

Pode a Espiritualidade Tornar Adultos e Idosos Mais Resilientes?

Estudo sobre espiritualidade e coping resiliente

Can Spirituality Make Adults and Elderly More Resilient?

Study on resilient coping and spirituality

Clara Margaça¹

Donizete Rodrigues²

Resumo

A espiritualidade pode funcionar como um mecanismo de proteção, podendo ser considerada como estratégia de adaptação a perdas e situações adversas. As estratégias de coping (resiliente), características de pessoas resilientes, funcionam como um pré-requisito fundamental para uma adaptação com sucesso, enquanto variáveis mediadoras dos efeitos do *stress*. Este estudo tem como objetivos: (1) avaliar a Espiritualidade e o Coping Resiliente na adultez e velhice e (2) analisar a Espiritualidade como fator preditor de resiliência na adultez e velhice. Participaram no estudo 402 indivíduos adultos e idosos. Os instrumentos utilizados foram a Escala de Avaliação de Espiritualidade em contextos de

¹ Mestre em Psicologia Clínica e da Saúde. Doutoranda em Psicologia na Universidad de Salamanca, Espanha.

² Professor Associado com Agregação (livre docência) da Universidade da Beira Interior e Investigador-Sênior do Centro em Rede de Investigação em Antropologia (CRIA-Universidade Nova de Lisboa), Portugal. Professor colaborador do Programa de Pós-Graduação em Ciências da Religião da Universidade do Estado do Pará.

saúde e a Escala Breve de Coping Resiliente. Os resultados do estudo indicaram que a espiritualidade, na sua dimensão Esperança/Otimismo, se apresenta como sendo um preditor moderado do coping resiliente na adultez e velhice. Os resultados revelam, assim, a importância que a dimensão da espiritualidade pode desempenhar no processo de adaptação psicológica às mudanças e adversidades que possam ocorrer no processo desenvolvimental.

Palavras-chave: Espiritualidade; Resiliência; Coping Resiliente; Adultez; Velhice.

Abstract

Spirituality can function as a protection mechanism and can be considered as a strategy to adapt to losses and adverse situations. Coping strategies (resilience), characteristics of resilient people, function as a fundamental prerequisite for successful adaptation as variables that mediate the effects of stress. This study aims to: (1) evaluate Spirituality and Resilient Coping in adulthood and old age and (2) analyze Spirituality as a predictor of resilience in adulthood and old age. In this study participated 402 individuals. The instruments used were the Assessment Scale of Spirituality in Health Contexts and the Brief Resilient Coping Scale. The results of the study indicated that spirituality, in its Hope/Optimism dimension, presents itself as a moderate predictor of resilient coping in adulthood and old age. The results thus reveal the importance that the dimension of spirituality can play in the process of psychological adaptation to the changes and adversities that may occur in the developmental process.

Key-words: Spirituality; Resilience; Resilient Coping; Adulthood; Old age.

Resumen

La espiritualidad puede funcionar como un mecanismo de protección, pudiendo ser considerada como estrategia de adaptación a pérdidas y situaciones adversas. Las estrategias de coping (resiliente), características de personas resilientes, funcionan como un prerrequisito fundamental para una adaptación con éxito, como variables mediadoras de los efectos del estrés. Este estudio tiene por objeto: (1) evaluar la Espiritualidad y el Coping Resiliente en la edad adulta y en la vejez, y (2) analizar la Espiritualidad como factor predictor de resiliencia en la adultez y la vejez. Participaron en el estudio 402 individuos adultos y ancianos. Los instrumentos utilizados fueron la Escala de Evaluación de Espiritualidad en contextos de salud y la Escala de Respuesta Resiliente para el Enfrentamiento. Los resultados del estudio indicaron que la espiritualidad, en su dimensión Esperanza/Optimismo, se presenta como un predictor moderado de la capacidad de adaptación resiliente en la edad adulta y en la vejez. Los resultados revelan así la importancia que la dimensión de la espiritualidad puede desempeñar en el proceso de adaptación psicológica a los cambios y adversidades que pueden ocurrir en el proceso de desarrollo.

Palabras-clave: Espiritualidad; Resiliencia; Coping Resiliente; Edad adulta; Vejez.

Introdução

A espiritualidade e as crenças religiosas podem ser consideradas fatores de proteção em momentos de stress, encontrando-se, frequentemente, associadas a melhores habilidades para lidar com eventos adversos, bem-estar psicológico, assim como resiliência (Hood, Hill & Spilka, 2009). A espiritualidade é, assim, considerada, a par de outros fatores, um promotor de resiliência psicológica (Jimenez-Ambriz, 2008; 2011), sendo, inclusivamente identificada como recurso protetor e de compensação, sobretudo, em casos de perda e trauma (Martins, 2015).

A resiliência refere-se à adaptação bem-sucedida às dificuldades e adversidades da vida, a qual implica flexibilidade mental, emocional e comportamental (APA, 2006). Considerando a resiliência como um constructo multidimensional da personalidade, constata-se que os indivíduos resilientes tendem a apresentar características como competência, otimismo, felicidade, autoestima, sentido de coerência, *hardiness* e estratégias de coping ativo (Martins, 2015). Além da espiritualidade, são indicados vários os fatores que se encontram relacionados com a resiliência dos indivíduos, podendo ser agrupados em: a) atributos pessoais (inteligência, autoestima, autonomia e competência emocional e social); b) apoios do sistema familiar e c) apoio social, proveniente da comunidade (Schuck & Antoni, 2014). Jimenez-Ambriz (2011) enfatiza que a adaptação positiva a situações de risco está relacionada com fatores externos, nomeadamente a família, características ambientais ou contextos sociais e culturais, onde se insere o meio religioso.

A resiliência manifesta-se de variadas formas nas diversas culturas, o que implica que a avaliação da resiliência deve ter em consideração a idiosincrasia de cada indivíduo e o seu universo cultural e geracional (Deep & Pereira, 2012). Esta variabilidade geracional pode explicar o facto de a espiritualidade e a religiosidade assumirem um papel explicativo da resiliência diferente nas várias culturas e gerações. Também o género pode ser preditor de diferenças ao nível da resiliência. A resiliência, segundo Rutter (2003), é um fenómeno complexo e multideterminado, tanto do ponto de vista dos elementos envolvidos na sua manifestação, como na forma como se pode apresentar. Neste sentido, o género é uma

variável que merece ser considerada na compreensão da resiliência, pois nas mais diferentes culturas é um demarcador do modo como cada uma delas prepara diferencialmente as condições para as pessoas aprenderem a ser e a se relacionarem com o outro (Rippar, Evangelista & Vidigal de Paula, 2008). Ao longo do desenvolvimento, os indivíduos tornam-se, progressivamente, diferentes não apenas em termos da maturação orgânica, como também em termos de habilidades sociais e cognitivas, de atitudes e comportamentos e no modo como vivenciam os afetos, em virtude das aprendizagens relacionadas aos papéis de gênero (Rodríguez & Barajas, 2011). Assim, estas diferenças entre gêneros podem refletir-se no modo como expressam a resiliência diante dos mais diferentes desafios (Rutter, 2003).

Apesar de coping e resiliência não serem sinônimos, o conceito de coping torna-se fundamental para a compreensão da capacidade de resiliência do indivíduo (Pais Ribeiro & Morais, 2010). O coping é um esforço cognitivo e comportamental face a exigências internas e externas excessivas, que promove a adaptação positiva face a situações de elevado stress (Lazarus & Folkman, 1984). As estratégias de coping funcionam como um pré-requisito fundamental para uma adaptação com sucesso e para a resiliência, enquanto variáveis mediadoras dos efeitos do stress (Pais Ribeiro & Morais, 2010). Uma das distinções referidas entre coping e resiliência é o fato de o coping ocorrer num momento determinado e a resiliência ser uma dimensão transversal, que acompanha e se desenvolve ao longo do ciclo desenvolvimental (Piedmont & Wilkins, 2013). Sinclair e Waltson (2004) consideram o coping resiliente como os esforços cognitivos e comportamentais para enfrentar exigências internas e externas avaliadas como excessivas para os recursos pessoais, promovendo uma adaptação positiva perante a existência de stress elevado (Lazarus & Folkman, 1984). Porém, apesar de o coping servir para descrever uma determinada abordagem do processo de resiliência, estes dois conceitos não são sinônimos, já que a resiliência implica modalidades de resistência ao stress e a capacidade de enfrentar (coping), mas também se refere à capacidade de prosseguir o desenvolvimento e aumentar as suas capacidades numa situação adversa, pelo que, o conceito de coping é fundamental para se compreender a capacidade de resiliência do indivíduo (Pais-Ribeiro & Morais, 2010).

Apesar de, atualmente, a espiritualidade se encontrar desvinculada das causas e da cura das doenças no quadro clínico-científico, para quem a experiência, pode constituir um importante mecanismo de coping resiliente. Assim sendo, tem-se assistido a uma alteração de paradigma, começando-se a atribuir maior importância ao papel da espiritualidade e das crenças ao nível da saúde, doença e da aprendizagem de estratégias resilientes (Pinto & Pais-Ribeiro, 2007). Na cultura ocidental, pode destacar-se, por exemplo, a influência da espiritualidade como fator de equilíbrio na forma como o indivíduo vivencia o processo de luto, favorecendo a resiliência e bem-estar subjetivo perante a perda (Silva & Alves, 2007). A pesquisa de Fry e Debats (2010), por exemplo, revelou que indivíduos com elevado índice de espiritualidade, quando comparados com indivíduos com baixos níveis de espiritualidade, superam melhor situações de morte/luto, revelando-se este recurso um contributo significativo para o bem-estar psicológico.

As crenças e práticas que caracterizam as vidas espirituais flutuam ao longo do ciclo de vida, consoante o contexto e o desenvolvimento do indivíduo (Gobatto & Araújo, 2010). As teorias psicodinâmicas, assim como as do desenvolvimento pós formal perspetivam a espiritualidade em interação com o processo maturacional e com as experiências associadas à meia-idade (Wink & Dillon, 2008). Os padrões de participação religiosa estabelecem-se no início da idade adulta e tendem a permanecer estáveis (Wink & Dillon, 2008). Na adultez intermédia os adultos são confrontados com experiências que exigem reestruturações relacionais e que apelam a uma tomada de consciência, por exemplo, em relação à morte (e.g., perda dos progenitores), sinais de envelhecimento e adaptação à emancipação dos filhos (Fagulha, 2005). Nesta fase parece existir uma clara ascendência da espiritualidade, podendo ser considerada um fenómeno característico desta etapa do ciclo de vida, uma vez que o seu desenvolvimento requer autonomia pessoal e consciência do relativismo contextual que, normalmente, segundo Fagulha (2005), se desenvolve nesta fase da vida.

Ao longo do processo de envelhecimento, a espiritualidade constitui um mecanismo de fortalecimento e resistência (Monico, 2013), sendo um forte indicador de resiliência na superação de adversidades e na capacidade de encontrar significado na vida (Silva & Alves, 2007) e, por isso, considerado como o 4º pilar de um envelhecimento bem-sucedido (Oliver, Galiana, Sancho & Tomás, 2015). Ser religioso/espiritual é, assim,

considerada uma estratégia de adaptação em situações de perda tornando a pessoa mais resiliente, especialmente as pessoas mais idosas (Simão & Saldanha, 2012). As diferenças de género, ao nível da espiritualidade, estão, também implícitas na literatura (Bryant, 2007). Pesquisadores (e.g. Ochs, 1983; Simpson, Cloud, Newman & Fuqua, 2008) atribuem estas diferenças ao processo maturacional dos indivíduos, assim como às suas motivações e objetivos. Ozorak (2003) refere que as mulheres e os homens adotam diferentes esquemas relacionais ao descreverem a sua relação com Deus e as experiências na sua comunidade de fé: enquanto as mulheres são mais afetivas e preocupadas em servir os outros, os homens são mais tementes e disciplinados a cumprir a sua fé (Bryant, 2007).

Este estudo pretende: (1) analisar a espiritualidade na adultez inicial, intermédia e velhice e (2) analisar o papel da espiritualidade como fator preditor de resiliência em adultos e idosos.

Método

Participantes

Participaram no estudo 402 indivíduos, com idades compreendidas entre os 25 e os 97 anos. No que concerne à variável idade, foram estabelecidos três grupos de comparação: Grupo 1: 25 – 45 anos (52.2%); Grupo 2: 46 – 65 anos (14.7%) e Grupo 3: 66 – 97 anos (33.1%). Relativamente ao género, 43.3% dos participantes da amostra são homens e 56.7% mulheres. Quanto à escolaridade, 61% apresenta um nível de escolaridade superior, seguidamente, a segunda maior fatia (15.7%) corresponde aos indivíduos com 4 anos de escolaridade, 12.7% apresenta 12 anos de escolaridade, 7.7% 9 anos e, por fim, 3% dos inquiridos apresentam escolaridade até 6 anos. No que diz respeito ao estado civil, 44.8% são casados, (23,1%) são os solteiros, (10.9%) são viúvos, (8.7%) divorciados, (7.7%) encontram-se em união de facto e (4,7%) estão comprometidos em termos afetivos. No que concerne à filiação religiosa, (86.3%) dos participantes diz ser católico; a restante amostra apresenta valores residuais no que toca a outras filiações: (4%) declarou como “Outra” a sua religião; (3.7%) evangélicos; (2.5%) espirita; (2.2%) protestante; (1.2%) agnósticos.

Instrumentos

Escala de Avaliação de Espiritualidade em Contextos de Saúde (Pinto e Pais-Ribeiro, 2007). A Escala de avaliação de espiritualidade em contextos de saúde é constituída por cinco itens que avaliam o grau de concordância do indivíduo com questões relacionadas com a dimensão da espiritualidade. Da análise fatorial resultaram duas subescalas: (1) “Crenças”, constituída por dois itens que referentes a uma dimensão vertical da espiritualidade (As minhas crenças espirituais/religiosas dão sentido à minha vida; A minha fé e crenças dão-me forças nos momentos difíceis) e (2) “Esperança/Otimismo”, constituída por três itens referentes a uma dimensão horizontal da espiritualidade (Vejo o futuro com esperança; Sinto que a minha vida mudou para melhor; Aprendi a dar valor às pequenas coisas da vida). A cotação de cada subescala é efetuada através da média dos itens da mesma, sendo que quanto maior o valor obtido, maior a concordância com a dimensão avaliada. A consistência interna da escala original foi de $\alpha=.74$ e a obtida no âmbito deste estudo é de $\alpha=.75$, o que é indicador de uma consistência interna razoável. Quanto às subescalas, na escala original a consistência interna foi de $\alpha=.92$ para a subescala “Crenças” e de $\alpha=.69$ para “Esperança/Otimismo”. Neste estudo a consistência é de $\alpha=.93$ para as “Crenças” e $\alpha=.702$ para a subescala “Esperança/Otimismo”.

Escala Breve de Coping Resiliente (Sinclair & Wallston, 2003, adap. pop. portuguesa por Pais-Ribeiro & Morais, 2010). Esta escala avalia a resiliência como uma estratégia de coping através de quatro itens que operacionalizam o construto de coping resiliente. Trata-se de uma escala de autorresposta, unidimensional, composta por quatro itens, que visam descrever o padrão ativo de resolução de problemas. A resposta aos itens é dada numa escala tipo Likert, de cinco posições, variando o score global entre 4 e 20. Consideram-se com baixa resiliência os sujeitos com uma pontuação inferior a 13 e com uma resiliência elevada os sujeitos cuja pontuação seja superior a 17 (Sinclair & Wallston, 2003). A consistência interna observada na escala original foi de $\alpha=.68$, na adaptação para

a população portuguesa foi de $\alpha = .53$ e, no âmbito deste estudo, foi de $\alpha = .838$, o que é considerado uma boa consistência interna, segundo Marôco e Garcia-Marques (2006).

Procedimentos

A recolha de dados foi efetuada ao longo de três meses (novembro de 2014 a fevereiro de 2015), resultando numa amostra por conveniência. Foi assegurado consentimento informado, tendo sido explicada a natureza do estudo e garantido o anonimato e confidencialidade dos dados. A aplicação dos questionários foi individual num único momento temporal. Os questionários foram aplicados a idosos nos seus domicílios e em instituições. Devido aos *handicaps* sensoriais apresentados por alguns dos participantes, os instrumentos foram aplicados oralmente, em formato de entrevista.

Análise Estatística

Os dados recolhidos foram analisados com recurso ao *software* SPSS (*Statistical Package for Social Sciences*), versão 22, com a finalidade de suportar a investigação e os estudos efetuados, com base num *design cross-section*/transversal de natureza correlacional. As análises preliminares realizadas não revelaram casos extremos, nem apontaram para uma violação significativa do pressuposto da normalidade. Adicionalmente à análise da assimetria e da aplicação do teorema do limite central, que permitem a relativização da normalidade no uso de testes paramétricos, o pressuposto da normalidade foi avaliado com recurso à análise das distribuições univariadas normais e da linearidade entre todos os pares de itens (Byrne, 2009). O padrão de normalidade multivariada das variáveis foi verificado por meio do coeficiente de Mardia (Kline, 1998). Assim, efetuou-se, em primeiro lugar, o cálculo da consistência interna dos instrumentos, através do *Alpha de Cronbach* e, seguidamente, realizaram-se as estatísticas descritivas para a caracterização da amostra. Para alcançar os objetivos do estudo, foi realizado um *t-test (Independent Sample Test)*, para a comparação da média de dois grupos foi efetuada uma ANOVA (*Analysis Of Variance*) para a comparação de mais de dois grupos. Para identificar a localização das diferenças foi utilizado o teste *post hoc* Gabriel, por se tratar de um teste

adequado para quando os grupos não têm o mesmo número de participantes. Foram, também, efetuadas correlações de *Spearman* para análise da relação entre as dimensões de espiritualidade e coping resiliente. Para se avaliar a capacidade de predição da espiritualidade no coping resiliente, foi realizada uma regressão linear simples. Para todas as análises foi considerado o nível de significância menor 0.05.

Resultados

Quanto ao Coping Resiliente, os homens apresentam valores médios de coping mais elevados ($M=14.339$, $DP= 3.796$) do que as mulheres ($M=13.667$, $DP= 3.489$), contudo, esta diferença não é estatisticamente significativa ($t(df= 355.367)= 1.822$, $p\geq .05$). Relativamente à dimensão Crenças, são as mulheres quem pontuam valores maiores ($M=2.974$, $DP= .8548$, quando comparadas com os homens ($M=2.756$, $DP= .958$), sendo esta diferença estatisticamente significativa ($t(df= 347.158)= -2.373$, $p\leq .000$). Por fim, no que concerne à dimensão Esperança/Otimismo, são novamente as mulheres que alcançam melhores médias ($M=3.112$, $DP= .576$), comparativamente aos homens ($M=3.046$, $DP= .641$), não se obtendo resultados estatisticamente significativos ($t(df=350.286)= -1.125$, $p\geq .05$) (cf. Tabela 1).

Os resultados relativos à análise entre os diferentes grupos etários (adulthood inicial, intermédia e velhice) revelam diferenças estatisticamente significativas. As diferenças são constatadas quanto ao Coping resiliente ($F(2; 399)= 6.610$, $p\leq .05$), na dimensão Crenças ($F(2; 399)= 19.638$, $p\leq .000$) e, por fim, para a dimensão Esperança/Otimismo ($F(2; 399)= 8.958$, $p\leq .000$). Através de comparações *post-hoc*, fazendo uso do teste Gabriel, pode inferir-se que existem diferenças significativas, na variável Coping Resiliente, entre todos os grupos ($p\leq .05$), sendo o Grupo 2 que alcança pontuações médias mais elevadas ($M=15.000$; $DP= 3.454$). Relativamente à dimensão Crenças, testes *post-hoc* Gabriel revelaram que existem diferenças estatisticamente significativas entre o Grupo 1 e o Grupo 3 ($p\leq .000$) e entre os Grupos 2 e 3 ($p\leq .05$), sendo aqui o grupo 3 a obter melhores pontuações ($M= 3.259$; $DP= .755$). Por fim, no que diz respeito à dimensão Esperança/Otimismo, utilizando o mesmo teste *post-hoc*, encontrámos diferenças estatisticamente significativas entre o grupo 1 e o grupo 3 ($p\leq .000$) e entre o Grupo 2 e o

Grupo 3 ($p \leq .05$), sendo agora o grupo de idade compreendida entre os 46 e 65 anos a obter melhores médias ($M=3.164$; $DP= .617$) (cf. Tabela 2).

A análise do coeficiente de correlação de *Pearson*, entre o Coping Resiliente e a dimensão de Espiritualidade “Crenças”, indica a inexistência de correlação entre ambas as variáveis ($r= .043$) Porém, quando é realizado o mesmo teste entre o Coping Resiliente e a segunda dimensão da Espiritualidade “Esperança/Otimismo” é indicada uma correlação positiva, estatisticamente significativa ($r= .435$; $p < .01$) considerada como forte, segundo Cohen (1988, citado por Pallant, 2011). Esta correlação indica que, quanto maior for a Esperança/Otimismo, maiores serão os níveis de Coping Resiliente (cf. Tabela 3).

Quanto à espiritualidade, enquanto variável explicativa do Coping, constatou-se um valor estatisticamente significativo ($F=50.066$, $p < .001$). Ao nível do seu coeficiente de regressão constata-se que a espiritualidade se apresenta como um bom preditor do Coping Resiliente, sendo estatisticamente significativo para a dimensão “Crenças” ($\beta= -.114$ $t= -2.397$, $p < .005$) e para a dimensão Esperança/Otimismo ($\beta= .473$ $t= 9.961$, $p < .001$) (cf. Tabela 4).

Discussão dos Resultados

O principal objetivo do nosso trabalho foi avaliar e comparar o coping resiliente e espiritualidade em diferentes fases do ciclo vital (adulthood inicial, intermédia e velhice) e analisar a relação entre o coping resiliente e as duas dimensões de espiritualidade (crenças e esperança/otimismo).

Os resultados obtidos mostram que não existem diferenças, ao nível do coping resiliente, entre homens e mulheres. Estes dados corroboram os resultados obtidos na pesquisa de Wagnild e Young (1993), aquando da construção da Escala de Avaliação da Resiliência, onde aferiram que não existem diferenças entre homens e mulheres, no que diz respeito a esta variável. Complementarmente, um estudo mais recente (Rozemberg, Avanci, Schenker & Pires, 2014) comprova, igualmente, a não existência de diferenças estatisticamente significativas ao nível do género.

Os resultados deste estudo mostram também que, apenas, se apuraram resultados estatisticamente significativos ao nível das crenças e o género, uma variável diretamente ligada com a fé religiosa. Estes dados corroboram estudos prévios (e.g.: Pinto & Pais-Ribeiro, 2009; Simpson, et al., 2008; Bryant, 2007; Maselko & Kubzansky, 2006), relativamente às dimensões da espiritualidade aqui abordadas. Estes estudos comprovam que, quanto ao género, a espiritualidade assume um valor superior para as mulheres, quer na dimensão das crenças, quer na dimensão esperança/otimismo, revelando-se haver diferenças estatisticamente significativas entre homens e mulheres.

De acordo com os resultados do presente estudo, são encontradas diferenças significativas entre o coping resiliente e os grupos etários, previamente estabelecidos. Porém, estudos de referência como os de Connor e Davidson (2003) evidenciam não haver diferenças estatisticamente significativas entre o coping resiliente e a variável idade. Apesar dos resultados obtidos, e ao contrário do que diz a literatura (e.g.: Laranjeira, 2007; Kessler & Staudinger 2009; Arciniega, 2014), não foi o grupo com idade mais avançada que revelou maior resiliência mas, sim, o grupo caracterizado como na “meia idade”.

Quanto às diferenças da variável espiritualidade nos diferentes grupos etários abrangidos nesta investigação, os resultados revelam valores estatisticamente significativos, isto é, o grau de espiritualidade flutua ao longo do ciclo de desenvolvimento. Por um lado, na dimensão Crenças é o grupo mais velho (dos 65 aos 91 anos) que alcança maiores resultados, o que se prevê que esteja relacionado com a sua fé religiosa; por outro, na dimensão Esperança/Otimismo, é o grupo da “meia idade” (dos 45 aos 65 anos) que alcança resultados mais altos, podendo tal estar intimamente ligado às suas perceções do futuro. Estudos como o de Vittorino e Viana (2012) apontam que é o grupo mais velho da sua amostra que apresenta atitudes e comportamentos religiosos mais significativos do que os mais novos. Do mesmo modo, Pinto e Pais-Ribeiro (2009) salientam na sua investigação que as pessoas mais velhas da sua amostra apresentaram médias superiores em relação às crenças, pelo que se pode inferir que utilizam mais frequentemente esses recursos.

Relativamente à relação entre espiritualidade e resiliência, os resultados destes estudos apontam que a espiritualidade se apresenta como um bom preditor do coping resiliente. A corroborar estes resultados estão a pesquisa de Rodríguez, Fernández, Pérez &

Noriega, (2011), que indicam que a resiliência é influenciada pela espiritualidade. Tais resultados corroboram as pesquisas de Sommerhalder (2010), os quais consideram existir uma clara ascendência do nível de espiritualidade relacionada com o desenvolvimento da autonomia pessoal, aumento da esperança no futuro, e consciência do relativismo contextual que, conseqüentemente influenciará a capacidade de ser resiliente Rodríguez, Fernández, Pérez & Noriega, (2011). Autores como Simão e Saldanha (2012) consideram que, através da espiritualidade, como fator promotor de resiliência psicológica, os indivíduos adotam uma perspectiva positiva do futuro, procuram novas formas de adaptação e, sobretudo, recursos internos de superação. A partir dos resultados obtidos pode inferir-se que a espiritualidade, na sua dimensão Esperança/Otimismo, constitui, nesta amostra, um preditor moderado do coping resiliente.

Considerações Finais

Este trabalho permitiu-nos analisar as diferenças entre adultos e idosos ao nível do coping resiliente e da espiritualidade. Se por um lado estudos indicam que, à medida que a idade avança, há indicadores de que as crenças e a fé ocupam um lugar mais central na vida das pessoas, por outro, o aumento da percepção da espiritualidade não está, diretamente, relacionado com uma maior tendência para a utilização de coping resiliente, na velhice. Apesar de não podermos inferir que a espiritualidade parece não ter o mesmo peso como fator explicativo da resiliência na adultez e velhice, os resultados obtidos permitem-nos conjecturar que as diferenças apresentadas podem estar relacionadas com os fatores que influenciam a percepção de sentido da vida, na idade adulta: os fatores internos relacionados com a personalidade e sentimento de pertença; e os fatores externos, que se relacionam com as oportunidades sociais, trabalho, lazer e segurança. Já para os indivíduos idosos os padrões de resiliência, que levam a um envelhecimento com êxito, são mantidos através da interação de vários fatores, como relações pessoais próximas com familiares e amigos e a participação em atividades sociais e de caráter cultural e religioso, sendo que veem na religião um suporte fundamental no último período da sua vida e na forma de enfrentar as adversidades.

Esta investigação permitiu analisar o papel que a espiritualidade pode desempenhar ao nível da resiliência psicológica na idade adulta e na velhice numa população ampla, apesar de se tratar de uma amostra de conveniência. Contudo, apresenta algumas importantes limitações. Uma das limitações é a escala de avaliação da resiliência, nomeadamente o facto de não se tratar de uma medida da resiliência global mas um tipo de coping tendencialmente mais usado por indivíduos resilientes. As escalas usadas apresentam ainda, como limitação, o facto de possuírem poucos itens. Apesar da opção por instrumentos curtos se tornar adequada porque facilita a sua aplicação a pessoas idosas, implica importantes limitações ao nível das análises de dados. Outra limitação é o facto de se tratar de um estudo transversal, o que não nos permite analisar se as diferenças observadas são geracionais ou desenvolvimentais, o que representa uma importante questão para se perceber o papel da espiritualidade na promoção da resiliência na velhice.

Em suma, este estudo ao avaliar o impacto da espiritualidade e da religiosidade no coping resiliente, na idade adulta e na velhice, representa um importante contributo para o conhecimento dos fatores relacionados com a resiliência psicológica e, conseqüentemente para a compreensão dos possíveis processos inerentes a um envelhecimento ativo e com êxito. Pelo que se impõe a seguinte questão, em investigações futuras: *de que forma é que a idade se relaciona com a espiritualidade dos indivíduos e esta com a sua capacidade de ser resiliente?* A resposta a esta questão clarificará, por certo, a relação entre estas três variáveis, permitindo um melhor entendimento da relevância da espiritualidade na aprendizagem e aquisição de estratégias de coping resiliente, ao longo do processo desenvolvimental.

E-mail para contacto:

claramargaca@gmail.com

donizetti.rodrigues@gmail.com

Referências

AMERICAN PSYCHOLOGICAL ASSOCIATION. APA Dictionary of Psychology. Washington, DC: American Psychological Association, 2006.

ARCINIEGA, Juan. Resiliencia y Envejecimiento. *European Journal of Investigation in Health, Psychology and Education*, vol. 4, n. 2, Almeria, 2014, p. 67-77.

BRYANT, Alyssa. Gender Differences in Spiritual Development during the college years. *Sex Roles*, vol. 56, EUA, 2007, p. 835-846.

BYRNE, Barbara. *Structural equation modeling with AMOS – Basic concepts, applications, and programming*. New York: Routledge Academic, 2009.

CONNOR, Kathryn & DAVIDSON, Jonathan. Development of a new resilience scale: the Connor-Davidson resilience scale (CD-RISC). *Depression and Anxiety*, vol. 18, Maryland, 2003, p. 76-82.

DEEP, Cláudia & PEREIRA, Isabel. Adaptação da “The resilience scale” para a população portuguesa. *Psicologia USP*, vol. 23, n. 2, São Paulo, 2012, p. 417-433.

FAGULHA, Teresa. A meia-idade da mulher. *Psicologia*, vol. 19, n. 1-2, Lisboa, 2005, p. 13-17.

FRY, Prem & DEBATS, Dominique. Psychosocial resources as predictors of resilience and health longevity of older widows. In: Fry, Prem & Keyes, Corey (Eds.). *New Frontiers in Resilient Aging. Life-Strengths and Well-Being in Late Life*. New York: Cambridge University Press, 2010, p. 185-212.

GOBATTO, Caroline & ARAÚJO, Tereza. Coping religioso-espiritual: reflexões e perspectivas para a atuação do psicólogo em oncologia. *Revista da Sociedade Brasileira de Psicologia Hospitalar*, vol. 13, n. 1, Rio de Janeiro, 2010, p. 52-63.

HOOD, Ralph, HILL, Peter & SPILKA, Bernard. *The Psychology of Religion: an empirical approach* (4ª Ed.). New York: The Guilford Press, 2009.

JIMENEZ-AMBRIZ, Maria. Resiliencia y vejez. *Informes Portal Mayores*, vol. 80, Madrid, 2008, p. 1-16.

JIMENEZ-AMBRIZ, Maria. La resiliencia, el tesoro de las personas mayores. *Revista Española de Geriátría y Gerontología*, vol. 46, n. 2, Madrid, 2011, p. 59-60.

KESSLER, Eva-Marie & STAUDINGER, Ursula. Affective experience in adulthood and old age: The role of affective arousal and perceived affect regulation. *Psychology and Aging*, vol. 24, n. 2, EUA, 2009, p. 349-62.

KLING, Rex. *Principles and practice of structural equation modeling*. New York: Guilford Press, 1998.

KOENIG, Harold. Research on Religion, Spirituality, and Mental Health: a review. *The Canadian Journal of Psychiatry*, vol. 54, n. 5, Toronto, 2009, p. 283-291.

LARANJEIRA, Carlos. Do vulnerável ser ao resiliente envelhecer: revisão da literatura. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, vol. 23, n. 3, Brasília, 2007, p. 327-332.

LAZARUS, Richard & FOLKMAN, Susan. *Stress, appraisal, and coping*. New York: Springer, 1984.

MARÔCO, João & GARCIA-MARQUES, Teresa. Qual a fiabilidade do alfa de Cronbach? Questões antigas e soluções modernas? *Laboratório de Psicologia*, vol. 4, n. 1, Lisboa, 2006, p. 65-90.

MARTINS, Maria. *Envelhecimento e Resiliência – perspectivas para a reabilitação do idoso*. Faro: Grupo de Estudos Interdisciplinares Giordano Bruno, 2015.

MASELKO, Joanna & KUBZANSKY, Laura. Gender differences in religious practices, spiritual experiences and health: results from US General Social Survey. *Social Science & Medicine*, vol. 62, n.11, EUA, 2006, p. 2848-2860.

MONICO, Lisete. Aging, health and disease: the effect of religiosity on the optimism of elderly people. In Oliveira, Aalbertina. (Coord.). *Promoting Conscious and active learning and aging – How to face current and future challenges?*. Coimbra: Coimbra University Press, 2013, p. 349-370.

OCHS, Carol. *Women and spirituality*. Totowa: Rowman & Allanheld, 1983.

OLIVER, Amparo, GALIANA, Laura, SANCHO, Patrícia & TOMÁS, José. Espiritualidad, esperanza y dependencia como predictores de la satisfacción vital y la percepción de salud: efecto moderador de ser muy mayor. *Aquichan*, vol. 15, n. 2, Almeria, 2015, p. 228-238.

OZORAK, Elizabeth. The power, but not the glory: How women empower themselves through religion. *Journal for the Scientific Study of Religion*, vol. 35, New Jersey, 1996, p. 17-29.

PAIS-RIBEIRO, José & MORAIS, Rita. Adaptação portuguesa da escala breve de coping resiliente. *Psicologia, Saúde e Doenças*, vol. 11, n. 1, Lisboa, 2010, p. 5-13.

PALLANT, Julie. *SPSS survival manual: A step by step guide to data analysis using SPSS*. (4ed.). Austrália: Allen & Unwin, 2011.

PIEDMONT, Ralph & WILKINS, Teresa. The role of personality in understanding religious and spiritual constructs, In: Paloutzian, Raymond & Park, Crystal. (Ed.). *Handbook of the psychology of religion and spirituality*, 2ª Ed. New York: Guilford Press, 2013, p. 292-331.

PINTO, Cândida & PAIS-RIBEIRO, José. Construção de uma escala de avaliação da espiritualidade em contextos de saúde. *Arquivos de Medicina*, vol. 21, n. 2, Porto, 2007, p.47-53.

PINTO, Cândida. & PAIS-RIBEIRO, José. Avaliação da espiritualidade dos sobreviventes de cancro: implicações na qualidade de vida. *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, vol. 28, n. 1, Lisboa, 2009, p. 49-56.

RIPPAR, Aline, EVANGELISTA, Fabiane & VIDIGAL DE PAULA, Fraulein. Resiliência e gênero. *Psicólogo informação*, vol. 12, n. 12, São Paulo, 2008, p. 33-52.

RODRÍGUEZ, Marisol & BARAJAS, Dámaris. Estudio comparativo de la resiliencia en adolescentes: el papel del género, la escolaridad y procedência. *Uaricha Revista de Psicología*, vol. 8, n. 17, México, 2011, p. 62-77.

RODRÍGUEZ, Miriam, FERNÁNDEZ, Marta, PÉREZ, Mirna & NORIEGA, Reinaldo. Espiritualidad variable asociada a la resiliência. Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología, vol. 11, n. 2, Colombia, 2011, p. 24-49.

ROZEMBERG, Laila, AVANCI, Joviana, SCHENKER, Miriam & PIRES, Thiago. Resiliência, gênero e família na adolescência. Ciência & Saúde Coletiva, vol. 19, n. 3, Rio de Janeiro, 2014, p. 673-684.

RUTTER, Michael. Genetic influences on risk and protection: implications for understanding resilience. In: Luthar, Suniya. (Org.), Resilience and vulnerability: adaptation in the context of childhood adversities. Cambridge: Cambridge University Press, 2003, p. 489-509.

SCHUCK, Lara & ANTONI, Clarissa. Resiliência e Vulnerabilidade no Cuidado com o Idoso Dependente: Um Estudo de Caso. Temas em Psicologia, vol. 22, n. 4, Ribeirão Preto, 2014, p. 941-951.

SILVA, António & ALVES, Vicente. Envelhecimento: Resiliência e Espiritualidade. Diálogos Possíveis, vol. 6, n. 1, Salvador, 2007, p. 189-209.

SIMÃO Manoel & SALDANHA, Vera. Resiliência e Psicologia Transpessoal: fortalecimento de valores, ações e espiritualidade. O Mundo da Saúde, vol. 36, n. 2, São Paulo, 2012, p. 291-302.

SIMPSON, David, CLOUD, Dina, NEWMAN, Jody, FUQUA, Dale. Sex and gender differences in religiousness and spirituality. Journal of Psychology and Theology, vol. 36, n. 1, California, 2008, p. 42-52.

SOMMERHALDER, Cinara. Sentido de Vida na Fase Adulta e Velhice. Psicologia: Reflexão e Crítica, vol. 23, n. 2, 2010, p. 270-277.

SINCLAIR, Vaughn & WALSTON, Kenneth. The development and psychometric evaluation of the Brief Resilient Coping Scale. Assessment, vol. 11, n. 1, Pennsylvania, 2004, p. 94-101.

VITTORINO, Luciano & VIANA, Lucila. Coping religioso/espiritual de idosos institucionalizados. *Ata Paulista de Enfermagem*, vol. 25, Número Especial, São Paulo, 2012, p. 136-142

WAGNILD, Gail & YOUNG, Heather. Development and Psychometric Evaluation of the Resilience Scale. *Journal of Nursing Measurement*, vol. 1, n. 2, New York, 1993, p. 165-178.

WINK Paul & DILLON, Michele. Spiritual development across the adult life course: Findings from a longitudinal study. *Journal of Adult Development*, vol. 9, n. 1, Heidelberg, 2008, p. 79-94.

Tabela 1

Análise das diferenças entre o género e as variáveis Coping Resiliente, Crenças e Esperança/Optimismo, através do teste t-student.

	Género	Média	Desvio Padrão	t	p
<i>Coping</i>	Homem	14.339	3.796	1.822	.069
	Mulher	13.667	3.489		
Crenças	Homem	2.756	.958	-2.373	.004
	Mulher	2.974	.848		
Esperança/Optimismo	Homem	3.046	.641	-1.125	.676
	Mulher	3.112	.576		

Tabela 2

Resultados obtidos, através das estatísticas de teste Anova, da diferença entre grupos etários

	Idade	M	DP	F	P
Coping Resiliente	25 – 45 anos	14.171	3.528	6.160	.002
	46 – 65 anos	15.000	3.454		
	66 – 97 anos	13.158	3.741		
Crenças	25 – 45 anos	2.667	.932	19.638	.000
	46 – 65 anos	2.779	.837		
	66 – 97 anos	3.741	.755		
Esperança/Otimismo	25 – 45 anos	3.176	.539	9.958	.000
	46 – 65 anos	3.164	.617		
	66 – 97 anos	3.085	.661		

Tabela 3

Valores de correlação entre o *Coping Resiliente* e as dimensões *Crenças* e *Esperança/Otimismo*.

	<i>Coping Resiliente</i>	<i>Crenças</i>	<i>Esperança/Otimismo</i>
<i>Coping Resiliente</i>	-	.043	.435**
<i>Crenças</i>	.043	-	.331**
<i>Esperança/Otimismo</i>	.435**	.331**	-

Nota: ** $p < .01$ (2-tailed)

Tabela 4

Análise de regressão das variáveis Coping Resiliente, Crenças e Esperança/Otimismo

Variável Critério	Preditor	B	EPB	β	t
Coping Resiliente	Crenças	-.458	.191	-.114	-2.397
	Esperança/Otimismo	2.835	.285	.473	9.961

Nota: $R^2 = .201$; R^2 ajustado = .197; $F(p) = 50.066(p < .001)$