos associados de sentimentos de valorização e significado (Vansteenkiste & Ryan, 2013). Destes quatro estilos de regulação externa os mais autoderminados são a

identificação e a integração e os mais controlados são a regulação externa e a introjeção (Ryan & Deci 2000b, Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Além destes dois tipos de motivação, temos a amotivação ou desmotivação, em que o indivíduo não se apresenta motivado para realizar a tarefa, negando a sua participação, pois pode não se sentir capaz de realizar a atividade ou ser uma atividade que não lhe traz satisfação, nem bem-estar. Além disso, este tipo de motivação é comparada com um sentimento de desamparo. (Rheinheimer, 2010).

#### **4.2 Aspirações ou objetivos de vida extrínsecos e intrínsecos**

A teoria da autodeterminação estuda questões relacionadas com as aspirações ou objetivos de vida, que por sua vez estão relacionados com os diversos tipos de motivação mencionados anteriormente (Deci & Ryan, 2008a).

As aspirações ou objetivos de vida são importantes na autorregulação do comportamento. Apesar da importância que exerce a experiência de vida e do contexto no sujeito, os objetivos de vida têm a função de organizarem e guiarem o indivíduo a ter um determinado comportamento para que essa aspiração seja bem sucedida (Bandura, 1989)

O estudo dos objetivos e aspirações de vida encontra-se associado ao bem-estar. Num estudo com adolescentes, os resultados indicaram que, para melhorar o bem-estar subjetivo, tem de existir uma ligação entre as necessidades psicológicas básicas e os objetivos de vida. Desta forma, quando um sujeito define as suas aspirações de vida, os seus níveis de bem-estar subjetivo aumentam, ao contrário do que acontece quando não estabelece os seus objetivos (Eryilmaz, 2011).

Massey, Gebhardt e Garnefski (2008) defendem que o cerne e o desenvolvimento das aspirações ou objetivos de vida estão associados aos diversos fatores pessoais, sociais e ambientais.

As aspirações intrínsecas estão associadas à capacidade de satisfazer as necessidades psicológicas, tais como: realização pessoal, desenvolvimento pessoal, sentimento de comunidade, compromisso e de aptidão física. Quando é recorrente este tipo de objetivos de vida por parte de um sujeito, este vivencia experiências que satisfaçam as necessidades psicológicas básicas, contribuindo para a felicidade e bem-estar do sujeito (Kasser & Ryan, 1993, 1996).

As aspirações extrínsecas têm como principal foco a aquisição de recompensas e um parecer positivo por parte de outros. Encontrando-se, assim, relacionadas com objetivos como: riqueza, fama, imagem ou aparência, sucesso financeiro e popularidade (Kasser & Ryan, 1993, 1996).

### **4.3 Teoria da Autodeterminação**

A teoria de autodeterminação é uma teoria da motivação que tem em atenção as necessidades expressas pelo indivíduo, tais como a sua autorregulação, a sua automotivação, a sua personalidade, os seus objetivos de vida e aspirações, o seu bem-estar psicológico, social e emocional, a influência dos ambientes sociais na motivação e as necessidades psicológicas (Deci & Ryan, 2008a; Leal et al., 2011; Rodrigues, 2012; Ryan, 2009).

Esta teoria é considerada como a macro teoria da motivação humana, tendo-se afirmado publicamente em meados da década de 80, e é aplicada nas mais diversas temáticas, tais como, na área da educação, do desporto e nos cuidados de saúde (Deci & Ryan, 2008a, 2008b; Ryan, 2009). A teoria de autodeterminação insere-se nas teorias psicológicas orgânicas e holísticas (Ryan, 1995, 2009).

Um dos focos da teoria de autodeterminação são os ambientes sociais em que cada indivíduo está inserido, para melhor entender o que impulsiona e encoraja um sujeito a agir e qual o seu propósito (Deci & Ryan, 2008b).

Partindo do princípio que cada indivíduo tem uma disposição pró-ativa, isto é, as pessoas não se apoiam na reação face a algo, mas tendem a ter iniciativa de agir. Essa pró-atividade de cada sujeito é orientada para níveis crescentes de auto-organização, em que cada indivíduo tem tendência para desenvolver as suas competências de funcionamento ao nível intrapessoal e interpessoal. Ao nível intrapessoal, os indivíduos reorganizam os seus interesses e valores pessoais de forma autónoma e regulada. Ao nível interpessoal, essa reorganização pode ser observada por meio do melhoramento da integração social e através dos processos de internalização (Ryan, 1995; Vansteenkiste & Ryan, 2013). Estas mudanças ao nível interpessoal e intrapessoal só ocorrem através da satisfação das necessidades básicas psicológicas (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Na teoria da autodeterminação, cada indivíduo é um organismo ativo com competências inatas direcionadas para o crescimento e para o desenvolvimento psicológico (Ryan, 2009).

Desde o nascimento cada sujeito apresenta vontade de procurar novas oportunidades e de desafiar as suas competências, porém essa autodeterminação pode ser condicionada devido a condicionantes culturais e sociais em que o sujeito está inserido (Ryan, 2009).

Desta forma, esta teoria realça a importância da adaptação dos recursos internos de cada indivíduo para o desenvolvimento da personalidade e dos comportamentos de autorregulação. A teoria de autodeterminação apresenta três necessidades psicológicas básicas: de competência, proximidade e autonomia (Ryan & Deci, 2000b; Ryan, 2009).

Estas três carências são cruciais para auxiliar a adaptação e o desenvolvimento tanto ao nível social como ao nível do bem-estar pessoal, promovendo assim a motivação. Existindo alguns fatores ambientais que dificultam ou comprometem essas três necessidades. (Ryan & Deci, 2000b). Estudos indicam que quando as três necessidades não são suportadas dentro do contexto social em que cada pessoa está inserida aumenta o bem-estar e a automotivação. Contrariamente, quando não são satisfeitas aumenta o mal-estar e diminui a automotivação (Ryan, 2009).

Desta forma, a teoria de autodeterminação tem em atenção não só a base, a forma do desenvolvimento positivo de cada indivíduo, mas também os fatores ambientais e sociais que possam dificultar essa evolução e adaptação (Ryan & Deci, 2000b).

A teoria de autodeterminação da motivação é constituída por cinco teorias complementares que lhe dão fundamentação empírica (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008a; Ryan & Deci, 2000b).

A teoria da avaliação cognitiva foi apresentada por Deci & Ryan, em 1985, o seu principal objetivo é compreender os fatores ambientais e sociais em que um indivíduo está inserido e a forma como interfere na motivação intrínseca (Ryan & Deci, 2000b).

A teoria da integração organísmica explica as diferentes formas de motivação extrínseca e os fatores contextuais que auxiliam ou dificultam os processos de internalização e integração (Ryan & Deci, 2000b).

A teoria das orientações causais descrevem a influência que o contexto em que o indivíduo está inserido tem no seu comportamento e as diferentes motivações de cada sujeito. Essas diferenças motivacionais e as características inatas de cada pessoa explicam a forma como o seu comportamento é orientado, isto é, autónoma, controlada e impessoal. A autónoma resulta da satisfação das três necessidades básicas psicológicas. A controlada é

fruto da satisfação das necessidades de competência e proximidade, mas da não satisfação da necessidade de autonomia. E a impessoal resulta da não satisfação das três necessidades (Deci & Ryan, 2008a).

A teoria dos conteúdos dos objetivos diferencia os objetivos intrínsecos dos extrínsecos. Os objetivos intrínsecos, segundo a investigação, podemos considerar: comunidade, crescimento pessoal, relações íntimas. Como objetivos extrínsecos temos: a riqueza, fama, aparência. Estudos indicam que os objetivos intrínsecos estão associados a um maior bem-estar, melhor saúde e melhores desempenhos (Deci & Ryan, 2000; Deci & Ryan, 2008a).

A teoria das necessidades básicas psicológicas sustenta que a motivação intrínseca é produto da satisfação de três necessidades psicológicas básicas: autonomia, competência e proximidade (Deci & Ryan, 2008a). A baixa satisfação destas três necessidades pode prejudicar o desenvolvimento de um indivíduo (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

O conjunto destas teorias que fazem parte da teoria de autodeterminação tem tido um especial foco na forma de como os indivíduos se desenvolvem e na forma como as experiências e a satisfação das necessidades básicas interferem nos processos da motivação intrínseca e nos fatores no bem-estar eudemónico (Ryan, Huta & Deci, 2008; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

#### **4.3.1 Teoria das Necessidades Psicológicas Básicas**

As três necessidades básicas contribuem para promover uma integração do sujeito e promover o seu bem-estar. Quando essas necessidades não se encontram satisfeitas, podem levar a um mal-estar de um sujeito e a sua omissão. Os seres humanos têm a propensão inata de se desenvolverem quando inseridos num ambiente favorável e tendo as necessidades básicas satisfeitas (Vansteenkiste & Ryan, 2013).

A necessidade psicológica básica de autonomia está relacionada com a sua vontade e simplicidade inata em realizar uma tarefa ou ação em que o sujeito tem a competência de coordenar e planejar o seu comportamento para realizar a ação. Esta necessidade é considerada importante para o desenvolvimento e suporte das atividades que são intrinsecamente motivadas (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

A necessidade psicológica básica de competência segundo White (1959, citado por Vansteenkiste & Ryan, 2013) refere-se à aptidão de interação de modo eficaz de um indivíduo

com o seu ambiente. Esta necessidade tem a função de avaliar se uma atividade é realizada intrinsecamente, isto é, se a tarefa é realizada por vontade própria. Desta forma, estimula a noção de autoeficácia favorecendo e fomentando a procura de novos desafios e de novos conhecimentos (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

A necessidade psicológica básica de proximidade está relacionada com predisposição inata de cada indivíduo para criar relações vinculativas com pessoas cruciais. Em exemplo, estudantes demonstraram mais motivação intrínseca quando tinham professores mais atenciosos, cuidadosos, gentis, amáveis e respeitadores. Isto ocorreu, dado que a motivação intrínseca tende a ser mais predisposta em contextos com características de vinculação segura (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

As necessidades de autonomia e competência não só promovem o processo de motivação intrínseca, mas também podem partir dele, ou seja, quando um sujeito segue os seus interesses, sente que está a ser fiel a si próprio, emergindo a sensação de autonomia, veracidade e entrega, contribuindo para o bem-estar (Deci & Ryan, 2000; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Estudos indicam que ambientes que oferecem suporte através de feedback positivo e promovem a hipótese de escolha aos sujeitos favorecem comportamentos motivados intrinsecamente, por meio das necessidades de autonomia e competência. Em contrapartida, as avaliações críticas e recompensas levam a diminuição da motivação intrínseca (Deci & Ryan, 2008b; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

Estas três necessidades permitem entender como os valores sociais e ambientais interpessoais afetam a motivação intrínseca, explicando a razão de alguns comportamentos serem mais eficazes e promoverem maior bem-estar do que outros (Deci & Ryan, 2008a). O envolvimento em comportamentos de motivação intrínseca promove mais energia, melhor aprendizagem e mais criatividade (Deci & Ryan, 2008b; Vansteenkiste & Ryan, 2013).

### III. PROBLEMÁTICA

#### 1 Problemática e Objetivos do Estudo

Este um estudo correlacional que tem como objetivo explorar as relações entre as aspirações ou valores de vida, a orientação para a felicidade e a motivação para a aprendizagem em idosos que decidiram voltar a estudar numa Universidade Sénior.

Com esse objetivo, iniciou-se o processo de tradução do questionário de aspirações ou valores de vida para a língua portuguesa e de adaptação para a população idosa da mesma, assim como da escala de orientação para a felicidade. A escala de motivação para a aprendizagem encontrava-se traduzida em língua portuguesa, tendo sido apenas necessário proceder à sua adaptação para a população idosa.

A temática deste estudo é bastante atual e inovadora na área da Psicologia Educacional, não existindo trabalhos em Portugal que relacionem as três escalas utilizadas nesta tese. Além disso, também não existem estudos em Portugal relativamente à população idosa e à sua motivação para a aprendizagem, ou sobre os tipos prevaletentes de orientação para a felicidade.

#### 2 Questões de Investigação

**Questão de Investigação 1:** Compreender e analisar o comportamento das escalas aplicadas à população idosa em comparação com as estruturas originais.

Esta questão de investigação surge devido à tradução e adaptação das escalas para a população idosa portuguesa. Com o propósito de iniciar o processo de validação destas escalas, é necessário realizar e compreender o seu comportamento, comparando com a organização original de cada uma das escalas.

**Questão de Investigação 2:** Qual das aspirações ou valores de vida está mais associada à motivação intrínseca para a participação/aprendizagem na Universidade Sénior?

A motivação intrínseca é considerada a nossa motivação mais autónoma, levando a que cada indivíduo se desafie e procure desenvolver mais as suas competências, podendo ser influenciada pelo ambiente em que cada sujeito esteja inserido (Ryan & Deci, 2000b; Ryan, 1995), indo desta forma, ao encontro das aspirações de vida intrínsecas que procura desenvolver e atender as necessidades expressas pelo indivíduo (Kasser & Ryan, 1993, 1996). As seguintes aspirações de vida (crescimento pessoal, intimidade e relacionamento, comunidade e saúde) são motivações intrínsecas (Ryan, et al., 2008).

As aspirações extrínsecas encontram-se relacionadas com a motivação intrínseca, pois o que o leva a realizar uma tarefa e o motiva para tal, é a procura de recompensa ou evitar uma punição (Deci & Ryan, 2008b; Kasser & Ryan, 1993, 1996).

As Universidades Seniores têm como objetivo valorizar o idoso, estimular a socialização e promover o sentimento de pertença na comunidade (Gouveia, 2012).

Em suma, espera-se que a motivação intrínseca para a participação/aprendizagem nas Universidades Seniores esteja relacionada com as aspirações de vida intrínsecas.

**Questão de Investigação 3:** Qual das orientações para a felicidade está mais associada à motivação intrínseca para a participação/aprendizagem na Universidade Sénior?

Podemos considerar que as tarefas realizadas por motivação intrínseca são tarefas que são realizadas para promover o próprio bem do sujeito. Isto quer dizer que as metas intrínsecas são unicamente objetivos intrínsecos quando é um objetivo primordial (Ryan, et al., 2008).

Ryan e Deci (2001, citado por Waterman, et al., 2010) definem hedonismo como experiências provenientes do prazer, independentemente da sua fonte. E, por outro lado, temos Norton (1976, citado por Waterman, et al., 2010) que define eudemonia como viver em concordância com o "verdadeiro eu", ou seja, viver de acordo com a identificação das competências e limitações individuais e selecionar quais os objetivos que potencializam o indivíduo e lhes indica um objetivo de vida.

As experiências que proporcionam felicidade eudemónica são resultado da relação das atividades que promovem o desenvolvimento e que potenciam a procura de metas intrínsecas. Desta forma, a felicidade eudemónica encontra-se aparentemente mais relacionada com a motivação intrínseca (Ryan, et al., 2008; Waterman, et al., 2010).

Ryan e Deci (2001) definem que a vida humana para ser completa ou realizada deve promover as capacidades naturais de cada sujeito, realizando tarefas e traçando metas que levam a uma satisfação própria (Waterman, et al., 2010).

**Questão de Investigação 4:** Qual das aspirações ou valores da vida estão mais associados a cada uma das diferentes orientações para a felicidade?

Kasser e Ryan (1996) apontaram e estudaram sete objetivos de vida que se dividem em objetivos extrínsecos e intrínsecos. Os objetivos de vida extrínsecos são: riqueza e bens materiais e sociais, reconhecimento e fama, imagem ou atratividade. Os intrínsecos são o

crescimento pessoal, intimidade e relacionamento, comunidade e saúde. Num estudo realizado com adultos encontrou-se uma associação entre um nível baixo de bem-estar associado às aspirações extrínsecas. As aspirações extrínsecas (boa aparência, reconhecimento social e sucesso financeiro) estão associadas a uma baixa vitalidade, baixo nível de auto realização e problemas psicológicos. Por outro lado, as aspirações intrínsecas (auto aceitação, afiliação, sentimento de comunidade e boa saúde física) estão associadas a um elevado nível de bem-estar e a um baixo nível de stress (Kasser & Ryan, 1996).

Ryan, Huta e Deci, (2008) indicam que a vida com prazer está relacionada com a motivação extrínseca, estando mais fortemente ligadas com a aspiração de riqueza e poder. Por outro lado, as vias da vida com satisfação e vida com compromisso estão relacionadas com a motivação intrínseca e, portanto, com as aspirações intrínsecas.

Num estudo realizado por Godoy-Izquierdo, Moreno, Pérez, Serrano e García (2013), foi estabelecida uma relação entre a saúde, os relacionamentos e a participação na comunidade e a felicidade em idosos com a via "vida com sentido".

## IV. MÉTODO

### 1 Participantes

A nossa amostra teve como critério de inclusão participantes com idades iguais ou superiores a 60 anos. A amostra é de conveniência, sendo esses participantes frequentadores da Academia dos Saberes de Loures e a de Sacavém, a Universidade de Terceira Idade do Lumiar e a Universidade Sénior de Santa Clara.

A amostra é constituída por 193 participantes, com idades compreendidas entre os 60 e os 87 anos ( $M = 69.73$ ,  $DP = 5.64$ ). A maioria destes participantes corresponde ao sexo feminino ( $n = 134$ ; 69.4%), e os homens são apenas 59 (30.6%). A figura 2 apresenta detalhe do estado civil da amostra, sendo casados mais de metade dos participantes ( $n = 129$ , 66.8%).

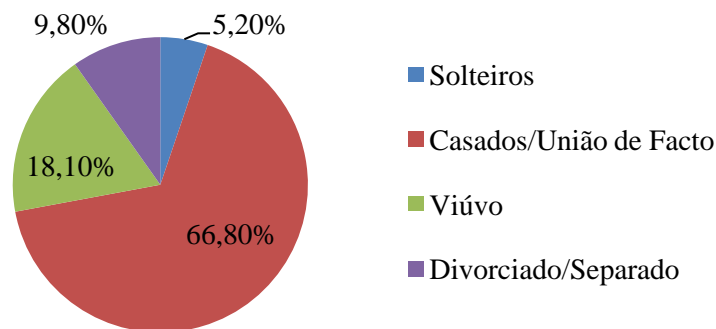


Figura 2 - Constituição da amostra, por estado civil.

Relativamente aos níveis de escolaridade, os níveis em que obtiveram por parte dos participantes mais frequência foram o do Ensino Secundário e a Licenciatura, ambos com 24.4% ( $n = 47$ ). A figura 3 mostra em detalhe os níveis de escolaridade da amostra recolhida.

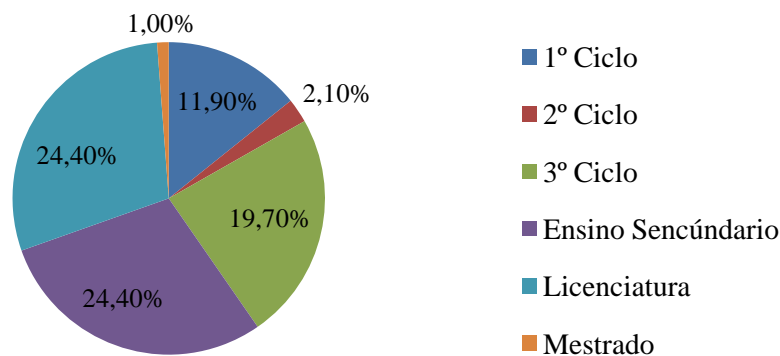


Figura 3 - Constituição da amostra, por escolaridade

Tempo de frequência de cada indivíduo na Universidade Sénior. O tempo que teve maior frequência foi há 3 anos com 20.70% ( $n = 40$ ) e há 2 anos 19.70% ( $n = 38$ ). A figura 4 mostra em detalhe o tempo que os participantes frequentam a Universidade Sénior de acordo com a amostra recolhida.

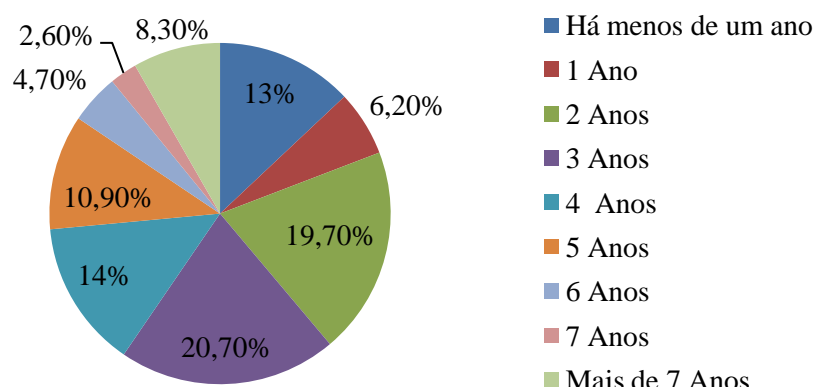


Figura 4 - Constituição da amostra, por tempo de frequência das Universidades Seniores

## 2 Instrumentos

### 2.1 *Orientations to Happiness Inventory*

O instrumento " Orientação para a Felicidade" de Peterson, Park e Seligman (2005), pretende avaliar qual das 3 vias (vida com sentido, vida com prazer e vida com compromisso) é a mais utilizada para encontrar uma satisfação com a vida nesta faixa etária. Esta escala é constituída por 18 itens. Contudo, devido à tradução da escala achou-se por bem acrescentar dois itens com o mesmo sentido do da tradução, mas mais adaptados à nossa população, para tentarmos compreender qual deles funcionava melhor com a população idosa. Os itens novos são: o 6 - "Quando estou a trabalhar ou a divertir-me, normalmente fico a leste do que se passa à minha volta" que corresponde ao item 19 - "Quando estou a trabalhar ou a divertir-me fico tão absorvido no que estou a fazer que não tenho noção de mais nada à minha volta" e o item 20 - "Concordo com a frase: "A vida é curta: comece pela sobremesa!" Que corresponde ao item 15 - "Concordo com a frase: "A vida é curta, então vive e saboreia a vida".

As dimensões que são avaliadas nesta escala são: Vida com Sentido, Vida com Prazer e Vida com Compromisso ou Engagement. Na tabela 1, encontram-se pormenorizados os itens correspondentes a cada uma das dimensões, bem como um exemplo de cada dimensão.

Tabela 1

*Distribuição dos itens pelas respectivas dimensões da escala Orientations to Happiness Inventory*

Dimensões	Nº dos itens	Exemplo
Vida com sentido	2;5;11;12;14;17	<i>A minha vida tem objetivos importantes</i>
Vida com prazer	3;8;13;15;16;18	<i>A vida é demasiado curta para se adiarem os prazeres que ela pode proporcionar</i>
Vida com compromisso	1;4;6;7;9;10	<i>Ao escolher o que fazer, tenho sempre em atenção se não me vou perder no meio das tarefas (ou atividades).</i>

Este instrumento é respondido numa escala de 5 pontos. As respostas possíveis são: "1 - Muito Diferente de Mim", "2 - Diferente de Mim", "3 - Mais ou Menos Parecido Comigo", "4 - Parecido Comigo" e "5 - Muito Parecido Comigo". Após se cotar cada item de 1 a 5, somam-se os scores e é calculada a média dos valores (Peterson et al., 2005).

A dimensão vida com sentido, o indivíduo participa em atividades que o liguem a um bem-maior (Peterson et al., 2005).

A dimensão vida com prazer/satisfação, em que o indivíduo participa em tarefas que maximizem o prazer e diminuam a dor (Peterson et al., 2005).

A dimensão vida com compromisso é um estado psicológico que afeta um indivíduo quando este realiza qualquer atividade na qual se envolva profundamente (Peterson et al., 2005).

Relativamente à consistência interna da versão original da escala, cada dimensão obteve Alfa de Cronback de: vida com sentido de .88, vida com prazer/sentido de .84 e a vida com compromisso de .77.

No capítulo seguinte, serão apresentados os resultados dos Alfas de Cronback relativos à amostra da aplicação do presente estudo.

## **2.2 Intrinsic Motivation Inventory (IMI)**

O instrumento "Eu e a Universidade Sénior" é uma adaptação da Escala de Motivação Intrínseca de Deci e Ryan (SDT, s.d.a). Esta escala pretende avaliar os níveis de motivação dos alunos para as mais diversas disciplinas. No caso deste estudo é para a Universidade Sénior e as suas atividades (Rodrigues, 2012; SDT, s.d.a).

Esta escala avalia diversas dimensões, tais como: Interesse/Prazer, Esforço/Importância, Escolha Percebida, Valor/Utilidade e a Proximidade, entre outras. Contudo, só iremos utilizar para este estudo as que foram referidas. Esta escala é constituída por 45 itens, mas para estudo só utilizamos 34 itens, como podemos ver na tabela 2, os itens correspondentes a cada dimensão. (Rodrigues, 2012; SDT, s.d.a).

Tabela 2

*Distribuição dos itens pelas respectivas dimensões da escala Intrinsic Motivation Inventory (IMI)*

Dimensão	Nº dos itens	Exemplo
Interesse/Prazer	2;7;12;17;22;27;31	<i>Eu julgava que as atividades na Universidade Sénior fossem aborrecidas.</i>
Esforço/Importância	3;8;13;18;23	<i>Não me esforcei muito para realizar bem as atividades da Universidade Sénior.</i>
Escolha Percebida	4;9;14;19;24;28;32	<i>Senti que não foi por escolha minha que realizei algumas tarefas na Universidade Sénior.</i>
Valor/Utilidade	5;10;15;20;25;29;33	<i>Acho que as atividades que realizo na Universidade Sénior têm algum valor para mim.</i>
Proximidade (Relatedness)	1;6;11;16;21;26;30;34	<i>Sinto-me próxima de uma pessoa na Universidade Sénior.</i>

A dimensão interesse/prazer avalia o interesse que um estudante demonstra pelas atividades realizadas (SDT, s.d.a).

A dimensão esforço/importância avalia a importância dada às atividades (SDT, s.d.a).

A dimensão escolha percebida avalia o nível de liberdade de escolha e de autonomia para as escolhas das atividades (SDT, s.d.a).

A dimensão valor/utilidade avalia a importância e a utilidade dada por cada estudante às atividades realizadas (SDT, s.d.a).

Por fim, a dimensão proximidade avalia as interações interpessoais de cada pessoa (SDT, s.d.a).

Este instrumento possui questões de resposta tipo Likert que vai de 1 a 6. As resposta possíveis são: "1 - Nunca", "2 - Raramente", "3 - Poucas Vezes", "4 - Algumas Vezes", "5 - Muitas Vezes" e "6 - Sempre".

Contudo existem itens formulados na negativa. Nesta situação inverte a cotação. Após se ter a cotação de cada item efetua-se a soma dos scores e é calculada a média dos valores (Rodrigues, 2012).

Relativamente à consistência interna da primeira análise realizada, a escala IMI obteve um Alfa de Cronback global de .85 (Monteiro, Mata & Peixoto, 2014), comparativamente a este estudo que obteve um Alfa de .75.

### 2.3 Escala de Aspirações de Vida

A escala de Aspirações de Vida pretende avaliar os objetivos ou aspirações de vida das pessoas. Esta é constituída por sete dimensões, sendo três delas aspirações extrínsecas: riqueza, fama e imagem ou aparência. Relativamente a aspirações intrínsecas temos: relacionamentos significativos, crescimento pessoal, contribuições para a comunidade. A dimensão saúde não se consegue definir se é extrínseca ou intrínseca. Cada dimensão é constituída por cinco itens (SDT, s.d.b.). Na tabela 3, podemos observar quais os itens que correspondem a cada dimensão.

Tabela 3

*Distribuição dos itens pelas respetivas dimensões da escala de Aspirações de Vida*

Dimensão	Nº dos itens	Exemplo
Riqueza	1;8;15;22;29	<i>Ser muito rico.</i>
Crescimento Pessoal	2;9;16;23;30	<i>Crescer e aprender coisas novas.</i>
Fama	3;10;17;24;31	<i>Ser conhecido por muitas pessoas.</i>
Relacionamentos	4;11;18;25;32	<i>Ter bons amigos com quem possa contar.</i>
Imagem ou Aparência	5;12;19;26;33	<i>Conseguir esconder eficazmente os sinais da idade.</i>
Comunidade	6;13;20;27;34	<i>Trabalhar com vista a uma sociedade melhor.</i>
Saúde	7;14;21;28;35	<i>Ser fisicamente saudável.</i>

A dimensão riqueza avalia a importância para cada indivíduo de ser rico e materialmente bem sucedido (Kasser & Ryan, 1996).

A dimensão crescimento pessoal avalia a importância de alcançar um crescimento psicológico, autonomia e amor próprio (Kasser & Ryan, 1996).

A dimensão fama avalia a importância de se ser famoso, conhecido e admirado (Kasser & Ryan, 1996).

A dimensão relacionamentos avalia a importância de ter relacionamentos satisfatórios com a família e amigos (Kasser & Ryan, 1996).

A dimensão imagem ou aparência avalia a importância de se ser atraente relativamente ao corpo, roupa e moda (Kasser & Ryan, 1996).

A dimensão comunidade avalia a importância por parte de um sujeito em melhorar o mundo através de ativismo e generosidade (Kasser & Ryan, 1996).

A dimensão Saúde avalia a importância de um indivíduo ser saudável e livre de doenças (Kasser & Ryan, 1996).

Este instrumento é respondido numa escala de 5 pontos. As respostas possíveis são: "1 - Sem Importância", "2 - Pouca Importância", "3 - Moderadamente", "4 - Alguma Importância" e "5 - Muita Importância". Após se cotar cada item de 1 a 5, somam-se os scores e é calculada a média dos valores (SDT, s.d.b).

Relativamente à consistência interna desta escala, um estudo realizado por Kasser e Ryan (1996) indicou que o Alpha de Cronback para cada dimensão variou entre .59 e .87.

No capítulo seguinte, serão apresentados os Alphas de Cronback do estudo corrente.

## **2.4 Questionário Sociodemográfico**

O questionário sociodemográfico permite uma pequena recolha da informação sobre a amostra utilizada para este estudo, permitindo assim caracterizá-la e recolher dados importantes para este estudo, tais como, o género, idade, estado civil, nível de escolaridade, tempo de frequência da Universidade Sénior, como descobriu a Universidade Sénior e que disciplinas frequenta.

## **3 Procedimento de recolha de dados**

Inicialmente, para se realizar o presente estudo foi estabelecido contacto com várias universidades seniores e entregue um pedido de autorização a explicar o objetivo e a importância do estudo e os seus procedimentos.

Enquanto esperava a autorização por parte das universidades, a investigadora traduziu a escala de orientação para a felicidade, bem como a das aspirações da vida. Após essa tradução, a escala de orientação para a felicidade foi comparada com mais duas traduções para

ser validada a tradução e construída uma versão consensual. Depois disso, as três escalas foram adaptadas de acordo com a faixa etária que se pretendia abranger. Após as traduções e adaptações, foi aplicado um pré-teste com indivíduos externos à recolha, em diversas faixas etárias ( $n = 10$ ). Este pré-teste foi aplicado com o intuito de verificar se os instrumentos suscitavam alguma dúvida ou se existia alguma falha. Foram apontados os pormenores a ter em conta e realizadas as alterações necessárias, tais como, instrução da escala, a apresentação da escala, forma como os itens estavam formulados.

Quando os pedidos foram aceites, foi marcada, com cada universidade, a semana que se iria realizar a recolha. Posto isto, a investigadora dirigiu-se às universidades de acordo com o combinado e foi a todas as aulas entregar um questionário a cada aluno.

Antes da entrega dos questionários, a investigadora apresentou-se e explicou no que consistia o estudo, que a investigação é anónima e que não existiam respostas nem certas nem erradas. Além disso, foram facultados aos participantes os contactos da examinadora para entrarem em contacto em caso de existir alguma dúvida, visto que cada participante iria levar os questionários para responder onde quisesse.

#### **4 Procedimento do tratamento de dados**

Depois da conclusão da recolha dos dados, procedeu-se à análise estatística através do programa estatístico SPSS.

Começou-se por criar a base de dados, e realizou-se a descrição dos dados demográficos. De seguida, realizou-se a análise fatorial de cada escala e procedeu-se à análise da consistência interna de cada dimensão de cada instrumento.

Seguidamente, realizaram-se correlações bivariadas para responder às questões de investigação e uma regressão linear.

## V. RESULTADOS

### 1 Análise das Propriedades Psicométricas

#### 1.1 Análise das Propriedades Psicométricas da Escala *Orientations to Happiness Inventory*

Para compreender como os itens e as dimensões da escala se comportam, realizou-se uma análise fatorial, bem como a análise à consistência interna da escala, calculando-se a fidelidade através do valor de alfa de Cronbach.

Tabela 4

*Análise fatorial após rotação varimax para 2 fatores da Escala Orientations to Happiness Inventory (saturação  $\geq .40$ )*

Itens nº	Fator 1	Fator 2
	Vida com Prazer	Vida com sentido
Ori_Fel_3	.70	
Ori_Fel_18	.69	
Ori_Fel_15	.68	
Ori_Fel_16	.61	
Ori_Fel_13	.49	
Ori_Fel_8	.46	
Ori_Fel_11		.79
Ori_Fel_14		.70
Ori_Fel_12		.64
Ori_Fel_5		.63
Ori_Fel_17		.61
Ori_Fel_2		
Valor Próprio	3.59	1.66
Variância Explicada	29.91%	13.85%

Inicialmente, realizou-se uma análise fatorial exploratória que remeteu para 6 dimensões. Sendo um número de fatores maior do que indicado pelos autores, optou-se por forçar a análise fatorial a 3 dimensões (análise fatorial com rotação varimax). Porém, alguns itens que deveriam pertencer a uma dimensão manifestavam-se em mais do que uma. Desta forma, extraíram-se os itens 1, 4, 6, 7, 9 e 10, todos correspondentes à dimensão da vida com compromisso, o que resultou em que os itens se agruparam em duas dimensões (Vida com Sentido; Vida com Prazer) das três esperadas.

Posto isto, podemos verificar na *tabela 4* que a escala *Orientations to Happiness Inventory* ficou reduzida a duas dimensões: prazer (fator 1) que explica 29,91% da variância e a vida com sentido (fator 2) que explica 13,85%. Cada dimensão manteve os itens originais.

Tabela 5

*Coefficiente de consistência interna da escala Orientations to Happiness Inventory*

Dimensões	Alfa de Cronbach
Vida com Sentido	.74
Vida com Prazer	.69
Valor Global	.77

Na *tabela 5* podemos observar que a dimensão vida com sentido apresenta uma fiabilidade média, pois possui um alfa de Cronbach maior que .70 (Marôco, 2014). Porém, a dimensão vida com prazer/satisfação apresenta um alfa de menor que .60, mas, segundo DeVellis (2003), é considerado aceitável. Além destas duas dimensões, foi retirada a dimensão vida com compromisso pois apresenta um alfa de Cronbach de .54.

## **1.2 Análise das Propriedades Psicométricas da Escala *Intrinsic Motivation Inventory (IMI)***

Inicialmente, foi realizada uma análise fatorial exploratória com todos os itens originais, que remeteu para 10 fatores, sendo esperadas 5 dimensões. Dado que os fatores eram em maior número que o original, forçou-se a análise a 5 fatores, porém, mesmo assim, os itens apresentaram-se muito dispersos, ou seja, havia itens inseridos em dimensões que não pertenciam, segundo a escala original, a essas dimensões. Deste modo, foram retirados diversos itens até ficarem agrupados pelas dimensões correspondentes ou pelo conteúdo de cada item. A análise foi forçada a 3 fatores, em que dois deles são dimensões originais da escala (dimensão esforço/importância e a dimensão proximidade) e outra dimensão é a criação de uma nova dimensão, que consiste no agrupamento de diversos itens de outras dimensões, que são: dimensão interesse/prazer (itens 2, 7, 22 e 27), dimensão escolha percebida (itens 4 e 28) e a dimensão valor/utilidade (itens 5, 20 e 29). Esta nova dimensão está relacionada com o interesse, a importância e a utilidade que cada indivíduo dá às atividades que realiza. Nenhuma das dimensões ficou com o número de itens original.

Em suma, desta análise fatorial podemos observar na *tabela 6* os itens pertencentes a cada fator e a variância explicada pelos três fatores (49,95%). O primeiro fator é a dimensão

de agregação da motivação intrínseca, o segundo fator é a dimensão de relacionamento e o terceiro fator é a dimensão de esforço/importância.

Tabela 6

*Análise fatorial após rotação varimax para 3 dimensões da escala Intrinsic Motivation Inventory (IMI) (saturação  $\geq .40$ )*

Itens nº	Fator 1 Agregação	Fator 2 Relacionamento	Fator 3 Esforço/Importância
Mot_Aprend_5	.79		
Mot_Aprend_20	.66		
Mot_Aprend_4	.64		
Mot_Aprend_7	.63		
Mot_Aprend_29	.61		
Mot_Aprend_2	.61		
Mot_Aprend_22	.57		
Mot_Aprend_28	.51		
Mot_Aprend_27	.48		
Mot_Aprend_21		.72	
Mot_Aprend_34		.69	
Mot_Aprend_16		.66	
Mot_Aprend_1		.62	
Mot_Aprend_13			.87
Mot_Aprend_3			.80
Valor Próprio	4.16	1.99	1.34
Variância Explicada (49,95%)	27.76%	13.28%	8.91%

Foi mencionado anteriormente que DeVellis (2003) que um alfa é considerado aceitável quando menos que .60. Tal como é apresentado na tabela 7 nas dimensões relacionamento e esforço/importância. Assim como, a dimensão agregação da motivação intrínseca é considerada com uma fiabilidade média, segundo Marôco (2014), pois apresenta um alfa entre menor que .80 e maior que .70.

Tabela 7

*Coefficiente de consistência interna da escala Intrinsic Motivation Inventory (IMI)*

Dimensões	Alfa de Cronbach
Agregação da motivação intrínseca	.80
Relacionamento	.65
Esforço/Importância	.69

### 1.3 Análise das Propriedades Psicométricas da Escala de Aspirações de Vida

O mesmo procedimento que foi mencionado nas escalas anteriores, também foi realizado nesta, com uma análise fatorial exploratória que remeteu para 9 fatores. Dado que não era o número original de fatores forçou-se a análise para 7 fatores. Nesta nova análise fatorial, os itens da dimensão imagem ou aparência surgiam agrupados noutras dimensões, tendo então sido retirados todos os itens dessa dimensão que são: 5, 12, 19, 26 e 33. Além desses, retiraram-se outros itens que também não estavam bem agrupados. Os itens 17 e 24 da dimensão fama, os 4 e 25 da dimensão riqueza e por fim, o item 20 da dimensão crescimento pessoal. Realizou-se uma nova análise fatorial sendo forçada a 6 fatores, dado que se tinham retirado todos os itens de uma dimensão, acabando por todos os itens de cada fator ficarem agrupados pelas categorias originais. Na tabela 8 podemos ver essa organização, e podemos ver que os seis fatores explicam 61.43% da variância.

Tabela 8

*Análise fatorial após rotação varimax para 6 dimensões da escala de Aspirações de Vida (saturação  $\geq .40$ )*

Itens nº	Fator 1	Fator 2	Fator 3	Fator 4	Fator 5	Fator 6
Asp_Index_22	.85					
Asp_Index_8	.79					
Asp_Index_1	.78					
Asp_Index_15	.74					
Asp_Index_29	.57					
Asp_Index_21		.79				
Asp_Index_28		.72				
Asp_Index_7		.67				
Asp_Index_14		.64				
Asp_Index_35		.59				

Itens n°	Fator 1	Fator 2	Fator 3	Fator 4	Fator 5	Fator 6
Asp_Index_34			.85			
Asp_Index_27			.84			
Asp_Index_13			.51			
Asp_Index_6			.49			
Asp_Index_18				.85		
Asp_Index_32				.68		
Asp_Index_11				.63		
Asp_Index_10					.82	
Asp_Index_31					.80	
Asp_Index_3					.69	
Asp_Index_16						.68
Asp_Index_9						.60
Asp_Index_30						.58
Asp_Index_23						.43
Valor Próprio	5.27	3.64	1.78	1.60	1.28	1.18
Variância Explicada (61.43%)	21.95%	15.18%	7.43%	6.66%	5.30%	4.91%

Podemos observar, na tabela 9, que todas as dimensões apresentam consistências internas aceitáveis, à exceção da dimensão crescimento pessoal, que, apesar de aceitável, é considerada má (Marôco, 2014), não sendo utilizada neste estudo para responder às nossas questões de investigação. De todos estes fatores, a riqueza é aquele que apresenta um alfa de cronbach considerado bom, dado que apresenta um alfa menor que .90 e maior que .80. As restantes dimensões apresentam alfas médios (menor que .80 e maior que .70) (Marôco, 2014).

Tabela 9

*Coeficiente de consistência interna da escala de Aspirações de Vida*

Dimensões	Alfa de Cronbach
Riqueza	.84
Saúde	.77
Comunidade	.72
Relacionamentos	.70
Fama	.75
Crescimento Pessoal	.58

## 2 Análise das correlações

### 2.1 Relação entre Motivação Intrínseca e as Aspirações de vida

Como podemos verificar na tabela 10, procedeu-se à correlação das dimensões da escala de motivação e às aspirações ou valores de vida através da correlação de Pearson. Verificou-se que das dimensões das aspirações ou valores de vida, a que apresenta uma correlação significativa fraca, positiva com a dimensão relacionamento é a dimensão comunidade ( $r=.224$ ). Além disso, a dimensão Agregação (Motivação Intrínseca) encontra-se correlacionada positivamente e de forma fraca com as dimensões comunidade ( $r=.280$ ) e saúde ( $r=.205$ ).

Desta forma, face à questão de investigação dois podemos afirmar que as dimensões de comunidade e saúde encontram-se associadas à motivação intrínseca.

Tabela 10

*Correlações de Pearson entre as dimensões da escala IMI e as dimensões da escala de Aspirações de Vida*

		Dimensões da escala de <i>Aspirações de Vida</i>				
		Riqueza	Fama	Relacionamento	Comunidade	Saúde
Dimensões da Escala de <i>IMI</i>	Esforço/Importância	.012	.079	.089	-.065	.012
	Relacionamento	-.068	.118	.110	.224**	.077
	Agregação	.002	.000	.029	.280**	.205**

\*significativo para  $p = 0.05$ ; \*\* significativo para  $p = 0.01$

### 2.2 Relação entre Orientação para a Felicidade e a Motivação Intrínseca

Na tabela 11, podemos constatar que a dimensão vida com prazer/satisfação encontra-se significativamente correlacionada com todas as dimensões da motivação intrínseca: esforço/importância ( $r=.194$ ), relacionamento ( $r=.151$ ) e agregação da motivação intrínseca ( $r=.159$ ), apresentado todas correlações positivas e fracas. A dimensão vida com sentido encontra-se correlacionada significativamente apenas com duas das dimensões da motivação - relacionamento ( $r=.224$ ) e a motivação intrínseca composta ( $r=.163$ ) - com correlações positivas e fracas.

Tabela 11

*Correlações entre as dimensões da escala de IMI e as dimensões da escala de Orientations to Happiness Inventory*

		Dimensões da Escala de <i>Orientations to Happiness Inventory</i>	
		Vida com Sentido	Vida com Prazer
Dimensões da escala de <i>IMI</i>	Esforço/Importância	.119	.194**
	Relacionamento	.224**	.151*
	Agregação	.163*	.159*

\*significativo para  $p = 0.05$ ; \*\* significativo para  $p = 0.01$

### 2.3 Relação entre Orientações para a Felicidade e as Aspirações de vida

Na tabela 12, podemos verificar que a dimensão vida com prazer/satisfação apresenta uma correlação significativa positiva, fraca com a dimensão saúde ( $r=.142$ ). Por outro lado, a dimensão vida com sentido está correlacionada significativamente com a dimensão fama ( $r=.190$ ), sendo esta correlação positiva mas muito fraca, e a dimensão comunidade ( $r=.322$ ) existe uma relação significativa positiva e moderada. Respondendo assim, a questão de investigação 3.

Tabela 12

*Correlações entre as dimensões da escala Orientations to Happiness Inventory e as dimensões da escala de Aspirações de Vida*

		Dimensões da Escala de <i>Orientations to Happiness Inventory</i>	
		Vida com Sentido	Vida com Prazer/Satisfação
Dimensões da escala de <i>Aspirações de Vida</i>	Riqueza	-.051	.007
	Fama	.190**	.094
	Relacionamento	.119	.055
	Comunidade	.322**	.129
	Saúde	.121	.142*

\*significativo para  $p = 0.05$ ; \*\* significativo para  $p = 0.01$

Após a realização destas correlações, realizou-se uma regressão linear, com base nas dimensões que apresentaram correlações significativas com a motivação intrínseca.

Realizou-se uma regressão linear múltipla com o intuito de perceber quais seriam as aspirações de vida e as orientações para a felicidade que mais se relacionam com a motivação intrínseca.

Foram utilizadas nesta análise unicamente as dimensões que apresentaram uma correlação significativa com a dimensão Agregação (Motivação Intrínseca): Aspiração Comunidade, Aspiração Saúde, Vida com Sentido e Vida com Prazer.

Concluiu-se que o modelo é significativo ( $F(3,189)=5.288$ ;  $p<0.001$ ;  $R^2_a=0.082$ ), no entanto, apresenta uma significância prática baixa, o que significa que o modelo explica 8% da variabilidade total da dimensão Agregação (Motivação Intrínseca); por sua vez, este valor revela que não é possível generalizar os resultados para outras amostras da população, o que já seria de esperar, devido ao tipo de amostragem utilizado neste estudo.

O único preditor significativo é a Aspiração Comunidade ( $t(192)=2.60$ ;  $\beta=0.208$ ;  $p=0.10$ ), o que significa que se os participantes sentirem que apresentam uma postura ativa na sociedade e tentam trabalhar no seu melhoramento, os seus níveis de motivação intrínseca para a aprendizagem são mais elevados.

## VI. DISCUSSÃO DE RESULTADOS

O objetivo deste estudo foi estudar as relações entre a orientação para a felicidade e a motivação para a aprendizagem em idosos que decidiram voltar a estudar numa universidade sénior. Foram elaboradas quatro questões de investigação com o intuito de relacionar estas variáveis em conjunto com as aspirações de vida, apesar de existir ainda pouca pesquisa acerca da relação existente entre os processos motivacionais e as aspirações e objetivos de vida (Chantara, Koul & Kaewkuekool, 2011).

A primeira questão de investigação pretendia verificar como cada escala, após ser traduzida e adaptada, se comportava na população portuguesa idosa, comparativamente à organização original.

Verificou-se que a escala de motivação (IMI) foi aquela que sofreu mais alterações, tendo sido retiradas mais dimensões e sido necessário agrupar um conjunto de itens de motivação intrínseca numa só dimensão. Considerou-se que o baixo número de participantes e o tipo de amostragem não permitem validar o instrumento nem generalizar estas conclusões para outras amostras da população.

Por outro lado, à escala de Orientação para a Felicidade foi unicamente necessário retirar uma dimensão (Vida com Compromisso), pois apresentava uma fiabilidade inferior à considerada aceitável (Marôco, 2014), o que pode estar relacionado com o facto de a aprendizagem nas Universidades Seniores ser prática, não ter carácter avaliativo, fazendo com que os idosos não sintam necessidade de um compromisso na realização das atividades (Gouveia, 2012).

Quanto à escala de Aspirações de Vida, como os itens não se agruparam nas sete dimensões indicadas pelos autores da escala original, retirou-se uma dimensão (Aspiração Imagem/Aparência). No decorrer do processo do envelhecimento, surgem alteração físicas, acabando pela aparência do idoso se modificar. Porém, a satisfação com a imagem/aparência encontra-se mais relacionada com a saúde do idoso, tendo mais importância a forma como se sente do que a sua aparência (Chaim, Izzo & Sera, 2009).

Em relação à segunda questão de investigação, quando uma pessoa envelhece, ocorrem nela diversas modificações, sendo uma delas a dificuldade em compreender e gerir as perdas afetivas e sociais.

A dimensão Agregação, relativa à escala da Motivação Intrínseca, apresentou associações significativas com as aspirações de vida da saúde e da comunidade, isto porque um sujeito, quando envelhece, pretende envelhecer com saúde, encontrando-se inserido numa

comunidade da qual se sinta integrado e útil. Acrescente-se que, muitas vezes, os idosos começam a sentir uma preocupação face à possível iminência da morte, pelo que se preocupam mais com a sua saúde e com os sinais que o corpo lhes transmite.

Desta forma, podemos considerar que as universidades de terceira idade estão relacionadas com a promoção do bem-estar ao nível da saúde, uma vez que proporcionam diversas disciplinas que permitem trabalhar estas questões (como ioga e ginástica, entre outras). No entanto, esta questão depende da oferta da Universidade e das escolhas e das personalidades dos próprios idosos (Gouveia, 2012).

A dimensão relacionamento (que avalia as interações interpessoais), da escala de motivação intrínseca, apresentou associações significativas com a aspiração saúde (Gonçalves, 2012; Rocha, 2007). Quanto mais o idoso se sente bem com a sua saúde, maior predisposição terá para se relacionar com as pessoas no contexto de Universidade Sénior.

Na terceira questão de investigação, verificou-se que as dimensões da motivação intrínseca Esforço/Importância, Relacionamento e a Agregação (Motivação Intrínseca) apresentaram associações significativas com a dimensão vida com prazer. Por outras palavras, os indivíduos procuraram participar em tarefas na Universidade Sénior que maximizavam o prazer (Peterson, et al., 2005). Quanto maior foi a importância dada às atividades e quanto mais motivados estão os idosos, mais prazer sentem nas tarefas que realizam, fazendo com que estejam mais predispostos a estabelecer relações interpessoais saudáveis (Areosa, Araújo, Cardoso & Moreira, 2012).

A busca do sentido para a vida encontra-se relacionada com os Relacionamentos e com a Agregação (Motivação Intrínseca). Desta forma, quando mais importância e valor um idoso dá às atividades, mais autónomo, preenchido e capaz se sente, fomentando o seu próprio bem-estar (Peterson, et al., 2005). Para o idoso, o sentir-se autónomo é algo muito importante, pois está relacionado com a sua capacidade de escolha e o respeitar da sua vontade. Acabando assim pelo sujeito ir ao encontro do seu *self*, através das atividades que escolheu, promovendo-lhe bem-estar (Medeiros, 2002).

Segundo a análise feita, relativa à quarta questão de investigação, a dimensão vida com prazer só apresenta uma correlação significativa com a aspiração de vida - saúde. Quer dizer que, quanto mais forem as atividades que o indivíduo percebe como maximizadoras de prazer, maior noção tem o sujeito de se sentir saudável. Dado que os idosos dão imensa importância ao seu estado de saúde, quanto mais saudáveis se sentem, mais prazer sentem na realização das atividades na Universidade Sénior (Chaim, et al., 2009).

Por outro lado, a dimensão vida com sentido promove as competências inatas de cada sujeito, fazendo com que este realize tarefas que o ligam a um bem maior. Esta está relacionada com a percepção das interações realizadas com sucesso, que levam, por sua vez, à noção de ser-se admirado e conhecido. Desta forma, confirma-se a relação a uma das dimensões referidas no estudo de Godoy-Izquierdo, Moreno, Pérez, Serrano e García (2013).

Conclui-se que a percepção do sujeito relativamente ao sentido que tem da sua vida aumenta consoante estes objetivos de vida são cumpridos, na medida em que esta é entendida como tendo mais sentido quando o indivíduo está envolvido em atividades que aumentam a sua noção do contributo que tem na comunidade (Godoy-Izquierdo, et al., 2013).

Com base nos resultados analisados, verificou-se que existem relações entre as dimensões de orientação para a felicidade, as aspirações de vida e a motivação para aprendizagem.

O grande papel das universidades seniores é promover as relações interpessoais, a inserção na comunidade e promover o bem-estar ao nível psicológico, físico e emocional (Gouveia, 2012).

Desta forma, vai ao encontro dos resultados obtidos, dado que a dimensão que se apresenta como preditora da motivação é a comunidade, ou seja, o que motiva a ida para a universidade sénior é a percepção de utilidade que proporciona ao indivíduo, sentido que pode fazer algo pela sua comunidade e que faz parte dela. Além disso, esta dimensão é a que mais se apresenta relacionada com a forma como cada indivíduo procura a felicidade em determinados momentos, encontrando-se mais associada essa procura da felicidade através da via do sentido de vida, em que o sujeito vai ao encontro do seu *self* e de bem-estar.

Desta forma, as suas conceções de sentido de vida e do contributo na comunidade estão amplamente associadas à motivação para a participação e aprendizagem na universidade sénior.

A percepção de se sentir saudável e da importância dos relacionamentos apresentam um grande peso para as pessoas que frequentam a universidade sénior, dado que, quanto mais um indivíduo se sente saudável e se sente apoiado pelas relações interpessoais que estabelece, mais motivado se encontra para frequentar e aprender na universidade sénior. Estas duas dimensões de saúde e relacionamentos vão ao encontro da dimensão preditora - comunidade.

## VII. CONSIDERAÇÕES FINAIS E RECOMENDAÇÕES

Este estudo contribui para aprofundar o conhecimento sobre a motivação para a aprendizagem, os objetivos de vida e as orientações para a felicidade nos idosos que frequentam as universidades seniores, sendo, assim, um tema com grande importância e relevância na área da educação.

Os resultados deste trabalho permitiram verificar que o que leva as pessoas a frequentar as universidades seniores está relacionado com a procura da estimulação cognitiva, psicológica e social e de um bem-estar. Por vezes, tem também a ver com a procura de atividades que promovam o prazer, que lhes deem um sentido à vida e que lhes proporcionem um sentimento de bem-estar.

A motivação intrínseca apresentada por estes indivíduos, para participarem e aprenderem na universidade sénior, está relacionada com a importância que as relações têm nesta faixa etária, promovendo sentimentos de solidariedade, apoio e bem-estar, podendo ser encontrada na comunidade das universidades seniores, entre professores e alunos. Promove sentimentos de inclusão e de utilidade por parte destes idosos, que, apesar de se terem reformado, não deixaram de viver.

As limitações deste estudo surgiram inicialmente com a escolha da escala mais indicada que avaliasse a motivação para a aprendizagem da população idosa. Os escassos estudos e investigações sobre este tema dificultam a fundamentação do mesmo, bem como a formulação de hipóteses, sendo importante explorar mais esta população.

Ao nível da recolha, os participantes não estavam dispostos a preencher os questionários na presença do investigador, preferindo preencher em casa com tempo e calma sem desperdiçar o tempo das suas aulas. Pode ter havido más interpretações em alguns itens e dificuldade na recolha, devido a esquecimento por parte dos participantes, entre outros fatores que possam ter enviesado as respostas.

Para futuras investigações, aconselha-se a aplicação dos questionários na presença do investigador.

Este estudo deveria ser realizado com uma população mais numerosa, sendo interessante poder cruzar os níveis de escolaridade e os indicadores socioeconómicos. A escala de motivação intrínseca deveria ser reformulada, pois a quantidade de itens que não se manteve na sua dimensão original pode ser indicadora da sua falta de adequação, sendo relevante para esta população.

Outra sugestão é a realização do mesmo estudo, mas utilizando uma escala de solidão para idosos, dado que um dos objetivos das universidades seniores é evitar a solidão. Segundo os resultados, a comunidade tem um papel fundamental na motivação para aprender e frequentar a universidade sénior, pelo que a escala de solidão poderia ajudar a compreender melhor a população deste estudo.

Com o presente estudo, pretende-se contribuir para um melhor conhecimento e compreensão da população idosa.

## VIII. REFERÊNCIAS

- Areosa, S., Araújo, C., Cardoso, C., & Moreira, E. (2012). Envelhecimento: Relações pessoais e familiares. *Barbarói*, 36, 120-132.
- Ballesteros, R., Molina, M., Schettini, R., & Rey, A. (2012). Promoting Active Aging Through: University Programs for Older Adults. *The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry*, 25, 145-154
- Bandura, A. (1989). Social cognitive theory. In Ross, V (Eds). *Annals of child development. Six theories of child development* (pp. 1-60). Greenwich: Jessica Kingsley Pub.
- Chaim, J., Izzo, H., & Sera, C. (2009). Cuidar em saúde: satisfação com imagem corporal e autoestima de idosos. *O Mundo da Saúde*, 33, 175-181.
- Chantara, S., Koul, R., & Kaewkuekool, S. (2011). Self-determination theory and career aspirations: a review of literature. *International Proceedings of Economics Development & Research*, 5, 212-216.
- Coleta, J., & Coleta, M. (2006). Felicidade, bem-estar subjetivo e comportamento acadêmico de estudantes universitários. *Psicologia em Estudo*, 11, 533-539.
- Correia, A. (2010). *Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Activo* (Tese de Mestrado, Universidade do Minho - Instituto de educação, Minho). Recuperado de <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/16865/1/Ana%20Catarina%20Santos%20Correia.pdf>
- Deci, E. L., Vallerand, R. J., Pelletier, L. G., & Ryan, R. M. (1991). Motivation and education: The self determination perspective. *Educational Psychologist*, 26, 325-346.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2000). The “what” and “why” of goal pursuits: human needs and the self determination of behavior. *Psychological Inquiry*, 11, 227-268.
- Deci, E., & Ryan, R. (2008a). Self-determination theory: A macrotheory of human motivation, development, and health. *Canadian Psychology*, 49, 182-185.
- Deci, E. L., & Ryan, R. M. (2008b). Facilitating optimal motivation and psychological well-being across life's domains. *Canadian Psychology*, 49, 14-23. doi:10.1037/0708-5591.49.1.14
- Diener, E. (1984). Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95, 542-575.

- Diener, E. (1994). Assessing subjective well-being: Progress and opportunities. *Social indicators research*, 31, 103–157.
- Diener, E., Suh, E., & Oishi, S. (1997). Recent findings on subjective well-being. *Indian Journal of Clinical Psychology*, 24, 25-41.
- Diener, E., Suh, E., Lucas, R., & Smith, H. (1999). Subjective well-being : Three decades of progress, *Psychological Bulletin*, 125, 276–302.
- DeVellis, R. (2003). *Scale development: theory and applications*. (2ª ed.) Newbury Park, CA: SAGE Publications
- Eryilmaz, A. (2011). Satisfaction of needs and determining of life goals: A model of subjective well-being for adolescents in high school. *Educational Sciences: Theory & Practice*, 11, 1757-1764.
- Ferreira, O., Maciel, S., Silva, A., Santos, W., & Moreira, M. (2010). O envelhecimento ativo sob o olhar de idosos funcionalmente independentes. *Revista da Escola de Enfermagem da UPS*, 44, 1065- 1069. doi.org/10.1590/S0080-62342010000400030
- Freire, S. A., & Resende, M. C. (2008). Estudos e intervenções para a promoção da velhice satisfatória. *Psicologia para América Latina*, 14. Recuperado em 08 de julho de 2015, de [http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1870-350X2008000300002&lng=pt&tlng=pt](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1870-350X2008000300002&lng=pt&tlng=pt) .
- García, R., Casinello, M., Bravo, M., Martínez, M., Nicolás, J., & Moral, P. (2010). Envejecimiento con éxito: criterios y predictors. *Psicothema*, 4, 641-647.
- Giacomoni, C. (2002). *Bem-Estar Subjetivo Infantil: Conceito de Felicidade e Construção de Instrumentos para Avaliação* (Tese de Doutorado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul, Porto Alegre). Recuperado de [http://www.lume.ufrgs.br/bitstream\\_id/3889/000333187.pdf](http://www.lume.ufrgs.br/bitstream_id/3889/000333187.pdf)
- Giacomoni, C. (2004). Bem-estar subjetivo: em busca da qualidade de vida. *Temas em Psicologia da SBP*, 12, 43-50.
- Godoy-Izquierdo, D., Moreno, R. L., Pérez, M. L., Serrano, F. A., & García, J. F. G. (2013). Correlates of happiness among older spanish institutionalised and non-institutionalised adults. *Journal of Happiness Studies*, 14, 389-141. doi: 10.1007/s10902-012-9335-5

- Gonçalves, C. (2012). *Programa de estimacão cognitiva em idosos institucionalizados*. Recuperado em 2 de Julho de 2015 de <http://www.psicologia.pt/artigos/textos/A0623.pdf>
- Gonçalves, J., & Neto, F. (2013). Influência da frequência de uma universidade sénior no nível de solidão, autoestima e rede de suporte social. *Revista E-Psi*, 3, 69-92.
- Gouveia, C.S. (2012). *Contributo da Academia Sénior: A força de ir mais além! Um estudo descritivo simples longitudinal da qualidade de vida do idoso*. (Tese de Mestrado, Universidade da Madeira, Funchal). Recuperado de <http://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/458/1/MestradoCristinaGouveia.pdf>
- INE. (2011). *Censos 2011 Resultados Definitivos – Portugal*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, I.P.
- Ivo, P. (2008, Novembro). *O Grande Desafio – Envelhecimento Activo* (Relatório de Estágio em Política Social, 2008), Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Kasser, T., & Ryan, R. (1993). A dark side of the American dream: Correlates of financial success as a central life aspiration. *Personality and Social Psychology*, 66, 410-422.
- Kasser, T., & Ryan, R. (1996). Further examining the american dream: Differential correlates of intrinsic and extrinsic goals. *Personality and Social Psychology*, 22, 280-287.
- Leal, E., Miranda, G., & Carmo, C. (2011). Teoria da autodeterminaco: uma análise da motivao dos estudantes do curso de ciências contábeis. *Revista de Contabilidade Financeira*, 24, 162-173.
- Martins, C. (2005). *Motivao para a aprendizagem escolar e práticas familiares de literacia: Análise da relao em crianças no 1º ano de escolaridade* (Tese de Mestrado, ISPA - Instituto Universitário, Lisboa). Recuperado de <http://repositorio.ispa.pt/bitstream/10400.12/660/1/DM%20MART-CS1.pdf>
- Medeiros, G. (2002). Por uma tica na saúde: algumas reflexões sobre a tica e o ser tico na atuao do psicólogo. *Psicologia: Ciência e Profissão*, 22, 30-37. [doi.org/10.1590/S1414-98932002000100005](https://doi.org/10.1590/S1414-98932002000100005)
- Massey, E., Gebhardt, W., & Garnefski, N. (2008). Adolescent goal content and pursuit: A review of the literature from the past 16 years. *Developmental Review*, 28, 421-460.

- Meurer, S., Benedetti, T., & Mazo, G. (2012). Fatores motivacionais de idosos praticantes de exercícios físicos: um estudo baseado na teoria da autodeterminação. *Estudos de Psicologia*, 17, 299-303. doi.org/10.1590/S1413-294X2012000200014
- Monteiro, V., Mata, L., & Peixoto, F. (2014). Intrinsic Motivation Inventory: Psychometric Properties in the Context of First Language and Mathematics Learning. *Psicologia: Reflexão Crítica*, 28, 434-443. doi.org/10.1590/1678-7153.201528302
- Marôco, J. (2014). *Análise estatística com SPSS statistics* (6ª ed.). Pêro Pinheiro, Portugal: Report Number.
- Nix, G., Ryan, R., Manly, J., & Deci, E. (1999). Revitalization through self-regulation: The effects of autonomous and controlled motivation on happiness and vitality. *Journal of Experimental Social Psychology*, 35, 266-284.
- Passareli, P., & Silva, C. J. (2007). Psicologia positiva e o estudo do bem-estar subjetivo. *Estudos de Psicologia*, 24, 513-517.
- Pinto, M. (2003). As universidades da terceira idade em Portugal: Das origens aos novos desafios do futuro. *Revista da faculdade de letras II*, 467- 478.
- Pinto, L. (2005). *Sobre a Educação Não-Formal*. [On-line] Acedido a 15 de Janeiro de 2013 de Cadernos d'inducar em:  
<http://www.inducar.pt/webpage/contents/pt/cad/sobreeducacaonf.pdf>.
- Pereira, Z. M. (2012). *Treino cognitivo em idosos sem demência (Estudo em idosos residentes no lar da Santa Casa da Misericórdia de Mondim de Basto)* (Tese de Mestrado, Instituto Politecnico de Bragança, Bragança). Recuperado de <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/8070/1/Treino%20Cognitivo%20em%20Idosos%20sem%20Dem%C3%Aancia.pdf>
- Peterson, C., Park, N., & Seligman, M. (2005). Orientations to happiness and life satisfaction: The full life versus the empty life. *Journal of Happiness Studies*, 6, 25-4. doi: 10.1007/s10902-004-1278-z
- Rheinheimer, M. (2010). *A motivação de idosos à prática de actividades físicas* ( Tese de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande do Sul) Recuperado de <http://www.lume.ufrgs.br/bitstream/handle/10183/24924/000750116.pdf?sequence=1>

- Ricardo, A., Mata, L., Monteiro, V., & Peixoto, F. (2012). *Motivação para a aprendizagem da matemática e a sua relação com percepção de clima de sala de aula*. In Actas do 12º Colóquio de Psicologia e Educação: ISPA.
- Rocha, A.P. (2007). *O autoconceito dos idosos* (Tese de Mestrado, Faculdade de Medicina de Lisboa) Recuperado de [http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1103/1/17177\\_O\\_Autoconceito\\_dos\\_Idosos.pdf](http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/1103/1/17177_O_Autoconceito_dos_Idosos.pdf)
- Rodrigues, R.E. (2012). *Universidades da Terceira Idade: Duas Décadas de Intervenção em Portugal* (Tese de Mestrado, Instituto Politécnico de Lisboa - Escola Superior de Educação de Lisboa, Lisboa). Recuperado de <http://repositorio.ipl.pt/bitstream/10400.21/2385/1/Universidades%20da%20Terceira%20Idade-Duas%20D%C3%A9cadas%20de%20Interven%C3%A7%C3%A3o%20em%20Portugal.pdf>
- Rosa, N., & Mata, L. (2012). *Motivação para a aprendizagem e percepções de clima de sala de aula em alunos do 2º ano de escolaridade*. In Actas do 12º Colóquio de Psicologia e Educação: ISPA.
- Ryff, C.D., & Keyes, C.L.M. (1995). The structure of psychological well-being revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, *69*, 719-727.
- Ryff, C., & Singer, B. (1998). The contours of positive human health. *Psychological Inquiry*, *9*, 1–28. doi: 10.1207/s15327965pli0901\_1
- Ryff, C., & Singer, B. (2000). Interpersonal flourishing: A positive health agenda for the new millennium. *Personality and Social Psychology Review*, *4*, 30–44. doi: 10.1207/S15327957PSPR0401\_4
- Ryff, C., & 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
- Ryan, R. (1995). Psychological needs and the facilitation of integrative processes. *Journal of Psychology*, *43*, 450-461.

- Ryan, R. M., & Deci, E. L. (2000a). Intrinsic and extrinsic motivations: Classic definitions and new directions. *Contemporary Educational Psychology*, 25, 54-67. doi: 10.1006/ceps.1999.1020
- Ryan, R., & Deci, E. (2000b). Self-determination theory and the facilitation of intrinsic motivation, social development, and well-being. *American Psychologist*, 55, 68-78. doi: 10.1037/0003-066X.55.1.68
- Ryan, R., & Deci, E. (2001). On happiness and human potentials: A review of research on hedonic and eudaimonic well-being. *Annual Reviews of Psychology*, 52, 141-168.
- Ryan, R. M., Huta, V., & Deci, E. L. (2008). Living well: A self-determination theory perspective on eudaimonia. *Journal of Happiness Studies*, 9, 139–170. doi:10.1007/s10902-006-9023-4
- Ryan, R. M. (2009). *Self-determination theory and wellbeing*. Recuperado a 2 de Julho de 2015, [http://www.welldev.org.uk/wed-new/network/research-review/Review\\_1\\_Ryan.pdf](http://www.welldev.org.uk/wed-new/network/research-review/Review_1_Ryan.pdf)
- Schmuck, P., Kasser, T., & Ryan, R. (2000). Intrinsic and extrinsic goals: their structure and relationship to well-being in German and U.S. college students. *Social Indicators Research*, 50, 225-241. doi: 10.1023/A:1007084005278
- SDT (sem data a). *Intrinsic motivation inventory*. Recuperado de: <http://selfdeterminationtheory.org/questionnaires/10-questionnaires/50#getScale>
- SDT (sem data b). *Aspirations index*. Recuperado de: <http://selfdeterminationtheory.org/questionnaires/10-questionnaires/52#getScale>
- Serramona, J., Vazquez, G., & Colom, A. (1998). *Educación no formal*. Barcelona: Editorial Ariel.
- Siqueira, M., & Padovam, V. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24, 201–209.
- Sousa, L., Galante, H., & Figueiredo D. (2003). Qualidade de vida e bem-estar dos idosos: um estudo exploratório na população portuguesa. *Revista Saúde Pública*, 37, 364-371.
- Tam, M. (2013). A model of active ageing through elder learning: The elder academy network in Hong Kong. *Educational Gerontology*, 39, 250–258.

- Vansteenkiste, M. & Ryan, M. (2013). On psychological growth and vulnerability: Basic psychological need satisfaction and need frustration as a unifying principle. *Journal of Psychotherapy Integration, 23*, 263-280. doi: 10.1037/a0032359
- Wang, C.K., Liu, W. C., & Chye, S. (2010). Achievement goals, implicit theories and behavioral regulation among polytechnic Engineering Students. *The International Journal of Research and Review, 5*, 1-17.
- Waterman, A. (1993). Two conceptions of happiness: Contrasts of personal expressiveness (eudaimonia) and hedonic enjoyment. *Journal of Personality and Social Psychology, 64*, 678-669. doi: 10.1037/0022-3514.64.4.678
- Waterman, A., Schwartz, S., Zamboanga, B., Ravert, R., Williams, M., Agocha, B., Kim, S. A., Donnellan, M. (2010). The questionnaire for eudaimonic well-Being: Psychometric properties, demographic comparisons, and evidence of validity. *The Journal of Positive Psychology, 5*, 41-61.
- Wilkesmann, U., & Schmid, C. (2014). Intrinsic and internalized modes of teaching motivation. *Evidence-based HRM: a Global Forum for Empirical Scholarship, 2*, 6-27.

## **IX. ANEXOS**

**Anexo A - Escala de Intrinsic Motivation Inventory (IMI)**

Indique o grau de frequência com que cada item se aplica a si, assinalando com uma **crux (X)** o quadrado que melhor reflete a sua opinião ou **completando as frases** incompletas.

	Nunca	Raramente	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Sempre
1. Sinto-me próxima de uma pessoa na Universidade Sénior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Eu gosto muito de fazer as atividades na Universidade Sénior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Desenvolvi muito esforço nas atividades da Universidade Sénior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Penso que tive oportunidade de escolha para realizar as atividades na Universidade Sénior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Acho que as atividades que realizo na Universidade Sénior têm algum valor para mim.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Sinto-me bastante distante de uma pessoa na Universidade Sénior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. As atividades da Universidade Sénior são divertidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Não me esforcei muito para realizar bem as atividades da	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Nunca	Raramente	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Sempre
Universidade Sénior.						
<b>9.</b> Senti que não foi por escolha minha que realizei algumas tarefas na Universidade Sénior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>10.</b> Acho que realizar as atividades na Universidade Sénior é útil para _____						
<b>11.</b> Duvido sinceramente que uma pessoa na Universidade Sénior e eu sejamos alguma vez amigos/as.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12.</b> Eu julgava que as atividades na Universidade Sénior fossem aborrecidas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>13.</b> Esforcei-me muito nas atividades da Universidade Sénior.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nunca	Raramente	Poucas Vezes	Algumas Vezes	Muitas Vezes	Sempre

## Anexo B - Escala de Aspirações de Vida

Todas as pessoas têm objetivos a longo prazo ou aspirações. Neste questionário irá encontrar várias questões sobre o que as pessoas esperam realizar ao longo das suas vidas. Desta forma, vai encontrar uma série de objetivos de vida, apresentados um de cada vez. Pedimos-lhe que responda a cada item "**Qual a importância desse objetivo para si**", colocando uma **cruz (X)**.

	Sem Importância	Pouca Importância	Moderadamente	Alguma Importância	Muita Importância
1. Ser muito rico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Crescer e aprender coisas novas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Ser conhecido por muitas pessoas.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Ter bons amigos com quem possa contar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Conseguir esconder eficazmente os sinais da idade.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Trabalhar com vista a uma sociedade melhor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Ser fisicamente saudável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Ter muitos bens materiais valiosos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ser capaz de chegar ao fim da vida, olhar para trás e sentir que teve uma vida preenchida e com sentido.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Sem Importância	Pouca Importância	Moderadamente	Alguma Importância	Muita Importância
<b>10.</b> Ser admirado por muitos.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>11.</b> Partilhar a minha vida com alguém que eu amo.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>12.</b> Ter pessoas que comentam frequentemente a minha boa aparência física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>13.</b> Ajudar quem precisa, sem esperar nada em troca.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<b>14.</b> Sentir-me bem com o meu nível de condição física.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Sem Importância	Pouca Importância	Moderadamente	Alguma Importância	Muita Importância

(Adaptado de Kasser & Ryan, 1996)

### Anexo C - Orientations to happiness Inventory

Em baixo tem um conjunto de afirmações que refletem a opinião das pessoas sobre a maneira como funcionam ou agem. Indique o grau em que cada item se aplica a si, assinalando com uma **cruz (X)** o quadrado que melhor reflete a sua opinião.

	Muito diferente de mim	Diferente de mim	Mais ou menos parecido comigo	Parecido comigo	Muito parecido comigo
1. Quando estou a fazer alguma coisa o tempo passa muito depressa.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. A minha vida tem objetivos importantes.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. A vida é demasiado curta para se adiarem os prazeres que ela pode proporcionar.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Procuo situações que desafiem as minhas competências e capacidades.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Ao escolher o que fazer, tenho sempre em conta se isso vai beneficiar os outros.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Quando estou a trabalhar ou a divertir-me, normalmente fico a leste do que se passa à minha volta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

	Muito diferente de mim	Diferente de mim	Mais ou menos parecido comigo	Parecido comigo	Muito parecido comigo
7. Estou sempre muito envolvido naquilo que faço.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Faço tudo para me sentir eufórico.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Ao escolher o que fazer, tenho sempre em atenção se não me vou perder no meio das tarefas (ou atividades).	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Raramente me distraio com o que se passa à minha volta.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Tenho a responsabilidade de tornar o mundo num local melhor.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. A minha vida tem um significado que perdurará.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Quando escolho o que fazer, tenho sempre em conta se será agradável.	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Muito diferente de mim	Diferente de mim	Mais ou menos parecido comigo	Parecido comigo	Muito parecido comigo

(Adaptado de Peterson, Park & Seligman, 2005)

## Anexo D - Questionário Sociodemográfico

### Questionário Sociodemográfico

**Idade:** \_\_\_\_\_

#### Sexo

Feminino	<input type="checkbox"/>
Masculino	<input type="checkbox"/>

#### Estado Civil

Solteiro	<input type="checkbox"/>
Casado / União de Facto	<input type="checkbox"/>
Viúvo	<input type="checkbox"/>
Divorciado/ Separado	<input type="checkbox"/>

**Qual o grau de ensino mais elevado que possui? (Responda por escrito)**

---

---

**Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior?**

Há menos de 1 Ano	<input type="checkbox"/>
1 Ano	<input type="checkbox"/>
2 Anos	<input type="checkbox"/>
3 Anos	<input type="checkbox"/>
4 Anos	<input type="checkbox"/>
5 Anos	<input type="checkbox"/>
6 Anos	<input type="checkbox"/>
7 Anos	<input type="checkbox"/>
Mais de 7 Anos	<input type="checkbox"/>

### Como soube da existência da Universidade Sénior?

Por amigos	<input type="checkbox"/>
Pela Junta de Freguesia	<input type="checkbox"/>
Iniciativa Própria	<input type="checkbox"/>
Outro	<input type="checkbox"/>

Se assinalou "outro" especifique: \_\_\_\_\_

### Assinale com uma cruz qual ou quais o/os cursos que frequenta na Universidade Sénior?

Ambiente	<input type="checkbox"/>
Alemão	<input type="checkbox"/>
Cultura Geral	<input type="checkbox"/>
Clube de Enófilos	<input type="checkbox"/>
Danças de Salão	<input type="checkbox"/>
Disciplina	<input type="checkbox"/>
Direito Criminal/Direito de Família	<input type="checkbox"/>
Desenvolvimento Humano	<input type="checkbox"/>
Etnografia e Folclore	<input type="checkbox"/>
Espanhol I	<input type="checkbox"/>
Espanhol II	<input type="checkbox"/>
Estudos Orientais	<input type="checkbox"/>
Educação Cívica/Cidadania	<input type="checkbox"/>
Francês I/II	<input type="checkbox"/>
Francês III	<input type="checkbox"/>
Formação Musical e Coro	<input type="checkbox"/>
Fotografia	<input type="checkbox"/>
Feng-Shui	<input type="checkbox"/>
Grandes Artistas Grandes Obras	<input type="checkbox"/>
História da Música	<input type="checkbox"/>
História Contemporânea	<input type="checkbox"/>
História de Portugal	<input type="checkbox"/>
História Local	<input type="checkbox"/>
Informática	<input type="checkbox"/>
Informática (Nível 0)	<input type="checkbox"/>
Informática (Nível 0 e I)	<input type="checkbox"/>
Informática (Nível I)	<input type="checkbox"/>
Informática (Nível II)	<input type="checkbox"/>
Inglês I	<input type="checkbox"/>
Inglês II	<input type="checkbox"/>
Inglês Avançado	<input type="checkbox"/>
Literatura Portuguesa	<input type="checkbox"/>

Marketing	<input type="checkbox"/>
Psicologia	<input type="checkbox"/>
Psicologia da Família e do Idoso	<input type="checkbox"/>
Reiki I	<input type="checkbox"/>
Recordar a Matemática	<input type="checkbox"/>
Sociologia da Família	<input type="checkbox"/>
Tai-Chi	<input type="checkbox"/>
Viola	<input type="checkbox"/>
Yoga do Riso	<input type="checkbox"/>
Yoga	<input type="checkbox"/>
Outro	<input type="checkbox"/>

Se assinalou "outro" especifique: \_\_\_\_\_

## Anexo E - Outputs das análises estatísticas realizadas

**Output 1** - Análise descritiva das variáveis: Idade, Género, Nível de Escolaridade, Estado Civil e Tempo que frequenta a Universidade Sénior.

### Statistics

Idade

N	Valid	193
	Missing	0
Mean		69,73
Std. Deviation		5,644
Minimum		60
Maximum		87

### Idade

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
60	5	2,6	2,6	2,6
61	6	3,1	3,1	5,7
62	6	3,1	3,1	8,8
63	8	4,1	4,1	13,0
64	7	3,6	3,6	16,6
65	15	7,8	7,8	24,4
66	11	5,7	5,7	30,1
67	16	8,3	8,3	38,3
68	16	8,3	8,3	46,6
69	10	5,2	5,2	51,8
70	25	13,0	13,0	64,8
71	5	2,6	2,6	67,4
72	12	6,2	6,2	73,6
73	4	2,1	2,1	75,6
74	3	1,6	1,6	77,2
75	8	4,1	4,1	81,3
76	11	5,7	5,7	87,0
77	5	2,6	2,6	89,6
78	4	2,1	2,1	91,7
79	5	2,6	2,6	94,3
80	4	2,1	2,1	96,4
82	2	1,0	1,0	97,4

83	3	1,6	1,6	99,0
85	1	,5	,5	99,5
87	1	,5	,5	100,0
Total	193	100,0	100,0	

#### Sexo

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Feminino	134	69,4	69,4	69,4
Valid Masculino	59	30,6	30,6	100,0
Total	193	100,0	100,0	

#### Escolaridade

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
1º Ciclo	23	11,9	14,3	14,3
2º Ciclo	4	2,1	2,5	16,8
3º Ciclo	38	19,7	23,6	40,4
Valid Ensino Secundario	47	24,4	29,2	69,6
Licenciatura	47	24,4	29,2	98,8
Mestrado	2	1,0	1,2	100,0
Total	161	83,4	100,0	
Missing System	32	16,6		
Total	193	100,0		

#### Estado Civil

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Solteiro	10	5,2	5,2	5,2
Casado/União de Facto	129	66,8	66,8	72,0
Valid Viúvo	35	18,1	18,1	90,2
Divorciado/Separado	19	9,8	9,8	100,0
Total	193	100,0	100,0	

**Tempo\_US**

	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Há menos de 1 Ano	25	13,0	13,0	13,0
1 Ano	12	6,2	6,2	19,2
2 Anos	38	19,7	19,7	38,9
3 Anos	40	20,7	20,7	59,6
4 Anos	27	14,0	14,0	73,6
Valid 5 Anos	21	10,9	10,9	84,5
6 Anos	9	4,7	4,7	89,1
7 Anos	5	2,6	2,6	91,7
Mais de 7 Anos	16	8,3	8,3	100,0
Total	193	100,0	100,0	

**Output 2 - Propriedades Psicométricas da Escala Orientations to Happiness**

Inventory

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

	Component					
	1	2	3	4	5	6
Ori_Fel_11	,735					
Ori_Fel_14	,725					
Ori_Fel_5	,660					
Ori_Fel_12	,644					
Ori_Fel_17	,521					
Ori_Fel_16		,768				
Ori_Fel_13		,663				
Ori_Fel_15		,632			,424	
Ori_Fel_7			,740			
Ori_Fel_4			,654			
Ori_Fel_10			,560			
Ori_Fel_8				,718		
Ori_Fel_18		,418		,556		
Ori_Fel_2				,478		
Ori_Fel_3					,673	
Ori_Fel_1					,666	
Ori_Fel_6						,691
Ori_Fel_9						,664

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 9 iterations.

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

	Component	
	1	2
Ori_Fel_3	,702	
Ori_Fel_18	,692	
Ori_Fel_15	,675	
Ori_Fel_16	,613	
Ori_Fel_13	,487	
Ori_Fel_8	,464	
Ori_Fel_11		,785
Ori_Fel_14		,695
Ori_Fel_12	,402	,636
Ori_Fel_5		,634
Ori_Fel_17		,609
Ori_Fel_2		

Extraction Method: Principal

Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser

Normalization.

a. Rotation converged in 3 iterations.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,692	6

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ori_Fel_3	16,61	9,801	,490	,628
Ori_Fel_8	17,98	11,161	,275	,701
Ori_Fel_13	16,51	11,355	,363	,670
Ori_Fel_15	16,56	10,049	,510	,623
Ori_Fel_16	16,24	10,849	,453	,645
Ori_Fel_18	17,54	9,624	,466	,637

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,741	6

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ori_Fel_2	18,30	11,353	,370	,733
Ori_Fel_5	18,72	10,986	,386	,730
Ori_Fel_11	18,35	10,314	,520	,693
Ori_Fel_12	18,64	9,636	,571	,676
Ori_Fel_14	18,80	10,327	,552	,685
Ori_Fel_17	18,51	10,513	,474	,706

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,539	6

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Ori_Fel_1	17,14	8,277	,215	,524
Ori_Fel_4	17,49	7,626	,293	,489
Ori_Fel_6	17,96	7,431	,232	,526
Ori_Fel_7	17,09	7,637	,409	,444
Ori_Fel_9	17,67	7,608	,294	,489
Ori_Fel_10	17,85	7,583	,295	,488

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,772	12

### Output 3 - Propriedades Psicométricas da Escala *Intrinsic Motivation Inventory*

(IMI)

Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

	Component									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
Mot_Apren_27	,641									
Mot_Apren_22	,636									
Mot_Apren_20	,621									
Mot_Apren_29	,612									
Mot_Apren_18	,588									
Mot_Apren_2	,583									
Mot_Apren_5	,577		,544							
Mot_Apren_28	,503									
Mot_Apren_7	,503		,457							
Mot_Apren_21		,754								
Mot_Apren_34		,722								
Mot_Apren_16		,571								
Mot_Apren_1		,548								
Mot_Apren_4			,759							
Mot_Apren_13				,850						
Mot_Apren_3				,765						
Mot_Apren_11					,724					
Mot_Apren_30					,672					
Mot_Apren_26						,724				
Mot_Apren_9						,411				
Mot_Apren_32							,674			
Mot_Apren_24							,565			
Mot_Apren_14							,418			
Mot_Apren_31										
Mot_Apren_12								,735		
Mot_Apren_17								,655		
Mot_Apren_23									,752	
Mot_Apren_8									,559	
Mot_Apren_19										,698
Mot_Apren_6						,465				,557
Mot_Apren_33	,475									-,541

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 15 iterations.

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

	Component		
	1	2	3
Mot_Apren_5	,795		
Mot_Apren_20	,663		
Mot_Apren_4	,644		
Mot_Apren_7	,631		
Mot_Apren_29	,612		
Mot_Apren_2	,610		
Mot_Apren_22	,571		
Mot_Apren_28	,512		
Mot_Apren_27	,478	,419	
Mot_Apren_21		,718	
Mot_Apren_34		,692	
Mot_Apren_16		,659	
Mot_Apren_1		,621	
Mot_Apren_13			,867
Mot_Apren_3			,804

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 4 iterations.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,648	4

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Mot_Apren_1	12,47	9,772	,442	,571
Mot_Apren_21	12,96	9,112	,391	,611
Mot_Apren_16	12,33	9,587	,440	,572
Mot_Apren_34	12,70	9,444	,446	,567

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,804	9

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Mot_Apren_5	42,85	15,872	,703	,754
Mot_Apren_20	42,61	18,769	,560	,782
Mot_Apren_4	43,21	16,841	,465	,794
Mot_Apren_7	43,37	17,038	,497	,786
Mot_Apren_29	42,58	19,112	,469	,790
Mot_Apren_2	43,15	16,807	,560	,776
Mot_Apren_22	42,92	18,020	,493	,786
Mot_Apren_28	42,45	19,667	,378	,799
Mot_Apren_27	43,01	18,503	,428	,793

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,685	2

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Mot_Apren_3	3,55	2,577	,527	.
Mot_Apren_13	3,79	1,921	,527	.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,753	15

### Output 4 - Propriedades Psicométricas da Escala de Aspirações de Vida

**Rotated Component Matrix<sup>a</sup>**

	Component								
	1	2	3	4	5	6	7	8	9
Asp_Index_1	,817								
Asp_Index_22	,810								
Asp_Index_8	,765								
Asp_Index_15	,717								
Asp_Index_19	,427								
Asp_Index_28		,768							
Asp_Index_35		,703							
Asp_Index_21		,702							
Asp_Index_14		,627							
Asp_Index_30		,443							
Asp_Index_16		,431							
Asp_Index_10			,805						
Asp_Index_31			,788						
Asp_Index_12			,713						
Asp_Index_3			,541						
Asp_Index_17	,483		,493					-,419	
Asp_Index_34				,819					
Asp_Index_27				,741					
Asp_Index_4				,583					
Asp_Index_13				,567					
Asp_Index_9					,725				
Asp_Index_6					,604				
Asp_Index_2					,588				
Asp_Index_20					,580				
Asp_Index_23					,447	,411			
Asp_Index_18						,847			
Asp_Index_32						,679			
Asp_Index_11						,581			
Asp_Index_33			,405				,712		
Asp_Index_26							,622		
Asp_Index_29	,483						,523		
Asp_Index_25								,586	
Asp_Index_24								-,549	
Asp_Index_5									,654
Asp_Index_7									-,592

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 24 iterations.

Rotated Component Matrix<sup>a</sup>

	Component					
	1	2	3	4	5	6
Asp_Index_22	,853					
Asp_Index_1	,790					
Asp_Index_8	,777					
Asp_Index_15	,722					
Asp_Index_29	,548					
Asp_Index_21		,768				
Asp_Index_28		,707				
Asp_Index_7		,663				
Asp_Index_14		,641				
Asp_Index_35		,583				
Asp_Index_34			,821			
Asp_Index_27			,809			
Asp_Index_13			,618			
Asp_Index_6			,546			
Asp_Index_18				,851		
Asp_Index_32				,702		
Asp_Index_11				,688		
Asp_Index_10					,828	
Asp_Index_31					,785	
Asp_Index_3					,687	
Asp_Index_30						,617
Asp_Index_16						,610
Asp_Index_9						,604
Asp_Index_23				,451		,502

Extraction Method: Principal Component Analysis.

Rotation Method: Varimax with Kaiser Normalization.

a. Rotation converged in 7 iterations.

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,770	5

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Asp_Index_21	19,15	2,041	,696	,690
Asp_Index_28	19,16	2,059	,653	,701
Asp_Index_7	19,15	2,250	,432	,762
Asp_Index_14	19,38	1,580	,540	,761
Asp_Index_35	19,24	2,026	,530	,732

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,721	4

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Asp_Index_34	13,59	2,537	,620	,590
Asp_Index_27	13,65	2,605	,626	,590
Asp_Index_13	13,60	2,723	,432	,711
Asp_Index_6	13,52	3,110	,381	,728

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,701	3

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Asp_Index_18	8,77	2,930	,603	,543
Asp_Index_32	8,11	5,396	,487	,661
Asp_Index_11	8,04	4,919	,544	,593

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,750	3

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Asp_Index_10	5,12	3,586	,648	,581
Asp_Index_3	5,07	4,256	,465	,790
Asp_Index_31	5,15	3,758	,628	,607

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,578	4

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Asp_Index_9	13,26	3,036	,403	,482
Asp_Index_16	13,43	2,941	,267	,584
Asp_Index_23	13,47	2,829	,379	,491
Asp_Index_30	13,58	2,561	,410	,463

**Reliability Statistics**

Cronbach's Alpha	N of Items
,840	5

**Item-Total Statistics**

	Scale Mean if Item Deleted	Scale Variance if Item Deleted	Corrected Item-Total Correlation	Cronbach's Alpha if Item Deleted
Asp_Index_1	11,44	12,152	,689	,795
Asp_Index_8	11,67	12,339	,703	,792
Asp_Index_15	10,66	12,427	,638	,809
Asp_Index_22	11,65	11,773	,721	,786
Asp_Index_29	10,50	13,230	,484	,852

## Output 5 - Correlações entre as dimensões da Escala de Motivação Intrínseca e as dimensões da Escala de Aspirações de Vida

		Correlations								
		Asp_Riqueza	Asp_Fama	Asp_Relacionamentos	Asp_Comunidade	Asp_Saúde	Mot_Aprend_ Esforco_Importancia	Mot_Aprend_ Relacionamento	Mot_Aprend_ Mot_Intrinseca	
Asp_Riqueza	Pearson Correlation	1	,424**	,323**	,020	,226**	,012	-,068	,002	
	Sig. (2-tailed)		,000	,000	,785	,002	,868	,349	,973	
	N	193	192	193	193	193	192	193	193	
Asp_Fama	Pearson Correlation	,424**	1	,165*	,123	,090	,079	,118	,000	
	Sig. (2-tailed)	,000		,022	,089	,212	,278	,102	,995	
	N	192	192	192	192	192	191	192	192	
Asp_Relacionamentos	Pearson Correlation	,323**	,165*	1	,222**	,266**	,089	,110	,029	
	Sig. (2-tailed)	,000	,022		,002	,000	,221	,129	,691	
	N	193	192	193	193	193	192	193	193	
Asp_Comunidade	Pearson Correlation	,020	,123	,222**	1	,448**	-,065	,224**	,280**	
	Sig. (2-tailed)	,785	,089	,002		,000	,372	,002	,000	
	N	193	192	193	193	193	192	193	193	
Asp_Saúde	Pearson Correlation	,226**	,090	,266**	,448**	1	,012	,077	,205**	
	Sig. (2-tailed)	,002	,212	,000	,000		,864	,286	,004	
	N	193	192	193	193	193	192	193	193	
Mot_Aprend_Esforco_Importancia	Pearson Correlation	,012	,079	,089	-,065	,012	1	,224**	,230**	
	Sig. (2-tailed)	,868	,278	,221	,372	,864		,002	,001	
	N	192	191	192	192	192	192	192	192	
Mot_Aprend_Relacionamento	Pearson Correlation	-,068	,118	,110	,224**	,077	,224**	1	,224**	
	Sig. (2-tailed)	,349	,102	,129	,002	,286	,002		,002	
	N	193	192	193	193	193	192	193	193	
Mot_Aprend_Mot_Intrinseca	Pearson Correlation	,002	,000	,029	,280**	,205**	,230**	,224**	1	
	Sig. (2-tailed)	,973	,995	,691	,000	,004	,001	,002		
	N	193	192	193	193	193	192	193	193	

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Output 6 - Correlações entre as dimensões da Escala Orientations to Happiness Inventory e as dimensões da Escala da Motivação Intrínseca**

**Correlations**

		Mot_Aprend_Esf orco_Importancia	Mot_Aprend_Rel acionamento	Mot_Aprend_Mot _Intrinseca	Ori_Prazer	Ori_Sentido
Mot_Aprend_Esf orco_Importancia	Pearson Correlation	1	,224**	,230**	,194**	,119
	Sig. (2-tailed)		,002	,001	,007	,099
	N	192	192	192	192	192
Mot_Aprend_Rel acionamento	Pearson Correlation	,224**	1	,224**	,151*	,224**
	Sig. (2-tailed)	,002		,002	,035	,002
	N	192	193	193	193	193
Mot_Aprend_Mot _Intrinseca	Pearson Correlation	,230**	,224**	1	,159*	,163*
	Sig. (2-tailed)	,001	,002		,027	,023
	N	192	193	193	193	193
Ori_Prazer	Pearson Correlation	,194**	,151*	,159*	1	,387**
	Sig. (2-tailed)	,007	,035	,027		,000
	N	192	193	193	193	193
Ori_Sentido	Pearson Correlation	,119	,224**	,163*	,387**	1
	Sig. (2-tailed)	,099	,002	,023	,000	
	N	192	193	193	193	193

\*\* . Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* . Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Output 7 - Correlações entre as dimensões da Escala Orientations to Happiness Inventory e as dimensões das Escala de Aspirações de Vida**

		Correlations							
		Ori_Prazer	Ori_Sentido	Asp_Riqueza	Asp_Fama	Asp_Relacionamentos	Asp_Comunidade	Asp_Saúde	
Ori_Prazer	Pearson Correlation	1	,387**	,007	,094	,055	,129	,142*	
	Sig. (2-tailed)		,000	,925	,194	,449	,073	,049	
	N	193	193	193	192	193	193	193	
Ori_Sentido	Pearson Correlation	,387**	1	-,051	,190**	,119	,322**	,121	
	Sig. (2-tailed)	,000		,479	,008	,101	,000	,093	
	N	193	193	193	192	193	193	193	
Asp_Riqueza	Pearson Correlation	,007	-,051	1	,424**	,323**	,020	,226**	
	Sig. (2-tailed)	,925	,479		,000	,000	,785	,002	
	N	193	193	193	192	193	193	193	
Asp_Fama	Pearson Correlation	,094	,190**	,424**	1	,165*	,123	,090	
	Sig. (2-tailed)	,194	,008	,000		,022	,089	,212	
	N	192	192	192	192	192	192	192	
Asp_Relacionamentos	Pearson Correlation	,055	,119	,323**	,165*	1	,222**	,266**	
	Sig. (2-tailed)	,449	,101	,000	,022		,002	,000	
	N	193	193	193	192	193	193	193	
Asp_Comunidade	Pearson Correlation	,129	,322**	,020	,123	,222**	1	,448**	
	Sig. (2-tailed)	,073	,000	,785	,089	,002		,000	
	N	193	193	193	192	193	193	193	
Asp_Saúde	Pearson Correlation	,142*	,121	,226**	,090	,266**	,448**	1	
	Sig. (2-tailed)	,049	,093	,002	,212	,000	,000		
	N	193	193	193	192	193	193	193	

\*\* Correlation is significant at the 0.01 level (2-tailed).

\* Correlation is significant at the 0.05 level (2-tailed).

**Output 8 - Regressão linear**

**Model Summary**

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	,318 <sup>a</sup>	,101	,082	,49844

a. Predictors: (Constant), Ori\_Sentido, Asp\_Saúde, Ori\_Prazer, Asp\_Comunidade

**ANOVA<sup>a</sup>**

Model	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
1 Regression	5,255	4	1,314	5,288	,000 <sup>b</sup>
Residual	46,706	188	,248		
Total	51,961	192			

a. Dependent Variable: Mot\_Aprend\_Mot\_Intrinseca\_Composta

b. Predictors: (Constant), Ori\_Sentido, Asp\_Saúde, Ori\_Prazer, Asp\_Comunidade

**Coefficients<sup>a</sup>**

Model	Unstandardized Coefficients		Standardized Coefficients	t	Sig.
	B	Std. Error	Beta		
1 (Constant)	3,337	,535		6,243	,000
Asp_Comunidade	,208	,080	,211	2,600	,010
Asp_Saúde	,138	,118	,091	1,170	,244
Ori_Prazer	,079	,059	,101	1,338	,182
Ori_Sentido	,037	,065	,045	,573	,567

a. Dependent Variable: Mot\_Aprend\_Mot\_Intrinseca\_Composta