

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DO RIO GRANDE DO SUL
INSTITUTO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA
PROGRAMA DE PÓS-GRADUAÇÃO EM GERONTOLOGIA BIOMÉDICA

SIONARA TAMANINI DE ALMEIDA

TRADUÇÃO, ADAPTAÇÃO CULTURAL E VALIDAÇÃO
DA VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL DO
SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOCQ)
PARA USO ENTRE IDOSOS SEDENTÁRIOS E ATLETAS MASTER

Porto Alegre

2013

SIONARA TAMANINI DE ALMEIDA

TRADUÇÃO, ADAPTAÇÃO CULTURAL E VALIDAÇÃO
DA VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL DO
SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOCQ)
PARA USO ENTRE IDOSOS SEDENTÁRIOS E ATLETAS MASTER

Tese apresentada como requisito para a obtenção do grau de Doutor pelo programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Orientador: Prof. Pós-Dr.Claus Dieter Stobäus

Porto Alegre

2013

Dados Internacionais de Catalogação na Publicação (CIP)

A447t Almeida, Sionara Tamanini de
Tradução, adaptação cultural e validação da versão em português do Brasil do Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOCQ) para uso entre idosos sedentários e atletas master / Sionara Tamanini de Almeida. – Porto Alegre, 2013.
188f. il.; tab. Inclui 3 artigos encaminhados para publicação.

Tese (Doutorado) – Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul. Instituto de Geriatria e Gerontologia. Mestrado em Gerontologia Biomédica.
Orientador: Prof. Pós-Dr. Claus Dieter Stobäus

1. Idoso. 2. Desenvolvimento Humano. 3. Atividades Físicas. 4. Envelhecimento. 5. Estudos de Validação. I. Stobäus, Claus Dieter. II. Título.

CDD 618.97
NLM WT 100

Bibliotecária Responsável: Elisete Sales de Souza - CRB 10/1441

SIONARA TAMANINI DE ALMEIDA

TRADUÇÃO, ADAPTAÇÃO CULTURAL E VALIDAÇÃO
DA VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL DO
SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOCQ)
PARA USO ENTRE IDOSOS SEDENTÁRIOS E ATLETAS MASTER

Tese apresentada como requisito para a obtenção do grau de Doutor pelo programa de Pós-Graduação em Gerontologia Biomédica da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul.

Aprovada em: ____ de _____ de ____.

BANCA EXAMINADORA

Porto Alegre

2013

Dedico esta tese à minha mãe, Iara Tamanini de Almeida, pela vida dedicada a incentivar suas filhas na obtenção de seus objetivos.

AGRADECIMENTOS

Esta pesquisa envolveu muitas pessoas que a partir de sua disponibilidade e entrega contribuíram para a conclusão desta tese. E a elas desejo expressar meu sincero e mais profundo agradecimento.

A todos os idosos que participaram da pesquisa.

A todos os locais de coleta na PUCRS ou fora dela onde fui muito bem recebida para exercer meu trabalho: ambulatório de Geriatria do Hospital São Lucas da PUCRS, Coral da Totalidade da PUCRS, a Tânia Bian professora do grupo de estudos da História da Arte da PUCRS, Andréa Kruger e Eliane Jost Blessman do grupo de idosos do CELARI-UFRGS, professora Daisy Cristina Fabretti Guimarães do Ginásio Tesourinha/SME, aos treinadores do grupo Percorrer-Sogipa Leonardo Ribas e Milton Quintana, ao pessoal da AVEGA, em especial ao professor de educação física Ronaldo dos Santos Maia.

A minha irmã, Sheila Tamanini de Almeida, com seus questionamentos e dúvidas que enriqueceram as discussões e aperfeiçoaram o trabalho.

Ao meu orientador, professor, Dr. Claus Dieter Stobäus pelo seu interesse, dedicação, empenho e paciência na condução desta pesquisa.

A minha querida co-orientadora, Thais de Lima Resende, pela amizade e companhia que tive desde o final de minha graduação em Fisioterapia sempre contribuindo de forma muito positiva em minhas pesquisas na área da Gerontologia.

Aos professores: Dr. Irênio Gomes e Dra. Carla Helena Agustin Schwanke pelas importantes observações e contribuições realizadas na qualificação do projeto de tese, assim como durante todo o curso de doutorado.

Ao professor João Feliz Duarte de Moraes por seu precioso auxílio durante a fase de análise de dados.

A todos os professores do Instituto de Geriatria e Gerontologia que auxiliaram na construção de uma base mais sólida na área que dedico meus estudos desde 2000 que é a Gerontologia. Em especial ao professor Dr. Ângelo José Gonçalves Bós.

Ao grupo de alunos do curso de graduação em Fisioterapia da PUCRS que auxiliaram durante a coleta dos dados da segunda etapa da pesquisa: Tarcila Brittes dos Santos, Lúcia Faria Borges, Débora Rodrigues, Sarita Amaral, Túlio Henrique Massoni e Bruno Machado Trindade. Em especial ao aluno Bruno Cezar Kruger que acompanhou todas as duas fases de coleta de dados e atuou intensamente durante todo o processo da pesquisa.

A Zayanna Lindôso, Camila Bittencourt Jacondino, Cristina Loureiro Chaves Soldera, Pérsia Menz Macedo, Rejane Pedro, Claudia Lufiego, Darla Ranna, Fernanda Vial Costa, Anelise Crippa, Lúcia Wild, Vera Elisabeth Closs, Heloísa Cauduro, Sula Fagundes amigas e colegas do curso de pós-graduação que através

de conversas e reflexões contribuíram nas discussões formais e informais sobre o envelhecimento.

A Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul por proporcionar um ensino de altíssima qualidade.

Ao programa da PUCRS - pró bolsas, que tornou possível a minha entrada nessa pós-graduação.

Enfim, a todos que de uma maneira ou de outra, possibilitaram que esta tese fosse concretizada e concluída.

*Viver muito. Eis a ambição de quase todos.
Poucos, porém, têm a ambição de viver bem¹.*

RESUMO

O questionário de seleção, otimização e compensação (QSOC) insere-se no contexto de uma perspectiva teórica da Psicologia do Desenvolvimento/Envelhecimento, *life-span*. O instrumento tem o objetivo de verificar o grau de adaptação de idosos frente aos desafios do dia a dia e assim explicar seu envelhecimento bem sucedido. Não dispomos no Brasil de uma escala de aferição com o objetivo do QSOC. Ele é um instrumento de auto-relato composto de 48 itens e dividido em quatro estratégias: seleção eletiva (SE), seleção baseada em perdas (SBP), otimização (O) e compensação (C). O estudo apresentou três partes. A primeira parte teve como objetivo adaptar culturalmente o instrumento para a língua portuguesa. O processo envolveu as seguintes fases: tradução inicial; síntese da tradução; *back-translation* (retrotradução) ao inglês; revisão por um comitê de juízes e pré-teste da versão final, com a participação de 34 idosos. A partir da adaptação transcultural do questionário SOC foi possível propor uma versão preliminar em português. A segunda parte envolveu 319 idosos com idades entre 60 e 99 anos ($71,4 \pm 8,1$), com predomínio de mulheres (70,8%), casados (40,1%) ou viúvos (30,1%), utilizando medicações (81,5%), com pelo menos um problema de saúde (79,0%) e fisicamente ativos (42,9%). Destinou-se a demonstrar medidas de validade, fidedignidade e análise convergente da versão brasileira do instrumento. Dessa forma, os testes foram aplicados e a análise fatorial confirmatória demonstrou boa adequação do instrumento brasileiro. A consistência interna apresentou valores caracterizados como desejáveis pela literatura no score total do instrumento $\alpha=0,902$ e nas estratégias da O=0,851, valores recomendados; SBP= 0,792 e C=0,777 e valor aceito na SE=0,625. A análise convergente demonstrou associações significativas na maioria dos itens, porém fracas, entre o QSOC, e a Escala de Resiliência e o WHOQOL-bref. A terceira fase do estudo objetivou comparar os resultados obtidos no QSOC entre idosos atletas master e idosos sedentários. Para o objetivo dividiu-se os idosos em dois grupos de 64 cada e aplicou-se o QSOC. Na aplicação do teste t as médias dos atletas mostraram-se significativamente mais elevadas que as médias do grupo sedentário ($p < 0,05$), exceto na estratégia de SE ($p > 0,05$). No entanto, quando o p foi ajustado para possíveis fatores confundidores (variáveis sexo, idade, escolaridade, problema de saúde, companheiro e atividade de lazer) o p não foi significativo e, dessa forma as médias das estratégias SOC não se mostraram diferentes ($p > 0,05$). Como conclusão teve-se que a primeira fase apesar de possuir grande importância necessitava-se continuar com os testes psicométricos. Durante a segunda fase do estudo encontrou-se semelhanças entre o instrumento original e o brasileiro, no entanto se recomenda a continuidade dos estudos associando idosos de diversas localidades brasileiras e em diversificado público de idosos. Com a aplicação do QSOC em dois grupos distintos estratificados pelo nível de atividade física não foi identificado que exista influencia na utilização das estratégias de adaptação aos desafios do dia a dia pelos idosos atletas quando comparados ao grupo de sedentários.

Palavras-chave: Idoso. Desenvolvimento Humano. Envelhecimento. Estudos de Validação. Atividade Física. Resiliência Psicológica.

ABSTRACT

The selection, optimization and compensation questionnaire (SOCQ) is part of a theoretical perspective of the Lifespan Psychology. The instrument is meant to check the adaptation rate of the elderly when faced with everyday challenges, therefore explaining their successful aging. In Brazil, we do not have a gauging scale to apply to the SOCQ, which is a self-report instrument comprising 48 items, and divided into four strategies: elective selection (ES), loss-based selection (LBS), optimization (O) and compensation (C). The study consists of three parts. The goal of the first phase was to culturally adapt the instrument to the Portuguese language. The process involved the following steps: initial translation, translation summary, back-translation to English, expert committee review and final version pretesting, which included 34 elderlies. Based on the transcultural adaptation of the SOC questionnaire it was possible to propose a preliminary version in Portuguese. The second phase involved 319 elderlies, whose age ranged from 60 to 99 years (71.4 ± 8.1), mostly women (70.8%), married (40.1%) or widowed (30.1%), under medication (81.5%), having at least one medical condition (79.0%) and physically active (42.9%). This section also presents validity and reliability measures, and a convergence analysis of the Brazilian version of the instrument. After the tests were applied, the confirmatory factor analysis displayed good adequacy of the Brazilian instrument. Based on the related literature, the internal consistency presented desirable values in the total score of the instrument ($\alpha=0.902$) and of the O strategy ($O=0.851$); for strategies LBS and C the recommended values were 0.792 and 0.777 respectively; and for ES the acceptable value was 0.625. The convergence analysis showed significant connections in most items, though weak, among the SOCQ, Resilience Scale and WHOQOL-bref. The third phase of this study aimed at comparing the results obtained from the SOCQ applied among master athlete elderlies and sedentary elderlies. To reach that goal, the elderlies were split into two groups of 64 individuals each, and given the SOCQ. When applied to athletes, the t test produced significantly higher means than when applied to the sedentary group ($p < 0.05$), except in the ES strategy ($p > 0.05$). However, when p was adjusted for possible confounding factors (variables sex, age, education, health condition, partner and leisure activities), p was not significant and, therefore, the SOC strategy means were not different ($p > 0.05$). Eventually, the evidence indicated that the first phase, though of great relevance, needed further psychometric tests. Although the second phase revealed similarities between the original and the Brazilian instruments, we recommend proceeding with the studies on elderlies from several Brazilian places and among a diverse elderly public. The application of the SOCQ to two distinct groups stratified by their level of physical activity did not show any influence of the adaptation strategies over athlete elderlies' everyday challenges, in comparison with the sedentary group.

Key-words: Elderly. Human Development. Aging. Validation Studies. Physical Activity. Biomedical Gerontology. Psychological Resilience.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Figura 1- Taxa de Fecundidade do Brasil, 1940-2000.....	18
Figura 2- Taxa de Mortalidade Infantil do Brasil, 1930-1990.....	19
Figura 3- Pirâmides Etárias – Brasil 1980 e 2000.....	20
Figura 4- Pirâmides Etárias – Brasil 2030-2050.....	21
Figura 5- Distribuição de População por Sexo segundo Grupos de Idade.....	22
Figura 6 – Estágios de tradução e adaptação cultural recomendados por Beaton et al....	44

LISTA DE TABELAS

Tabela 1- Países com mais de 10 milhões de habitantes (em 2002) e com maior proporção de pessoas acima de 60 anos.....	17
--	----

LISTA DE SIGLAS

SOCQ	<i>Selection, Optimization and Compensation Questionnaire</i>
QSOC	Questionário de Seleção, Otimização e Compensação
SOC	Seleção, Otimização e Compensação
Modelo SOC	Modelo de Seleção, Otimização e Compensação
IPAQ	Questionário Internacional de Atividade Física
CELAFISC	Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	14
2 REFERENCIAL TEÓRICO	17
2.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL	17
2.2 ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO	23
2.3 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS DA PERSPECTIVA <i>LIFE-SPAN</i>	28
2.4 PESQUISAS ENVOLVENDO O MODELO SOC	31
2.5 DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO AO LONGO DE TODA VIDA	36
2.6 TRADUÇÃO, ADAPTAÇÃO CULTURAL E VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO	42
2.6.1 A TRADUÇÃO, ADAPTAÇÃO CULTURAL E VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO.....	43
2.6.2 A VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO.....	45
3 JUSTIFICATIVA	48
4 OBJETIVOS	49
4.1 OBJETIVO GERAL	49
4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS	49
5 HIPÓTESES	50
6 ARTIGOS	51
6.1 ARTIGO 1	52
6.2 ARTIGO 2	78
6.3 ARTIGO 3	100
7 CONCLUSÕES	116
8 CONSIDERAÇÕES FINAIS	117
REFERÊNCIAS	120
APÊNDICES	127
ANEXOS	174

1 INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, pesquisas foram realizadas com a intenção de identificar mecanismos e influências associadas aos declínios e incapacidades advindas da última etapa da vida nos diversos sistemas corporais^{2,3}. Todo esse conhecimento gerado pela Ciência proporcionou avanços na área da Saúde e refletiu-se em maior longevidade em diferentes países.

Os declínios físicos associados à velhice podem ser amenizados. Órgãos competentes, como a Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia e a Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte (1999), além de associações internacionais como a Associação Americana do Coração ou a Associação Americana dos Aposentados recomendam que todas as pessoas pratiquem regularmente esportes e/ou atividades físicas^{4,5}. De acordo com essas sociedades/associações, quando o processo de envelhecimento está acompanhado de um estilo de vida sedentário, existe a possibilidade de desencadeamento de modificações corporais que, muitas vezes, são ocasionadas apenas pelo desuso e descondicionamento físico⁶. Dessa forma, a atividade física vem sendo apontada como um importante componente para uma vida mais sadia e como um princípio de sucesso do desenvolvimento⁷.

Contudo, outras questões podem e devem ser elaboradas, dado que o idoso não é constituído apenas de aspectos biológicos, apesar de que é a partir deles que os demais elementos (social, cultural, psicológico) nele constituem-se e apresentam-se. Dessa forma, precisamos pensar e construir pesquisas em prol de uma saúde mais global desses idosos e preocupar-nos em como auxiliá-los em seu processo de desenvolvimento ao longo da vida, com melhor qualidade de vida.

Declínios físicos, alterações sociais e perdas acontecem durante o processo do desenvolvimento humano e principalmente durante a última etapa de vida.^{2,3} Um fator que pode modificar a perspectiva negativa dessas alterações é o comportamento que é refletido no conceito de resiliência, ou seja, mesmo vivenciando situações normalmente interpretadas como negativas é possível desenvolver-se de forma saudável e vislumbrar novas possibilidades diante de tal

fato. Obtendo sucesso ao adaptar-se aos problemas do dia a dia temos um acréscimo na qualidade de vida dos idosos.

O conceito de envelhecimento bem sucedido, discutido desde a década de 60, possui várias tentativas de descrição e fechamento em uma definição única, a qual se mostrou insatisfatória, em decorrência da abrangência do tema e do próprio termo que dá nome ao conceito, ou seja, sucesso, que traz diferentes conotações^{8,9,10,11,12}. Mais recentemente, na década de 1970, uma perspectiva teórica da Psicologia do Envelhecimento, a *life-span*, definiu e ampliou o conceito na tentativa de conciliar e melhor definir o que até então permaneceu obscuro ao tema: o envelhecimento bem sucedido é para os indivíduos que chegam à velhice sem problemas? Para obter-se sucesso ao envelhecer é preciso ter padrão comportamental comum/meta socialmente aceita?

A perspectiva teórica mostra-se com um caráter individual e abarca uma diversidade para o entendimento de uma velhice com sucesso. Isto é, na dependência dos objetivos que cada pessoa se propõe, alcançados ou não, pode-se atribuir àquele envelhecimento o título de bem-sucedido (ou não). E isso está diretamente relacionado às competências que aquele indivíduo possui e aos seus domínios de funcionamento. O conceito apresentou um avanço na sua compreensão, uma vez que discute os processos que as pessoas utilizam para alcançar seus objetivos pessoais, e propôs três estratégias/mecanismos gerenciadores definidos: seleção, otimização e compensação. Eles compõem o modelo de otimização seletiva com compensação (SOC) de Baltes, o qual é determinado a partir da utilização de um instrumento desenvolvido pelo grupo, o *Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOCQ)*¹³. As estratégias podem ser observadas no dia-a-dia das pessoas, em que cada uma corresponde a formas de adaptação na escolha de metas e ações para concretizá-las.

Apesar do aumento do interesse em estudos na área do envelhecimento e da longevidade, ainda não há instrumentos suficientes que sejam testados em idosos especificamente¹⁴. No Brasil, não há instrumentos que avaliem a capacidade de adaptação dos sujeitos frente a dificuldades, utilizando tais estratégias de enfrentamento de vida na perspectiva teórica apresentada. Sabemos que o uso de escalas fornece uma quantificação de uma medida subjetiva e avaliada

psicometricamente. Entretanto, após vasto levantamento bibliográfico na literatura nacional, realizada nos principais bancos de dados na área médica – *PubMed*, *Sciencedirect* e *LILACS*, encontramos apenas um instrumento que mede a resiliência em idosos, mas que não subdivide o conceito em estratégias e tampouco é baseado na perspectiva teórica em questão¹⁵. Outro instrumento existente encontrado e que não possui a especificidade de testar a adaptação, mas que pode ser visto como um reflexo de uma importante faceta da perícia adaptativa, é o instrumento de qualidade de vida WHOQOL^{16,17}.

A partir da detecção da necessidade de um instrumento que pudesse auxiliar no entendimento do que torna o envelhecimento bem sucedido em nosso contexto sociocultural, desenvolvemos o presente estudo, que teve como objetivo realizar a tradução, a adaptação cultural e a validação para o português do Brasil do *Selection, Optimization and Compensation Questionnaire*¹⁶. Esse instrumento avalia a adaptação dos indivíduos frente a dificuldades através do uso das estratégias do modelo SOC. Portanto, ele destina-se a medir o sucesso/insucesso do envelhecimento e pode indicar a direção do cuidado, a partir das inferências que se pode realizar de posse do conhecimento que ele trará.

A partir desse ponto, o instrumento em questão será referido pelo seu título em português do Brasil, ou seja, Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC).

2 REFERENCIAL TEÓRICO

Nas próximas páginas apresentamos primeiramente uma discussão sobre o envelhecimento populacional como uma maneira de destacar a importância de estudar o envelhecimento bem sucedido. Como segunda parte descrevemos os aspectos teóricos que norteiam este trabalho, mais precisamente aqueles da Teoria do Desenvolvimento/Envelhecimento: Envelhecimento Bem sucedido, o Modelo de Seleção, Otimização e Compensação que explica a forma de pensar sobre envelhecimento bem sucedido, pressupostos teóricos as pesquisas envolvendo o modelo SOC, culminando com o referencial teórico sobre o desenvolvimento esportivo ao longo de toda a vida que orienta ao entendimento e a associação entre a perspectiva *life-span* e a vida dos atletas. A diferença entre os termos atividade física, exercício físico e esporte foram ainda destacados no tópico do desenvolvimento esportivo ao longo de toda a vida assim como a associação entre a atividade física e os conceitos de resiliência e qualidade de vida. Como terceira e última parte está um texto referente a validação de instrumentos, como uma forma mais detalhada de entender a metodologia utilizada na Tese.

2.1 ENVELHECIMENTO POPULACIONAL

O envelhecimento populacional se refere à mudança na estrutura etária de uma população que produz aumento do peso relativo das pessoas acima de determinada idade, considerada como definidora do início da velhice. A idade em que se considera um indivíduo como idoso ou que pertence à velhice varia de sociedade para sociedade, no caso do Brasil este limite inferior é o de 60 anos¹⁸.

O crescimento da população idosa é indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) quando aponta que entre 2000 e 2050, a proporção da população do mundo com mais de 60 anos irá duplicar de cerca de 11% a 22%. O número absoluto de pessoas com 60 anos ou mais deverá aumentar de 605 para 2.000 milhões no mesmo período. O mundo terá mais pessoas vivendo com seus 80 ou 90

anos. O número de pessoas com 80 anos ou mais velhos, por exemplo, quase quadruplicou, chegando a 395 milhões entre 2000 e 2050 ¹⁹.

O fenômeno do envelhecimento é mundial associado a regiões mais desenvolvidas do mundo. Por exemplo, é demonstrado na Tabela 1 que nove entre dez países com população maior de 10 milhões e com maior proporção de habitantes idosos estão na Europa. É esperada pouca mudança nesta ordem até 2025. Nas regiões menos desenvolvidas os dados são mais escassos por aproximadamente 70% das pessoas de terceira idade viver em países em desenvolvimento²⁰.

Tabela 1- Países com mais de 10 milhões de habitantes e com a maior proporção de pessoas acima de 60 anos em 2002 e as projeções para o ano 2025.

2002		2025	
País	> 60 anos	País	> 60 anos
Itália	24,5%	Japão	35,1%
Japão	24,3%	Itália	34,0%
Alemanha	24,0%	Alemanha	33,2%
Grécia	23,9%	Grécia	31,6%
Bélgica	22,3%	Espanha	31,4%
Espanha	22,1%	Bélgica	31,2%
Portugal	21,1%	Reino Unido	29,4%
Reino Unido	20,8%	Países Baixos	29,4%
Ucrânia	20,7%	França	28,7%
França	20,5%	Canadá	27,9%

Fonte: Organização Mundial da Saúde (2005) ²⁰

E o início do processo de envelhecimento de uma população acontece com o declínio sustentado da fecundidade. Em vários países o ritmo de crescimento anual do número de nascimentos passou, imediatamente, a cair, o que fez que iniciasse um processo de estreitamento da base da pirâmide etária e em

consequência ocasionou o envelhecimento da população¹⁸. No Brasil, no início dos anos 60 os níveis de fecundidade começaram lentamente a declinar e houve uma queda que se acentuou na década seguinte²¹. De acordo com dados demográficos do IBGE o Brasil reduziu sua taxa de fecundidade de 6,2 filhos por mulher, em 1940, para 2,3 em 2000, conforme Figura 1^{22,23}. Da mesma forma, como ilustrado na Figura 2, a taxa de mortalidade infantil caiu de 162,4 ‰ em 1930, para 48,3 ‰ em 1990.

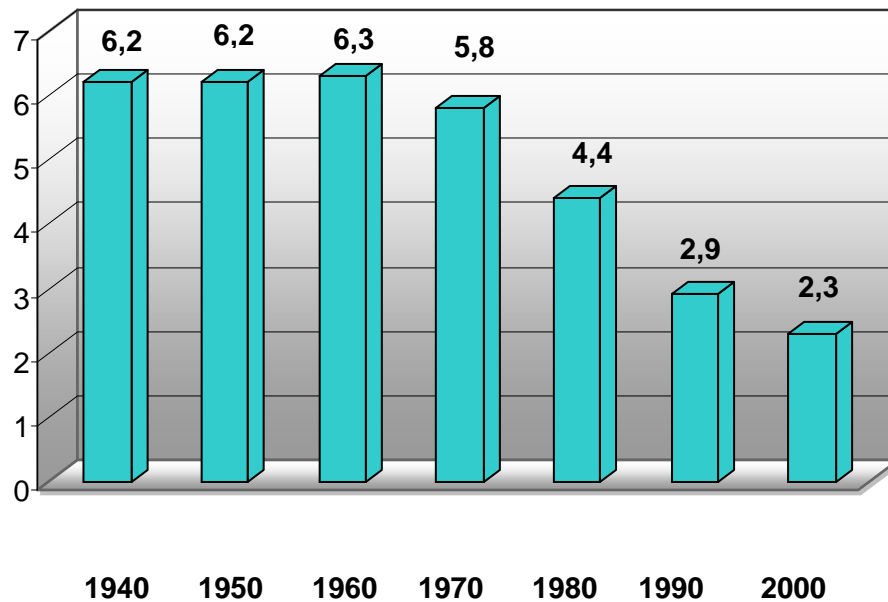


Figura 1 - Taxa de Fecundidade do Brasil, 1940-2000

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2000)²²

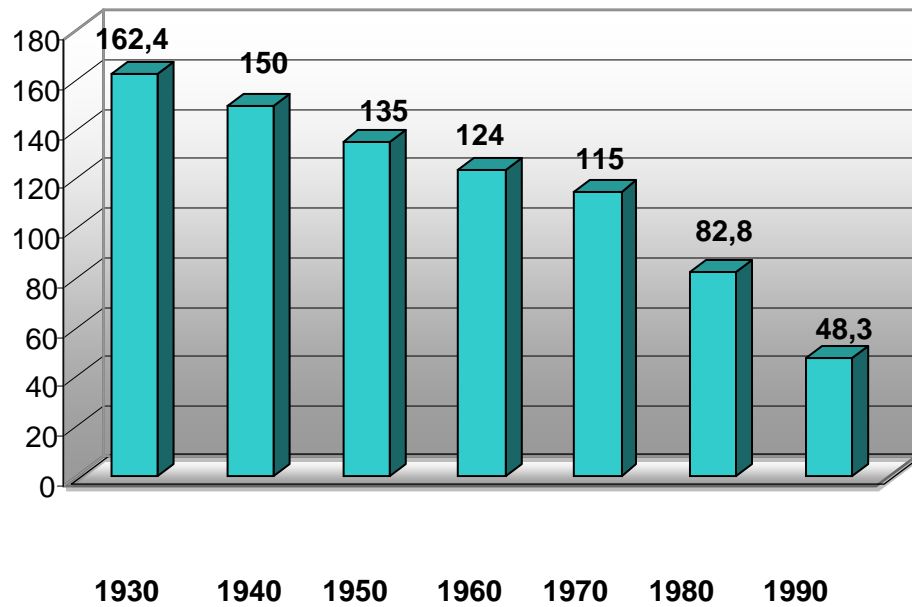
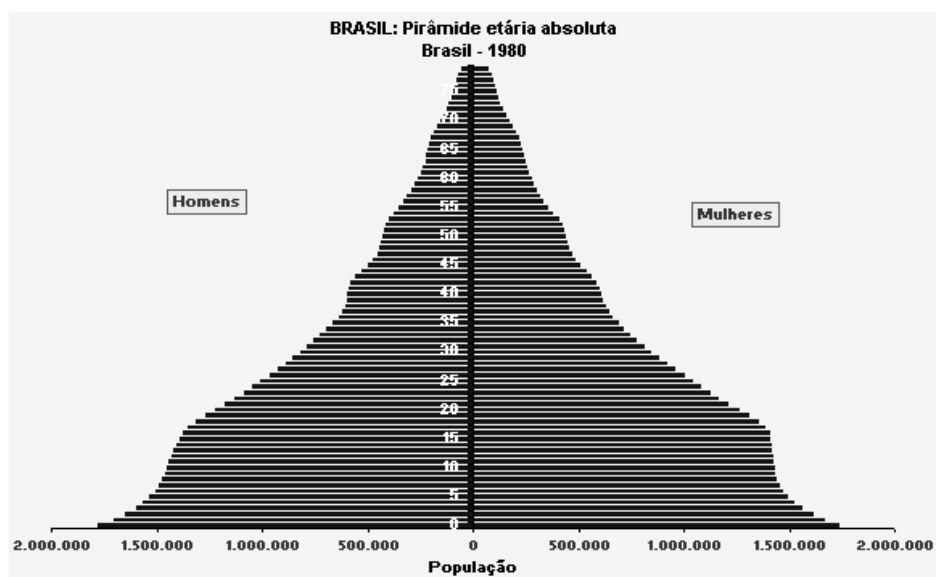


Figura 2 - Taxa de Mortalidade Infantil do Brasil, 1930-1990

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2000)²²

Esses declínios provocaram um alargamento da pirâmide populacional brasileira que desencadeará uma futura retangularização em 2050, com conseqüente mudança na estrutura etária, o que significa que há uma diminuição relativa da população mais jovem e um aumento proporcional dos idosos, de acordo com as Figuras 3 e 4.



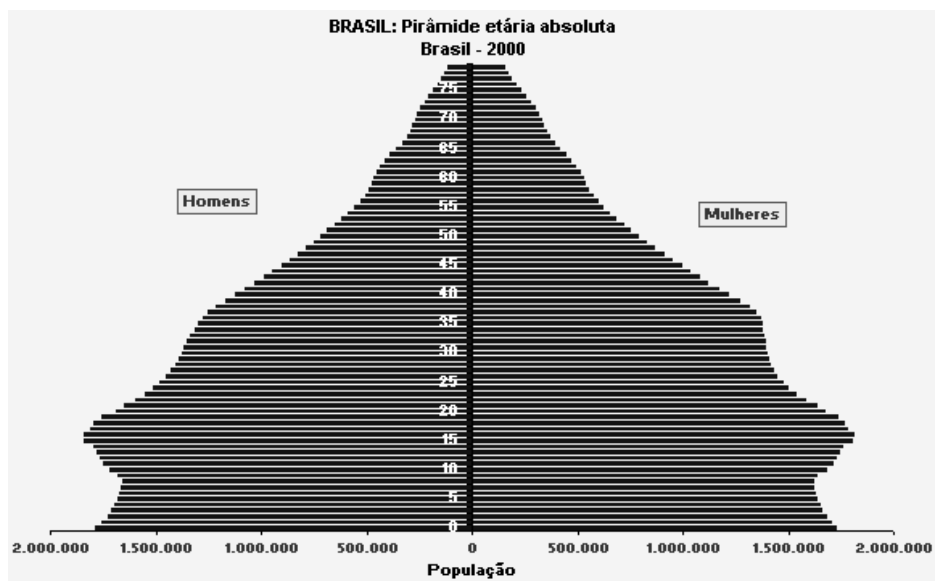
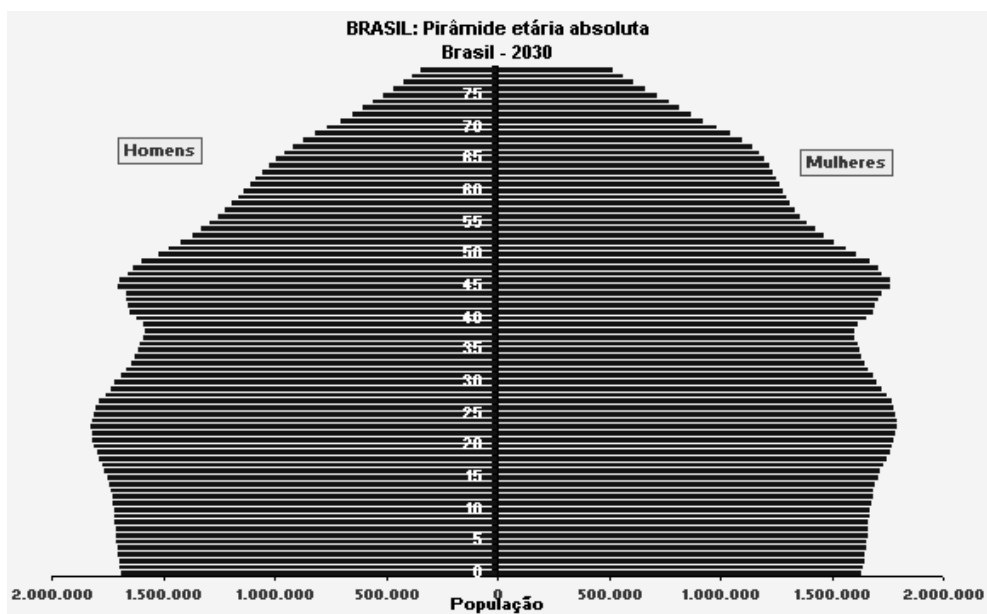


Figura 3 - Pirâmides Etárias- Brasil 1980 e 2000

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2000)²²



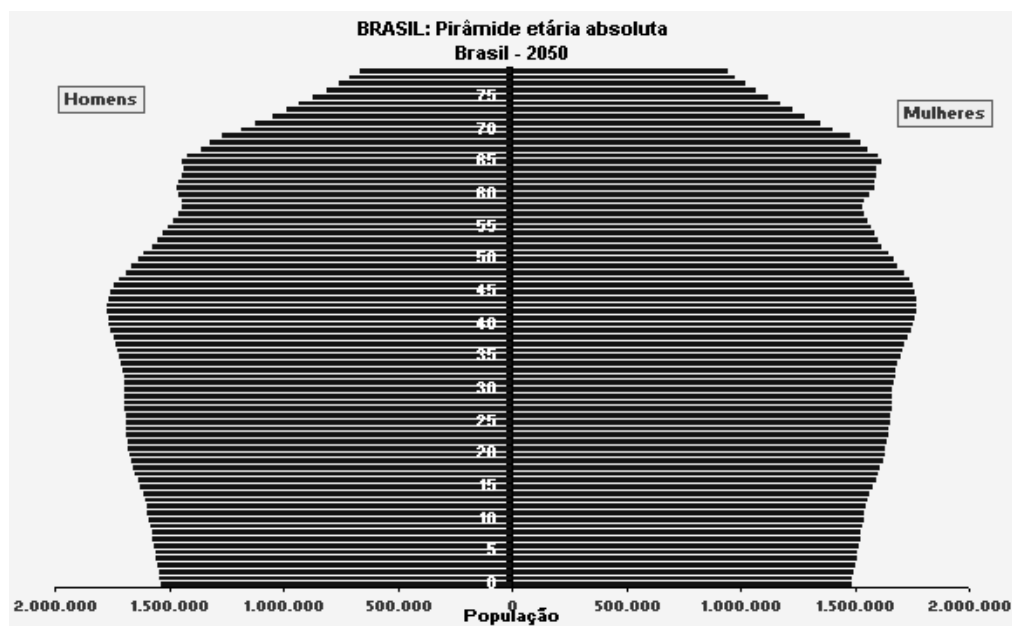


Figura 4 - Pirâmides Etárias - Brasil 2030-2050

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2000)²²

Os primeiros resultados do Censo demográfico de 2010 demonstraram que a representatividade dos grupos etários no total da população em 2010 é menor que a observada em 2000 para todas as faixas com idade até 25 anos, ao passo que os demais grupos etários aumentaram suas participações na última década. Houve um alargamento do topo da pirâmide etária que pode ser observado pelo crescimento da participação relativa da população com 65 anos ou mais, que era de 4,8% em 1991, passando a 5,9% em 2000 e chegando a 7,4% em 2010.

Na Figura 5 vemos o crescimento absoluto da população do Brasil nestes últimos 10 anos se deu principalmente em função do crescimento da população adulta, com destaque para o aumento da participação da população idosa ²¹.

Distribuição da população por sexo, segundo os grupos de idade

BRASIL - 2010

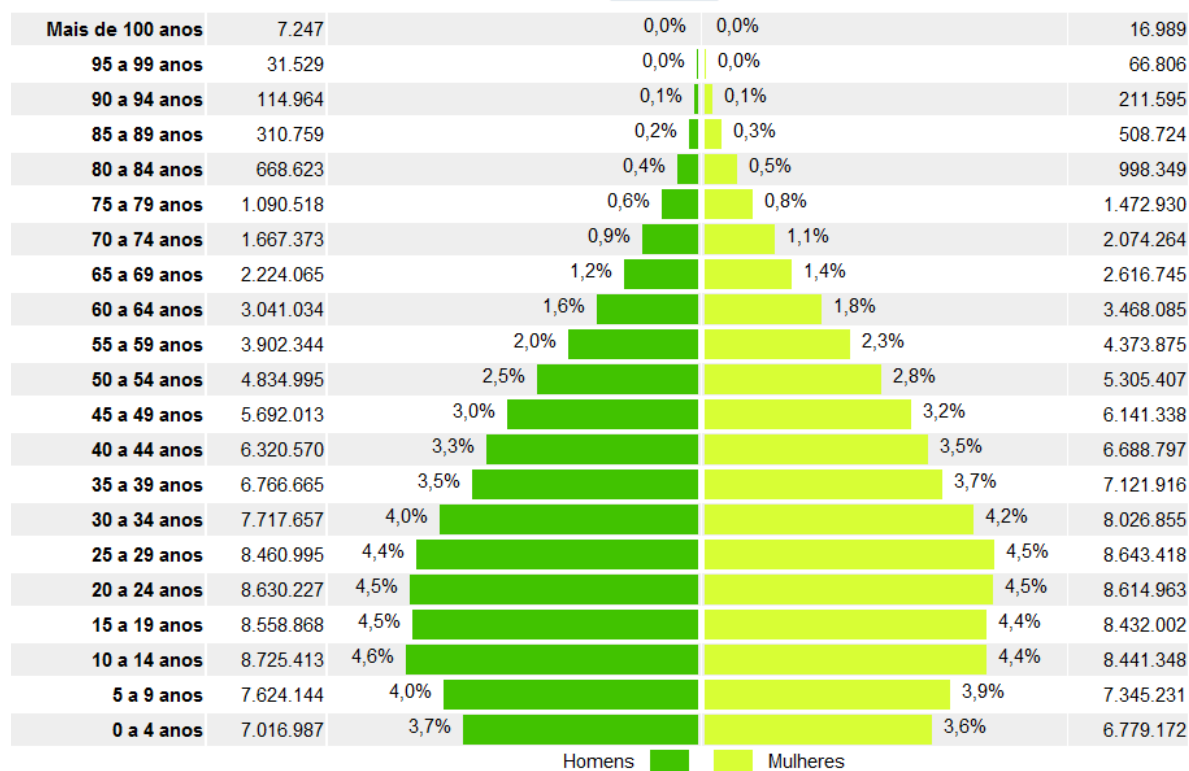


Figura 5 – Distribuição da População por Sexo segundo grupos de Idade, Brasil 2010.

Fonte: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (2010) ²¹

2.2 ENVELHECIMENTO BEM SUCEDIDO

O conceito de envelhecimento bem-sucedido vem sendo construído desde a década de 1960 por diferentes autores ^{9,10,24}, através do desenvolvimento de estruturas e arranjos conceituais que tentam descrever processos de desenvolvimento/envelhecimento ideais, ou com sucesso⁸.

O termo, com muita frequência, se atribui a Havighurst (1961), em função de que a partir da publicação do seu artigo *Successful Aging* em uma das principais revistas do campo da gerontologia - *The Gerontologist* – é que houve uma primeira discussão sobre o tema em campo profissional⁹.

No final da década de 1980, o conceito atingiu o auge de atenção novamente com uma publicação de artigo na revista *Science* que tentou diferenciar os termos envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento normal e destacou a necessidade de realizar estudos interdisciplinares de fatores que determinem o funcionamento corporal com o avanço da idade. Para mostrar um novo olhar diante de estudos que somente analisava o envelhecimento pela ótica fisiológica e cognitiva da idade, optou-se por explicar o envelhecimento em termos de estilo de vida, hábitos, dieta e fatores psicossociais extrínsecos ao processo de envelhecimento⁸.

Uma série de estudos dos preditores do envelhecimento bem-sucedido foi implementada com a liderança de Rowe na Fundação *MacArthur* no início dos anos de 1990⁸. Seus resultados associaram o envelhecimento bem sucedido ao desempenho físico das pessoas e a outros indicadores funcionais. Como resultado dos estudos realizados por Rowe e Kahn, houve uma proposta de um modelo explicativo do envelhecimento bem sucedido que definiu a intersecção de três fatores principais: ausência de doenças e incapacidades obtidas através de um estilo de vida saudável; alto funcionamento físico e cognitivo e com presença de um alto envolvimento social²⁶.

Os três componentes apresentam-se, segundo os autores, em uma inter-relação hierárquica. Para um envelhecimento bem-sucedido os autores ainda indicam que a pessoa deve ter engajamento total com a vida, incluindo atividades produtivas e relações interpessoais²⁵.

Em estudos posteriores, autores ainda sugeriram incorporar a resiliência e sabedoria²⁶ no modelo e ainda o fator espiritualidade positiva²⁷.

Uma revisão realizada por Deep e Jeste, sobre definições de envelhecimento bem sucedido, encontrou 28 estudos defendendo os componentes incapacidade, funcionamento físico e funcionamento cognitivo no conceito. Oito estudos destacaram os termos funcionamento produtivo e funcional e a presença de uma doença em outros seis estudos. Como conclusões, a revisão demonstrou que muitos modelos diferentes foram testados na tentativa para encontrar uma definição universal ideal ao termo que não aconteceu²⁸.

Complementando essas idéias, comenta a psicogerontóloga espanhola Fernández-Ballesteros (2009) que existe a necessidade de uma Educação para as pessoas adultas tardias em um novo paradigma que mostre as possibilidades em direção a um envelhecimento ativo e positivo, marcado por uma Assistência em Saúde ampliada e melhor e pelas potencialidades de manutenção contínua da atividade humana²⁹.

Lembremos também que são favorecidas por uma efetiva estimulação social, através de incremento de níveis de auto-imagem, de auto-estima e de motivação, como já vinham relatando também Mosquera e Stobäus (2006)³⁰.

A perspectiva *life-span* também explica o conceito de envelhecimento bem sucedido e originalmente foi articulado por Paul e Margret Baltes e, mais tarde, aperfeiçoado por Alexandra Freund et al. no *Max Planck Institut* de Berlim, publicado no *Center for Life-span Psychology* (2003-2004). O termo está inserido no pressuposto da perspectiva que discute a relação ganho-perda do processo de desenvolvimento/envelhecimento³¹.

O desenvolvimento, que ocorre em todas as fases da vida, apresenta uma expressão conjunta de características de crescimento (ganho) e declínio (perda). Nenhuma fase do desenvolvimento humano apresenta apenas ganhos ou é apenas contemplada por perdas. Os acontecimentos devem ser colocados em uma balança e ser equilibrados através de capacidades adaptativas que o sujeito possui^{32,33}.

O envelhecimento bem sucedido não é exclusivo do indivíduo biológico, psicológico ou social, ele *“resulta da qualidade da interação entre indivíduos em mudança, vivendo em sociedades igualmente em mudança. Como tal depende da história individual, do contexto histórico-cultural e fatores genético-biológicos”*, diz Neri (1995, p. 38). Na situação brasileira, depende ainda de chances da pessoa com relação a elementos como urbanização, habitação, saúde, educação e trabalho, que não são assegurados por completo, nem mesmo aos idosos³⁴.

O conceito de envelhecimento bem-sucedido está elencado também em objetivos que cada pessoa possui e desenvolve em sua própria vida, variabilidade individual. Quando alcança o objetivo, pode atribuir-se àquele envelhecimento o título de bem sucedido ou, se o caso é não conseguir alcançá-lo, existiria um

fracasso, embora possa reorganizar-se em sua meta ou ação constantemente, para poder reestruturar o objetivo e tentar alcançar sucesso na sua próxima tentativa. Para isso, deve-se estar atento às competências que cada sujeito possui e aos domínios de funcionamento para acessar as ações necessárias para o alcance do objetivo que almeja ¹³.

Com isso, para poder-se dizer que o envelhecimento de uma pessoa é parecido com o da outra e atribuir-lhe a idéia de sucesso, deve-se ter o prévio conhecimento de seus objetivos particulares, dos domínios de seu funcionamento e suas áreas de competência. Por exemplo, um indivíduo que vive sob ‘pobres condições econômicas’ pode esforçar-se em melhorar e obter um bom envelhecimento (aqui ele apresenta um objetivo e tenta alcançá-lo, dentre outros fatores que podem influenciá-lo), ao contrário de outra pessoa, que ‘tem uma boa situação’, porém não possui objetivos claros para sua vida e percebe seu envelhecimento como uma ‘carga’.

Um aumento do número de perdas individuais e uma redução nas reservas normalmente ocorrem com o envelhecimento. Existe, também, nesta mesma fase de vida, um potencial de crescimento e plasticidade. Assim, cada indivíduo possui potenciais próprios e objetivos de vida distintos. E, para alcançá-los, é proposto que utilizem três processos de adaptação: a seleção, a otimização e a compensação (Modelo de seleção, otimização e compensação – Modelo SOC). A utilização destes três elementos é considerada uma ferramenta para o sucesso do envelhecimento, pois são mecanismos que auxiliam o sujeito no alcance de seus objetivos pessoais. A “[...] *seleção e otimização de capacidades que a pessoa tem bom nível de desempenho garante a compensação das perdas ocasionadas pelo envelhecimento e propicia a continuidade da funcionalidade em domínios selecionados*”, com o consequente alcance dos objetivos, segundo Neri e Cachioni (1999, p. 117)³⁵.

O Modelo SOC tem como interesse acompanhar a maneira como os indivíduos de todas as idades alocam e realocam seus **recursos** internos e externos entre as estratégias e como maximizam ganhos e minimizam perdas ao longo do tempo³⁶. Os recursos são a base para o desenvolvimento e tanto podem restringir quanto oportunizar novas ações para o sujeito com a finalidade de atingir um dado objetivo.

Conforme apontam Li e Freund (2005, p. 12), “os recursos podem ser definidos como meios reais ou potenciais que auxiliam ao indivíduo a atingir seus objetivos pessoais”. Esses recursos podem ser internos ou externos e são entendidos como mutuamente dependentes. Os recursos internos são aqueles inerentes ao próprio indivíduo, exemplo: a inteligência; enquanto que os externos referem-se ao ambiente material, social, cultural, histórico e físico, exemplificados através do sistema educacional ou outra herança cultural³⁷.

Os recursos são utilizados principalmente nas estratégias de otimização ou compensação. Na estratégia da otimização o indivíduo adquire, aperfeiçoa e aplica recursos para atingir os seus objetivos, os recursos podem ser: investimento de tempo e energia para atingir determinado objetivo, aquisição e prática de novas habilidades, persistência ou possuir crenças úteis que ajudam ao indivíduo seguir adiante apesar de adversidades. Em suma, a estratégia é composta por ações que procuram potencializar ganhos em uma determinada área¹⁶.

A literatura psicológica é repleta de evidências do processo de otimização: o aumento da *performance* em determinados domínios possui grande interesse na educação, na psicologia do esporte e na habilidade cognitiva. Na Gerontologia existem muitos exemplos de otimização em estudos de intervenção, em que evidencia-se a possibilidade de crescimento em idade mais avançada¹³.

Na compensação, estratégia em que os recursos são utilizados para manter o nível de funcionamento desejável quando alguma perda instala-se no indivíduo. A estratégia tem como objetivo evitar resultados negativos devido a algum declínio/perda que tenha ocorrido^{16,37,38}. Os recursos compensatórios incluem processos psicológicos ou esforços comportamentais para melhorar a funcionalidade³⁹.

Por fim, a estratégia da seleção que não utiliza recursos diretamente, refere-se ao estabelecimento de objetivos. A expressão chave para a estratégia está na mudança dos próprios objetivos. A limitada existência de tempo e energia, inerentes à existência humana, necessita da seleção de metas, em razão de que nem todas as oportunidades podem ser buscadas e/ou alcançadas. Além disso, com a redução das capacidades e o aumento das perdas associadas à idade, há uma diminuição

das atividades em alguns domínios, com a conseqüente concentração em domínios específicos^{16,38,40}.

A seleção é condição necessária para atingir-se e manter altos níveis de funcionamento e parte fundamental do processo de desenvolvimento, pois delimita o caminho e a direção. Há uma infinidade de possibilidades que o ser humano pode desenvolver, mas, ao mesmo tempo, as oportunidades, limitações biológicas, sociais e individuais particularizam as áreas, selecionando as ações³⁷.

Ainda, com relação à seleção, distinguem-se dois tipos: a seleção baseada em perdas e a seleção eletiva. A seleção baseada em perdas refere-se à reorganização da vida da pessoa baseada em alguma perda que tenha ocorrido. Neste tipo de seleção há uma reestruturação da hierarquia de objetivos, a busca por novas metas ou a adaptação de novos padrões que possam ser atingidos com o que a pessoa ou o ambiente em torno dispõe. A seleção eletiva caracteriza-se pela escolha de um determinado objetivo, em detrimento de outro não tão importante^{16,38,41}.

2.3 PRESSUPOSTOS TEÓRICOS DA PERSPECTIVA *LIFE-SPAN*

A *life-span*, Psicologia do desenvolvimento, possui a idéia de extensão e abrangência, “*quer da vida toda em sua duração, quer de um período em particular, mas sem o recurso teórico de qualquer forma de periodização*”, segundo Neri (1995, p. 30)³⁴. Interessa-se pela descrição e explicação das mudanças comportamentais relacionadas com a idade (ontogenéticas) que acontecem ao longo de toda a vida incluindo a morte⁴².

Ao mesmo tempo, trata a idade cronológica como mais um indicador do desenvolvimento e envelhecimento e coloca a idéia de que o desenvolvimento não se completa na vida adulta se estendendo por toda a vida do indivíduo, e que processos adaptativos de aquisição, manutenção, transformação e conflito entre estruturas psicológicas e funcionais estão envolvidas⁴³.

O desenvolvimento não completa-se na Vida Adulta, estende-se por toda a existência pessoal, nas relações interpessoais, e os processos adaptativos de aquisição, manutenção, transformação e conflito entre estruturas psicológicas e funcionais estão sempre atuantes ⁴⁴.

Além disso, modificações ocorrem dentro da própria pessoa e entre pessoas⁴⁵. Esta perspectiva tem como objetivo conhecer sobre as diferenças e semelhanças entre pessoas em desenvolvimento, assim como em cada um em particular³². O conjunto de influências que advêm da genética e do ambiente em que estão as pessoas, reguladas individualmente para que exista o desenvolvimento, também é uma preocupação da *life-span* ³⁷.

O paradigma é dividido em várias especialidades acadêmicas, não identificando-se com uma única teoria. É constituída por várias 'crenças' que, somadas, formam um grupo de perspectivas que caracterizam a natureza do desenvolvimento³².

De maneira breve, a constituição da *life-span* representa uma síntese das idéias de Riegel (1976), da sua Psicologia Dialética, da perspectiva contextualista e da Teoria da Aprendizagem Social Cognitiva, de Bandura e Walters (1963), juntamente com a noção clássica da Psicologia do Desenvolvimento, que aponta que as mudanças evolutivas possuem base ontogenética ^{43,46,47}.

O resultado que a perspectiva *life-span* propõe, a partir dessas correntes de vida da pessoa, sobre seu desenvolvimento, sendo responsáveis pela maneira como encaminha sua vida. São denominadas como: *normativas graduadas por idade*; *normativas graduadas pela história* e *não-normativas*⁴³.

As variáveis *normativas graduadas por idade* são os determinantes biológicos e socioculturais do desenvolvimento que apresentam uma forte relação com a idade cronológica e, portanto, de certo modo, são previsíveis em sua sequência temporal. Possuem certa estabilidade e podem ser exemplificadas através dos aspectos do desenvolvimento físico, ou seja, a obtenção do pico máximo de força é alcançada em torno da mesma idade pelos indivíduos, ou social, como a aquisição de papéis e de competências sociais associadas à idade cronológica, como são a época de início do estudo formal e a entrada na instituição escolar ^{43,48}.

As influências *normativas graduadas pela história* possuem uma forte relação com o tempo histórico contextualizado⁴⁸. Consistem em eventos vividos por um grande grupo de pessoas e que as influenciam de modo uniforme, em função de fatores do contexto que atinge a todos⁴³. Como exemplos existem vivências como as guerras, as crises econômicas, os movimentos migratórios³⁴.

As influências *não-normativas* são mudanças socioculturais ou biológicas que não acontecem em todos os indivíduos ao mesmo tempo⁴⁸. É imprevisível a época de sua ocorrência e isso pode ser exemplificadas através de elementos como perda de emprego, premiação na loteria, divórcio, adoecimento⁴³.

Na sociedade brasileira, assim como em outras, os limites entre as influências normativas e não-normativas são em muitos momentos de difícil delimitação, em função disso a classificação descrita pode ser entendida como 'didática' Neri (1995, p. 31), aponta para o exemplo que *“eventos crônicos como a pobreza e a desestruturação familiar, embora sejam não-normativos do ponto de vista dos ideais culturais, podem atingir grupos etários inteiros [e, portanto, normativas ligadas à graduação pela história], colocando-os em risco pessoal e social”*³⁴. Sugarman (2001) traz outro exemplo, sobre as doenças e os acidentes. Mesmo que ambos possam ter uma conotação não-normativa, tais eventos podem ser associados, de certa forma, também à idade cronológica e, portanto, ser uma influência graduada por idade⁴⁸.

O modelo trifatorial ou taxonomia das influências como também é chamado possui interação e dinamismo entre as categorias. A ênfase está nas mudanças que podem acontecer ao longo do tempo, na noção de que as pessoas estão em co-desenvolvimento (como avós, pais e filhos ao mesmo tempo) e que diferenças individuais existem dentro de cada uma das categorias e das coortes³².

As três classes de influências interagem sobre e na pessoa e auxilia na construção do seu desenvolvimento. Com isso, ele não pode ser considerado um simples fenômeno unidirecional, pois apresenta várias características que demonstram sua complexidade, embora a visão mais geral seja a de que o desenvolvimento comportamental é um processo que estende-se por toda a vida.

Como princípios, o desenvolvimento é entendido como um processo contínuo, multidimensional e transcorre de forma multidirecional, marcado por perdas e/ou ganhos. Além disso, o desenvolvimento caracteriza-se por uma plasticidade, que está intimamente ligada à capacidade de reserva do indivíduo e aos recursos internos e externos disponíveis ^{32,49,50}.

Esta plasticidade possui diferentes níveis: evolucionária, comportamental e cognitiva, genética e neuronal, cortical. No entanto, a plasticidade a qual refere-se este texto é prioritariamente a plasticidade comportamental. O paradigma ainda é pluralista, pois as mudanças iniciam em qualquer época da vida e podem ser muito diferentes em termos de duração, término e direção.

2.4 PESQUISAS ENVOLVENDO O MODELO SOC

O modelo SOC apresenta diferentes metodologias em distintas pesquisas e áreas. As áreas analisadas pelos autores foram: aposentadoria, interações sociais; comportamento da linguagem, alterações na saúde das pessoas como artrite, baixos níveis de funcionamento na velhice avançada e memória, assim como o campo profissional entre outros ⁵¹. As metodologias variam entre descritivas de auto-relato com o uso de um questionário e pesquisas experimentais.

No tipo de metodologia descritiva de auto-relato, na pesquisa realizada por Freund e Baltes aparece a indicação de que a utilização das estratégias de seleção, otimização e compensação pelas pessoas pesquisadas se deu de forma preferencial, tendo sido possível separar a preferência de utilização nas diferentes fases da Vida Adulta, ou seja, no decorrer da vida existe um aumento da utilização das estratégias de seletiva otimização com compensação (associada à idade) entre os adultos jovens e os de meia idade e um decréscimo na idade adulta tardia ¹⁶.

As pesquisas realizadas com metodologia experimental propuseram a partir de testes de dupla tarefa (associação de comportamentos cognitivos e locomotores - caminhar e memorizar uma lista de palavras), uma hipótese principal: pessoas de idade avançada, em função da vulnerabilidade em relação a quedas, investem mais

seus recursos em caminhar do que em memorizar, quando solicitados a realizarem as duas tarefas juntas. A hipótese foi confirmada, os indivíduos mais velhos demonstraram um uso mais efetivo de estratégias compensatórias para tarefa locomotora (como o uso do corrimão) que permitiu-lhes mais equilíbrio para caminhar. O contrário ocorreu com adultos jovens, que utilizaram estratégias compensatórias para manter o desempenho na tarefa de memória (diminuição de velocidade ao tentar lembrar palavras). Outro resultado observado é a necessidade de um controle cognitivo maior, com o avanço da idade, para executar as tarefas^{52,53}.

Li et al. (2001) concluíram que, nos resultados da dupla tarefa proposta, os idosos selecionaram o que era mais importante para eles no momento do teste, isto é, não cair para não machucar-se, parecendo evocar mais a teoria do envelhecimento bem-sucedido^{52,53}.

No estudo de Kemper et al. (2003), a tarefa foi diferenciada da anterior. A solicitação foi a de que jovens (idade entre 18-28 anos) e idosos (idades entre 70-80 anos) respondessem perguntas que refletiam fluência, complexidade e conteúdo de linguagem, enquanto caminhavam, batiam com os dedos ou ignoravam falas de outras pessoas ou barulho. A hipótese do estudo afirmava que as limitações do trabalho de memória afetariam a produção da fala dos idosos. Os resultados demonstraram novamente diferentes estratégias compensatórias entre os jovens e idosos, em resposta as demandas da dupla tarefa. Enquanto os jovens reduzem o tamanho da sentença e a complexidade gramatical, os idosos falam menos para poder realizar melhor a tarefa locomotora. Essas preferências podem ser esperadas em todas as idades, mas nas de idade mais avançada elas são consideradas mais frequentes, envolvendo uma preferência pelas funções físicas, porque o corpo é o domínio primário e, no envelhecimento, estão ocorrendo constantes declínios físicos, e, dessa forma, há maiores possibilidades de acidentes com repercussões mais graves⁵⁴.

Yeung e Fung (2009) examinaram o uso das estratégias SOC em trabalhadores chineses em idade adulta e compararam a eficácia das estratégias no trabalho. O artigo apresentou dois estudos, no qual o estudo 1 participaram trabalhadores em idade de aposentadoria, 65 anos, e trabalhadores mais jovens

com menos de 40 anos. Esse estudo revelou a utilização da compensação que auxiliou na manutenção de maior desempenho entre os trabalhadores mais velhos, enquanto a seleção eletiva contribuiu para a produtividade nas vendas.

O estudo 2 apresentou como participantes pessoas com idades entre 18 e 61 anos (Média= 38.55, SD= 11.18), e demonstrou impacto positivo das estratégias SOC sobre medidas de desempenho monetário entre diferentes tarefas com vários níveis de dificuldade. Tarefa muito difícil houve maior uso da seleção eletiva, no entanto associação mais fraca entre trabalhadores mais jovens. Uso maior das quatro estratégias entre trabalhadores mais velhos e associado com aumento de vendas quando a tarefa não foi difícil ou tarefa moderadamente difícil. No entanto houve relação negativa quando a tarefa era muito difícil, padrão inverso para trabalhadores mais jovens⁵⁵.

Uma reflexão que se pode fazer a partir da perspectiva teórica apresentada é se ela efetivamente aplica-se à realidade brasileira. Diferenças entre brasileiros e alemães, embora pouco pesquisadas, parecem existir, pois na análise realizada por Doll (1999) no Brasil, sobre as condições de vida de dois grupos de pessoas idosas, um grupo alemão e um grupo brasileiro, o estado de saúde, os contatos sociais familiares e não familiares (amigos), a estrutura familiar, moradia e sua correlação com a satisfação de vida mostraram-se distintos⁵⁶.

Por isso, a perspectiva, no que tange o conceito do envelhecimento bem-sucedido, foi investigada em pelo menos duas oportunidades diferentes no Brasil, com idosos de periferia por Lichtenfels (2007) e com atletas por Almeida (2008)^{57,58}.

Lichtenfels (2007) realizou sua pesquisa com 30 idosos (idades entre 62 -82 anos), moradores do Morro da Cruz e da Ilha da Pintada, no município de Porto Alegre-RS, com a finalidade de descrever e identificar as maneiras e as capacidades de adaptação, de enfrentamento e de atuação do adulto idoso em seu cotidiano. A pesquisa teve metodologia qualitativa (abordagem fenomenológica) e levantou o uso das estratégias SOC no cotidiano dos idosos, revelando a importância das escolhas, apesar das muitas restrições causadas pela pobreza que vivem em termos socioeconômicos e culturais⁵⁷.

A seleção de objetivos ou ações durante a vida ocorreu ao priorizarem o alcance da moradia (própria ou alugada) e formação da família. Selecionaram em direção a participarem de uma atividade mais prazerosa, o lazer, engajando-se em grupos de Terceira Idade, oficinas de artesanato ou atividades em clubes, ações significativas de socialização, de trabalho ou de aprendizagem, que proporcionam aos idosos mais alegria e satisfação de vida. Quando sofrem com alguma perda e necessitam compensar algo, permitem-se esperar um tempo, descansar, respirar melhor e tentar novamente. Com relação ao analfabetismo, ele foi compensado através da leitura e da explicação realizada por outras pessoas. A estratégia da otimização foi utilizada com a finalidade de melhorar os cuidados com seus familiares, através da participação em palestras oferecidas pelo Posto de Saúde, escola ou igreja. Para otimizar a sua inclusão social os idosos melhoram seus relacionamentos com amigos e vizinhos.

Na pesquisa realizada por Almeida (2008) com atletas, o objetivo foi o de investigar como atletas master do sexo masculino, praticantes de corrida, percebem e adaptam-se às alterações do processo de envelhecimento ao longo dos anos de treinos e competições esportivas. Utilizando a abordagem *life-span*, 83 atletas foram triados (idades entre 45 e 78 anos) e desses, onze atletas (média de idade $59,91 \pm 10,58$ anos), preencheram um questionário e realizaram uma entrevista semi-estruturada, a fim de verificar como selecionavam, otimizavam e compensavam as ações no esporte. Através de metodologia qualitativa (método hermenêutico-dialético), os atletas utilizaram as estratégias para superar perdas/dificuldades e com isso permaneceram na prática da corrida ou melhoraram a *performance* esportiva — Seleção eletiva: não utilização do álcool na semana da prova; Seleção baseada em perdas: redefinição da estratégia de treinamento; Otimização: treino de musculação; Compensação: utilização de modalidades terapêuticas. Além disso, as aprendizagens advindas da prática esportiva foram uma estratégia adaptativa adicional que promoveu crescimento pessoal e no esporte ⁵⁷.

Pesquisas são sempre realizadas em momentos específicos, em que tenta-se controlar variáveis que possam interferir nos resultados, mas é preciso sempre ter em mente que a aplicação pessoal do modelo SOC ocorre no dia a dia, em que cada estratégia corresponde a uma forma de adaptação, quando se escolhe metas e ações para concretizá-las.

As estratégias de seleção, otimização e compensação podem acontecer isoladamente ou ao mesmo tempo, em ordem sequencial, numa interação dinâmica denominada de **orquestração** dos processos. Tais estratégias devem representar um sistema harmônico, ocorrendo de forma conjunta entre as estratégias que obedecem a regras internas de cada indivíduo. ⁵⁵ Além disso, elas podem ser sujeitos à ação consciente ou inconsciente, *“operados pela pessoa ou outrem, por indivíduos ou por instituições, entre outras possibilidades”*, diz Neri (2006, p. 69)³⁶.

Um exemplo clássico de utilização do modelo SOC é a vida do famoso pianista Rubinstein, aos 80 anos de idade. De acordo com Baltes e Smith (2006), no momento de uma entrevista foi-lhe perguntado como conseguia prosseguir com a carreira de pianista de sucesso, mesmo com a idade cronológica que já possuía. Sua resposta contemplou três razões principais: executava menos peças (exemplo de seleção); praticava cada peça com mais frequência que no passado (exemplo de otimização) e utilizava contrastes no tempo de execução para aparentar que os executava com mais rapidez (exemplo de compensação) ⁵⁰.

No exemplo, a utilização das estratégias de planejamento de vida propiciou ao sujeito melhor desempenho e maior efetividade na arte de viver bem a vida. Certamente o pianista se sentia satisfeito com seus concertos, pois o que vale na velhice não é a quantidade de ações executadas, mas a qualidade delas. Uma quantidade menor de peças tocadas tornou-se o centro da sua atenção e o seu bem-estar subjetivo ⁵⁰.

A otimização seletiva com compensação refletiu no exemplo a aplicabilidade dos meios disponíveis no alcance de uma melhor qualidade de vida, desenvolvendo o que Wahl (1999, p. 105) aponta: *“[...] a competência no cotidiano [...] e sua capacidade da manutenção pró-ativa de uma vida boa, apesar de todas as restrições relacionadas à velhice”*⁵⁹.

2.5 DESENVOLVIMENTO ESPORTIVO AO LONGO DE TODA VIDA

À luz da perspectiva *life-span* temos o indicativo de que envelhecimento e desenvolvimento apresentam a mesma significação, e em função disso há a prerrogativa de que em fases tardias do desenvolvimento há um potencial latente que pode ser explorado. A partir dessa constatação, o processo de envelhecimento não é pensado em sua essência como um período de vida caracterizado apenas por declínios ou como um processo unidirecional de perdas na capacidade adaptativa do sujeito³².

No entanto, a *life-span* apresenta outras reflexões referente a incompletude, no qual discute sobre a imperfeição do desenvolvimento principalmente no caráter evolutivo-biológico⁵⁰. Intrínseca à discussão, percebemos que a perspectiva não nega a existência dos declínios físicos provenientes ao processo de envelhecimento e pensa em como o ser humano adapta-se a eles através de seus modelos teóricos.

Uma forma de adaptação e proteção aos declínios físicos associados à velhice bastante difundida nos dias de hoje é a indicação da prática regular de esportes e/ou atividades físicas por todas as pessoas, mas em especial aos idosos. O processo de envelhecimento que está acompanhado de um estilo de vida sedentário fatalmente associa-se ao desencadeamento de decréscimo na *performance* corporal que, muitas vezes, são ocasionadas apenas pelo desuso e descondicionamento físico⁶.

A Atividade Física é definida como o movimento corporal que envolve contração muscular esquelética que aumenta o gasto energético. É um conceito mais geral que abarca qualquer forma de atividade corporal⁶⁰.

Um instrumento capaz de estimar o tempo semanal gasto em atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa em diferentes contextos do cotidiano tais como trabalho, transporte, tarefas domésticas e lazer e ainda o tempo despendido em atividades passivas, realizadas na posição sentada é o IPAQ – Questionário Internacional de Atividade Física. Ele foi projetado para avaliação de adultos até 55 anos, mas em estudos mais recentes ele está sendo indicado para avaliação em idosos também^{61,62}.

No instrumento, depois de preenchido, consta uma classificação do nível de atividade física do sujeito. Sedentário: aquele que não realizou nenhuma atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos durante a semana. Irregularmente ativo: Irregularmente ativo: realiza atividades físicas insuficientes para ser classificado como ativo, pois não cumpre as recomendações quanto à frequência ou duração. Pode ser irregularmente ativo B: aquele que não atingiu nenhum dos critérios da recomendação quanto à frequência nem quanto a duração ou irregularmente ativo A: aquele que atinge pelo menos um dos critérios da recomendação quanto à frequência ou quanto à duração da atividade (frequência de 5 dias/semana ou duração: 150 minutos/semana). Ativo é aquele sujeito que cumpriu as recomendações de executar uma atividade física rigorosa maior ou igual a três dias por semana, com duração maior ou igual a 20 minutos por sessão ou realizou atividade física moderada ou caminhada por cinco dias ou mais por semana e 30 minutos ou mais por sessão ou qualquer atividade somada por cinco dias ou mais por semana e 150 minutos ou mais de duração por sessão (caminhada mais atividade física moderada mais a vigorosa). Muito Ativo é aquele sujeito que cumpriu as recomendações de atividade física vigorosa por cinco dias ou mais por semana e 30 minutos ou mais por sessão ou executou uma atividade física vigorosa por 3 dias ou mais por semana e 20 minutos ou mais por sessão mais atividade física moderada e/ou caminhada por cinco dias ou mais por semana e 30 minutos ou mais por sessão⁶³.

O Exercício Físico (subclasse da atividade física) é uma atividade planejada, estruturada, com movimentos corporais repetitivos, visando a melhora ou manutenção de um ou mais componentes do condicionamento físico⁶⁰.

O Esporte (outra subclasse da atividade física) usualmente se refere a participação em alguma forma de jogo competitivo organizado que requer variados graus de habilidades, condicionamento e conhecimento de regras⁶⁴. O esporte pode ser praticado por todas as pessoas, possui distintos interesses e objetivos diante da prática, ou seja, o sujeito pode se engajar em uma prática esportiva como recreação, lazer, como simples forma de exercício ou competitivamente. O atleta competitivo geralmente apresenta maior rigor em treinamento e é mais disciplinado na prática do esporte. Atletas propriamente ditos são aqueles que treinam regularmente e participam de competições esportivas no esporte. O atleta mais velho, denominado,

de atletas master, compõe um grupo de idade distinto, isto é, de pessoas que no dia da competição tenham idade igual ou superior a 35 anos ^{58,65}.

A atividade física e esportiva apresenta muita influência positiva no envelhecimento corporal e psicológico ⁶⁶.

Em pesquisa realizada por Almeida (2004) com exercícios realizados conscientemente por idosos a atividade física foi apontada como um instrumento que modifica a percepção das pessoas sobre si mesmas e, em consequência, o seu olhar sobre sua vida, em razão da possibilidade ampliada de poder participar mais ativamente das atividades cotidianas. Um termo que geralmente não se associa a atividade física ou esportiva é o da Resiliência, mas apesar disso indaga-se que apresente alguma associação, ou seja, que o indivíduo que pratica uma atividade física regular seja mais resiliente. O conceito por apresentar uma nomenclatura recentemente incorporada ao campo da Saúde encontra-se em fase de construção, discussão e debate. A definição de resiliência, segundo alguns autores, é como um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam o desenvolvimento saudável de um indivíduo, mesmo este vivenciando experiências desfavoráveis, destacam Pesce et al. (2005) ^{67,68}.

A partir de 1999 que surgiram temáticas relacionadas à resiliência do idoso e do adulto frente à morte de pessoas da família, descrevem Souza e Cervený (2006). Sobre pesquisas brasileiras que tenham a resiliência como tema central, ou associada a outros aspectos, sabe-se que tiveram o seu desenvolvimento maior nos últimos oito anos. Ainda conforme estas autoras, numa pesquisa de revisão bibliográfica realizada por elas, encontraram as primeiras pesquisas relacionando o tema com o envelhecimento, que foram as seguintes: estudo da resiliência em sobreviventes do Holocausto, condições do envelhecimento associadas à deficiência física, bem estar psicológico e bem-estar subjetivo associados às metas de vida na velhice; criação de condições para vivenciar a velhice de forma mais prazerosa e a trajetória de vida do idoso ⁶⁹.

Outra associação que se discute e que embora não existam tantos estudos que comprovem de acordo com Pucci et. al (2012) é a relação entre atividade física e qualidade de vida, ou seja quem pratica atividades físicas percebe sua vida com mais qualidade nos diferentes domínios da escala de qualidade de vida Whoqol

(nível psicológico, social e ambiental). Quando associada a uma atividade mais vigorosa tem-se um aprimoramento da qualidade de vida no nível físico também^{70,71}.

O termo qualidade de vida pode refletir a perícia adaptativa de acordo com Freund e Baltes (2002) reforçando a ideia de quem pratica atividade física ou esportiva pode possuir um envelhecimento bem sucedido¹⁶.

O termo qualidade de vida é um fenômeno de várias faces cujo construto tem um caráter multidimensional, contextualizado social e historicamente, além de controlado por aspectos específicos do ambiente. Essa multidimensionalidade se aplica a múltiplos aspectos da vida¹, sendo um deles o domínio físico⁷². O conceito de qualidade de vida apresenta ainda como essência o caráter subjetivo. Subjetivamente os atletas realizam comparações temporais ou sociais de vários aspectos da vida que exprimem neste caso, através dos relatos, a um resultado positivo, pois há a congruência entre o real e o esperado com relação ao esporte que o predispõe na ação de continuar a prática^{58,72,73}.

Para produzir os benefícios à saúde, a atividade física não necessita possuir um caráter competitivo. A competição é uma questão de opção que serve de estímulo para a realização de exercícios de maior intensidade, além de assegurar que o praticante possua maior regularidade na atividade⁷⁴. E, muitas vezes, é somente através da competição que algumas pessoas se engajam na atividade física.

Os treinamentos esportivos apresentam alguns componentes de preparação do atleta. Existe o sistema de competições e o sistema de treinamento. O sistema de competições compreende uma série de eventos esportivos oficiais e não oficiais que constituem um sistema singular de preparação do atleta. São essas competições que orientam a sua preparação. Já o sistema de treinamento é compreendido pelos tipos de preparação no qual o atleta passa, ou seja, a preparação física, a preparação técnica e a preparação tática. Complementa-se ainda com a preparação moral e volitiva e a preparação teórica⁷⁵. Mas, além desses componentes há fatores complementares que auxiliam o atleta de alto nível a aprimorar sua preparação. São

¹ Como outros aspectos da vida que dizem respeito a característica de multidimensionalidade da qualidade de vida estão além do domínio físico, o psicológico, de renda, das relações sociais, do ambiente físico e social, aspectos espirituais e religiosos e crenças pessoais⁷³.

eles: a alimentação, os fatores da natureza, os fármacos, o treinamento psicológico e as modalidades terapêuticas como a massagem⁷⁶.

Ambos os sistemas (de competição e de treinamento) devem possuir uma estrutura ou um planejamento que passa por níveis de organização. A este planejamento chamamos de **periodização**. Na literatura há definições semelhantes para o termo e todas concordam que a periodização se constitui em pelo menos 3 níveis principais: microciclo, mesociclo e macrociclo^{75,76}.

O nível **microciclo** é a estrutura de cada uma das sessões de treinamento e dos pequenos ciclos que abarcam algumas sessões. O nível do **mesociclo** é compreendido pelos ciclos médios de treino que englobam uma série relativamente completa de microciclos (várias semanas de treino) e o **macrociclo** são os grandes ciclos de treino, do tipo semestral, anual ou plurianual⁷⁵.

Com relação a esse último, o nível macrociclo, também entendido como o treinamento plurianual é um tipo de treino que se define como um **processo que se prolonga ao longo dos anos** e que pode ser associado ao desenvolvimento esportivo ao longo da vida⁷⁵.

Mesmo que o conteúdo e a estrutura do treino sofram grandes variações, de acordo com as particularidades de idade e a lógica do aperfeiçoamento desportivo, se estabelecem etapas para a prática do desporto ao longo dos anos: etapa preliminar da preparação desportiva, etapa de especialização inicial, etapa do aperfeiçoamento profundo e a etapa da longevidade esportiva.

A primeira etapa – **preparação desportiva prévia** – inicia-se geralmente na idade escolar, ou antes, e se define por atividades que objetivem a experimentação da criança em diversos esportes com a finalidade de se descobrir, sob a orientação do treinador, o objeto da futura especialização que melhor corresponda a suas capacidades.

Na etapa seguinte – **etapa de especialização inicial** – o mais importante consiste no lançamento de boas bases para os futuros resultados, ou seja, a criança ou o adolescente deve, no esporte escolhido, apresentar uma ampla variedade de experiências. Por exemplo, o nadador deve antes da especialização em um tipo de

nado apenas especializar-se em todos os nados existentes. Esta etapa compreende aproximadamente de 2 a 3 anos.

A terceira etapa – **etapa de aperfeiçoamento profundo** – apresenta atletas que estão entre os 17-20 anos e 35-40 anos, é o período mais ativo da prática esportiva e onde todas as leis específicas do treino esportivo se manifestam plenamente. E, à medida que o atleta vai atingindo um grau de aperfeiçoamento cada vez mais elevado, vai-se dando uma diminuição proporcional dos resultados. Depois de 6 a 8 anos de treino especializado observa-se a descida dos níveis que ocorre por duas razões principais: a biológica e o aperfeiçoamento insuficiente da metodologia do treino a longo prazo.

A última etapa – **etapa da longevidade desportiva** – ela se caracteriza pela redução das possibilidades funcionais e de adaptação do organismo em função da idade. Nesta etapa deve existir uma reestruturação do treino no sentido de prolongar pelo máximo período de tempo possível, uma elevada capacidade geral.

No final da etapa de aperfeiçoamento profundo e na etapa da longevidade esportiva se instalam questões interessantes sobre os atletas, ou seja, mesmo que o esporte competitivo ou as atividades físicas praticadas por longos períodos de tempo influenciem diretamente a *performance* e a saúde das pessoas durante o envelhecimento, ele não freia completamente o processo ⁷⁷ e como prática única não garante um aumento de longevidade ^{78,79}. A prática esportiva apresenta como particularidade a exigência constante e cada vez maior das capacidades físicas dos sujeitos atletas que se mantém competindo (em qualquer nível de exigência: elite, subelite ou amador) que, com o envelhecimento, pode se tornar uma discussão ainda mais importante na perspectiva *life-span*.

Há muitos ganhos que os indivíduos podem experimentar com a prática de um esporte/atividade física regular, dentre eles destacamos o aumento da oxigenação dos tecidos, aumento da massa e força muscular, melhora do controle da glicemia e do perfil lipídico com conseqüente redução do peso corporal, melhora do controle da pressão arterial de repouso, da função pulmonar, do equilíbrio e da marcha, menor dependência para a realização de atividades diárias, diminuição da incidência de quedas e risco de fraturas, melhora da auto-estima e da autoconfiança e aprimoramento da qualidade de vida ⁴.

A maior parte das funções fisiológicas apresenta seu pico de funcionamento aos 30 anos de idade e o declínio de muitos fatores ocorre em anos posteriores em uma taxa de 0,75 a 1% ao ano. Nesse sentido, o atleta enfrenta duas tendências: uma relativa a melhora através do treino e com isso otimiza as capacidades físicas e outra de diminuição e isso exige do sujeito a ação de adaptar-se a perdas e/ou ganhos relativos a sua prática esportiva^{78,79}.

Associado as alterações biológicas do processo de envelhecimento, há outros fatores complicadores para a vida de um atleta, ou seja, a relação entre treinamento e capacidade de adaptação do atleta master parece não estar clara na literatura.

Estudos⁸⁰ apontam que a adaptação do master é mais lenta ao treinamento, outros, porém, afirmam que sua capacidade de adaptação ao exercício parece não ser afetada com o envelhecimento. Tal estudo afirma ainda que esses indivíduos treinam em intensidades relativamente altas e, assim, existe uma habilidade considerável para aumentar a capacidade de *endurance* e força muscular com treinamentos específicos. Aliado, há uma ausência de estudos científicos com a intenção de desenvolver treinamentos para os atletas master, que associem adequadamente as variáveis pertinentes ao treinamento de qualquer indivíduo (tipo de exercício, frequência e intensidade) às particularidades do atleta em questão⁷⁸.

2.6 TRADUÇÃO, ADAPTAÇÃO CULTURAL E VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO

Assim, após apresentar os diferentes assuntos que embasam e compõe essa tese, apresentam-se aqui as diferentes etapas do processo que culmina com a validação de um instrumento.

2.6.1 A TRADUÇÃO E A ADAPTAÇÃO CULTURAL DE UM INSTRUMENTO

A utilização de um instrumento para um determinado fim implica que ele precisa ser construído e validado no país e cultura de origem ⁸¹. Posteriormente, para que o instrumento possa ser utilizado em outro país é necessário que passe por um processo rigoroso de tradução, adaptação e validação ⁸². Há vários autores propondo métodos procedimentais para realizar a tradução e adaptação cultural de um instrumento de pesquisa que, em essência, assemelham-se ^{81,83,84,85}.

A qualidade da tradução de um instrumento é muito importante, pois garante que os resultados encontrados em uma população de cultura diferente da original não tenham sido comprometidos por questões de linguagem ou contexto cultural inadequados. Outro aspecto importante é de que a tradução e adaptação cultural não deve ser restrita a situações que envolvem países ou idiomas diferentes, uma vez que países com territórios extensos podem apresentar diversidades linguísticas que devem ser adaptadas culturalmente da mesma maneira. Como última situação que exige a tradução e adaptação cultural de um instrumento é aquele relacionado a culturas dentro de outras culturas, como é o caso de imigrantes vivendo em países ou de mesma língua que a materna ou de outra língua, onde não só é necessária a tradução como também a adaptação cultural, mesmo habitando o país de origem do instrumento a ser traduzido ⁸⁶.

Pasquali (1996) refere que existem dois tipos de análise dos itens para as etapas de tradução, adaptação cultural e validação, isto é, a teórica e a estatística ⁸⁷.

A análise teórica é feita por juízes e tem por objetivo estabelecer a compreensão dos itens (análise semântica) e a pertinência dos mesmos ao atributo (constructo) que pretende medir. Ela por vezes é chamada de análise de conteúdo, mas pode ser mais apropriadamente denominada de análise de constructo, uma vez que objetiva verificar a adequação da representação comportamental do atributo latente. No âmbito semântico é verificada a compreensão dos itens por parte do estrato mais baixo da população-alvo e, para evitar deselegância na formulação dos itens, no estrato mais sofisticado, garantindo-se a validade aparente da escala. Na análise de conteúdo, os juízes devem ser peritos na área do constructo, pois sua tarefa

consiste em ajuizar se os itens estão se referindo ou não ao(s) traço(s) latente (s) em questão⁸⁷.

Uma tabela de dupla entrada serve para coletar as informações, e uma concordância de pelo menos 80% entre os juízes pode servir de critério de decisão sobre a pertinência do item ao traço a que teoricamente se refere^{87,88}.

Gorenstein et al. (2000) indicam que durante a etapa de tradução há procedimentos básicos: tradução por pessoa bilíngue, retrotradução por pessoa não familiarizada com a versão original, análise de três versões por um painel de peritos (nas duas línguas, no instrumento de avaliação e nas condições psicopatológicas em foco), estudo piloto na população alvo e reavaliação com base nos dados resultantes do estudo piloto⁸⁹. Variantes mais completas incluem o envolvimento de pessoas sociodemograficamente diversas no processo de tradução, testagem da versão retrotraduzida por pessoas com educação limitada (para verificação da compreensibilidade dos diferentes itens) e condução do estudo piloto em amostras constituídas por diferentes indivíduos da população-alvo⁸⁹.

Flaherty (1988) recomenda para a etapa de adaptação cultural que essa equivalência seja avaliada em cinco dimensões: semântica (mesmo significado), de conteúdo (itens relevantes), técnica (forma de coleta), de critério (mesma interpretação normativa) e conceitual (mesmo construto teórico)⁹⁰.

Outros autores, tais como Westermeyer e Janca (1997) indicam mais dois passos para questionários de dados quantitativos. Renormatização é o primeiro passo que consiste no estudo da tradução em população geral, com sujeitos que não possuam a patologia que está em avaliação. Revalidação é o segundo passo que consiste no estudo da tradução na população em geral e população com a patologia que é avaliada no instrumento, utilizando descrições psicológicas e clínicas de sujeitos e relacionando essas aos itens do instrumento de avaliação⁹¹.

Beaton et al. (2000) preconiza os seguintes passos metodológicos: a tradução, a síntese, a *back translation*, a revisão por um comitê de especialistas, o pré-teste, melhor explicadas na Figura 6⁹².

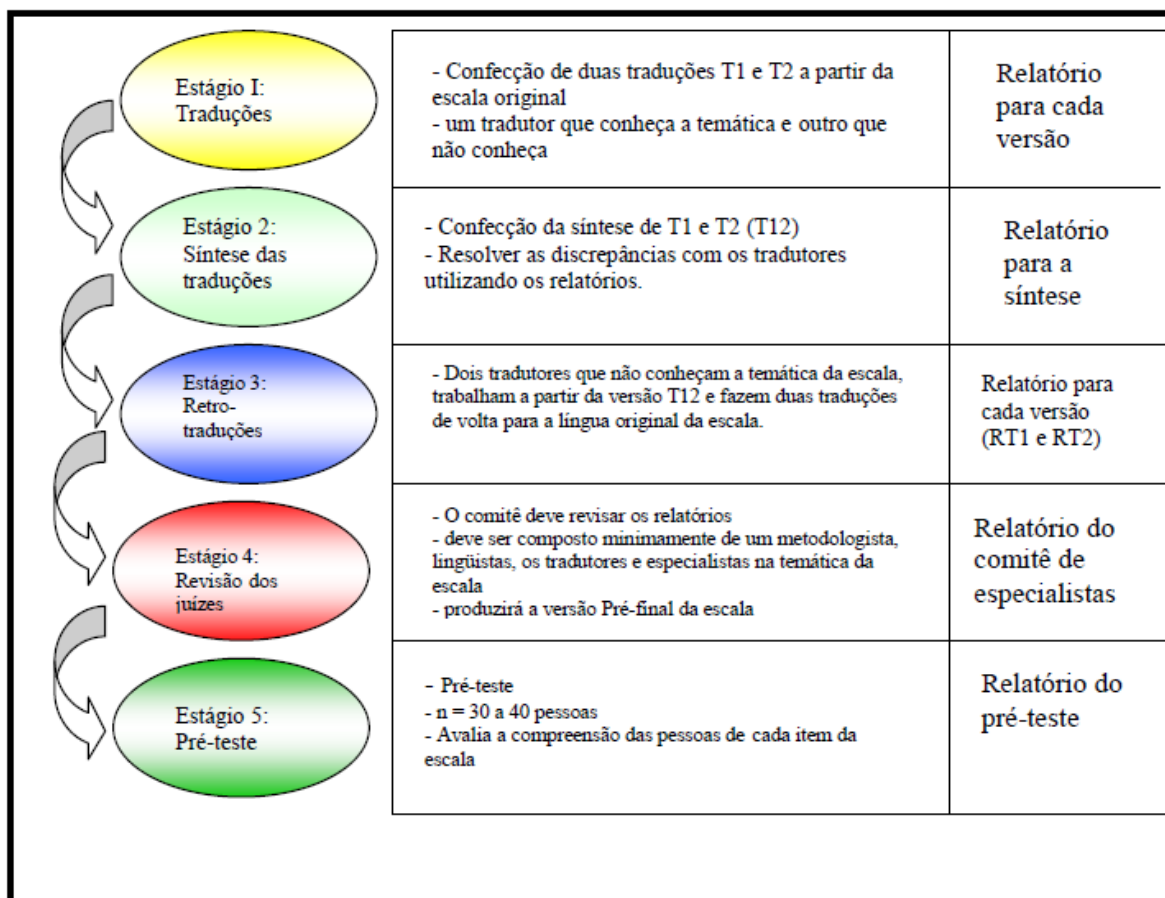


Figura 6. Estágios de tradução e adaptação transcultural recomendados por Beaton et al. Figura retirada de Rocha (2010, p.20)⁸⁶.

2.6.2 A VALIDAÇÃO DE UM INSTRUMENTO

A análise estatística proposta por Pasquali (1996), denominada como verificação das propriedades psicométricas é realizada a fim de verificar se as características do instrumento original foram mantidas^{81,83,84,85,87,92}. A versão final do instrumento traduzido e adaptado deve reter tanto as características de cada item, como as correlações do item com a escala e a consistência interna, quanto as características de confiabilidade e de validade do instrumento original. Assim, a versão adaptada deverá apresentar índices psicométricos semelhantes à original, por meio da análise de itens como validade, confiabilidade e responsividade.

A validade diz com relação ao que o teste mede e através de que conceitos ele mede, ou seja, afirma-se que um instrumento é válido se de fato mede o que supostamente deve medir⁹³. A validade pode ser classificada em diversos tipos: validade de conteúdo, validade de face, validade concorrente, validade preditiva, validade convergente, validade discriminante, validade fatorial.

A validade de conteúdo e a validade de face são obtidas através do julgamento do comitê de especialistas durante o processo de adaptação e tradução, quando conferem, igualmente, ao instrumento equivalência semântica, idiomática, cultural e conceitual e a validade concorrente é calculada com base em medidas já existentes à época do teste. Trata da qualidade com que a escala pode descrever um critério presente ⁹³.

A validade convergente envolve uma medida de correlação entre o novo instrumento com instrumento similar já existente, ou outras formas de avaliação do constructo como testes comportamentais ou relatos em diários, evidenciando que o instrumento mede aproximadamente o mesmo conceito ou constructo ⁹³.

A validade preditiva trata da qualidade com que uma escala pode prever um critério futuro ⁹³ e a validade discriminante ou divergente trata se a medida em questão não está relacionada indevidamente com indicadores de construtos distintos, melhor dizendo, verifica se ela não se correlaciona significativamente com variáveis das quais os testes deveriam diferir.

A validade fatorial utiliza técnicas estatísticas multivariadas. As análises fatoriais exploratórias e confirmatórias têm como propósito principal definir a estrutura subjacente em uma matriz de dados, o que possibilita avaliar as intercorrelações de um grupo de itens de uma escala, definindo um conjunto de dimensões latentes, chamados de fatores contidos pela escala. As análises fatoriais fornecem elementos que podem confirmar a validade de conteúdo, por avaliarem quantitativamente que itens pertencem a cada subdimensão do constructo, embora não possam determinar que itens estejam faltando para uma avaliação completa do mesmo, e seus resultados possam variar muito, para diferentes amostras⁹⁴.

A confiabilidade deve ser verificada pela estabilidade, consistência interna e equivalência. Em um instrumento estável, medidas realizadas em períodos distintos

ao longo do tempo proverão respostas constantes, dentro de uma margem de erro aceitável; quanto menor a variação por ele produzida em repetidas mensurações, maior será a sua confiabilidade.

A estabilidade de uma medida é analisada a partir do método teste e reteste no qual se verifica a reprodutibilidade do instrumento. Fache e Camey (2000) denominam de fidedigno se repetidas mensurações são obtidas em condições constantes se mostram o mesmo resultado. A estatística se dá através do coeficiente de correlação entre os escores do teste e do reteste⁹³.

Consistência interna é dita quando seus itens estão todos medindo a mesma característica. Ela é determinada com uma única aplicação do instrumento, através de indicadores como o alfa de Cronbach, com o qual se verifica a homogeneidade que reflete até que ponto os itens têm uma variância similar indicando a consistência interna da mensuração, independente do número de itens. Ele deve variar de 0 a 1, sendo que os autores sugerem um nível mínimo de confiabilidade de 0,70⁹³.

Equivalência é utilizada para verificar a confiabilidade de instrumentos observacionais. Determina a consistência ou equivalência do instrumento em manter as medidas dos mesmos traços nos mesmos sujeitos⁹⁶.

A responsividade avalia se há mudanças entre os sujeitos de um mesmo grupo, após um período maior de tempo, em comparação ao tempo em que é verificada a reprodutibilidade, e é constatada através do teste e pós-teste⁹⁵.

3 JUSTIFICATIVA

Atualmente, muito se sabe sobre o processo de envelhecimento físico e, ao contrário, pouco é discutido sobre o que torna uma velhice bem-sucedida. A partir do conhecimento oriundo do uso instrumento proposto, é provável que possamos ajudar àqueles indivíduos que não conseguiram alcançar a última fase da vida com sucesso. Precisamos aprender sobre estratégias que podem ser utilizadas no dia dia para direcionarmos melhor nossos pacientes em suas necessidades e melhorarmos o cuidado com os idosos. Além disso, é importante verificar o que influencia ou aprimora a capacidade de um indivíduo ser mais adaptável ou resiliente, como por exemplo, a atividade física/esportiva.

Dessa forma, o instrumento é necessário para conhecermos as possibilidades de adaptação de cada indivíduo. Ele serve para medir sucesso/insucesso do envelhecimento e para apontar a direção do cuidado, a partir das inferências que poderemos fazer de posse do conhecimento que ele trará.

É importante oferecermos à comunidade acadêmica e aos profissionais da área instrumentos de medida com propriedades métricas adequadas e que, de preferência, tenham sido elaborados dentro do contexto cultural em que serão aplicados. O instrumento existente e que está em processo de validação é proveniente da Alemanha. No Brasil não foi encontrado nenhum artigo que tentasse construir sua versão em português ou que realizasse sua validação. Além disso, há a possibilidade de apresentar estudos mais robustos que permitam estabelecer a aplicabilidade do questionário à população de idosos brasileiros e estudos mais aprofundados que permitam estabelecer a aplicabilidade em outros estudos sobre a perspectiva assim como o deste instrumento que se propõe.

4 OBJETIVOS

4.1 OBJETIVO GERAL

Validar uma versão em português do Brasil do SOCQ para uso entre idosos.

4.2 OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Realizar a tradução e adaptação cultural do SOCQ com posterior avaliação de validade de conteúdo por seus tradutores;
- Avaliar a validade de constructo e consistência interna do QSOC;
- Avaliar a validade de constructo convergente do QSOC com uma escala de qualidade de vida (*WHOQOL-bref*) e uma escala de resiliência.
- Comparar os resultados obtidos no QSOC entre idosos atletas master e idosos sedentários.

5 HIPÓTESES

- A tradução e adaptação do QSOC para o português do Brasil é adequada à cultura brasileira, com validade de conteúdo para a utilização entre indivíduos idosos;
- O QSOC apresenta propriedades psicométricas semelhantes às da versão original em relação à consistência interna e validade fatorial confirmatória entre os idosos de ambos os sexos;
- O QSOC apresenta propriedades psicométricas semelhantes às da versão original em relação à validade de constructo convergente entre os idosos de ambos os sexos;
- O escore das estratégias de planejamento de vida obtida pelo QSOC é maior no grupo de atletas master que no grupo dos idosos sedentários.

6 ARTIGOS

Conforme o planejamento da presente tese, foram redigidos três artigos, cada qual versando sobre um dos principais aspectos do estudo: (1) a adaptação transcultural - artigo 1, (2) a validade, a fidedignidade e a análise convergente da versão brasileira do QSOC - artigo 2 e (3) comparação das estratégias de planejamento de vida em dois grupos de idosos com níveis distintos de atividade física, atletas e sedentários. As três publicações têm como autores Sionara Tamanini de Almeida, Thais de Lima Resende, Claus Dieter Stobäus.

O artigo 1, intitulado “Adaptação transcultural do *SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE* (SOC), para aplicação a idosos”, foi aceito para publicação na Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia / *Brazilian Journal of Geriatrics and Gerontology*, ISSN 1809-9823. A publicação será no volume 16, nº 2, na seção de Artigos Originais. O comprovante do aceite é encontrado no Anexo J.

O artigo 2, intitulado “Validade, fidedignidade e análise convergente da versão brasileira do Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC), será submetido à Revista Cadernos de Saúde Pública, ISSN 0102-311X.

Por fim, o artigo 3, intitulado “Estratégias de planejamento de vida em dois grupos de idosos: atletas e sedentários”, foi submetido à Revista da Associação Médica Brasileira, ISSN 1806-9282, na seção de Artigos Originais, em 15.06.2013. O comprovante da submissão é encontrado no Anexo L.

6.1 ARTIGO 1

**Adaptação transcultural do *SELECTION, OPTIMIZATION*
AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOC), para aplicação a idosos**

Cross-cultural adaptation of the Selection, Optimization and Compensation
Questionnaire (SOC) for application to the elderly

Título Curto:

Adaptação transcultural do questionário SOC

Sionara Tamanini de Almeida¹; Thais de Lima Resende²; Claus Dieter Stobäus³

RESUMO

O artigo descreve a adaptação transcultural do *Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOC)* para o idioma português, para aplicação a idosos. O instrumento tem o objetivo de verificar o grau de adaptação de idosos frente aos desafios do dia a dia e assim explicar seu envelhecimento bem sucedido. A partir da compreensão do que torna alguns idosos bem sucedidos, se poderá indicar a direção do cuidado e da atenção à saúde dessa faixa etária. É avaliada a utilização de quatro estratégias de planejamento de vida, que compõem o modelo de otimização seletiva com compensação proposto por Baltes, cujo modelo é estruturado na perspectiva da Psicologia do Envelhecimento conhecida como *life-span*. O processo de adaptação transcultural envolveu as seguintes fases: tradução inicial; síntese da tradução; *back-translation* (retrotradução) ao inglês; revisão por um comitê de juízes para avaliar a equivalência semântica, idiomática, experimental e conceitual e pré-teste da versão final, com a participação de 34 idosos. A partir da adaptação transcultural do questionário SOC foi possível propor uma versão preliminar em português. No entanto, para aceitar-se com garantia a equivalência transcultural entre o original e a versão traduzida, faz-se necessária a posterior comparação entre as propriedades psicométricas da versão em português com o instrumento original, uma tarefa primordial que já está sendo realizada e será apresentada em artigos subsequentes.

Palavras-chave: Idoso. Desenvolvimento Humano. Envelhecimento. Estudos de Validação.

¹ Doutoranda em Gerontologia Biomédica- PUCRS; Mestre em Educação-UFRGS; Licenciatura Plena em Educação Física-UFRGS; Graduação em Fisioterapia-IPA.

² Doutora em Ciências da Saúde, professora adjunta da PUCRS.

³ Pós-doutor em Psicologia pela Universidad Autónoma de Madrid-ES, Doutor em Ciências Humanas- Educação, professor titular da PUCRS e no Centro Universitário La Salle.

ABSTRACT

This article describes the transcultural adaptation to Portuguese of the Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOC), to be applied to aged people. The instrument has as purpose to check the level of adaptation by aged people facing daily challenges, and then explain their successful aging. From the understanding of what makes aged people successful, it will be possible to direct caring and attention to the health of this age group. We will assess the use of four planning strategies for life, which constitute the model of selective optimization plus compensation proposed by Baltes. This model is structured in Aging Psychology's perspective known as life-span. The process of transcultural adaptation involved the following steps: initial translation; translation's summary; back-translation into English; review by a committee of judges whose task is to assess semantic, idiomatic, experimental and conceptual equivalence and the pretest for final version, which included 34 aged people. From transcultural adaptation of SOC questionnaire it was possible to propose a preliminary version in Portuguese. However, for acceptance of transcultural equivalence between the original and the translation, it is necessary the later comparison between psychometric properties of Portuguese version and the original, a necessary task which is already been performed and will be presented in forthcoming articles.

Key-words: Elderly. Human Development. Aging. Validation Studies.

INTRODUÇÃO

Nas últimas décadas, pesquisas foram realizadas com a intenção de identificar mecanismos e influências associadas aos declínios e incapacidades advindas da última etapa de vida nos diversos sistemas corporais.^{1,2} Todo o conhecimento gerado pela Ciência proporcionou avanços na área médica e reflexos em estatísticas, demonstrando mais longevidade em diferentes países.

Contudo, outras questões devem ser elaboradas, dado que o idoso não é constituído apenas da Biologia, apesar de que é a partir dela que mais elementos (social, cultural, psicológico) constituem-se e apresentam-se. Dessa forma, precisamos pensar e construir pesquisas em prol da saúde geral de nossos idosos e de como auxiliá-los em seu processo de desenvolvimento ao longo da vida, com maior e melhor qualidade de vida.

Um conceito que é discutido desde a década de 1960, e que pode auxiliar na reflexão sobre o envelhecimento, é considerá-lo como possivelmente bem sucedido.

O conceito de envelhecimento bem sucedido foi objeto de várias tentativas de descrição e fechamento em definição única, a qual se mostrou insatisfatória, em decorrência da abrangência do tema e do próprio termo que dá nome ao conceito, ou seja, sucesso, que traz diferentes conotações.^{3,4,5,6,7} Mais recentemente, na década de 1970, uma perspectiva teórica da Psicologia do Envelhecimento, a *life-span*, definiu e ampliou o conceito na tentativa de conciliar e melhor definir o que até então permaneceu obscuro ao tema: o envelhecimento bem sucedido é para os indivíduos que chegam à velhice sem problemas? Para obter-se sucesso ao envelhecer é preciso ter padrão comportamental comum/ meta socialmente aceita?^{8,9}

O conceito de envelhecimento bem sucedido mostra-se com um caráter individual e abarca uma diversidade para o entendimento de uma velhice com sucesso. Isto é, na dependência dos objetivos que cada pessoa se propõe, alcançados ou não, pode-se atribuir àquele envelhecimento o título de bem-sucedido (ou não). E isso está diretamente relacionado às competências que aquele indivíduo possui e aos seus domínios de funcionamento. O conceito apresentou um avanço na sua compreensão, uma vez que discute os processos que as pessoas utilizam para alcançar estes seus objetivos pessoais, e propôs três mecanismos gerenciadores definidos: seleção, otimização e compensação. Eles compõem o Modelo de seletiva otimização com compensação, *Selection, Optimization and Compensation Questionnaire* (SOC), de Baltes.⁸

As estratégias podem ser observadas no dia a dia das pessoas, em que cada uma corresponde a formas de adaptação na escolha de metas e ações para concretizá-las. A estratégia da **seleção** refere-se à necessidade da escolha de metas e ações, em razão de que não podemos buscar e/ou alcançar todas as oportunidades que nos aparecem, denominada de **seleção eletiva**. Além disso, quando ocorrem perdas, precisamos concentrar nossa atenção em ações específicas para buscarmos novas metas ou adaptar-nos a novos padrões, a **seleção baseada em perdas**.

A estratégia da **otimização**, segundo os autores consultados, é um processo no qual o indivíduo adquire, aperfeiçoa e aplica recursos para atingir seus objetivos. São ações que procuram maximizar ganhos em determinada área. E, por fim, a estratégia da **compensação** designa a utilização de algum recurso para a

manutenção de determinado nível de funcionamento desejável, quando o indivíduo sofre alguma perda.^{9, 10, 11,12,13,14,15}

Na Alemanha, há um volume maior de pesquisas na perspectiva *life span*, pois desde a década de 70 Paul Baltes e seus colaboradores conduziram no *Max Planck Institut* de Berlim uma série de estudos dos processos psicológicos do desenvolvimento e envelhecimento.¹⁶ Local que foi conduzido o chamado 'Estudo do envelhecimento de Berlin'- BASE. O BASE foi uma investigação multidisciplinar com amostra inicial de 516 pessoas, entre homens e mulheres com idades entre 70 e 105 anos, residentes no oeste de Berlim. O estudo é uma amostra do grande número de análises que posteriormente foram realizadas que demonstraram características da velhice dos alemães com o pano de fundo da *life span*.^{16,17,18,19}

No Brasil, o número de pesquisas nesta perspectiva teórica é menor. Os estudos brasileiros utilizaram metodologia qualitativa.^{11,12} Além disso, não foi produzido nenhum instrumento de pesquisa para uso em larga escala que avaliem o grau de adaptação dos sujeitos frente a dificuldades do dia a dia que utilizem as estratégias de enfrentamento de vida na perspectiva teórica apresentada.

O uso de escalas fornece uma medida objetiva e psicometricamente rigorosa. Entretanto, após vasto levantamento bibliográfico na literatura nacional, realizado nos principais bancos de dados na área médica – *PubMed*, *Sciencedirect* e *Medline*- foi encontrado um instrumento que mede a resiliência em idosos, mas que não subdivide o conceito em estratégias e tampouco é baseado na perspectiva teórica em questão.²⁰ Por conseguinte, para possibilitar o entendimento das razões pelas quais há sujeitos que envelhecem de forma bem sucedida e como esse conhecimento pode ajudar no cuidado daqueles que “não são bem sucedidos”, fica clara a necessidade de se buscar instrumentos que possibilitem a avaliação da capacidade de adaptação dos sujeitos frente a dificuldades.

Dessa forma, neste estudo, estabeleceu-se como objetivo a adaptação transcultural para o Brasil do *Selection, Optimization and Compensation Questionnaire* (SOC) que destina-se a medir sucesso/insucesso do envelhecimento e pode indicar a direção do cuidado, a partir das inferências que se pode realizar de posse do conhecimento que ele trará.

MÉTODOS

Os procedimentos metodológicos para tradução e adaptação do SOC *Questionnaire* seguiram os estágios do processo proposto por Beaton et al. (2000).
22,23,24

A versão utilizada para a tradução e adaptação cultural do SOC *Questionnaire* para a língua portuguesa foi retirada do artigo escrito por Freund e Baltes (2002), a qual, de acordo com o *Max Planck Institut for Human Development*, foi a última elaborada pelos autores e publicada pela instituição.¹⁰

Como o primeiro passo da adaptação transcultural foi feito contato via correio eletrônico com o Prof. Lindenberger, do *Max Planck Institut for Human Development*, através do qual foi obtida a autorização para a utilização do instrumento, antes mesmo de ter sido realizada a tradução e adaptação cultural para o português do Brasil.

A seguir, foram iniciadas as cinco fases metodológicas de tradução e adaptação cultural (tradução inicial, síntese das traduções, retrotradução, comitê de especialistas, pré-teste), descritas a seguir.

Fase I: tradução inicial Foram realizadas duas traduções independentes para a língua portuguesa.

Fase II: síntese das traduções Com base nas duas traduções, procedeu-se à segunda fase metodológica da tradução do instrumento, ou seja, a sintetização dos resultados das traduções. A síntese foi registrada para cada item e, após ajustes, o material foi utilizado na próxima fase.

Fase III: retrotradução (*back-translation*) Outros dois tradutores, que não conheciam a versão original do instrumento e não tinham nenhum conhecimento sobre o instrumento, realizaram nova retro-tradução para inglês. A retro-tradução foi realizada por uma tradutora nativa de língua inglesa, e por uma tradutora juramentada. Após a conclusão desta fase, foram analisados os dois documentos, de modo a verificar a validade do instrumento e analisar se a versão obtida refletiu o mesmo conteúdo da versão original. Após a finalização desta etapa, os documentos foram enviados ao comitê de especialistas.

Fase IV: comitê de especialistas Os documentos gerados foram encaminhados para o comitê de especialistas, composto por quatro professores

Doutores, que possuem experiência prática e de pesquisa na área da Geriatria/ Gerontologia, além de fluência em inglês.

Os itens analisados pelo comitê de especialistas foram os seguintes: semântica - presença de duplo sentido nas palavras utilizadas ou dificuldades gramaticais no texto traduzido; idiomática - análise de expressões coloquiais de tradução difícil; cultural - identificação de diferenças culturais nas expressões utilizadas; e conceitual - conceitos que diferem entre as culturas devem ser aproximados para manter a integridade do instrumento. Após o término da primeira análise de cada participante do comitê de especialistas, uma primeira versão do instrumento foi realizada e reenviada para os integrantes do comitê para uma última análise e modificação (ou não) de algum item do instrumento.

Fase V: pré-teste O instrumento gerado foi testado em idosos acima de 60 anos atendidos no ambulatório de Geriatria do Hospital São Lucas da PUCRS, idosos que cursavam a disciplina de História da Arte - PUCRS e membros da comunidade de Porto Alegre. A média de idade dos 34 participantes foi de $70,15 \pm 6,24$ anos. No momento em que os participantes respondiam ao questionário foi solicitado que respondessem, através de uma escala de avaliação de cada item (Bom, Regular ou Péssimo), sobre o entendimento das frases do instrumento. A partir das respostas, deveriam colocar o que deveria ser modificado ao lado do item. Ao final, alguns comentaram sobre o preenchimento (forma/conteúdo), sobre suas dúvidas. Como houve necessidade do idoso desenvolver uma reflexão acerca do instrumento, foi selecionada uma quantidade maior de idosos com níveis de escolaridade mais altos, ou seja, graduados e pós-graduados (67,6%). Para os idosos com escolaridade mais baixa, ou seja, ensino fundamental incompleto ou completo e com ensino médio completo (32,4%) optamos por ler o instrumento e a ficha de avaliação, bem como registrar seus comentários e dúvidas.

Análise dos Dados Os dados referentes à idade, nível de escolaridade, sexo e os provenientes da escala de avaliação que os idosos responderam durante o pré-teste foram digitados em planilha eletrônica em formato Excel® para Windows®, versão 2003. A conferência dos dados coletados, bem como a correção de possíveis erros de digitação foi realizada ao transferirmos os dados para o programa estatístico SPSS® para Windows®, versão 11,5, em que foram calculadas a média, o desvio padrão da idade e frequências, com respectiva taxa percentual para faixa

etária, nível de escolaridade, sexo e de cada item da escala de avaliação aplicada durante o pré-teste.

Questões Éticas O estudo foi realizado após apreciação e aprovação da Comissão Científica do Instituto de Geriatria e Gerontologia da PUCRS e do Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS (n. 10/05258), sendo solicitado aos idosos a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

RESULTADOS

A amostra foi composta por uma maioria de mulheres (n= 28; 82,4%). A faixa etária mais frequente do estudo foi 60-69,9 anos (n= 17; 50%), seguida da faixa 70-79,9 anos (n= 13; 38,2%). Em termos de escolaridade, oito (23,5%) idosos cursaram pós-graduação, 15 idosos (44,1%) ensino superior completo, seis (17,6%) ensino médio completo. Apenas cinco (14,6%) dos idosos entrevistados tinham menor escolaridade (primeiro grau completo e incompleto).

O instrumento, em sua versão final para esta etapa da pesquisa pode ser visto na Tabela 1. Ele é formado por duas expressões: a primeira (à esquerda) é a frase alvo, isto é, aquela que define a teoria de seletiva otimização com compensação. A segunda frase (à direita) é o dispersor, ou seja, uma ação possível, mas que não representa resposta no modelo teórico. O instrumento não possui escala de graduação de respostas. A instrução para o preenchimento é: “Escolha qual das duas afirmativas caracterizam o seu comportamento de planejamento de vida, a partir das duas pessoas fictícias apresentadas A e B”. Como ainda havia dúvidas com relação à marcação da resposta pelos idosos, incluímos, na versão em português, a seguinte afirmação: “Marque com um ‘X’ em cima da afirmativa escolhida”.

O instrumento não possui termos técnicos que pudessem originar grandes discussões e dúvidas com relação à tradução e adaptação cultural. As discussões mais frequentes entre os integrantes do comitê de especialistas centraram-se em torno dos termos que expressassem da melhor maneira o que cada item propunha.

Por exemplo, a frase que indica o objetivo da estratégia na seleção eletiva 2 (ES2) apresentou a expressão “*at a given time*”, que foi traduzida para ‘um dado momento’, duas outras expressões foram sugeridas ‘em um certo momento’ e ‘em cada momento’. A expressão da ES4 “*I am willing to downgrade other goals*” foi

traduzida para 'eu me disponho a abandonar outros objetivos', e apresentou as seguintes sugestões 'eu me disponho a rebaixar', 'eu me disponho a postergar' e 'eu me disponho a adiar outros objetivos'.

A estratégia da seleção baseada em perdas número 4 (LBS4) apresentou divergência apenas no tempo verbal da expressão completa "*If I can't do something as well as before, I concentrate only on essentials*", optou-se por traduzir 'concentro' no lugar de 'concentrarei'. Na ES5 "*I always pursue goals one after the other*" foram cogitadas as seguintes expressões: 'Eu sempre busco objetivos um atrás do outro'; 'Eu busco apenas um objetivo e depois o outro', mas a expressão escolhida foi 'Eu busco apenas um objetivo de cada vez'. A definição do termo aconteceu em razão de conseguir concentrar o significado da expressão original de forma mais objetiva.

Outra maneira de discussão na elaboração do instrumento deu-se na construção das frases em português. Por exemplo, na expressão que representa o dispersor ES3 "*Even when I really consider what I want in life, I wait and see what happens instead of committing myself to just one or two particular goals*", foi sugerido que no instrumento final se colocasse 'Quando eu realmente penso sobre o que quero da vida, eu vejo o que acontece e aguardo, não me comprometendo com um ou dois objetivos em particular'. No entanto, discutiu-se e priorizou-se a colocação da seguinte expressão 'Até mesmo quando eu realmente penso sobre o que quero da vida, eu aguardo e vejo o que acontece, não me comprometendo com um ou dois objetivos em particular', pois questionou-se que a ação de aguardar é anterior a de verificar o que realmente vai acontecer no futuro.

Dois cuidados especiais foram observados durante a tradução e adaptação cultural do instrumento. O primeiro foi que cada par de frases traduzido expressasse em português, assim como no idioma original, idéias contrárias ou que conseguissem diferenciar-se, a fim de demonstrar formas distintas de exercer uma determinada ação, por exemplo, o par de frases do item otimização 12 (O12) 'Eu penso sobre qual seria o melhor momento para realizar meus planos' e 'Quando se trata da realização dos meus planos, eu começo logo sem planejar'.

O segundo cuidado foi o de, sempre que possível, iniciar o par de frases da mesma forma, por exemplo, na estratégia da compensação número 11 (C11) 'Quando algo não funciona tão bem como de costume, observo como os outros fazem' e 'Quando algo não funciona tão bem como de costume, eu não gasto muito tempo pensando sobre isto'.

Os itens da estratégia seleção eletiva 1, 8, 10 e 11 não apresentaram nenhuma discussão com relação à tradução em nenhuma das duas formas, ou seja, na frase que expressa a estratégia, assim como na frase que expressa o dispensor. Nos itens da seleção eletiva 3, 6, 9; seleção baseada em perdas 3; estratégia da otimização 3, 5, 6; estratégia da compensação 2, 5 e 6 que expressam a estratégia não apresentaram controvérsias com relação a tradução, assim como as frases que representam o dispensor na estratégia da seleção eletiva 2 e 12, seleção baseada em perdas 6, 9 e 11, estratégia da otimização 12 e na estratégia da compensação 5.

Logo em seguida à fase de análise das traduções e retro-tradução, o material foi reunido e foi construído o instrumento, o qual foi repassado para cada integrante do comitê de especialistas, para que pudessem analisá-lo novamente. Algumas pequenas modificações foram sugeridas e aprimoradas, resultando no instrumento final para o pré-teste, visualizado na Tabela 1.

Os resultados das análises realizadas pelos 34 idosos de cada item do questionário podem ser observados nas Tabelas 2, 3, 4 e 5.

O número de respostas referindo como Bom o entendimento de cada item do instrumento foi superior à graduação Regular ou Péssimo, o que demonstra que a maioria dos idosos aprovou o instrumento neste quesito e compreendeu o que estava escrito em cada item. Quando foi avaliada a impressão geral do instrumento e abriu-se para os idosos indicarem outras impressões e respostas para os itens, novos comentários surgiram. Além de elogios ao instrumento, reafirmando sua importância, algumas críticas foram destacadas, tais como: a sensação de repetição entre os itens, preferência de exemplos práticos para a escolha dos itens no lugar das expressões, reflexão diante da presença de apenas duas alternativas, sugestão de acréscimo de coluna em itens que foram interpretados como muito restritivos, sugestão de trocas de lugar entre a expressão que é da teoria e a que é o dispensor, e aglutinação de alguns itens indicados como repetitivos.

Após a tradução e adaptação cultural, o instrumento permaneceu com o mesmo número de itens e com a mesma formatação das expressões. As sugestões foram acolhidas, mas nem todas se transformaram em reais modificações, em função de termos optado por manter a formatação original do instrumento.

Algo que se mostrou bastante comum foi idosos marcando os dois itens do instrumento, o que posteriormente nos levou a orientarmos que fosse feita a marcação de uma única estratégia, aquela que mais frequentemente utilizavam.

DISCUSSÃO

O envelhecimento populacional brasileiro e mundial aponta como relevante o interesse em pesquisas que ampliem a visão de uma saúde simplesmente curativa em prol de um conceito mais amplo, a promoção da saúde. Urge que percebamos o idoso não somente através de seus problemas físicos instalados, mas integrado em um sistema biopsicossocial, o que permitirá seu maior engajamento.

O questionário SOC vem ao encontro desta perspectiva, pois avalia a forma como o idoso relata que age mais frequentemente em seu dia a dia, tentando alcançar seus objetivos pessoais.^{10,11,21} É um instrumento emergente de uma perspectiva teórica que avalia a adaptação das pessoas frente a dificuldades experienciadas diariamente e que pode auxiliar no acréscimo de novas percepções de como o idoso atua diante de opções em sua vida.

O modelo de seletiva otimização com compensação apresenta diferentes pesquisas que o caracterizam como sendo uma abordagem multimetodológica. Em Kemper, Herman e Lian (2003), por exemplo, o enfoque na expressão comportamental da SOC mostra-se em um paradigma de dupla tarefa, envolvendo memória e desempenho locomotor.²⁵ O tipo de pesquisa que utiliza o instrumento do presente artigo reflete a metodologia de auto-relato. A metodologia presume que os indivíduos possuem, têm acesso e registram representações mentais que refletem o uso da SOC.¹⁰

A característica de ineditismo do presente estudo dá-se pelo fato de que há reduzido número de investigações de tradução e adaptação cultural de escalas com temática semelhante à nossa proposta. Os próprios autores Freund e Baltes (2002) consideram que o questionário SOC é um instrumento distinto e conceitualmente único, sem equivalentes.¹⁰ Em estudos recentes, encontramos apenas uma escala de resiliência traduzida e adaptada no Brasil, a qual se mostrou próxima em termos de constructo do instrumento aqui sendo apresentado, porém sem a divisão em categorias denominadas no modelo SOC de estratégias.²⁰

Não há consenso na literatura sobre a melhor metodologia de adaptação cultural. Muitos autores realizam adaptação transcultural de instrumentos com distinções metodológicas entre si.^{26,27} Há autores que condenam e apontam muitas imperfeições no processo de tradução e retro-tradução como forma de adaptação transcultural, porém esta metodologia é muito utilizada.

Uma vantagem deste processo está no entendimento de diferenças entre as culturas ou no *status* social, que afetem as informações subjetivas dadas por pessoas que estão sendo pesquisadas e, deste modo, somente uma análise empírica poderia conseguir o produto final almejado.²⁷

O método seguido neste estudo foi escolhido por possuir abrangência e exigência minuciosa de explicações dos passos realizados. Compreendemos, nesse processo, a tradução e retro-tradução, com a finalidade de obter consenso da versão em português do Questionário SOC.^{24,28} A etapa de tradução para o português do questionário SOC não apresentou dificuldades.

O processo aconteceu de forma simétrica, não acrescentando nem diminuindo itens para a versão em português. Do mesmo modo a equivalência conceitual foi facilmente obtida. Como detalhado no item resultados, as sugestões entre os integrantes do comitê de especialistas aconteceram prioritariamente em torno da melhor escrita da expressão a fim de alcançar o melhor entendimento dos idosos. Optou-se por utilizar palavras de uso corrente na língua portuguesa. A retro-tradução mostrou que o instrumento guardava forte semelhança com a versão do instrumento utilizado para tradução.

Outros instrumentos que avaliam a qualidade de vida, o WHOQOL 100 e o seu equivalente para pacientes renais crônicos (KDQOL-SFTM) apresentaram a mesma facilidade durante a tradução e adaptação cultural.^{29,30}

Contrariamente, a adaptação transcultural da *Exercise Benefits/ Barriers Scale (EBBS)* para aplicação a idosos apresentou dificuldades.³¹ Os termos relacionados à área da Educação Física na língua inglesa não possuíam equivalentes no português ou causavam ambiguidade e, por isso, aumentou o nível da discussão incluindo outras pessoas que não fizeram parte do comitê de especialistas. Além disso, expressões, que traduzidas para o português não faziam sentido, aumentaram a dificuldade durante a tradução da escala. O número de itens da escala em português foi diferente da original e a forma de graduação de itens teve modificações, pois a original mostrou-se inadequada.³¹

Quando a análise do questionário SOC foi direcionada aos idosos, os resultados da versão adaptada parecem apontar para um bom entendimento do instrumento, pelo menos na amostra investigada. As 48 expressões que avaliam a adaptação diante de desafios do dia a dia foram consideradas por eles como

relevantes e uma oportunidade para refletir diante da própria vida e de objetivos pessoais.

A amostra do estudo no pré-teste constituiu-se prioritariamente de idosos com bom nível de escolaridade e a característica da amostra pode limitar a generalização dos achados e a aceitabilidade (adesão) e aplicabilidade do instrumento (dificuldade de preenchimento). No entanto, estudos como este, que se propõem a adaptar culturalmente um instrumento, dependem também de pessoas motivadas, com boa escolaridade, capazes de se concentrar e emitir opiniões mais elaboradas sobre cada item do instrumento.

A aplicação realizada em idosos de baixa escolaridade no presente estudo se mostrou satisfatória. Embora eles não tenham feito comentários, foi possível perceber as dificuldades que esses idosos apresentaram para preencher o instrumento, visto que preferiram que o pesquisador o lesse, ao invés de realizar a própria leitura. Durante a aplicação do instrumento pareceram precisar mais tempo de reflexão para escolher a alternativa mais adequada.

Com isso, um novo estudo, com uma amostra maior de idosos com menor escolaridade, pode corroborar com a inteligibilidade dos itens para este estrato da população, do ponto de vista semântico.³²

Dificuldades de expressão por parte dos participantes foram encontradas no estudo de adaptação cultural da versão Brasileira da Escala de auto-estima de Rosenberg. Dini, Quaresma e Ferreira (2004) referem uma grande dificuldade durante o pré-teste e a razão foi associada às taxas de analfabetismo, repetência e evasão escolar.³³

É importante que as escalas ou questionários de qualquer ordem sigam normas para validação. A ausência de uma metodologia adequada para o processo de tradução e adaptação cultural pode induzir a uma série de problemas. As traduções devem ser avaliadas tanto em termos de equivalência conceitual, para que alterações gramaticais necessárias possam ser conceitualmente semelhantes entre as culturas, quanto à adaptação cultural. No caso dessa última, faz-se necessário refletir diante dos hábitos e atividades de uma população, pois uma atividade não habitual em determinada cultura pode tornar a adaptação de um instrumento inválida.³³

Para a tradução e adaptação cultural do questionário SOC, os integrantes das etapas de tradução e retro-tradução foram escolhidos pelas suas competências

técnicas, pelos amplos conhecimentos na área da gerontologia e geriatria, e uma integrante possuía conhecimentos específicos e vivência tanto na perspectiva teórica que embasa o questionário, quanto no país que originou a teoria. Da mesma forma, outro integrante do comitê de especialistas possui conhecimento amplo na área do desenvolvimento humano e na construção de escalas da mesma área.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir da tradução e adaptação transcultural do Questionário SOC, foi possível propor uma primeira versão em português que não garante ser a construção definitiva. Para que um instrumento possa ser utilizado no contexto brasileiro, recomenda-se um rigoroso processo de adaptação e análise dos índices psicométricos, uma vez que somente a adaptação semântica não cobre as diferenças culturais entre os universos explorados, além de prejudicar a análise dos resultados de validade e confiabilidade da escala.¹⁶ Tarefa esta a qual está em processo de realização. A versão que apresentamos neste artigo, apesar de não ser a definitiva, deve ser analisada por outros profissionais da área da geriatria e gerontologia, uma vez que o aperfeiçoamento de um instrumento depende de sucessivas análises e discussões.

REFERÊNCIAS

- 1 Thorstensson H, Johansson B. Does oral Health say anything about survival in later life? Findings in a Swedish cohort of 80+ years at baseline. *Community Dent Oral Epidemiol* 2009 Aug; 37(4):325-32.
- 2 Chen AL, Mears SC, Hawkings RJ. Orthopaedic Care of Aging Athletes. *J Am Acad Orthop Surg* 2005 Oct;13(6):407-16.
- 3 Bearon LB. Successful aging: what does the "good life" look like? *Concepts in Gerontology*. [periódico online]. 1996 [capturado 2007 mar 27];1(3):[1 tela] Disponível em: URL: <http://ncsu.edu/ffci/publications/1996/v1-n3-1996-summer/successful-aging.php>.
- 4 Havighurst RJ. Successful aging. *The Gerontologist* 1961 march;1(1): 8-13.
- 5 Rowe JW, Robert L. Human aging: usual and successful. *Science* 1987 july; 7(237):143-149.

- 6 Doll J. Bem-estar na velhice: mitos, verdades e discursos ou a gerontologia na pós-modernidade. RBCEH 2006 jan-jun;3:9-21.
- 7 Scheidt RJ, Humpherys DR, Yourgason JB. Successful aging: what's not to like? J Appl Gerontol 1999; 18(3):277-282.
- 8 Baltes M, Carstensen L. The process of successful aging. In: Markson E, Hollis L. Intersections of aging – readings in social gerontology. Los Angeles: Roxbury Publishing Company; 2000. p. 65-81.
- 9 Freund A, Baltes P. Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correction to Freund and Baltes (1998). Psychology and Aging 1999;14(4):700-702.
- 10 Freund A, Baltes P. The adaptiveness of selection, optimization, and compensation as strategies of life management: evidence from a preference study on proverbs. J Gerontology B Psychol Sci Soc Sci 2002; 57(5):426-434.
- 11 Bajor J, Baltes B. The relationship between selection optimization with compensation, conscientiousness, motivation, and performance. J of Vocation Behavior 2003;63:347-367.
- 12 Li S, Freund A. Advances in lifespan psychology: a focus on biocultural and personal influences. Research in Human Development 2005; 2(1&2):1-23.
- 13 Rohr M; Lang, F. Aging well together – A mini-review. Gerontology 2009;55:333-343.
- 14 Yeung D, Fung H. Aging and work: how do SOC strategies contribute to job performance across adulthood? Psychol and Aging 2009; 24(4): 927-940.
- 15 Jopp D, Smith J. Resources and life-management strategies as determinants of successful aging: on the protective effect of selection, optimization, and compensation. Psychol and Aging 2006; 21(2):253-265.
- 16 Center for Lifespan Psychology. Introductory Overview. Scientific Staff (2003 – 2004). Disponível em: <<http://www.baltes-paul.de>> Acesso em 03 mai. 2006.
- 17 Smith J. et al. Two-Wave Longitudinal Findings From the Berlin Aging Study: Introduction to a Collection of Articles. J Gerontol B Psychol Sci 2002; 57B(6):471-473.
- 18 Baltes P, Smith J. A Systemic – Wholistic View of Psychological Functioning in Very Old Age: introduction to a collection of articles from the Berlin Aging Study. Psychol Aging 1997; 12(3):395-409.
- 19 Baltes et al. Berlin Aging Study (BASE): overview and desing. Ageing and Soc 1993; 13: 483-515.
- 20 Pesce RP, et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. Cad Saúde Pública 2005; mar-abr; 21(2):436-448.

- 21 Baltes P, Goulet L. Status and issues of a life-span developmental psychology. In: Goulet L, Baltes P. Life-span developmental psychology. Research and theory. New York and London: Academic Press;1970:3 – 21.
- 22 Guillemin F. Cross-cultural adaptation and validation of health status measures. *Scand J Rheumatol* 1995; 1(24): 61-63.
- 23 Alexandre NMC, Guirardello EB. Adaptación cultural de instrumentos utilizados en salud ocupacional. *Rev Panam Salud Pública* 2002;11(22):109-111.
- 24 Beaton DE, et al . Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine* 2000; 25(24):3186-3191.
- 25 Kemper S, Herman R, Lian C. The costs of doing two things at once for young and older adults:talking while walking, finger tapping and ignoring speech or noise. *Psychol Aging* 2003; 18(2): 181-192.
- 26 Flaherty JA et al. Developing instruments for cross-cultural psychiatry research. *J Nerv Ment Dis* 1988; 176:257-263.
- 27 Jorge MG. Adaptação transcultural de instrumentos de pesquisa em saúde mental. In: Gorenstein C, Andrade LHS, Zuardi AW. Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia. São Paulo: Lemos Editorial; 2000.p.53-8.
- 28 Fachel JMG, CAmey S. Avaliação psicométrica: a qualidade das medidas e o entendimento dos dados. In: Cunha JA,(org.). *Psicodiagnóstico*. 5ªed. Porto Alegre: Artmed; 2000.p.158-170.
- 29 Grupo Whoqol. Desenvolvimento da Versão em Português do WHOQOL-100 [Internet]. 1998 [Acesso em 2012 fev 3]; Disponível em URL: <http://www.ufrgs.br/psiq/whoqol2.html>.
- 30 Duarte PS et al. Tradução e adaptação cultura do instrumento de avaliação de qualidade de vida para pacientes renais crônicos (KDQOL-SFTM). *Rev Assoc Med Brás* 2003; 49(4): 375-81.
- 31 Victor JF, Ximenes LB, Almeida PC. Adaptação transcultural para o Brasil da exercise Benefits/Barriers Scale (EBBS) para aplicação em idosos:uma avaliação semântica. *Cad Saúde Pública* 2008; 24(12): 2852-2860.
- 32 Pasquali L. Medida psicométrica. In: Pasquali L, organizador. *Teoria e métodos de medida em ciências do comportamento*. Brasília:INEP; 1996.p.73-115.
- 33 Dini GM, Quaresma MR, Ferreira LM. Adaptação cultural e validação da versão brasileira da escala de auto-estima de Rosenberg. *Soc Brás Cir Plást* 2004 jan/abr;19(1):41-52.
- 34 Freund A, Baltes P. Life-Management strategies of selection, optimization and compensation:measurement by self-report and construct validity. *J Pers Soc Psychol* 2002;82(4):642-662.

Tabela 1 - Versão original e versão traduzida e adaptada dos itens para o Brasil do *Selection, Optimization and Compensation Questionnaire*. Porto Alegre/RS, 2012.

Versão Original		Versão Traduzida e adaptada	
Target	Distractor	Objetivo	Dispensor
Elective selection		Seleção Eletiva	
1. I concentrate all my energy on a few things.	I divide my energy among many things.	Eu concentro toda a minha energia em poucas coisas.	Eu divido a minha energia entre muitas coisas.
2. I always focus on the one most important goal at a given time.	I am always working on several goals at once.	Eu sempre foco no objetivo mais importante em um dado momento.	Eu estou sempre trabalhando em vários objetivos ao mesmo tempo.
3. When I think about what I want in life, I commit myself to one or two important goals.	Even when I really consider what I want in life, I wait and see what happens instead of committing myself to just one or two particular goals.	Quando eu penso sobre o que quero na vida, eu me comprometo com um ou dois objetivos importantes.	Até mesmo quando eu realmente penso sobre o que quero da vida, eu aguardo e vejo o que acontece, não me comprometendo com um ou dois objetivos em particular.
4. To achieve a particular goal, I am willing to downgrade other goals.	Just to achieve a particular goal, I am not willing to abandon other ones.	Para atingir um determinado objetivo, eu me disponho a abandonar outros objetivos.	Eu não me disponho a abandonar outros objetivos apenas para atingir um objetivo em particular.
5. I always pursue goals one after the other.	I always pursue many goals at once, so that I easily get bogged down.	Eu busco apenas um objetivo de cada vez.	Eu busco sempre vários objetivos ao mesmo tempo, com isso facilmente fico paralisado.
6. I know exactly what I want and what I don't want.	I often only know what I want as the result of a situation.	Eu sei exatamente aquilo que quero e o que não quero.	Muitas vezes eu apenas sei o que eu quero, quando surge uma situação específica.
7. When I decide upon a goal, I stick to it.	I can change a goal again at any time.	Quando eu me decido por um objetivo, eu me fixo nele.	Eu posso mudar um objetivo a qualquer momento.
8. I always direct my attention to my most important goal.	I always approach several goals at once.	Eu sempre direciono a minha atenção ao meu objetivo mais importante.	Eu sempre abordo vários objetivos ao mesmo tempo.

9. I make important life decisions.	I don't like to commit myself to specific life decisions.	Eu tomo decisões de vida importantes.	Eu não gosto de me comprometer com decisões de vida específicas.
10. I consider exactly what is important for me.	I take things as they come and carry on from there.	Eu considero exatamente aquilo que é importante para mim.	Eu aceito as coisas como elas vem e me conduzo a partir daí.
11. I don't have many goals in life that are equally important to me.	I have many goals in life that are equally important to me.	Eu não tenho muitos objetivos na vida que são igualmente importantes para mim.	Eu tenho muitos objetivos na vida que são igualmente importantes para mim.
12. I have set my goals clearly and stick to them.	I often adapt my goals to small changes.	Eu estabeleço meus objetivos claramente e me prendo a eles.	Eu frequentemente adapto meus objetivos a pequenas mudanças.

Loss-based selection

1. When things don't go as well as before, I choose one or two important goals.	When things don't go as well as before, I still try to keep all my goals.
2. When I can't do something important the way I did before, I look for a new goal.	When I can't do something important the way I did before, I distribute my time and energy among many other things.
3. When I can't do something as well as I used to, I think about what exactly is important to me.	When I can't do something as well as I used to, I wait and see what comes.
4. If I can't do something as well as before, I concentrate only on essentials.	Even if I can't do something as well as before, I pursue all my goals.
5. When I can't carry on as I used to, I direct my attention to my most important	When I can't carry on as I used to, I direct my attention, like usual, to all my goals.

Seleção Baseada em Perdas

Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu escolho um ou dois objetivos importantes.	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu ainda tento manter todos os meus objetivos.
Se eu não posso realizar algo importante do mesmo modo como fiz antes, eu procuro um novo objetivo.	Quando eu não posso fazer algo importante do modo como fiz antes, eu distribuo o meu tempo e energia entre muitas outras coisas.
Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava fazer, eu penso a respeito do que exatamente é importante para mim.	Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto costumava fazer, eu espero e vejo o que acontece.
Se eu não posso fazer alguma coisa tão bem quanto antes, me concentro apenas no essencial.	Mesmo que eu não possa fazer algo tão bem quanto antes eu sigo buscando todos os meus objetivos.
Quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu direciono a minha	Quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu direciono a minha

	goal.		atenção ao meu objetivo mais importante.	atenção, como sempre, para todos os meus objetivos.
6. When something becomes increasingly difficult for me, I consider which goals I could achieve under the circumstances.	When something becomes increasingly difficult for me, I accept it.	Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu considero quais objetivos que eu poderia atingir nestas circunstâncias.	Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu aceito isto.	
7. When things don't work so well, I pursue my most import goal first.	When things don't go so well, I leave it at that.	Se as coisas não funcionam mais tão bem, quanto antes, eu prossigo com o meu principal objetivo.	Se as coisas não funcionam mais tão bem, eu deixo como estão.	
8. When something requires more and more effort, I think about what exactly I really want.	When something requires more and more effort, I don't worry about it.	Quando algo exige mais e mais esforço, eu penso a respeito do que exatamente eu realmente quero.	Quando algo exige mais e mais esforço, eu não me preocupo com isso.	
9. When things don't go as well as before, I drop some goals to concentrate on the more important ones.	When things don't go as well as before, I want for better times.	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu desisto de alguns objetivos para me concentrar naqueles mais importantes.	Quando as coisas não vão tão bem como antes, eu espero por tempos melhores.	
10. When I am not able to achieve something anymore, I direct my efforts at what is still possible.	When I am not able to achieve something anymore, I trust that the situation will improve by itself.	Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu direciono meus esforços para aquilo que ainda é possível.	Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu confio que a situação vai melhorar por si.	
11. When things don't go as well as before, I think about what, exactly, is really important to me.	When things don't go as well as before, I leave it at that.	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu penso a respeito do que realmente é importante para mim.	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu deixo como estão.	
12. When I can no longer do something in my usual way, I think about what, exactly, I am able to do	When I can no longer do something in my usual way, I don't think long about it.	Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu penso a respeito do que	Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu não penso muito sobre	

under the
circumstances.

exatamente sou
capaz de fazer
nesta circunstância.

isso.

Optimization

Otimização

1. I keep working on what I have planned until I succeed.	When I do not succeed right away at what I want to do, I don't try other possibilities for very long.	Eu continuo trabalhando no que planejei até que tenha sucesso.	Quando eu não sou bem sucedido imediatamente no que quero fazer, eu não tento outras possibilidades por muito tempo.
2. I make every effort to achieve a given goal.	I prefer to wait for a while and see if things will work out by themselves.	Eu faço todo o esforço para atingir um determinado objetivo.	Eu prefiro esperar um pouco e ver se as coisas funcionarão por si só.
3. If something matters to me, I devote myself fully and completely to it.	Even if something matters to me, I still have a hard time devoting myself fully and completely to it.	Se algo é importante para mim, eu me dedico total e completamente a isto.	Mesmo que algo seja importante para mim, eu ainda tenho dificuldade em me dedicar total e completamente a isto.
4. I Keep trying until I succeed at a goal.	I don't keep trying very long, when I don't succeed right away at a goal.	Eu continuo tentando até que eu seja bem sucedido em um objetivo.	Quando eu não sou bem sucedido logo em um objetivo, eu não continuo tentando por muito tempo.
5. I do everything I can to realize my plans.	I wait a while first to see if my plans don't realize themselves.	Eu faço tudo que posso para realizar os meus planos.	Eu espero um pouco primeiro para ver se meus planos não se realizam por si.
6. When I choose a goal, I am also willing to invest much effort in it	I usually choose a goal that I can achieve without much effort	Quando eu escolho um objetivo, eu também estou disposto a investir muito esforço nele.	Eu geralmente escolho um objetivo que eu posso atingir sem muito esforço.
7. When I want to achieve something difficult, I think carefully about the best time and opportunity to act.	When I want to achieve something, I take the first opportunity that comes.	Quando quero conseguir algo difícil, penso bem sobre o melhor momento e oportunidade para agir.	Quando eu quero conseguir algo, eu pego a primeira oportunidade que aparece.
8. When I have started something that is important to	When I start something that is important to me but	Quando eu começo algo que é importante para mim, mas que tem	Quando eu começo algo que é importante para mim, mas que tem

me, but has little chance at success, I make a particular effort.	has little chance at success, I usually stop trying.	pouca chance de sucesso, faço um esforço especial.	pouca chance de sucesso, eu geralmente paro de tentar.
9. When I want to get ahead, I also look at how others do it who succeed.	When I want to get ahead, only I myself know the best way to do it.	Quando quero ir em frente, também observo como os outros que obtiveram êxito fizeram para ter sucesso.	Quando quero ir em frente, só eu mesmo sei o melhor caminho de fazê-lo.
10. I think about exactly how I can best realize my plans.	I don't think long about how to realize my plans, I just try it.	Eu penso sobre exatamente como eu realizo melhor meus planos.	Eu não penso muito sobre como realizar meus planos, eu apenas tento.
11. When something is important to me , I don't let setbacks discourage me.	Setbacks show me that I should turn to something else.	Quando algo é importante para mim, eu não deixo que contratempos me desanimem.	Contratempos me mostram que eu devo me dedicar a outra coisa.
12. I think about when exactly I can best realize my plans.	In terms of realizing my plans, I begin right away without making plans.	Eu penso sobre qual seria o melhor momento para realizar meus planos.	Quando se trata da realização dos meus planos, eu começo logo sem planejar.

Compensation

1. When things don't go as well as they used to, I keep trying other ways until I can achieve the same result I used to.	When things don't go as well as they used to, I accept it.
2. When something in my life isn't working as well as it used to, I ask others for help or advice.	When something in my life isn't working as well as it used to, I decide what to do about it myself, without involving other people.
3. When it becomes harder for me to get the same results, I keep trying harder	When it becomes harder for me to get the same results as I used to, it is time

Compensação

Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu continuo tentando outras formas até que eu consiga atingir o mesmo resultado que eu tinha.	Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu aceito isto.
Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu peço ajuda ou conselho aos outros.	Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu decido o que fazer por mim mesmo, sem envolver outras pessoas.
Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos	Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados

until I can do it as well as before.	to let go of that expectation.	resultados, eu continuo tentando arduamente até que eu consiga fazer tão bem quanto antes.	eu prefiro desistir.
4. For important things, I pay attention to whether I need to devote more time or effort.	Even if something is important to me, it can happen that I don't invest the necessary time or effort.	Para as coisas importantes, eu necessito pensar se preciso dedicar mais tempo e esforço.	Mesmo que algo seja importante para mim, pode acontecer que eu não dedique tempo ou esforço necessários.
5. In particularly difficult life situations, I try to get help from doctors, counselors or other experts.	In particularly difficult life situations, I try to manage by myself.	Em situações de vida particularmente difíceis, eu tento obter ajuda de médicos, conselheiros ou outros especialistas.	Em situações de vida particularmente difíceis, eu tento resolver por mim mesmo.
6. When things aren't going so well, I accept help from others.	Even in difficult situations, I don't burden others.	Quando as coisas não estão indo tão bem, eu aceito ajuda de outros.	Mesmo em situações difíceis, eu procuro não sobrecarregar os outros.
7. When things don't work the way they used to, I look for other ways to achieve them.	When things don't work the way they used to, I accept things the way they are.	Quando as coisas não estão tão bem como de costume, eu procuro outras maneiras de obtê-las.	Quando as coisas não saem do jeito que elas costumavam, eu as aceito como elas estão.
8. When I can't do something as well as before, then I find out about other ways and means to achieve it.	When I can't do something as well as before, then I accept it.	Quando eu não posso mais realizar algo tão bem quanto costumava, eu procuro outros meios e formas de conseguir.	Quando eu não posso mais realizar algo tão bem quanto costumava, então eu aceito isto.
9. When I can't do something as well as I used to, then I ask someone else to do it for me	When I can't do something as well as I used to, I accept the change	Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava, então eu peço para outra pessoa fazer isto por mim.	Quando eu não posso fazer algo tão bem como eu costumava, eu aceito a mudança.
10. When I am afraid of losing something that I've	Just to prevent losing what I've achieved, I'm not	Quando eu tenho medo de perder algo que eu conquistei então eu	Eu não me disponho a investir mais tempo, apenas para não

achieved, then I invest more time and effort in it.	willing to invest more time and effort in it.	invisto mais tempo e esforço nisto.	perder o que já conquisei.
11. When something doesn't work as well as usual, I look at how others do it.	When something doesn't work as well as usual, I don't spend much time thinking about it.	Quando algo não funciona tão bem como de costume, observo como os outros fazem.	Quando algo não funciona tão bem como de costume, eu não gasto muito tempo pensando sobre isto.
12. When something does not work as well as before, I listen to advisory broadcasts and books as well.	When something does not work as well as before, I am the one who knows what is best for me.	Quando algo não funciona tão bem como de costume, eu leio livros e assisto programas de aconselhamento.	Quando algo não funciona tão bem como de costume, sou eu que sei o que é melhor para mim.

Fonte: Freund & Baltes 2002³⁰ e os autores.

Tabela 2– Distribuição da pontuação das avaliações realizadas na estratégia da Seleção Eletiva. Porto Alegre/RS 2012.

Itens Avaliados	Bom	Regular
	N (%)	N(%)
Seleção Eletiva 1	33 (97,1)	1 (2,9)
Seleção Eletiva 2	30 (88,2)	4 (11,8)
Seleção Eletiva 3	28 (82,4)	5 (14,7)
Seleção Eletiva 4	30 (88,2)	4 (11,8)
Seleção Eletiva 5	28 (82,4)	6 (17,6)
Seleção Eletiva 6	31 (91,2)	3 (8,8)
Seleção Eletiva 7	30 (88,2)	4 (11,8)
Seleção Eletiva 8	32 (94,1)	2 (5,8)
Seleção Eletiva 9	29 (85,3)	5 (14,7)
Seleção Eletiva 10	27 (79,4)	7 (20,6)
Seleção Eletiva 11	33 (97,1)	1 (2,9)
Seleção Eletiva 12	30 (88,2)	4 (11,8)

Nenhum item foi avaliado como Péssimo

Tabela 3 – Distribuição da pontuação das avaliações realizadas na estratégia da Seleção Baseada em Perdas. Porto Alegre/RS, 2012.

Itens Avaliados	Bom	Regular	Péssimo
	N (%)	N(%)	N(%)
Seleção Baseada em Perdas 1	33 (97,1)	1 (2,9)	-
Seleção Baseada em Perdas 2	31 (91,2)	1 (2,9)	2 (5,9)
Seleção Baseada em Perdas 3	30 (88,2)	3 (8,8)	1 (2,9)
Seleção Baseada em Perdas 4	31 (91,2)	3 (8,8)	-
Seleção Baseada em Perdas 5	31 (91,2)	3 (8,8)	-
Seleção Baseada em Perdas 6	33 (97,1)	1 (2,9)	-
Seleção Baseada em Perdas 7	31 (91,2)	3 (8,8)	-
Seleção Baseada em Perdas 8	32 (94,1)	2 (5,9)	-
Seleção Baseada em Perdas 9	28 (82,3)	6 (17,6)	-
Seleção Baseada em Perdas 10	33 (97,1)	1 (2,9)	-
Seleção Baseada em Perdas 11	30 (88,2)	3 (8,8)	1 (2,9)
Seleção Baseada em Perdas 12	31 (91,2)	2 (5,9)	1 (2,9)

Tabela 4– Distribuição da pontuação das avaliações realizadas na estratégia da Otimização. Porto Alegre/RS, 2012.

Itens Avaliados	Bom	Regular
	N (%)	N(%)
Otimização 1	29 (85,3)	5 (14,7)
Otimização 2	34 (100)	-
Otimização 3	31 (91,2)	3 (8,8)
Otimização 4	31 (91,2)	3 (8,8)
Otimização 5	33 (97,1)	1 (2,9)
Otimização 6	34 (100)	-
Otimização 7	34 (100)	-
Otimização 8	32 (94,1)	2 (5,9)
Otimização 9	33 (97,1)	1 (2,9)
Otimização 10	32 (94,1)	2 (5,9)
Otimização 11	31 (91,2)	3 (8,8)
Otimização 12	32 (94,1)	2 (5,9)

Nenhum item foi avaliado como Péssimo

Tabela 5– Distribuição da pontuação das avaliações realizadas na estratégia da Compensação. Porto Alegre/RS, 2012.

Itens Avaliados	Bom	Regular	Péssimo
	N (%)	N(%)	N(%)
Compensação 1	29 (85,3)	5 (14,7)	-
Compensação 2	30 (88,2)	4 (11,8)	-
Compensação 3	29 (85,3)	5 (14,7)	-
Compensação 4	32 (94,1)	2 (5,9)	-
Compensação 5	33 (97,1)	1 (2,9)	-
Compensação 6	32 (94,1)	2 (5,9)	-
Compensação 7	31 (91,2)	3 (8,8)	-
Compensação 8	29 (85,3)	5 (14,7)	-
Compensação 9	24 (70,6)	9 (26,5)	1 (2,9)
Compensação 10	33 (97,1)	1 (2,9)	-
Compensação 11	31 (91,2)	2 (5,9)	1 (2,9)
Compensação 12	32 (94,1)	2 (5,9)	-

6.2 ARTIGO 2

Validade, fidedignidade e análise convergente da versão brasileira do Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC)

Validity, reliability and convergent analysis of the Brazilian version of the Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOCQ)

Título Curto:

Análise psicométrica do QSOC

Sionara Tamanini de Almeida, Thais de Lima Resende, Claus Dieter Stobäus

RESUMO

O Questionário de seleção (seleção eletiva –SE e seleção baseada em perdas –SBP), otimização (O) e compensação (C), o QSOC, avalia o nível de adaptação às dificuldades e aos déficits do envelhecimento. O objetivo deste estudo foi testar a validade, a fidedignidade e análise convergente da versão brasileira do instrumento. O instrumento foi aplicado a 319 idosos (60 a 99 anos). A média de idade da amostra foi 71,4±8,1 anos, com predomínio de mulheres (70,8%), casadas (40,1%), utilizando medicação (81,5%), com pelo menos um problema de saúde (79,0%) e fisicamente ativas (42,9%). A análise fatorial confirmatória demonstrou boa adequação do instrumento brasileiro. A consistência interna apresentou valores caracterizados como desejáveis pela literatura no score total do instrumento $\alpha=0,902$ e na estratégia da O=0,851, valores recomendados na estratégia SBP= 0,792 e compensação=0,777 e valor aceito na SE=0,625. A análise convergente demonstrou associações significativas na maioria dos itens, porém fracas, entre o QSOC, e a Escala de Resiliência e o WHOQOL-bref.

Unitermos: Psicometria; Estudos de Validação; Idoso

ABSTRACT

The selection questionnaire (elective selection – SE; and loss-based selection – -LBS), optimization (O) and compensation (C) – SOCQ – assesses the rate of adaptation to aging difficulties and deficits. The purpose of this study was to test the validity, reliability and convergence analysis of Brazilian version of this instrument. The questionnaire was applied

to 319 elderlies (from 60 to 99). The mean age of the sample was 71.4 ± 8.1 years, with a predominance of women (70.8%), married women (40.1%), under medication (81.5%), presenting at least one health problem (79.0%), and physically active (42.9%). The confirmatory factor analysis displayed good adequacy of the Brazilian instrument. According to the related literature, the internal consistency produced desirable values in the total score of the instrument ($\alpha=0.902$) and of the O strategy ($O=0,851$); for strategies LBS and C the recommended values were 0.792 and 0.777 respectively; and for ES the acceptable value was 0.625. The convergence analysis showed significant relations in most of the items, although low among the SOCQ, Resilience Scale and WHOQOL-bref.

Key-words: Psychometrics; Validation Studies; Elderly

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um fenômeno mundial que se refere à mudança na estrutura etária de uma população que produz aumento do peso relativo das pessoas acima de determinada idade, considerada como definidora do início da velhice. A idade que se considera um indivíduo como idoso ou que pertence à velhice varia de sociedade para sociedade, no caso do Brasil este limite inferior é o de 60 anos¹. O crescimento da população idosa é indicado pela Organização Mundial da Saúde (OMS) quando aponta que entre 2000 e 2050, a proporção da população do mundo com mais de 60 anos irá duplicar de cerca de 11% para cerca de 22%².

O envelhecimento é um grande desafio para todas as sociedades, visto que carrega um manancial de crenças sobre os declínios físicos e biológicos, aparecimento de doenças, dificuldades, ou seja, perdas. De todos os momentos vividos, o da velhice é o mais incompleto, em razão de que está sujeito à maioria dos riscos e a resultados negativos³. Quando o indivíduo é influenciado, principalmente, por perdas no domínio biológico, que se estendem aos diferentes domínios de funcionamento (social, psíquico, econômico, entre outros) e os ganhos se tornam cada vez menores, se fala da incompletude da ontogenia humana⁴.

Quando é observada a incompletude na ontogenia humana, se restringe a ideia de uma vida plena durante a velhice. No entanto, há outros aspectos que podem ser considerados e que, de certa forma, garantem um potencial de crescimento e plasticidade. A perspectiva *life-span* discute a relação ganho/perda do processo de desenvolvimento/ envelhecimento. De acordo com esta visão, o desenvolvimento ocorre em todas as fases da vida e apresenta uma expressão

conjunta de crescimento (ganho) e de declínio (perda). Nenhuma fase do desenvolvimento humano apresenta apenas ganhos ou somente perdas e essa balança entre esses fatores deverá ser equilibrada através de capacidades adaptativas que o sujeito possui e desenvolve⁵.

Assim, cada indivíduo possui potenciais próprios e objetivos de vida distintos e, para alcançá-los, é proposto que utilizem três processos de adaptação: a seleção, a otimização e a compensação. Eles constituem o Modelo de Seleção, Otimização e Compensação, ou Modelo SOC³.

Os processos de adaptação são as estratégias utilizadas pelos indivíduos. A estratégia de seleção se subdivide em seleção eletiva e seleção baseada em perdas. A estratégia da seleção baseada em perdas se refere a reorganização da vida da pessoa baseada em alguma perda que tenha ocorrido, ela reestrutura a hierarquia de objetivos. A seleção eletiva caracteriza-se pela escolha de um determinado objetivo em detrimento de outro não tão importante.^{6,7,8}

A estratégia da otimização o indivíduo adquire, aperfeiçoa e aplica recursos para atingir os seus objetivos, eles podem ser: investimento de tempo e energia para atingir determinado objetivo, aquisição e prática de novas habilidades, persistência ou possuir crenças úteis que ajudam o indivíduo a seguir adiante, apesar de adversidades. Em resumo, a estratégia é composta por ações que procuram potencializar ganhos em uma determinada área. Por fim, a estratégia da compensação, recursos são utilizados para manter o nível de funcionamento desejável quando alguma perda instala-se no indivíduo. Essa estratégia tem como objetivo evitar resultados negativos devido a algum declínio/perda que tenha ocorrido.^{6,7,8}

A utilização desses três elementos é considerada uma ferramenta para o sucesso no processo de envelhecimento, pois são mecanismos que auxiliam o sujeito em direção a alcançar seus objetivos pessoais.⁹ O modelo SOC que se constitui por quatro estratégias (seleção baseada em perdas, seleção eletiva, otimização e compensação) é determinado a partir da utilização de um instrumento, o *Selection, Optimization and Compensation Questionnaire – SOCQ*.⁷ Esse instrumento avalia a adaptação dos indivíduos frente a dificuldades através do uso das suas estratégias. O referencial teórico que lhe dá suporte é a perspectiva *life-span*⁷ é o metamodelo SOC proposto por Baltes e Baltes (1990), o que operacionaliza a crença da *life-span* no âmbito do envelhecimento bem-

sucedido^{5,10,11}. Portanto, o instrumento destina-se a medir o sucesso/insucesso no envelhecimento e indicar a direção do cuidado, a partir das inferências que se pode realizar de posse do conhecimento que ele proporciona.

O conceito de qualidade de vida pode ser pensado como próximo ao metamodelo SOC em função de ser definido como a percepção do indivíduo sobre sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.¹² Dessa forma a qualidade de vida pode refletir a perícia adaptativa dos indivíduos. O mesmo pode ser pensado com relação ao conceito de Resiliência que é definido como um conjunto de processos sociais e intrapsíquicos que possibilitam o desenvolvimento saudável de um indivíduo mesmo este vivenciando experiências desfavoráveis.¹³

A partir da constatação de que não existem no Brasil instrumentos que, utilizando as estratégias de enfrentamento de vida na perspectiva teórica apresentada, avaliem a capacidade de adaptação dos sujeitos frente a dificuldades, bem como tendo claro o reconhecimento da necessidade de um instrumento que pudesse auxiliar no entendimento do que torna o envelhecimento bem sucedido no contexto sociocultural brasileiro, foi desenvolvido esse estudo. Ele teve como objetivo realizar testes de validade, fidedignidade e análise convergente do instrumento SOCQ já traduzido para o português do Brasil, ou seja, o Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC).¹⁴

MÉTODO

O presente estudo foi desenvolvido junto ao Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (IGG - PUCRS) entre março de 2012 e julho de 2013.

Participantes

A amostra constitui-se de 319 idosos que vivem em Porto Alegre, todos com idade igual ou superior a 60 anos, sem déficit cognitivo (Mini-Exame do Estado Mental)¹⁵ e recrutados em diferentes locais de acordo com critérios de disponibilidade e acessibilidade.¹⁶ Os locais onde a amostra foi recrutada foram:

Ambulatório de Geriatria do Hospital São Lucas da PUCRS, Coral Totalidade da PUCRS, na Disciplina de História da Arte da PUCRS, Centro de lazer e atividade física do idoso- Celari/ UFRGS, Sociedade de Ginástica de Porto Alegre-Sogipa, Ginásio Tesourinha- Secretaria Municipal do Esporte de Porto Alegre, Clube da Associação dos Amigos do Banco do Brasil-AABB, Clube Grêmio Náutico União-GNU, Sociedade Porto Alegrense de Auxílio aos Necessitados-SPAAN, Clube Leopoldina Juvenil, Academia *Stilo*, Clube de Mães da Igreja São Francisco de Assis e Associação de Veteranos Gaúchos de Atletismo-AVEGA.

Foram excluídos da amostra idosos que tivessem déficit cognitivo evidenciado pelo escore do Mini Exame do Estado Mental¹⁵, ou que apresentassem déficit auditivo que os impedissem de entender os pesquisadores durante a coleta de dados, e aqueles incapazes de falar.

Instrumentos

Além do QSOC, o qual é apresentado em mais detalhes a seguir, no estudo foram utilizados outros cinco instrumentos: (1) Mini Exame do Estado Mental, (2) Questionário Bio-socio-demográfico, (3) Questionário de Atividade Física, (4) Questionário de Qualidade de Vida e (5) Escala de Resiliência.⁷

Os três primeiros instrumentos foram utilizados para a seleção da amostra (Mini Exame do Estado Mental) e para a caracterização da mesma (Questionário Bio-sócio-demográfico e Questionário de Atividade Física). O questionário de Qualidade de Vida e a Escala de Resiliência foram utilizados para realização da análise convergente do QSOC.

O instrumento QSOC, traduzido e adaptado para a população brasileira¹⁷, é formado por 48 itens dicotômicos, distribuídos em quatro estratégias (SE, SBP, O e C). Cada item do QSOC é avaliado com pares de frases. O sujeito que responde ao questionário deve identificar a frase que melhor corresponde ao seu comportamento do dia a dia. Dependendo da resposta escolhida, a faceta é pontuada ou não, pois há um comportamento próprio da estratégia avaliada, o qual pontua e um comportamento oposto, ou seja, que não se enquadra na estratégia do modelo SOC e, portanto, não pontua. Ao final do preenchimento são somados os pontos para cada estratégia, até o total máximo de 12 pontos para cada uma, perfazendo um total máximo de 48 pontos para o instrumento. Quanto mais alta a pontuação, mais

resiliente será considerado o sujeito e operando de acordo com o modelo SOC. No quadro 1 é apresentado um fragmento do instrumento com suas quatro estratégias e exemplo de pontuação.

O Questionário Bio-sócio-demográfico foi elaborado pelos autores para o registro de informações profissionais, sociais e de saúde dos idosos.

O escore do Mini Exame do Estado Mental foi utilizado como critério de exclusão de sujeitos. Ele é um instrumento de avaliação global do funcionamento cognitivo, composto por uma avaliação objetiva de orientação, memória, cálculo e linguagem, com pontuação máxima de 30 pontos. Como esse instrumento é escolaridade dependente,¹⁵ o escore mínimo para identificação de déficit cognitivo é de menos de 18 pontos para uma escolaridade entre 1 e 8 anos incompletos e menor que 26 pontos para escolaridade igual ou maior que 8 anos.¹⁵ Assim sendo, foram excluídos os sujeitos que obtiveram pontuação inferior à considerada normal pelo teste.

O instrumento para a determinação do nível de atividade física dos participantes do estudo foi a versão curta do Questionário Internacional de Atividades Físicas (IPAQ), que permite estimar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa e em diferentes contextos da vida: trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer.¹⁸ Portanto, permite classificar os indivíduos em quatro categorias: sedentário, irregularmente ativo (tipo B e tipo A), ativo ou muito ativo.

O questionário genérico de qualidade de vida WHOQOL-bref foi o instrumento utilizado para a aferição desse constructo. Ele contém 26 questões, sendo duas questões gerais e as demais representam cada uma das 24 facetas que compõem os quatro diferentes domínios do questionário: físico, psicológico, relações sociais e meio ambiente. O instrumento apresenta escalas do tipo Likert, que variam entre 1 e 5 pontos. O escore total do sujeito representa o nível de qualidade de vida percebida; quanto maior o escore, melhor a qualidade de vida do indivíduo.¹⁹ No Brasil, a sua versão em português foi validada, sendo que as suas características psicométricas preencheram os critérios de desempenho exigidos.¹⁹ O WHOQOL-bref foi utilizado para comparar o seu escore total com o obtido no QSOC, a fim de verificar uma possível associação entre os construtos dos instrumentos.

Também foi utilizada a Escala de Resiliência, desenvolvida por Wagnild e Young¹⁹, a qual é composta por 25 itens, com amplitude entre 25 e 175 pontos,

onde os valores altos indicam alta resiliência.^{13,20} Ela foi adaptada para uso com brasileiros em 2005 por Pesce et al.¹³ O instrumento apresenta escalas do tipo Likert, que variam entre 1 e 7 pontos. Essa escala foi utilizada para comparar o construto resiliência com o construto de adaptação aos problemas do dia-a-dia contido no QSOC, ou seja, efetuar uma análise convergente entre os construtos.

Abordagem analítica

Os procedimentos utilizados para a validação do QSOC estão de acordo com os princípios comumente aceitos na literatura.^{18,19,21}

Os dados foram analisados por meio do software *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS®) versão 17.0. Para a caracterização da amostra foi utilizada estatística descritiva (medidas de tendência central, dispersão, distribuição de frequência).

Foi aplicado o método de extração de cargas de componentes principais com rotação Varimax para a realização da análise fatorial confirmatória.²²

A consistência interna de cada uma das estratégias foi determinada por meio do coeficiente Alfa de Cronbach, assim como para o score total do instrumento.

A análise convergente foi realizada por meio da correlação de Pearson entre os escores totais de cada estratégia e os escores de dois instrumentos já validados e amplamente utilizados no Brasil, a Escala de Resiliência¹³, e o WHOQOL-bref.¹⁹

Tamanho amostral

O critério para o tamanho amostral teve como base uma recomendação prática dada por Pasquali (1999) e Dassa (1999) que sugerem incluir um mínimo de cinco sujeitos para cada item do instrumento. Portanto, como o instrumento possui 48 itens, o tamanho amostral mínimo seria de 240 participantes.^{23,24}

Aspectos éticos

Este estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS (protocolo no. 10/05258). Cada participante assinou duas vias do Termo de

Consentimento Livre e Esclarecido, retendo uma cópia para si e a outra foi arquivada pela primeira autora (Almeida ST).

RESULTADOS

A caracterização da amostra encontra-se na Tabela 1, cujos resultados demonstram que a média de idade foi $71,4 \pm 8,1$ anos, com predomínio de mulheres (70,8%; $n=226$), com escolaridade acima do ensino médio (Superior incompleto/completo = 23,5%; ensino médio completo = 21,9%), que convivem maritalmente (40,1%) ou são viúvas (30,1%). O uso de medicamento de forma regular foi observado em 81,5% ($n=260$) dos investigados. Quanto aos problemas de saúde, 79,0% ($n=251$) relataram algum problema de saúde, enquanto 21,0% ($n=67$) nenhum.

Uma elevada parcela da amostra (76,2%) declarou estar engajada em alguma atividade de lazer. Sobre a classificação IPAQ, 42,9% ($n=137$) foram considerados ativos, 16,3% ($n=52$) muito ativos e 6,6% ($n=21$) sedentários.

Consistência Interna

O coeficiente Alpha de Cronbach foi estimado para cada uma das estratégias: SE ($\alpha=0,625$), SBP ($\alpha=0,792$), O ($\alpha=0,851$) e C ($\alpha=0,777$). O alpha de Cronbach do score total do instrumento foi de 0,902.

Análise Convergente

A Tabela 2 apresenta as correlações referentes aos escores da Escala de Resiliência e dos domínios do WHOQOL-BREF, com a pontuação total de cada estratégia e da pontuação total geral. Os itens correlacionados com significância estatística ficaram nas estratégias de seleção eletiva e otimização e no score total do instrumento. A correlação mais alta e com valor considerado mais adequado esteve no escore total da estratégia de otimização, ou seja, $r>0,300$.

Considerando os dados sobre qualidade de vida, os índices das dimensões físicas, psicológicas e geral do WHOQOL-BREF foram estatisticamente significativos com os escores totais de todas as estratégias SOC, assim como o escore total geral

do instrumento. A correlação da dimensão social foi estatisticamente significativa com a estratégia da otimização e compensação, assim como o escore geral do QSOC. A dimensão ambiental somente não foi estatisticamente quando correlacionada com o escore total da estratégia de SE.

No entanto, as correlações não foram consideradas, segundo a literatura, como fortes, pois na sua grande maioria estiveram com valores abaixo de 0,300. Apenas na dimensão psicológica e no escore total do WHOQOL-BREF no escore total da estratégia de otimização que os valores estiveram um pouco acima de $r=0,300$.

Análise Fatorial Confirmatória

As cargas fatoriais da análise fatorial confirmatória estão apresentadas na Tabela 3.

DISCUSSÃO

Consistência Interna

O SOCQ apresentou um coeficiente Alpha de Cronbach bom para cada uma das dimensões, com valores considerados satisfatórios e se recomenda que a adequação e a satisfatoriedade do modelo Alpha seja testado usando-se os critérios: índices Alpha superiores a 0,80 são considerados desejáveis; índices superiores a 0,70 são considerados recomendados; índices superiores a 0,60 devem ser aceitos apenas para uso em pesquisa, ou seja, desaconselhável o uso clínico.^{25,26,27,28,29}

A consistência interna do instrumento original, nas diferentes dimensões (entenda-se estratégias) apresentou valores entre 0,68 e 0,78, considerados recomendados.⁷ No instrumento brasileiro os valores se mostraram semelhantes. O valor mais baixo foi o da estratégia da seleção eletiva (0,625) e o mais alto o da estratégia da otimização (0,851). No entanto, para três estratégias do QSOC os valores foram considerados recomendados, exceto o coeficiente na estratégia da seleção eletiva que atingiu o limiar mínimo de $\alpha=0,600$ para Cronbach (1996)

conforme a literatura, considerado aceito, o que demonstra que as estratégias apresentam precisão em suas medidas. Trata-se de dimensões consistentes e que avaliam de forma fidedigna o que se propõem a avaliar.²⁵ Já o coeficiente para o score total do instrumento se mostrou mais elevado, em comparação as diferentes estratégias separadamente, considerado desejável pela literatura e altamente consistente.

Análise Fatorial Confirmatória

Na análise fatorial confirmatória realizada foram poucas as questões que não se encaixaram nas estratégias correspondentes. No instrumento de 48 itens tivemos 6 itens apresentando cargas fatoriais abaixo de 0,2. Dois itens tiveram as menores cargas fatoriais (0,06), que foi o item 9 da seleção eletiva e o item 3 da compensação.

Analisando as expressões do item 9 da seleção eletiva do instrumento “Eu tomo decisões de vida importantes”; “Eu não gosto de me comprometer com decisões de vida específicas” verificamos que apresentam uma difícil interpretação por parte dos sujeitos que preencheram o questionário. No estudo de adaptação cultural do QSOC ¹⁷ apesar do item apresentar uma boa avaliação por parte dos idosos como um item que obteve por 85,3% de um bom entendimento, na análise final do instrumento houve caracterizações que o instrumento deveria conter expressões mais práticas que auxiliassem o sujeito na sua decisão de escolha de um dos dois comportamentos. A mesma discussão e análise vale para o item 3 da estratégia de compensação: “Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados, eu continuo tentando arduamente até que eu consiga fazer tão bem quanto antes”; “Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados eu prefiro desistir” .

Os itens 3 da seleção eletiva: “quando eu penso sobre o que quero na vida, eu me comprometo com um ou dois objetivos importantes”, “até mesmo quando eu realmente penso sobre o que quero da vida, eu aguardo e vejo o que acontece, não me comprometendo com um ou dois objetivos em particular”; 2 da seleção baseada em perdas: “se eu não posso realizar algo importante do mesmo modo como fiz antes, eu procuro um novo objetivo”,

“quando eu não posso fazer algo importante do modo como fiz antes, eu distribuo o meu tempo e energia entre muitas outras coisas”; 9 da otimização: “quando quero ir em frente, também observo como os outros que obtiveram êxito fizeram para ter sucesso”, “quando quero ir em frente, só eu mesmo sei o melhor caminho de fazê-lo” e 4 da compensação: “para as coisas importantes, eu necessito pensar se preciso dedicar mais tempo e esforço”, “mesmo que algo seja importante para mim, pode acontecer que eu não dedique tempo ou esforço necessários” apresentaram como carga fatorial valores entre 0,10 e 0,16. Durante o estudo de adaptação cultural do instrumento ¹⁷ os itens destacados apresentaram avaliações pelos idosos de um bom entendimento com valores acima de 80% e apenas com o item 2 da estratégia de seleção baseada em perdas apresentou uma avaliação regular por 5,9% dos idosos.

O item 6 da estratégia de compensação apresentou a carga fatorial com valor de 0,21: “quando as coisas não estão indo tão bem, eu aceito ajuda de outros”, “mesmo em situações difíceis, eu procuro não sobrecarregar os outros” apesar de no estudo de adaptação também apresentar uma maior porcentagem (94%) referindo um bom entendimento no par de frases.¹⁷

Nos últimos cinco itens destacados apesar da maior porcentagem dos idosos terem indicado um bom entendimento das expressões durante o estudo de adaptação cultural destaca-se que o instrumento possuiu de um modo geral críticas pelos idosos indicando preferência de exemplos práticos para a escolha dos itens e a reflexão sobre a presença de apenas duas alternativas de escolha que podem ter definido esses itens com cargas fatoriais baixas. Outra discussão que pode ser feita é a de que no estudo de adaptação cultural predominaram idosos com uma alta escolaridade e no presente estudo de validação do instrumento houve predomínio dos idosos com média escolaridade, apesar de que o número de sujeitos que fizeram parte de cada estudo tenha sido diferente, ou seja, no estudo de adaptação cultural 34 idosos e no estudo de validação 319 idosos. Ainda, dentre as questões que apresentaram cargas menores que 0,20 temos a característica que os comportamentos exigiam dos idosos decisões subjetivas e cada

sujeito é único, individual de difícil encaixe em apenas dois tipos de comportamentos, o que foi expresso pelos idosos durante o estudo de adaptação cultural do QSOC que foi realizado.¹⁷

Cargas fatoriais acima de 0,3 são consideradas moderadas e acima de 0,6 são consideradas fortes. No presente estudo observou-se que as cargas atingiram um mínimo de 0,3 em 75% de todas as questões nas quatro estratégias analisadas. A estratégia que teve o melhor desempenho foi a estratégia da otimização que obteve 7 dos 12 itens com cargas acima de 0,6, seguido da compensação, seleção baseada em perdas e seleção eletiva com os menores valores de cargas obtidos demonstrando que o instrumento consegue medir o que se propõe a medir, pois os dados se comportam, em sua maioria, de acordo com a expectativa teórica.²²

Análise Convergente

O presente estudo coletou dados de dois instrumentos validados no Brasil, a escala de Resiliência e o WHOQOL-BREF, para proceder à análise convergente do QSOC.

O construto resiliência foi eleito para realizar associação com o QSOC em função de que é um conceito semelhante, que versa sobre a capacidade dos seres humanos superarem os efeitos de adversidades a que estão submetidos e, inclusive, de sair fortalecidos da situação³¹, com a ação de adaptar-se diante de uma dificuldade considerada como um risco e a possibilidade de construção de novos caminhos de vida e de um processo de subjetivação a partir do enfrentamento de situações estressantes e/ou traumáticas.^{7,32,33} Como Freund e Baltes (2002) sugerem que cada um dos processos do QSOC contribui para a perícia adaptativa, os indivíduos que relatam o uso da QSOC presumivelmente exibirão níveis mais altos de resiliência.

O resultado obtido foi de que existiu sobreposição do SOC total das estratégias de SE e O e do escore total geral da SOC em comparação ao instrumento de resiliência, entretanto as correlações não se mostraram elevadas o suficiente para caracterizar a validade convergente forte entre os instrumentos. Uma explicação para o resultado encontrado pode estar na inexistência de estudos de validação da escala de resiliência em idosos. O estudo realizado, de tradução e

adaptação cultural e análise psicométrica, utilizou amostra de estudantes de escolas públicas de São Gonçalo, com idades entre 12 e 19 anos.¹³ Em resiliência, apesar de ser um conceito que pode ser entendido como claramente associado ao envelhecimento, não existem pesquisas suficientes que demonstrem a sua associação, dessa forma, não se sabe ao certo se a escala é própria para a aplicação em idosos.

De acordo com Souza e Cerveny (2006), foi a partir de 1999 surgiram temáticas relacionadas à resiliência em idosos e adultos frente à morte de pessoas da família. Existe um caminho a ser percorrido até que se chegue a hipóteses mais concretas. Contudo, mesmo em face da incompletude, o estudo da resiliência se configurou no campo da promoção da saúde.^{34,35}

Limitações e incertezas existem com relação à Escala de Resiliência e esse é outro ponto de destaque que pode corroborar a explicação de que o QSOC não apresentou resultados tão claros de associação com essa escala na análise convergente realizada. Apenas com a disseminação do conhecimento sobre o tema e com a adesão de novos pesquisadores se poderá chegar a uma Escala de Resiliência mais estável e replicável, contribuindo não apenas para o desenvolvimento metodológico, mas principalmente para o conhecimento, divulgação e promoção dos recursos necessários para que pessoas superem dificuldades vivenciadas ao longo da vida.¹³

A versão original do Questionário de Seleção, Otimização e Compensação testou a validade convergente com vários instrumentos validados de construtos semelhantes, tais como: inventário Ryff de bem-estar psicológico, que forneceu forte evidência de que a SOC está associada com níveis mais altos de emoções positivas e da concepção de bem-estar multifacetada do questionário Tenflex, que inclui duas escalas que avaliam tendências assimilativas e acomodativas, no qual mostrou que houve significativa sobreposição ao QSOC, que verifica a atividade versus orientação do estado após um fracasso ou ainda durante uma ação, revelaram associação significativa ao QSOC.⁷

A Escala que avalia variáveis de personalidade apresentou como resultado de não apresentar associação com o QSOC; o funcionamento intelectual operacionalizado como habilidades verbais e estilo cognitivo obteve associações satisfatórias com o QSOC e outra escala que avalia estilos de pensamento com as nítidas associações positivas gerais do estilo hierárquico de pensamento com todas

as facetas do QSOC, bem como associações específicas de componente, envolvendo a seleção eletiva e um estilo monárquico de pensamento.⁷

O conceito de qualidade de vida também foi associado ao QSOC na versão brasileira. Tal conceito, que norteia o instrumento utilizado, é o preconizado pelo grupo de qualidade de vida da Organização Mundial da Saúde (OMS), que define o termo como a percepção do indivíduo de sua posição na vida no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações.³⁶

Dessa forma, a qualidade de vida é algo subjetivo, multidimensional e que inclui elementos positivos e negativos de avaliação. O instrumento propriamente dito, que foi utilizado, o WHOQOL-BREF, é específico para a aferição da qualidade de vida, retirado de outro instrumento mais longo, o WHOQOL-100.¹⁹

As avaliações subjetivas de qualidade de vida podem ser vistas como um reflexo de uma importante faceta da perícia adaptativa.⁷ O bem-estar e a qualidade de vida refletem o resultado do sujeito responder que foi capaz de estabelecer um equilíbrio que pode ser visualizado através das dimensões física, psicológica, relações sociais, meio ambiente e domínio geral. A expectativa é de que os comportamentos associados ao SOCQ mostrem uma associação positiva com cada uma das dimensões de qualidade de vida. Os resultados foram semelhantes aos encontrados na aplicação da Escala de Resiliência, não se mostraram elevados o suficiente para caracterizar a validade convergente forte, embora houvesse uma sobreposição dos itens.

Importante ressaltar que o WHOQOL-BREF é um instrumento reduzido e que foi escolhido para a aplicação neste estudo devido ao construto que avaliava e ao tempo que o estudo solicitava dos voluntários. Em função disso, a versão reduzida do questionário de qualidade de vida se mostrou mais adequada, mas, ao mesmo tempo, resultados mais consistentes poderiam ser encontrados se a versão WHOQOL-100 tivesse sido aplicada. Dessa forma, sugerimos o instrumento para os próximos estudos de validação do QSOC com a alternativa ainda mais específica do Whoqol old.

Aqui se encontra uma certa dificuldade na realização desta análise psicométrica, em função de que o Modelo SOC, de acordo com os próprios autores, Freund e Baltes (2002), consideram que o QSOC é um instrumento diferenciado e conceitualmente único, sem equivalentes.⁷ Diante dos resultados da análise

convergente se faz necessário realizar outras associações com outros instrumentos e o resultado poderá ser o mesmo ou diferente ao encontrado com a escala de Resiliência e o WHOQOL-BREF.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Embora se tenha utilizado forte rigor metodológico nas análises apresentadas, tratam-se dos primeiros passos da verificação dos resultados da avaliação do instrumento brasileiro. É recomendável a verificação da aplicabilidade do questionário em diversas localidades brasileiras e em diversificados públicos de idosos diante da heterogeneidade do processo de envelhecimento, com uma concentração maior de sujeitos com as mesmas características, ou seja, tanto em termos de escolaridade, nível sócio econômico, especificidade em determinado tipo de doença quanto em profissão, estado civil.

O processo que determina a validade de uma escala ou instrumento de medida é contínuo, podendo se prolongar por anos, com validação definitiva atingida após vários estudos e utilizando diferentes abordagens metodológicas. Também recomenda-se que outros estudiosos se dediquem a análises de instrumentos de medida já existentes, para o aperfeiçoamento do QSOC e posterior comparações psicométricas.

Destaca-se que há vantagens em se utilizar escalas de auto-relato, como o QSOC, principalmente por sua facilidade de aplicação e baixo custo, não necessitando de treinamento exaustivo prévio para aplicação. No entanto, talvez uma versão brasileira abreviada fosse vantajosa, por possibilidade de mais fácil preenchimento e demanda menor de tempo de aplicação.

A análise fatorial confirmatória demonstrou boa adequação do instrumento brasileiro. O instrumento apresenta confiabilidade e consistência interna. Por fim, a análise convergente mostrou associações entre os instrumentos QSOC e Escala de Resiliência e QSOC e Whoqol-Bref, porém fracas.

REFERÊNCIAS

1 Carvalho J, Garcia R. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. Cad Saúde Pública. 2003;19(3):726-733.

- 2 World Health Organization-WHO. Ageing. [citado abr 2012]. Disponível em:<http://www.who.int/topics/ageing/en>.
- 3 Baltes M, Carstensen L. The Process of successful aging. In: Markson E, Hollis L. Intersections of Aging – Readings in Social Gerontology. Los Angeles: Roxbury Publishing Company; 2000. p. 65-81.
- 4 Baltes P, Smith J. Novas fronteiras para o future do Envelhecimento: da velhice bem sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta Idade. A terceira idade. 2006; 17(36):7-31.
- 5 Baltes P. Theoretical propositions of life-Span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychol.* 1987; 23(5):611-26.
- 6 Freund A, Baltes P. Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychol Aging.* 1998; 13(4):531-543.
- 7 Freund A, Baltes P. Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: measurement by self-report and construct validity. *J Pers Soc Psychol.* 2002; 82(4):642-662.
- 8 Bajor J, Baltes B. The relationship between selection optimization with compensation, conscientiousness, motivation, and performance. *Journal of Vocation Behavior.* 2003; 63:347-367.
- 9 Neri A, Cachioni M. Velhice bem-sucedida e educação. In: Neri A, Debert G. *Velhice e Sociedade*. Campinas: São Paulo; 1999. p. 113-139.
- 10 Li S, Freund A. Advances in lifespan psychology: a focus on biocultural and personal influences. *Res in Hum Dev.* 2005; 2(1&2): 1-23
- 11 Baltes P, Baltes M. Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In: Baltes P, Baltes M. *Successful aging: perspectives from the behavioral sciences*. New York: Cambridge University Press; 1990. p. 1-34.
- 12 Campos M, Neto J. Qualidade de vida: um instrumento para promoção de saúde. *Revista Baiana de Saúde Pública* 2008;32(2):232-240.
- 13 Pesce RP, et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cad Saúde Pública* 2005; mar-abr; 21(2):436-448.
- 14 Almeida S, Resende T, Mosquera J, Stobäus C. Perspectiva *life span* na psicologia do envelhecimento: um olhar diferenciado sobre perdas na velhice. In: Schwanke C, Carli G, Gomes I, Lindôso Z. *Atualizações em Geriatria e Gerontologia IV. Aspectos demográficos, biopsicossociais e clínicos do envelhecimento*. Porto Alegre: EDIPUCRS; 2012. p. 97-122.
- 15 Bertolucci P, Brucki S, Campacci S, Juliano Y. Mini Exame do Estado Mental e Escolaridade. *Arquivos de neuropsiquiatria.* 1994;52(1):1-7.
- 16 Maguirre T, Rogers T. Proposed solutions for non randomnes in educational research. *Canadian Journal of Education.* 1989;14(2):170-181.
- 17 Almeida ST, Resende TL, Stobäus CD. Adaptação Transcultural do Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOC), para aplicação a idosos. *RBGG.* 2013;16(2).219-235.

- 18 Benedetti T, Mazo G, Barros M. Aplicação do Questionário Internacional de Atividades Físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste. *Revista Brasileira Ciências e Movimento*.2004;12(1),25-34.
- 19 Fleck M, Louzada S, Xavier M, Chachamovich E, Vieira G, Santos L, et al. Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality of life Whoqol-Bref. *Rev Saúde Pública*.2000; 34(2):178-83.
- 20 Wagnild G, Young H. Development and psychometric evaluation of resilience scale. *Journal of Nursing Measurement*. 1993;1(2),165-178.
- 21 Baltes P, Staudinger U, Lindenberger U. Lifespan Psychology: theory and application to intellectual functioning. *Annual Reviews Psychology*.1999;50: 471-507.
- 22 Aranha F, Zambaldi F. *Análise fatorial em administração*. São Paulo: Cengage Learning; 2008.
- 23 Pasquali L. *Instrumentos psicológicos: manual prático de elaboração*. Brasília: IBAPP; 1999.
- 24 Dassa C. *Analyse multidimensionnelle exploratoire et confirmative*. Montreal: Univesité de Montreal; 1999.
- 25 Cronbach L. *Fundamentos da Testagem Psicológica*. Porto Alegre: Artes Médicas, 1996.
- 26 Garson D. PA 765 statnote: na online textbook.2005 [citado mar 2005]. Disponível em: <http://www2.chass.ncsu.edu/garson/pa765/statnote.htm>
- 27 Pestana M, Gageiro J. *Análise de dados para ciências sociais: a complementaridade de SPSS.3 ed*. Lisboa: Edições Silabo; 2003.
- 28 Nunnally J. *Psychometric theory*. 2 ed. Mc Graw-Hill: New York; 1978.
- 29 Taylor G, Bagby R, Parker J. The twenty-item Toronto alexithymia scale IV. Reliability and factorial validity in different languages and cultures. *J Psychosom Res*. 2003; 55: 277-283.
- 30 Hair Jr JF, Anderson RE, Tatham RL, Black WC. *Multivariate data analysis*. 5th ed. New Jersey: Prentice Hall; 1998.
- 31 Melillo A, Suárez-Ojeda E, Rodríguez D. *Resiliencia y subjetividad. Los ciclos de la vida*. Buenos Aires: Paidós, 2004.
- 32 Vanistendael S. Prévenir le trauma d'une agression sexuelle: Un éclairage à partir de la résilience. In: Poilpot M. *Souffrir et se construire*. Ramonville: Éditions Érès; 1999. p. 107-123.
- 33 Lindström B. *O significado de resiliência. Adolescência Latino-Americana*, 2001.
- 34 Souza M, Cerveny C. *Resiliência Psicológica: Revisão da literatura e análise da produção científica*. *Revista Interamericana de Psicologia*. 2006; 40(1): 119-126.
- 35 Travis J, Wail M. *Reflections on the crime decline: lesson for the future? Proceedings from the Urban Institute Crime Decline Forum*. Washington DC: Urban Institute Justice Policy Center; 2002.
- 36 The WHOQOL Group. *The development of the World Health Organization quality of life assessment instrument (the WHOQOL)*. In: Orley J, Kuyken W editors. *Quality*

of life assessment: international perspectives. Heidelberg: Springer Verlag; 1994. p. 41-60.

Quadro 1: Extrato do Questionário de Seleção, Otimização e Compensação com exemplo de pontuação por estratégia e total. Porto Alegre/RS, 2013.

ESTRATÉGIA	Objetivo		Dispensor		Pontuação
Seleção Eletiva	Eu busco apenas um objetivo de cada vez.	✓	Eu busco sempre vários objetivos ao mesmo tempo, com isso facilmente fico paralisado.		01
	Eu tomo decisões de vida importantes.		Eu não gosto de me comprometer com decisões de vida específicas.	✓	00
Seleção Baseada em Perdas	Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu direciono meus esforços para aquilo que ainda é possível.		Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu confio que a situação vai melhorar por si.	✓	00
	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu penso a respeito do que realmente é importante para mim.		Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu deixo como estão.	✓	00
Otimização	Eu continuo trabalhando no que planejei até que tenha sucesso.		Quando eu não sou bem sucedido imediatamente no que quero fazer, eu não tento outras possibilidades por muito tempo.	✓	00
	Eu faço todo o esforço para atingir um determinado objetivo.		Eu prefiro esperar um pouco e ver se as coisas funcionarão por si só.	✓	00
Compensação	Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava, então eu peço para outra pessoa fazer isto por mim.		Quando eu não posso fazer algo tão bem como eu costumava, eu aceito a mudança.	✓	00
	Quando eu tenho medo de perder algo que eu conquistei então eu invisto mais tempo e esforço nisto.	✓	Eu não me disponho a investir mais tempo, apenas para não perder o que já conquistei.		01
PONTUAÇÃO TOTAL					02

Tabela 1 - Características da amostra. Porto Alegre, RS, 2013.

VARIÁVEIS	TOTAL (n=319)
Idade (anos)	
Média ± Desvio Padrão	71,4±8,1
Sexo *	
Masculino	93 (29,2)
Feminino	226 (70,8)
Escolaridade *	
Semi analfabeto	6 (1,9)
Primário incompleto	25 (7,9)
Primário completo	29 (9,1)
Primeiro grau incompleto	23 (7,2)
Primeiro grau completo	39 (12,2)
Ensino médio incompleto	14 (4,4)
Ensino médio completo	70 (21,9)
Superior incompleto/completo	75 (23,5)
Pós-graduação	38 (11,9)
Estado Civil *	
Solteiro(a)	44(13,8)
Casado/ vivendo como casado (a)	128 (40,1)
Separado/Divorciado (a)	51 (16,0)
Viúvo (a)	96 (30,1)
Utilização de Medicamentos *	
Regular	260 (81,5)
Irregular	10 (3,1)
Não utiliza	49 (15,4)
Problemas de Saúde *	
Sim	252 (79,0)
Não	67 (21,0)
Atividade de Lazer *	
Sim	243 (76,2)
Não	76 (23,8)
Atividade Física – classificação pelo IPAQ *	
Ativo	137 (42,9)
Muito Ativo	52 (16,3)
Irregularmente ativo A	65 (20,4)
Irregularmente ativo B	44 (13,8)
Sedentário	21 (6,6)

*: Resultados apresentados na forma de n(%); IPAQ: Questionário Internacional de Atividades Físicas.

Tabela 2 - Correlações entre os escores totais do Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC total) e os índices da Escala de Resiliência e do escore geral e dos domínios do questionário de qualidade de Vida (WHOQOL-bref). Porto Alegre/RS, 2013.

QSOC	RESILIÊNCIA	WHOQOL-bref					
		Geral	Físico	Psicológico	Social	Ambiental	
Total SE	r	0,115	0,168	0,119	0,205	0,099	0,107
	p	0,040	<0,001	<0,05	<0,001	0,077	0,056
SOC Total SBP	r	0,100	0,192	0,145	0,169	0,084	0,202
	p	0,074	<0,001	<0,001	<0,001	0,134	<0,001
SOC Total Otimização	r	0,330	0,355	0,274	0,360	0,218	0,260
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001
SOC Total Compensação	r	0,099	0,204	0,157	0,200	0,129	0,150
	p	0,078	<0,001	<0,001	<0,001	<0,05	<0,05
SOC Total Geral	r	0,206	0,290	0,217	0,296	0,164	0,233
	p	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001	<0,001

SE- estratégia da seleção eletiva; SBP- estratégia da seleção baseada em perdas.

SOC Total significa a pontuação obtida no somatório de cada estratégia.

SOC Geral significa a pontuação obtida no somatório do instrumento.

Tabela 3 - Análise Fatorial Confirmatória. Porto Alegre/RS, 2013.

QUESTÕES	Seleção Eletiva	Seleção Baseada em Perdas	Otimização	Compensação
1	0,47	0,37	0,72	0,35
2	0,54	0,16	0,70	0,65
3	0,13	0,56	0,69	0,06
4	0,41	0,34	0,73	0,14
5	0,57	0,28	0,65	0,60
6	0,30	0,21	0,61	0,67
7	0,29	0,26	0,46	0,32
8	0,59	0,26	0,63	0,44
9	0,06	0,50	0,14	0,45
10	0,21	0,64	0,48	0,25
11	0,37	0,50	0,58	0,46
12	0,32	0,30	0,30	0,58

6.3 ARTIGO 3

Estratégias de planejamento de vida em dois grupos de idosos: atletas e sedentários

Life planning strategies in two groups of elderly: athletes and sedentary

Título Curto:

Estratégias de adaptação em atletas e sedentários

Sionara Tamanini de Almeida; Thais de Lima Resende; Claus Dieter Stobäus

RESUMO

Objetivo: Verificar se a atividade física / esportiva influencia o indivíduo na sua adaptação aos problemas do dia a dia utilizando as estratégias de planejamento de vida do modelo de seleção, otimização e compensação. **Métodos:** Foram investigados dois grupos de idosos compostos por 64 sujeitos cada, classificados como sedentários ou atletas. Foram coletados dados biosociodemográficos e aplicados dois instrumentos, o Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC) e o Questionário Internacional de Atividade Física, versão curta (IPAQ). A classificação de sedentário ou ativo/ muito ativo dos dois grupos foi confirmada pelo escore do IPAQ. **Resultados:** Na aplicação do teste t as médias dos atletas mostraram-se significativamente mais elevadas que as médias do grupo sedentário ($p < 0,05$), exceto na estratégia de seleção eletiva ($p > 0,05$). No entanto, quando o p foi ajustado para possíveis fatores confundidores (variáveis sexo, idade, escolaridade, problema de saúde, companheiro e atividade de lazer) o p não foi significativo e, dessa forma as médias das estratégias SOC não se mostraram diferentes. **Conclusão:** Conclui-se que a atividade física não influencia na utilização das estratégias de adaptação aos desafios do dia a dia pelos idosos.

Palavras- chave: Idoso. Desenvolvimento Humano. Envelhecimento. Atividade Física.

SUMMARY

Objective: This study was developed to determine whether a physical/sport activity influences an individual's adaptation to everyday problems, using the SOC model life planning strategies. **Methods:** Two groups of elderly were investigated, each one consisting of 64 subjects, who were classified as sedentary or athletes. Bio-socio-demographic data were collected and two instruments were applied, the Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOCQ) and the International Physical Activity Questionnaire (IPAQ). The sedentary or active/very active status of the two groups studied was confirmed

by IPAQ's score. **Results:**When applied to athletes, the t test produced significantly higher means than when applied to the sedentary group ($p < 0.05$), except in the elective selection strategy ($p > 0.05$). However, when p was adjusted for possible confounding factors (variables sex, age, education, health condition, partner and leisure activities), p was not significant and, therefore, the SOC strategy means were not different ($p > 0.05$). **Conclusion:** physical activities do not influence the elderly's use of strategies to adapt to everyday challenges.

Keywords: Aged. Human Development. Aging. Motor Activity.

INTRODUÇÃO

A velhice é um período da vida que apresenta muitas perdas do ponto de vista físico/biológico que podem refletir nas dimensões psicológicas, social e cultural dos sujeitos.¹ No entanto, as perdas podem ser moduladas e, revisitando os trabalhos de Freund e Baltes (2002), destaca-se o modelo teórico denominado de 'seletiva otimização com compensação' (SOC), intrínseco à Psicologia do Desenvolvimento na perspectiva *life-span approach*.² Esse modelo propõe a compreensão de mudanças desenvolvimentais e de resiliência durante toda a vida. Além disso, lança o entendimento de que, a partir do manejo adaptado de limitações através da combinação de três componentes SOC, seleção (seleção eletiva - SE e baseada em perdas - SBP), otimização (O) e compensação (C), o indivíduo pode alcançar mais positivamente o que deseja. Tais estratégias são formas de enfrentamento a problemas e desafios cotidianos, que auxiliam na superação de dificuldades para conquista dos objetivos pessoais.

Uma maneira de propiciar a compensação de determinadas perdas físicas é a partir da prática regular de atividades físicas ou esportivas, como uma forma de promover e manter a saúde. O indivíduo ativo fisicamente permanece por mais tempo independente e alcança uma velhice com maior autonomia e funcionalidade.³ Tanto que a prática de exercícios regulares está incluída nas indicações da Organização Mundial da Saúde e isso se reflete no Brasil através de políticas públicas voltadas a ações que aprimoram aspectos relacionados ao bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a vida.⁴

Há muitos benefícios que a prática regular de atividade física pode trazer às pessoas, mas em especial aos idosos. Ao longo da vida, o treino físico pode diminuir ou reverter o processo de degradação corporal que ocorre durante os anos vividos e

também pode limitar o desenvolvimento e a progressão de doenças crônicas que incapacitam.⁵ Wontjek et al. (2009) e Melzer et al. apontam para benefícios físicos já bem conhecidos, bem como psicológicos, como melhora da autoimagem e autoestima, autoconfiança, aprimoramento da qualidade de vida, aumento do bem-estar geral e psicológico, risco diminuído para depressão e ansiedade.⁶ Além disso, Almeida (2004) relata que, em pesquisa sobre idosos que realizaram exercícios com atenção dirigida ao corpo, a atividade física foi apontada como um instrumento que modifica a percepção das pessoas sobre si mesmas e, em consequência, o seu olhar sobre sua vida, em razão da possibilidade ampliada de poder participar mais ativamente das atividades cotidianas.⁷

Os benefícios físicos são alcançados com a prática de atividade física, exercício físico ou esportivo, conceitos que são, às vezes, usados como sinônimos, sem sê-lo.

A Atividade Física é definida como o movimento corporal que envolve contração muscular esquelética que aumenta o gasto energético. É um conceito mais geral que abarca qualquer forma de atividade corporal.⁸

O Exercício Físico (subclasse da atividade física) é uma atividade planejada, estruturada, com movimentos corporais repetitivos, visando a melhora ou manutenção de um ou mais componentes do condicionamento físico.⁸

O Esporte (outra subclasse da atividade física) usualmente se refere à participação em alguma forma de jogo competitivo organizado, o qual requer variados graus de habilidades, condicionamento e conhecimento de regras.⁹ Atletas propriamente ditos são aqueles que treinam regularmente, com maior rigor, são mais disciplinados na prática do esporte e participam de competições esportivas. Os atletas mais velhos, denominados atletas master, compõe um grupo de idade distinto, isto é, de pessoas que no dia da competição tenham idade igual ou superior a 35 anos.¹⁰

A literatura apresenta poucos estudos que analisem de forma aprofundada a problemática de atletas do ponto de vista psicológico e esta se agrava, quando o olhar se direciona para atletas com idade mais avançada, ou seja, como a literatura aponta: atleta master, sênior, veterano ou ancião.¹¹

Atualmente, uma questão que está sendo discutida, mas que não apresenta estudos comprobatórios é a associação da prática de esportes e/ou atividades físicas como fatores que aprimorem a resiliência e a capacidade de adaptação. Essa

lacuna é percebida, principalmente no que tange idosos, população em contínuo crescimento no país, assim como no mundo.^{12,13}

Além disso, não se encontram pesquisas que associem questões relacionadas à resiliência ou às estratégias do modelo de seleção, otimização e compensação propostas por Baltes e Baltes (1990) a níveis díspares de atividade física, ou seja, entre atletas e sedentários.¹⁴

Dessa forma, o presente artigo foi desenvolvido com o objetivo de verificar se a atividade física influencia o indivíduo na sua adaptação aos problemas do dia a dia utilizando as estratégias de planejamento de vida de seleção, otimização e compensação do modelo SOC e comparar dois grupos distintos de idosos quanto à sua utilização: atletas master e sedentários.

MÉTODOS

Este estudo analítico transversal foi desenvolvido com idosos (idade \geq 60 anos) residentes em Porto Alegre (RS/ Brasil) em 2012. Ele foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul (protocolo CEP/PUCRS: 10/05258). Todos os idosos assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

A amostra constitui-se de 128 idosos sem déficit cognitivo, 64 atletas master e 64 idosos sedentários.

Os atletas master praticam diversas modalidades esportivas, incluindo corrida, remo, natação, judô, futebol de mini campo e triatlo. Eles foram recrutados em clubes e associações esportivas do município. Foi considerado atleta aquele idoso que, além de executar seu treinamento físico normalmente com exercícios de resistência física geral e/ou localizada e na modalidade esportiva, participava de competições regularmente. Em entrevista, os atletas deveriam relatar a realização de qualquer tipo de atividade física entre moderada e vigorosa, em cinco ou mais dias da semana e com duração maior ou igual a 150 minutos por semana, de acordo com o Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul.¹⁵

Os idosos sedentários foram recrutados em diversos espaços da comunidade. Foi considerado sedentário aquele idoso que, em entrevista individual, relatou que não realizava nenhum tipo de atividade física por pelo menos 10 minutos contínuos

durante a semana ou aquele sujeito cuja atividade física não atingiu 150 minutos de duração por semana.¹⁵

Todos os 128 idosos foram submetidos ao teste do Mini Exame do Estado Mental¹⁶, teste cognitivo que é escolaridade dependente, cujo escore foi utilizado como critério de exclusão. Assim, um escore de 18 pontos para uma escolaridade entre 1 a 8 anos incompletos e menor que 26 pontos para escolaridade igual a 8 anos ou mais de estudo é indicativo de déficit cognitivo. Por conseguinte, os indivíduos que obtiveram tais escores foram excluídos da pesquisa.

O protocolo de coleta de dados ainda incluiu um questionário biosociodemográfico para o registro das informações profissionais, sociais e de saúde dos idosos. Os atletas master responderam a perguntas adicionais relativas aos seus treinos e competições.

Logo em seguida foi aplicado o Questionário Internacional de Atividade Física - versão curta (IPAQ), que é um instrumento que permite estimar o tempo semanal gasto na realização de atividades físicas de intensidade moderada a vigorosa e em diferentes contextos da vida (trabalho, tarefas domésticas, transporte e lazer), conforme Benedetti et al. (2004). Esse instrumento foi utilizado para a confirmação da classificação dos participantes do estudo quanto ao nível de atividade física, atletas e sedentários.¹⁷

Por fim, foi aplicado o Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC), cuja adaptação transcultural para o português brasileiro foi efetuada recentemente.¹⁸ O Questionário está contido no tipo de metodologia proposta em pesquisas de autorrelato. Esse tipo de abordagem presume que os indivíduos possuem, tem acesso e registram representações mentais que refletem o uso do modelo de seletiva otimização com compensação.^{19,20,21} A estratégia da seleção eletiva corresponde à escolha de uma ação ou objetivo diante uma gama de possibilidades que o sujeito poderia se engajar. A seleção baseada em perdas é uma estratégia de adaptação na qual há uma reorganização da hierarquia de objetivos a partir de uma perda que se processa na vida do sujeito.²² Com a estratégia de otimização, o indivíduo busca a aquisição de recursos capazes de aumentar o nível de funcionamento pessoal na vida, promovendo progressos no seu desenvolvimento. Através da estratégia da compensação o sujeito deve, com ajuda de recursos externos, manter seu nível de funcionamento anterior a uma perda que ocorreu, a fim de alcançar seu objetivo de vida.²

O QSOC tem 48 itens, divididos em 12 questões/ facetas de acordo com as quatro diferentes estratégias de planejamento de vida avaliadas: seleção eletiva, seleção baseada em perdas, otimização e compensação.² Cada item é avaliado com pares de frases. O sujeito que responde ao questionário deve identificar a frase que melhor corresponde ao seu comportamento do dia a dia. Dependendo da resposta escolhida, a faceta é pontuada ou não, pois há um comportamento próprio da estratégia avaliada, o qual pontua e um comportamento oposto, ou seja, que não se enquadra na estratégia do modelo SOC e, portanto, não pontua. Ao final do preenchimento são somados os pontos para cada estratégia, até o total máximo de 12 pontos para cada um, perfazendo um total máximo de 48 pontos para o instrumento. Quanto mais alta a pontuação, mais resiliente será considerado o sujeito e operando de acordo com o modelo SOC. No quadro 1 é apresentado um fragmento do instrumento com suas quatro estratégias e exemplo de pontuação.

Tamanho amostral

A amostra foi calculada com base na diferença entre duas médias de $\frac{1}{2}$ desvio padrão, poder 80%, nível de significância de 5% e razão entre amostras 1:1. O cálculo amostral foi realizado no programa PEPI (*programs for epidemiologists*), versão 4.0. Desse modo instituiu-se como número de participantes em cada grupo 64 idosos.¹⁴

Análise Estatística

A análise estatística foi realizada por meio do *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS[®]) versão 20.0. Os dados foram testados quanto à sua distribuição com o teste de Kolmogorov-Smirnov. Foi utilizada a Estatística Descritiva para caracterização da amostra e para demonstração de valores de média e desvio-padrão. Na Estatística Inferencial, para comparação entre os grupos de idosos sedentários e atletas master realizou-se o Teste t-Student para grupos independentes, com nível de significância obtido $p < 0,05$. Para controlar o efeito de possíveis fatores confundidores, a Análise de Covariância (ANCOVA) foi aplicada.

RESULTADOS

A Tabela 1 mostra as características da amostra. Os dois grupos diferiram estatisticamente ($p < 0,001$) em todos os aspectos analisados: idade, escolaridade, estado civil, utilização de medicamentos, presença de problemas de saúde, realização de atividades de lazer e classificação em níveis de atividade física. O grupo dos idosos atletas foi formado predominantemente por homens que convivem maritalmente, em média 10 anos mais jovens que os sedentários, com alta escolaridade, que não usam medicamentos regularmente e que realizam atividades de lazer.

Ainda com relação ao grupo de atletas, a maior parte declarou seguir a carreira de atleta (81,3%), no entanto, 93,7% não se consideravam atletas profissionais, no momento da coleta de dados. Em relação aos esportes praticados predominaram as corridas (49,2%) e a natação (30,8%), sendo que alguns atletas mencionaram realizar mais de uma atividade esportiva.

A mediana para o tempo de prática esportiva foi de 14 anos, sendo que para a maior parte da amostra (40,6%) o tempo de prática foi até nove anos. Sobre a frequência de treinamento, a média foi de $4 \pm 1,5$ vezes por semana, sendo que a maior parte dos atletas (37,5%) mencionou frequência de treinamento de 2 a 3 vezes semanais. Esse treinamento foi desenvolvido em sessões de treinamento que duraram de 60 minutos (mediana), tempo esse adotado por 57,8% dos atletas. No que tange a frequência de competições, a mediana foi de oito competições, sendo que 54,7% dos atletas relatou participação em até nove eventos.

Questionados sobre quando iniciou a sua participação em competições, metade dos atletas ($n=32$) informou datas nos anos de 2000 a 2011. Sobre a importância das competições, 40,6% deles as consideraram muito importantes, enquanto 46,8% consideraram a sua importância relativa. No que diz respeito ao nível das competições, predominaram as regionais (72,7%), sendo que vários investigados relataram participar em mais de um nível de competições.

A Tabela 2 apresenta a análise das estratégias do modelo SOC, quando comparadas em relação ao nível de atividade física com o respectivo p e o p ajustado.

As médias dos atletas mostraram-se significativamente mais elevadas que as médias do grupo sedentário nas dimensões seleção baseada em perdas ($p < 0,05$),

otimização ($p < 0,001$), na compensação ($p < 0,05$) e na pontuação total do instrumento ($p < 0,01$). No entanto, quando o p foi ajustado para possíveis fatores confundidores (variáveis sexo, idade, escolaridade, problema de saúde, companheiro e atividade de lazer) o p não foi significativo e, dessa forma as médias das estratégias SOC não se mostraram diferentes demonstrando que outro aspecto interfere mais nas estratégias SOC que a atividade física.

DISCUSSÃO

Ficaram claras neste estudo muitas características que distinguem os dois grupos de idosos analisados, isto é, atletas e sedentários. Os atletas se mostraram mais adaptáveis e são, em sua grande maioria, homens em média abaixo de 67 anos e que convivem maritalmente. Eles se distinguiram, ainda, por terem escolaridade mais elevada, utilizarem menos medicações, realizarem mais atividades de lazer, além da característica óbvia de um nível de atividade física mais elevado que o grupo de sedentários. As características do grupo dos sedentários estão em direto contraste com o perfil do grupo dos atletas: eram majoritariamente mulheres com escolaridade baixa, em média acima de 76 anos, utilizando medicações regularmente e que já não convivem maritalmente.

Tais características entre os grupos nos remetem a indagações que não são muito exploradas pela literatura, isto é, a questão da associação entre gênero e a prática esportiva competitiva, a qual requer uma intensidade maior nos treinamentos. A velhice é em sua maioria feminina, resultado da maior longevidade das mulheres, o que aumenta a sua representação na população total.²⁴ Diante desta afirmação e da maior fração da amostra de atletas serem do gênero masculino, pode-se ampliar o questionamento para incluir se o quanto do envelhecimento em essência é feminino e a velhice esportiva é masculina? Seriam essas diferenças relativas a questões de gênero, ou de gerações - dadas os quase 10 anos de diferença entre atletas e sedentários, ou ainda educacionais e/ou financeiras? É possível que, além da questão da idade mais avançada e possíveis limitações resultantes dessa maior longevidade, essa maioria de mulheres no grupo de sedentários apresente características culturais incompatíveis com a prática de esportes ou atividades físicas mais vigorosas, vistas por gerações como práticas masculinas.

A literatura reafirma este perfil de mulheres mais idosas apresentarem a característica da viuvez e baixa escolaridade. A viuvez decorreria das mulheres, em essência, se casarem com homens mais velhos, o que, associado a uma mortalidade masculina maior, aumenta a probabilidade de sobrevivência da mulher com relação ao cônjuge. Além disso, geralmente homens viúvos casam-se novamente em maior número que as mulheres. A questão de baixa escolaridade também é reafirmada, também associada a uma probabilidade maior de apresentarem doenças.^{24,25}

O uso das estratégias de planejamento de vida foi semelhante em ambos os grupos. As médias dos atletas foram significativamente mais elevadas, tanto nas diferentes estratégias (exceto na estratégia de seleção eletiva), quanto na pontuação geral. Esses resultados poderiam indicar maior adaptabilidade e enfrentamento a problemas pelos idosos atletas que os sedentários, além de um nível maior de perícia adaptativa, demonstrada pelos primeiros através das médias obtidas no QSOC.² No entanto, quando o p foi ajustado para possíveis fatores confundidores (variáveis sexo, idade, escolaridade, problema de saúde, companheiro e atividade de lazer) o p não foi significativo e, dessa forma as médias das estratégias SOC não se mostraram diferentes.

O único estudo encontrado que se insere no contexto da perspectiva *life span* e que discute a problemática do atleta associando as estratégias de planejamento de vida desenvolvidas por Baltes e Baltes (1990)¹⁴, é a pesquisa qualitativa realizada por Almeida (2008) em amostra de atletas corredores do sexo masculino (59,91±10,58 anos). A autora conclui que os atletas se adaptam para manterem-se na atividade esportiva ou melhorarem o seu desempenho esportivo. Eles assim o fazem ao redefinirem a estratégia de treinamentos, no caso de treinamento exaustivo ou no advento de lesões, através de modificações temporárias das atividades e interrupção ou redução da intensidade da atividade da corrida para treinamento, isto é, uma seleção baseada em perdas. Como estratégias de otimização utilizadas pelos atletas para manutenção da atividade ou melhora da *performance* na corrida, tem-se a questão psicológica, a alimentação, a utilização de suplementos alimentares, o treinamento mais adequado para a corrida e associação da musculação à prática esportiva. Como compensações utilizadas pelos atletas estão a realização de tratamento fisioterápico e a troca de informações entre os corredores.¹⁰

Não necessariamente a velhice vem acompanhada por algum problema de saúde ou doença propriamente dita, mas existem alterações típicas do processo de envelhecimento ^{26,27} as quais são caracterizadas na perspectiva *life span* como perdas, refletindo o que a perspectiva teórica entende como incompletude da ontogenia humana, na qual a biologia dos atletas se tornou menos efetiva e menos capaz de gerar ou manter altos níveis de funcionamento.² Essas alterações do processo de envelhecimento, mais acentuadas no grupo de sedentários da presente pesquisa, são passíveis de serem revertidas ou amenizadas com a prática de atividades físicas. Assim, a plasticidade biológica individual dos sedentários chegou ao limite da capacidade de reserva do organismo e, a partir deste ponto, para auxiliá-los só restarão recursos externos, baseados principalmente na cultura.²⁸

A literatura aponta os benefícios que a prática regular de uma atividade física pode ocasionar no âmbito psicológico das pessoas, como o aumento da autoestima e autoconfiança.³ As sensações positivas de prazer e bem-estar podem acontecer através de alterações na química do organismo que são resultantes da prática de exercícios físicos, entre elas uma maior liberação da endorfina, “neurotransmissor capaz de gerar sensações agradáveis e prazerosas que o organismo procura manter”, colocam Gonçalves e Coelho (2001, p. 140). Assim, poderia-se discutir que, se prática física resulta em benefícios no âmbito psicológico das pessoas, ela pode promover também, como consequência, uma maior resiliência e capacidade adaptativa.²⁹ De acordo com Silva et al. (2011), como o processo de envelhecimento vem associado a limitações e/ou alterações físicas e psicológicas, seria mais sensato admitir um conjunto de competências psicológicas que superem as dificuldades resultantes e inerentes ao mesmo, tanto no dia a dia, quanto na prática desportiva. Diante desta perspectiva, as estratégias de planejamento de vida de seleção, otimização e compensação tornariam-se primordiais para o manejo de dificuldades para todas as pessoas idosas ou não, mas em especial em atletas, os quais possuem um nível mais elevado de atividade física e participam de competições.¹¹ No entanto, a comparação entre as médias não foi significativa quando as variáveis sexo, idade, escolaridade, problemas de saúde, companheiro e atividade de lazer foram ajustadas e possivelmente isso aconteceu em função dos dois grupos serem muito diferentes entre si e do número de sujeitos presentes no estudo, ou seja, a amostra deve ser maior. Outra questão interessante de ser discutida é com relação aos tipos de esportes que fizeram parte desse estudo, isto

é, a maioria dos esportes no qual os atletas faziam parte foram os esportes individuais: corrida, remo, natação, judô e triatlo. O único esporte coletivo foi o futebol de mini campo. Dessa forma, são esportes que não possuem muita interação e dessa forma pode ser um indicativo de que os atletas não necessariamente desenvolvam a ação de adaptarem-se.

CONCLUSÕES

Pelos dados analisados, pode-se concluir que, nessa amostra, os idosos atletas não apresentaram maior adaptação aos problemas do dia a dia quando comparados ao grupo de sedentários. Isso sugere que a atividade física não interfere no comportamento humano. Dessa forma, sugerimos novos estudos que busquem descobrir quais os fatores que influenciam para maior utilização e aprimoramento das estratégias de seleção, otimização e compensação pelo grupo de idosos.

REFERÊNCIAS

- 1 Chen A, Mears S, Hawkings R. Orthopaedic Care of Aging Athlete. *Journal of the American Academy of Orthopaedic Surgeons*, 2005;13(6): 407-16.
- 2 Freund A, Baltes P. The adaptiveness of Selection, Optimization, and Compensation as Strategies of Life Management: Evidence From a Preference Study on Proverbs. *J Gerontol B Psychol Sci*. 2002;57B(5):P426-P434.
- 3 SBME; SBGG - Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde do Idoso. *Rev Bras Med Esporte*. 1999;5(6):207-211.
- 4 Organização Mundial da Saúde (OMS). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. Brasília: Ministério da Saúde, 2005.
- 5 Wojtek J, Chodzko Z, Proctor D, Singh M, Minson C, Nigg C et al. Exercise and Physical Activity for Older Adults. *ACSM*. 2009; 41(7):1510-30.
- 6 Melzer I, Benjuya N, Kaplanski J. Effects of Regular Walking on Postural Stability in the Elderly. *Gerontology*. 2003; 49: 240-245.

- 7 Almeida S. Modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver. RBCEH. 2004; 1(1):86-98.
- 8 Caspersen C, Powell K, Christenson G. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports. 1985; 100: 126-131.
- 9 Mcpherson B. Sports and Aging. Unites States of American: Human Kinetics Publishers; 1984.
- 10 Almeida S. Envelhecimento do atleta: a dinâmica entre perdas e ganhos e suas aprendizagens na prática do Esporte.[dissertação]. Porto Alegre: Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008.
- 11 Silva S, Dias C, Fonseca A. Competências psicológicas em atletas veteranos. Ver. Bras Cineantropom Desempenho Hum. 2011;13(5):404-407.
- 12 IBGE. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Censos demográficos. [Internet]. 2010 [Acesso em 2010 set 22]. Disponível em <http://www.ibge.gov.br>
- 13 World Health Organization. Ageing. [Internet]. 2012[Acesso em 2012 abr 25] Disponível em <http://www.who.int/topics/ageing/en>
- 14 Baltes P, Baltes M. Psychological perspectives on successful aging: the model of selective optimization with compensation. In: Baltes P, Baltes M. Successful aging: perspectives from the behavioral sciences. New York: Cambridge University Press; 1990. p. 1-34.
- 15 CELAFISCS. Centro coordenador do IPAQ no Brasil – CELAFISCS. [Internet].2011 [Acesso em 2011 nov 8]. Disponível em [URL:http://www.celafiscs.com.br](http://www.celafiscs.com.br)
- 16 Bertolucci P, Brucki S, Campacci S, Juliano Y. Mini Exame do Estado Mental e Escolaridade. Arq neuropsiquiatr. 1994;52(1):1-7.
- 17 Benedetti T, Mazo G, Barros M. Aplicação do Questionário Internacional de Atividades Físicas para avaliação do nível de atividades físicas de mulheres idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste. R. Bras. Ci e Mov.2004;12(1):25-34.
- 18 Almeida S, Stobäus C, Resende T. Adaptação transcultural do Selection, *Optimization and Compensation questionnaire* (SOC) para aplicação a idosos. RBGG. 2013; 16(2):219-235.
- 19 Li K, Lindenberger U, Freund AM. Walking while Memorizing: Age-Related Differences in Compensatory Behavior. Psychol Sci. 2001;2(3):230-237.
- 20 Almeida S. O Envelhecimento e a relação de perdas e ganhos com a prática do esportiva. Polêmica, 2010;9: 84-91.

- 21 Almeida S. Envelhecimento bem sucedido e as aprendizagens no esporte competitivo: uma forma de adaptação de atletas que praticam corrida. *Rev. Bras. Geriatr. e Gerontol.* 2011; 14:233-240.
- 22 Baltes M, Carstensen L. The Process of Successful Aging. In: Markson E, Hollis L. *Intersections Of Aging – Readings in Social Gerontology*. Los Angeles: Roxbury Publishing Company; 2000. p. 65-81.
- 23 Freund A, Baltes P. Life-Management Strategies of Selection, Optimization, and Compensation: Measurement by Self-Report and Construct Validity. *J Pers Soc Psychol.* 2002;82(4):642-662.
- 24 Salgado C. Mulher idosa: a feminização da velhice. . *Est. Interdiscip. Envelhec.* 2002; 4: 7-19.
- 25 Mehdizadeh S. Health and long-term care use trajectories of older disabled women. *The gerontologist.* 2002; 42(3): 304-313.
- 26 Allison D, Seals D. Vascular Health in the Ageing Athlete. *Exp Physiol.* 2012;97(3):305-10.
- 27 Faulkner J, Davis C, Mendias C, Brooks S. The Aging of Elite Male Athletes: age-related changes in performance and skeletal muscle structure and function. *Clin J Sport Med.* 2008;18(6):501-7.
- 28 Neri A. Velhice e Qualidade de Vida na Mulher. In: Neri A. *Desenvolvimento e Envelhecimento*. São Paulo: Papirus; 2001.p. 161-200.
- 29 Gonçalves C, Coelho L. Corporeidade, Movimento, Plasticidade Neuronal e Maturidade Ativa. *Estud. Interdiscip. Envelhec.* 2001;3: 123-147.

Quadro 1: Extrato do Questionário de Seleção, Otimização e Compensação com exemplo de pontuação por estratégia e total. Porto Alegre/RS, 2013.

ESTRATÉGIA	Objetivo		Dispensor		Pontuação
Seleção Eletiva	Eu concentro toda a minha energia em poucas coisas.	✓	Eu divido a minha energia entre muitas coisas.		01
	Eu sempre foco no objetivo mais importante em um dado momento.	✓	Eu estou sempre trabalhando em vários objetivos ao mesmo tempo.		01
Seleção Baseada em Perdas	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu escolho um ou dois objetivos importantes.		Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu ainda tento manter todos os meus objetivos.	✓	00
	Se as coisas não funcionam mais tão bem, quanto antes, eu prossigo com o meu principal objetivo.		Se as coisas não funcionam mais tão bem, eu deixo como estão.	✓	00
Otimização	Eu continuo trabalhando no que planejei até que tenha sucesso.	✓	Quando eu não sou bem sucedido imediatamente no que quero fazer, eu não tento outras possibilidades por muito tempo.		01
	Eu faço todo o esforço para atingir um determinado objetivo.		Eu prefiro esperar um pouco e ver se as coisas funcionarão por si só.	✓	00
Compensação	Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu continuo tentando outras formas até que eu consiga atingir o mesmo resultado que eu tinha.		Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu aceito isto.	✓	00
	Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu peço ajuda ou conselho aos outros.	✓	Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu decido o que fazer por mim mesmo, sem envolver outras pessoas.		01
PONTUAÇÃO TOTAL					04

Tabela 1: Características da amostra de acordo com grupo de atividade física. Porto Alegre/RS, 2013.

VARIÁVEIS	ATIVIDADE FÍSICA		p
	Atleta (n=64)	Sedentário (n=64)	
Sexo *			
Masculino	46 (72,0)	13 (20,3)	<0,001£
Feminino	18 (28,0)	51 (79,7)	
Idade			
Média ± desvio padrão	66,4±5,9	75,7±9,2	<0,001¥
Escolaridade *			
Baixa Escolaridade	5 (7,8)	29 (45,3)	<0,001¶
Média Escolaridade	20 (31,3)	21 (32,8)	
Alta Escolaridade	39 (60,9)	14 (21,9)	
Estado civil *			
Convive Maritalmente	39(60,9)	18(28,1)	<0,001€
Não Convive Maritalmente	25(39,1)	46(71,9)	
Uso de medicamento *			
Regular	38 (59,4)	59 (92,2)	<0,001¶
Irregular	4 (6,2)	1 (1,6)	
Não utiliza	22 (34,4)	4 (6,2)	
Problema de saúde *			
Sim	37 (58)	56 (87,5)	<0,001£
Não	27 (42)	8 (12,5)	
Atividade de lazer *			
Sim	59 (92,2)	39 (61)	<0,001£
Não	5 (7,8)	25 (39,0)	
Classificação IPAQ *			
Muito Ativo	37 (57,8)		<0,001¶
Ativo	27 (42,2)		
Irregularmente ativo A			
Irregularmente ativo B		43 (67,2)	
Sedentário		21 (32,8)	

p: probabilidade estatística; *: dados apresentados como n(%);£: Teste Qui quadrado de Pearson com correção de continuidade; ¥: Teste t-Student para grupos independentes; ¶: Teste Qui-quadrado de Pearson por simulação de Monte Carlo; €: Teste Qui quadrado de Pearson; IPAQ.

Tabela 2 : Comparação entre grupos (atletas e sedentários) das médias das estratégias do Questionário de Seleção, Otimização e Compensação (QSOC). Porto Alegre/RS, 2013.

	Atleta (n=64)	Sedentário (n=64)	p*	p ajustado**
SE	6,94±2,75	6,44±2,37	0,282	0,263
SBP	8,52±3,19	6,90±3,22	0,005	0,707
O	10,0±2,44	8,1±3,37	<0,001	0,568
C	8,38±2,88	7,23±3,38	0,042	0,806
Geral	33,8±9,18	28,6±9,80	0,002	0,458

* Teste t ** ajustado para sexo, idade, escolaridade, problema de saúde, companheiro e atividade de lazer pela ANCOVA

SE: Seleção Eletiva; SBP: Seleção Baseada em Perdas; O: Otimização; C: Compensação.

7 CONCLUSÕES

O presente estudo que apresentou três partes mostrou-se durante a primeira de tradução e adaptação cultural do QSOC adequado à cultura brasileira com validade de conteúdo para a utilização entre indivíduos idosos em função de que a partir das fases de tradução inicial; síntese da tradução; *back-translation* (retrotradução) ao inglês demonstrou coerência e concordância quase que completa. Durante o julgamento do comitê de especialistas ocorreu o mesmo. Por fim, quando o instrumento foi aplicado ao público alvo também houve aceitação por parte dos idosos. No entanto, a primeira fase não foi suficiente para utilizar o instrumento, testes estatísticos foram aplicados e verificou-se que as propriedades psicométricas do instrumento brasileiro foram semelhantes à versão original. A análise fatorial confirmatória demonstrou boa adequação do instrumento brasileiro. O instrumento apresentou-se consistente e a análise convergente demonstrou associações significativas, porém fracas entre o QSOC e o instrumento de resiliência e o Whoqol-bref. Dessa forma, necessita-se a continuidade dos testes psicométricos com os dados do presente estudo, assim como realizar novos estudos com diferentes amostras de idosos para reafirmar os presentes resultados ou refuta-los. Por fim, utilizando a estrutura original do QSOC traduzido e adaptado à cultura brasileira foi analisado duas amostras estratificada pelo nível de atividade física (idosos sedentários e atletas) verificando-se que a atividade física não influencia na utilização das estratégias de adaptação aos desafios do dia a dia pelos idosos.

8 CONSIDERAÇÕES FINAIS

A preocupação com a atenção ao ser humano para além dos aspectos físicos e biológicos, valorizando aspectos sociais, emocionais e comportamentais é algo mais recente. O bem estar psicossocial protege o ser humano a situações adversas e isso é alcançado através de comportamentos mais adaptáveis diante de situações problema.

Ressaltamos ainda que, em nosso país, os recursos financeiros destinados à saúde são escassos, sendo necessária e premente a utilização de meios facilitadores de avaliação da população que sejam pouco dispendiosos, como o QSOC. Como o QSOC avalia o nível de adaptação de idosos, pode auxiliar os profissionais da saúde a direcionar seus pacientes diante das perdas que normalmente se processam ao longo dos anos (declínios físicos, psicológicos e sociais) e aquelas perdas provenientes de doenças e/ou agravos, selecionando-as ou compensando-as. Ou ainda indicarem ações que otimizem as capacidades dos idosos a fim de que possam melhorar a sua qualidade de vida.

Esse instrumento se insere também no campo de estudos destinados à prevenção, um dos aspectos da promoção da saúde. Promoção da saúde é o “processo de capacitação da comunidade para atuar na melhoria da sua qualidade de vida e saúde, incluindo maior participação no controle desse processo”.⁹⁷ As estratégias SOC vem ao encontro com a definição de promoção da saúde, assim como da prevenção em função de que ser adaptável ou resiliente pode trazer benefícios à população ao possibilitar um olhar distinto e positivo de diferentes situações do dia a dia, mostrando aos indivíduos saídas e novos caminhos diante de dificuldades, o que pode lhes trazer bem-estar.

Além disso, com a continuidade dos estudos da psicometria do instrumento pode-se construir um instrumento abreviado, mais prático e de rápido preenchimento.

Todo trabalho de pesquisa apresenta algumas limitações. O presente estudo não se mostrou diferente e outros estudos e análises derivados da presente pesquisa podem ser considerados. A aplicação da tradução final do QSOC em indivíduos de níveis mais baixos de escolaridade (ensino fundamental) poderia diminuir a dúvida sobre sua compreensão, adequação linguística e semântica para uso em idosos com nível de escolaridade baixo. A primeira parte do presente estudo

priorizou idosos com níveis mais altos de escolaridade (superior completo e incompleto) em função de que necessitávamos de pessoas com uma reflexão mais apurada para avaliação do QSOC. Uma análise adicional que poderia ser feita, inclusive utilizando os dados já coletados, seria a estratificação da amostra pelo nível de escolaridade e posterior verificação dos índices psicométricos do instrumento com idosos de diferentes níveis de escolaridade para determinar a aplicabilidade do QSOC em todo o espectro educacional possível nessa população.

Uma análise ainda mais criteriosa de distintas velhices diante do QSOC poderia trazer mais elementos esclarecedores deste construto no Brasil. Dessa forma, aplicar o instrumento em idosos de diferentes regiões do Brasil é uma opção, ou ainda estratificar a amostra de acordo com o nível sócio econômico, sexo, idade ou outra característica que distinga idosos.

Após realizar duas análises psicométricas do instrumento brasileiro, verificou-se que para o tipo de formatação do QSOC, com variáveis dicotômicas, a análise psicométrica mais adequada seria a análise Fatorial Booleana, o que fica como sugestão para as próximas análises e estudos relativos ao instrumento.

Para a análise convergente do estudo utilizou-se a Escala de Resiliência e o WHOQOL-bref. A escala de resiliência, apesar de ter estudos de tradução e adaptação cultural para o Brasil e análises psicométricas, se mostra um instrumento com limitações, ou seja, é uma escala que originalmente foi aplicada em uma amostra de mulheres adultas e que no Brasil apresentou estudos de validação com escolares de ensino fundamental e médio e que não apresentou um volume consistente de estudos com idosos. Mesmo assim optamos por utilizá-la em função de seu construto, além de que foi um dos poucos instrumentos encontrados para a comparação ao QSOC¹⁶. O WHOQOL-bref, é um instrumento muito utilizado no Brasil, mas que quando comparado ao Whoqol 100 não é um instrumento abrangente e ainda inespecífico quando comparado ao Whoqol-old. Sugere-se que em estudos futuros uma nova análise convergente seja realizada aplicando-se o instrumento WHOQOL-old, mais específico.

A análise realizada com os dados do instrumento entre dois grupos distintos, atletas e sedentários, foi realizada após a aplicação dos testes psicométricos realizados com o instrumento. O estudo demonstrou que a atividade física não influencia no nível de adaptação aos problemas do dia a dia de idosos, mas sugere

que novas análises deverão ser realizadas com a finalidade de descobrir quais fatores interferem nos níveis de adaptação de idosos.

REFERÊNCIAS

- 1 Hughes J. [Internet]. 2009 [Acesso em 2013 jun 22]. Disponível em URL:<http://www.dasilv.blogspot.com.br>.
- 2 Thorstensson H, Johansson B. Does oral Health say anything about survival in later life? Findings in a Swedish cohort of 80+ years at baseline. *Community Dent Oral Epidemiol* 2009 Aug; 37(4):325-32.
- 3 Chen AL, Mears SC, Hawkings RJ. Orthopaedic Care of Aging Athletes. *J Am Acad Orthop Surg* 2005 Oct;13(6):407-16.
- 4 SBME; SBGG - Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia. Posicionamento Oficial da Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte e da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia: Atividade Física e Saúde do Idoso. *Rev Bras Med Esporte*. 1999;5(6):207-211.
- 5 Brown M. Special Considerations During Rehabilitation of Aged Athlete. *Clinics in Sports Medicine*. 1989; 8(4): 893-901.
- 6 Melzer I, Benjuya N, Kaplanski J. Effects of Regular Walking on Postural Stability in the Elderly. *Gerontology*. 2003; 49: 240-245.
- 7 Baltes P, Baltes M. Psychological Perspectives on Successful Aging: the model of selective optimization with compensation. In: BALTES P, BALTES M. *Successful Aging: perspectives from the behavioral sciences*. New York : Cambridge University Press; 1990. P.1-34.
- 8 Bearon LB. Successful aging: what does the "good life" look like? *Concepts in Gerontology*. [Internet]. 1996 [Acesso em 2007 mar 27];1(3). Disponível em: URL: <http://ncsu.edu/ffci/publications/1996/v1-n3-1996-summer/successful-aging.php>.
- 9 Havighurst RJ. Successful aging. *Gerontologist* 1961 march;1(1): 8-13.
- 10 Rowe JW, Robert L. Human aging: usual and successful. *Science* 1987 july; 7(237):143-149.
- 11 Doll J. Bem-estar na velhice: mitos, verdades e discursos ou a gerontologia na pós-modernidade. *RBCEH* 2006 jan-jun;3:9-21.
- 12 Scheidt RJ, Humpherys DR, Yourgason JB. Successful aging: what's not to like? *J Appl Gerontol* 1999; 18(3):277-282.
- 13 Baltes M, Carstensen L. The process of successful aging. In: Markson E, Hollis L. *Intersections of aging – readings in social gerontology*. Los Angeles: Roxbury Publishing Company; 2000. p. 65-81.
- 14 Guillemin F, Bombardier C, Beaton D. Cross-cultural adaptation of health-related quality of life measures: literature review and proposed guidelines. *J Clin Epidemiol* 1993;46:1417-32.

- 15 Pesce RP, et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência. *Cad Saúde Pública* 2005; mar-abr; 21(2):436-448.
- 16 Freund A, Baltes P. Life-management strategies of selection, optimization, and compensation: measurement by self-report and construct validity. *J Pers Soc Psychol* 2002;82(4):642-662.
- 17 Fleck MPA et al. Application of the Portuguese version of the abbreviated instrument of quality of life Whoqol-Bref. *Rev Saúde Pública*.2000; 34(2):178-83.
- 18 Carvalho J, Garcia R. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. *Cad Saúde Pública* 2003; mai-jun; 19(3):726-733.
- 19 World Health Organization. Ageing [Internet]. 2012 [Acesso em 2012 abr 25] Disponível em:URL:<<http://www.who.int/topics/ageing/en>>
- 20 OMS. Organização Mundial da Saúde. Envelhecimento ativo: uma política de saúde. Brasília: Ministério da Saúde; 2005.
- 21 IBGE. Sinopse do Censo Demográfico 2010. Primeiros resultados definitivos do Censo 2010: população do Brasil é de 190.755.799 pessoas. [Internet]. 2010 [Acesso em 2012 abr 25]. Disponível em: URL: http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/noticia_visualiza.php?id_noticia=1866&id_pagina=1.
- 22 IBGE. Censo Demográfico 2000. Taxas de Mortalidade Infantil. Preliminares. [Internet]. 2000 [Acesso em 2007 out 26]. Disponível em: URL:<http://www.ibge.gov.br>
- 23 IBGE. Projeção da População do Brasil. Brasil já tem mais de 180 milhões de habitantes. [Internet]. 2007 [Acesso em 2007 out 26] Disponível em: URL: <http://www.ibge.gov.br>.
- 24 Hooyman N, KiyK A. *Social Gerontology: a multidisciplinary perspective*. 6 ed. Boston, 2002.
- 25 Weir P, Meisner B, Baker J. Successful Aging across the Years Does One Model Fit Everyone? *J Health Psychol* 2010; 15(5):680-687.
- 26 Rowe JW, Kahn RL. Successful aging and prevention. *Adv Ren Replace Ther* 2000; 7(1):70-77.
- 27 Crowther MR, et al. Rowe and Kahn's model of successful aging revisited: positive spirituality –the forgotten factor. *Gerontologist* 2002; 42(5):613-620.
- 28 Depp C, Jeste D. Definitions and predictors of successful aging: a comprehensive review of larger. *Am J Geriatric Psychiatry* 2006; 14: 6-20.

- 29 Fernández-Ballesteros R. Envejecimiento activo. Madrid: Pirámide; 2009.
- 30 Mosquera JJM, Stobäus CD. Auto-imagem, auto-estima e auto-realização na universidade. *Psicologia, Saúde & Doenças* 2006; 7:83- 88.
- 31 Center for Lifespan Psychology. Introductory Overview. Scientific Staff (2003 – 2004) [internet]. 2004 [Acesso em 2006 mai 27]. Disponível em URL: <http://www.baltes-paul.de>
- 32 Baltes P. Theoretical propositions of Life-Span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Dev Psychol* 1987; 23(5):611-626.
- 33 Baltes P. On the Incomplete Architecture of Human Ontogeny. Selection, Optimization, and Compensation as Foundation of Developmental Theory. *American Psychologist* 1997;52(4):366-380.
- 34 Neri A. Psicologia do envelhecimento: uma área emergente. In: Neri A, Psicologia do envelhecimento: temas selecionados na perspectiva do curso de vida. São Paulo: Papyrus; 1995. p. 13 - 40.
- 35 Neri A, Cachioni M. Velhice bem-sucedida e educação. In: Neri A, Debert G. organizadores. *Velhice e Sociedade*. Campinas: São Paulo; 1999. p. 113-139.
- 36 Neri A. Teorias psicológicas do envelhecimento: percurso histórico e teorias atuais. In: Neri A, Freitas E. organizadoras. *Tratado de Geriatria e Gerontologia*. 2ª ed. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan; 2006. p. 58 – 76.
- 37 Li S, Freund A. Advances in lifespan psychology: a focus on biocultural and personal influences. *Res in Hum Dev* 2005; 2(1&2): 1-23.
- 38 Freund A, Baltes P. Selection, optimization, and compensation as strategies of life management: correlations with subjective indicators of successful aging. *Psychol Aging* 1998; 13(4):531-543.
- 39 Rabelo D, Neri A. Recursos psicológicos e ajustamento pessoal frente à incapacidade funcional na velhice. *Psicologia em Estudo* 2005; 10(3): 403-412.
- 40 Baltes P, Silverberg S. A dinâmica dependência-autonomia no curso de vida. In: Neri A, organizadora. *Psicologia do envelhecimento*. São Paulo: Papyrus;1995. p. 73-110.
- 41 Bajor J, Baltes B. The relationship between selection optimization with compensation, conscientiousness, motivation, and performance. *J Voc Behav* 2003; 63:347-367.
- 42 Baltes P, Goulet L. Status and issues of a Life-Span developmental psychology. In: Goulet L.; Baltes P. *Life-Span Developmental Psychology. Research and Theory*. New York and London: Academic Press; 1970. p. 3 – 21.

- 43 Neri A. Teorias psicológicas do envelhecimento. In: Freitas E.; Py L.; Neri A. Tratado de Geriatria e Gerontologia. Rio de Janeiro: Guanabara-Koogan;2002. p. 32 – 46.
- 44 Baltes P, Staudinger U, Lindenberger U. Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning. *Annual Reviews Psychol*; 1999;(50):471-507.
- 45 Lerner R, Ryff C. Implementation of the Life-Span view of human development: the sample case of attachment. In: Baltes, P. Life-Span development and behavior. London: Academic Press; 1978. p. 1 – 44.
- 46 Riegel K. The Dialectics of human development. *Am Psychol*.University of British Columbia 1976;31:689 – 700.
- 47 Bandura A, Walters R. Aprendizaje social y desarrollo de la personalidad. Madrid: Alianza Editorial; 1963.
- 48 Sugarman L. Life-span development. Frameworks, accounts and strategies.Canada & USA: Psychology Press Ltd; 2001.
- 49 Staudinger M, Marsiske M, Baltes P. Resiliência e níveis de capacidade de reserva na velhice: perspectivas da teoria de curso de vida. In: Neri A. Psicologia do Envelhecimento: temas selecionados na perspectiva do curso de vida. Campinas: Papyrus; 1995. p. 195 – 228.
- 50 Baltes P, Smith J. Novas fronteiras para o futuro do envelhecimento: da velhice bem sucedida do idoso jovem aos dilemas da quarta idade. *A Terceira Idade* 2006;17(36):7-31.
- 51 Baltes P. A Psychological Model to Age Successfully: selective optimization with compensation. Max Planck Institute for Human Development: Germany; University of Virginia:USA [Internet]. 2005. [Acesso em 2006 mai 03]; Disponível em : URL: <http://www.baltes-paul.de>.
- 52 Lindenberger U, Marsiske M, Baltes P. Memorizing while walking:increase in dual-task costs from young adulthood to old age. *Psychol Aging* 2000; 15(3):p. 417- 436.
- 53 Li K, Lindenberger U, Freund A, Baltes P. Walking while memorizing: age-related differences in compensatory behavior. *Am Psychol Soc* 2001; 2(3):230-237.
- 54 Kemper S, Herman R, Lian C. The costs of doing two things at once for young and older adults: talking while walking, finger tapping, and ignoring speech or noise. *Psychol Aging* 2003; 18(2);181-192.
- 55 Yeung DY, Fung HH. Aging and Work: How Do SOC Strategies Contribute to Job Performance Across Adulthood? *Psychol Aging* 2009; 24(4): 927-940.
- 56 Doll J. Satisfação de vida de homens e mulheres idosos no Brasil e na Alemanha. *Cadernos Pagu* 1999; 13:109-159.

- 57 Lichtenfels H. O Envelhecimento Humano na periferia: um diálogo entre idosos moradores da periferia e a perspectiva da psicologia do desenvolvimento do curso de vida, *life-span*. [tese]. São Leopoldo: Instituto Ecumênico de Pós-Graduação em Teologia, Escola Superior de Teologia- EST; 2007.
- 58 Almeida S. Envelhecimento do atleta: a dinâmica entre perdas e ganhos e suas aprendizagens na prática do Esporte. [dissertação]. Porto Alegre: Faculdade de Educação da Universidade Federal do Rio Grande do Sul; 2008.
- 59 Wahl H. A competência no cotidiano: um construto buscando uma identidade. EIE 1999; 2:103-120.
- 60 Caspersen CJ, Powell KE, Christenson GM. Physical activity, exercise and physical fitness: definitions and distinctions for health-related research. Public Health Reports 1985; 100: 126-131.
- 61 Benedetti T, et al. Reprodutibilidade e Validade do Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) em Homens Idosos. Ver Bras Med Esporte. 2007; 13(1):11-16.
- 62 Benedetti T, Mazo G, Barros M. Aplicação do Questionário Internacional de Atividades Físicas para Avaliação do Nível de Atividades Físicas de Mulheres Idosas: validade concorrente e reprodutibilidade teste-reteste. R Bras Ci e Mov. 2004; 12(1): 25-33.
- 63 CELAFISCS. Centro coordenador do IPAQ no Brasil – CELAFISCS. [Internet]. 2011 [Acesso em 2011 nov 8]. Disponível em URL: <http://www.celafiscs.com.br>
- 64 Mcpherson B. Sports and Aging. Unites States of American: Human Kinetics Publishers; 1984.
- 65 ABRAM - Associação Brasileira de Atletismo Master. [Internet]. 2006 [Acesso em 2006 dez 21]. Disponível em URL: <http://www.abrambrasil.com>.
- 66 Wojtek J et al. ACSM Position Stand on Exercise and Physical Activity for Older Adults. Am Col Sport Med. 2009; p.01-21.
- 67 Almeida S. Modificações da percepção corporal e do processo de envelhecimento no indivíduo idoso pertencente ao grupo Reviver. RBCEH. 2004; 1(1):86-98.
- 68 Pesce R, et al. Adaptação transcultural, confiabilidade e validade da escala de resiliência (Cross-Cultural Adaptation, Reliability and Validity of the Resilience Scale). Cadernos de Saúde Pública. 2005;21(2), 436-448.
- 69 Souza MTS, Cerveny CMO. Resiliência Psicológica: Revisão da literatura e análise da produção científica. Revista Interamericana de Psicologia. 2006; 40(1): 119-126.
- 70 Pucci CRR, et al. Associação entre Atividade Física e Qualidade de Vida em Adultos . Rev. Saúde Pública. 2012; 46(1):166-179.

- 71 Guimarães ACA, Baptista F. Atividade Física Habitual e Qualidade de Vida de Mulheres na Meia-Idade. *Rev Bras Med Esporte*. 2011; 17(5):305-309.
- 72 Neri A. Velhice e Qualidade de Vida na Mulher. In: Neri A. (Org.) *Desenvolvimento e Envelhecimento. Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. São Paulo: Papyrus; 2001. p.161 - 200.
- 73 Neri A. Qualidade de Vida na Velhice e Subjetividade. In: Neri A. (Org.) *Qualidade de Vida na Velhice. Enfoque Multidisciplinar*. São Paulo: Alínea; 2007. p.15 – 59.
- 74 SBME - Sociedade Brasileira de Medicina do Esporte. I Consenso de Petrópolis: Posicionamento Oficial sobre Esporte Competitivo em Indivíduos Acima de 35 anos. *RBME*.2001; 7(3):83-92.
- 75 Matvéiev L. *Fundamentos do Treino Desportivo*. Lisboa: Horizonte de Cultura Física; 1986.
- 76 Zakharova A, Gomes A. *A Ciência do Treinamento Desportivo*. Rio de Janeiro: Grupo Palestra; 1992.
- 77 Brooks G, Fahey T, White T. *Exercise Physiology. Human Bioenergetics and its Applications*. London: Mayfield Publishing Company; 1996.
- 78 Raven P, Smith M. A Guideline for Cardiopulmonary Condition in the Middle aged Recreational Athlete. *Am J of Sport Med*. 1984;12(4):268-277.
- 79 Abel E, Kruger M. Longevity of Major League Baseball Players. *Res Sports Med*.2005;13:1-5.
- 80 Maharam L, et al. Master Athletes – Factors Affecting Performance. *Sports Med*. 1999;28(4):273-274.
- 81 Guillemin F. Cross-cultural adaptation and validation of health status measures. *Scand J Rheumatol*.1995;24:61-63.
- 82 Alexandre N,Guirardello E. Adaptación cultural de instrumentos utilizados em salud ocupacional. *Rev Panam Salud Publica*. 2002;11(2):109-111.
- 83 Sperber A. Translation and validation of study instruments for cross-cultural research. *Gastroenterol*. 2004;126:124-128.
- 84 Bullinger et al. Translating health status questionnaires and evaluating their quality: the IQOLA project approach. *J Clin Epidemiol*. 1998; 51(11):913-923.
- 85 Herdman M, Fox-Rushby J, Badia X. 'Equivalence' and the translation and adaptation of health-related quality of life questionnaires. *Qual Life Res*.1997; 6:237-247.

- 86 Rocha L. Tradução e adaptação Cultural do *Aging Perceptions Questionnaire* (APQ) para língua portuguesa brasileira. [dissertação]. Porto Alegre: Instituto de Geriatria e Gerontologia da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul; 2010.
- 87 Pasquali L. Medida psicométrica. In: Pasquali L, organizador. Teoria e métodos de medida em ciências do comportamento. Brasília:INEP; 1996.p.73-115.
- 88 Streiner L, Norman G. Health measurement scales: a practical guide to their development and use. 2 ed. Oxford: Oxford University Press, 1995.
- 89 Gorenstein C, Andrade L, Zuardi A. Escalas de avaliação clínica em psiquiatria e psicofarmacologia. São Paulo: Lemos, 2000.
- 90 Flaherty J, et al. Developing Instruments for Cross-cultural Psychiatry Research. *J Nerv Ment Dis.* 1988; 176:257-263.
- 91 Westermeyer J, Janca A. Language, culture and psychopathology – conceptual and methodological issues. *Transcult Psychiatry* 1997: 291-311.
- 92 Beaton D, et al. Guidelines for the process of cross-cultural adaptation of self-report measures. *Spine.* 2000;25(24):3186-3191.
- 93 Fachel J, Camey S. Avaliação psicométrica: a qualidade das medidas e o entendimento dos dados. In: Cunha J. *Psicodiagnóstico-V.* São Paulo: Artmed; 2000. p. 158-170.
- 94 Rush A, et al. Handbook of psychiatric measures: task force for the handbook of psychiatric measures. Washington (DC): American Psychiatric Association; 2000.
- 95 Fayers P, Machin D. Quality of life: assessment, analysis and interpretation. England: John Wiley & Sons, 2000.
- 96 Polit D, Hungler B. Essentials of nursing research: methods, appraisal and utilization. 4 ed. Philadelphia:Lippincott-Ravens, 1997.
- 97 Brasil. Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas de Saúde. Projeto Promoção da Saúde. As cartas da Promoção da Saúde/Ministério da Saúde, Secretaria de Políticas da Saúde. Projeto promoção da Saúde Brasília: Ministério da Saúde, 2002.

APÊNDICE A

Quadro com as etapas de tradução, síntese, retro tradução e primeira versão de cada expressão do instrumento.

Questionário SOC
SELEÇÃO ELETIVA
ES1 Target = I concentrate all my energy on a few things
T1 = Concentro toda minha energia em poucas coisas. T2 = Eu concentro toda a minha energia em poucas coisas. T12= Eu concentro toda a minha energia em poucas coisas. RT1= I concentrate all my energy on few things. RT2= I focus all my energy on few things.
ES1 Distractor = I divide my energy among many things
T1 = Divido minha energia entre muitas coisas. T2 = Eu divido a minha energia entre muitas coisas. T12 = Eu divido a minha energia entre muitas coisas. RT1= I divide my energy among many things. RT2= I share my energy among many things.
ES2 Target = I always focus on the one most important goal at a given time.
T1 = Sempre foco em um objetivo mais importante em um dado momento. T2 = Eu sempre foco no objetivo mais importante em um dado momento. T12 = Eu sempre foco no objetivo mais importante em um dado momento. RT1= I always focus on the most important goal at a given time. RT2= I always focus on the goal that is more important at a certain moment.
ES2 Distractor = I am always working on several goals at once.
T1= Sempre trabalho para vários objetivos de uma vez. T2= Eu estou sempre trabalhando em vários objetivos ao mesmo tempo. T12= Eu estou sempre trabalhando em vários objetivos ao mesmo tempo. Relatório = 'ao mesmo tempo' traduz melhor semanticamente <i>at once</i> . RT1= I am always working on several objectives at the same time. RT2= I am always working on several goals at the same time.
ES3 Target = When I think about what I want in life, I commit myself to one or two important goals.
T1 = Quando penso no que quero da vida, dedico-me a um ou dois importantes objetivos. T2 = Quando eu penso sobre o que quero na vida, eu me comprometo com um ou dois objetivos importantes. T12 = Quando eu penso sobre o que quero na vida, eu me comprometo com um ou dois objetivos importantes. Relatório = 'eu me comprometo' traduz melhor semanticamente <i>I commit myself</i> . RT1= When I think about what I want in life, I commit to one or two important goals. RT2= When I think about what I want from life, I make a commitment to one or two important goals.
ES3 Distractor = Even when I really consider what I want in life, I want and see what happens instead of committing myself to just one or two particular goals.
T1= Mesmo quando penso no que quero da vida, espero e vejo o que acontece, em vez de me engajar em um ou dois objetivos. T2= Até mesmo quando eu realmente considero o que quero da vida, eu aguardo e vejo o que acontece ao invés de me comprometer com apenas um ou dois objetivos em particular.

<p>T12= Até mesmo quando eu realmente considero o que quero da vida, eu aguardo e vejo o que acontece ao invés de me comprometer com apenas um ou dois objetivos em particular.</p> <p>Relatório = a T2 foi considerada mais adequada semanticamente.</p> <p>RT1= Even when I really consider what I want in life, I wait and see what happens instead of committing to just one or two goals in particular.</p> <p>RT2= Even when I really ponder about what I want from life, I wait and see what happens, instead of making a commitment to only one or two goals in particular.</p>
<p>ES4 Target = To achieve a particular goal, I am willing to downgrade other goals.</p>
<p>T1= Para atingir um determinado objetivo, disponho-me a rebaixar outros objetivos.</p> <p>T2= Para atingir um determinado objetivo, disponho-me a adiar outros objetivos.</p> <p>T12= Para atingir um determinado objetivo, disponho-me a abandonar outros objetivos.</p> <p>Relatório = 'abandonar' proporciona maior compreensão de <i>to downgrade</i>.</p> <p>RT1= To achieve a particular goal, I am willing to put off other goals.</p> <p>RT2= To reach a certain goal, I am willing to (downgrade) put off other goals.</p>
<p>ES4 Distractor= Just to achieve a particular goal, I am not willing to abandon other ones.</p>
<p>T1= Somente para atingir uma certa meta, não me disponho a abandonar outras.</p> <p>T2= Apenas para atingir um objetivo em particular, eu não me disponho a abandonar outros objetivos.</p> <p>T12= Apenas para atingir um objetivo em particular, eu não me disponho a abandonar outros objetivos.</p> <p>Relatório= 'objetivo' traduz melhor semanticamente <i>goal</i> e a T2 proporciona melhor compreensão da expressão.</p> <p>RT1= Just to achieve a goal in particular, I am not willing to abandon other goals.</p> <p>RT2= I am not willing to give up on other goals just to reach a particular one.</p>
<p>ES5 Target = I always pursue goals one after the other.</p>
<p>T1= Sempre busco um objetivo após o outro.</p> <p>T2= Eu sempre persigo objetivos um atrás do outro.</p> <p>T12= Eu sempre persigo objetivos um atrás do outro.</p> <p>RT1= I always pursue goals one after the other.</p> <p>RT2= I always pursue one goal after the other.</p>
<p>ES5 Distractor = I always pursue many goals at once, so that I easily get bogged down.</p>
<p>T1= Sempre busco muitos objetivos de uma vez, então facilmente fico atolado.</p> <p>T2= Eu sempre persigo vários objetivos ao mesmo tempo, então eu facilmente fico atolado.</p> <p>T12= Eu sempre persigo vários objetivos ao mesmo tempo, então eu facilmente fico atolado.</p> <p>Relatório = 'Eu sempre persigo vários objetivos ao mesmo tempo' traduz melhor semanticamente <i>I always pursue many goals at once</i>.</p> <p>RT1= I always pursue several goals at the same time, so I get easily bogged down.</p> <p>RT2= I always pursue several goals at the same time, and then I am easily snowed under.</p>
<p>ES6 Target = I know exactly what I want and what I don't want.</p>
<p>T1= Sei exatamente o que quero ou não.</p> <p>T2= Eu sei exatamente aquilo que quero e o que não quero.</p> <p>T12= Eu sei exatamente aquilo que quero e o que não quero.</p> <p>Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada.</p> <p>RT1= I know exactly what I want and what I don't want.</p> <p>RT2= I know exactly what I want and do not want.</p>
<p>ES6 Distractor = I often only know what I want as the result of a situation.</p>
<p>T1= Geralmente sei o que quero como resultado de uma situação.</p>

<p>T2= Eu frequentemente apenas sei o que quero como resultado de uma situação. T12= Eu frequentemente apenas sei o que quero como resultado de uma situação. RT1= I often only know what I want as a result of a situation. RT2= Oftentimes, I only know what I want as a result of a situation.</p>
<p>ES7 Target = When I decide upon a goal, I stick to it.</p>
<p>T1= Quando decido por um objetivo, apego-me a ele. T2= Quando eu decido sobre um objetivo, eu me atenho a ele. T12= Quando eu decido sobre um objetivo, eu me atenho a ele. Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= When I decide on a goal, I stick to it. RT2= When I make up my mind about a goal, I stick to it.</p>
<p>ES7 Distractor = I can change a goal again at any time.</p>
<p>T1= Posso mudar de objetivo novamente em qualquer momento. T2= Eu posso mudar de objetivo novamente a qualquer momento. T12= Eu posso mudar de objetivo novamente a qualquer momento. Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= I can change a goal again at any time. RT2= I can change my goal again at any moment.</p>
<p>ES8 Target = I always direct my attention to my most important goal.</p>
<p>T1= Sempre direciono minha atenção ao objetivo mais importante. T2= Eu sempre direciono a minha atenção ao meu objetivo mais importante. T12= Eu sempre direciono a minha atenção ao meu objetivo mais importante. Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= I always direct my attention to my most important goal. RT2= I always focus on my most important goal.</p>
<p>ES8 Distractor = I always approach several goals at once.</p>
<p>T1= Sempre abordo vários objetivos de uma só vez. T2= Eu sempre abordo vários objetivos ao mesmo tempo. T12= Eu sempre abordo vários objetivos ao mesmo tempo. Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= I always approach several goals at the same time. RT2= I always approach several goals at the same time.</p>
<p>ES9 Target= I make important life decisions.</p>
<p>T1= Tomo importantes decisões na vida. T2= Eu tomo decisões de vida importantes. T12= Eu tomo decisões de vida importantes. Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= I make important life decisions. RT2= I make important life-changing decisions.</p>
<p>ES9 Distractor= I don't like to commit myself to specific life decisions.</p>
<p>T1= Não gosto de me engajar a decisões específicas na vida. T2= Eu não gosto de me comprometer com decisões de vida específicas. T12= Eu não gosto de me comprometer com decisões de vida específicas. Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= I don't like to commit to specific life decisions. RT2= I do not like to commit to specific life-changing decisions.</p>
<p>ES10 Target = I consider exactly what is important for me.</p>
<p>T1= Penso exatamente no que é importante para mim. T2= Eu considero exatamente aquilo que é importante para mim. T12= Eu considero exatamente aquilo que é importante para mim. Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= I consider exactly that which is important to me. RT2= I take into account what exactly is more important for me.</p>
<p>ES10 Distractor = I take things as they come and carry on from there.</p>

<p>T1= Tomo as coisas como elas vêm e levo adiante assim. T2= Eu aceito as coisas como elas vem e me conduzo a partir daí. T12= Eu aceito as coisas como elas vem e me conduzo a partir daí. Relatório= T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= I take things as they come and behave accordingly. RT2= I take things as they come and then go with the flow.</p>
<p>ES11 Target = I don't have many goals in life that are equally important to me.</p>
<p>T1= Não tenho muitos objetivos na vida igualmente importantes para mim T2= Eu tenho muitos objetivos na vida que são igualmente importantes para mim. T12= Eu não tenho muitos objetivos na vida que são igualmente importantes para mim. Relatório= A T2 foi considerada a tradução mais adequada. RT1= I don't have many goals in life that are equally important to me. RT2= I do not have a lot of goals in life that are equally important for me.</p>
<p>ES11 Distractor = I have many goals in life that are equally important to me.</p>
<p>T1= Tenho muitas metas na vida igualmente importantes. T2= Eu tenho muitos objetivos na vida que são igualmente importantes para mim. T12= Eu tenho muitos objetivos na vida que são igualmente importantes para mim. Relatório= A T2 foi considerada a tradução mais adequada semanticamente. RT1= I have many life goals that are equally important to me. RT2= I have a lot of goals in life that are equally important for me.</p>
<p>ES12 Target = I have set my goals clearly and stick to them.</p>
<p>T1= Estabeleci meus objetivos de modo claro e me apego a eles. T2= Eu estabeleci meus objetivos claramente e me atenho a eles. T12= Eu estabeleci meus objetivos claramente e me atenho a eles. Relatório= A T2 foi considerada a tradução mais adequada semanticamente. RT1= I have set my goals clearly and I stick to them. RT2= I have clearly set my goals and stick to them.</p>
<p>ES12 Distractor = I often adapt my goals to small changes.</p>
<p>T1= Geralmente adapto meus objetivos a pequenas mudanças. T2= Eu frequentemente adapto meus objetivos a pequenas mudanças. T12= Eu frequentemente adapto meus objetivos a pequenas mudanças. Relatório= A T2 foi considerada a tradução mais adequada semanticamente. RT1= I often adapt my goals to small changes. RT2= I often subject my goals to minor changes.</p>
<p style="text-align: center;">SELEÇÃO BASEADA EM PERDAS</p>
<p>LBS1 Target = When things don't go as well as before, I choose one or two important goals.</p>
<p>T1= Quando as coisas não vão bem como antes, escolho uma ou duas metas importantes. T2= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu escolho um ou dois objetivos importantes. T12= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu escolho um ou dois objetivos importantes. Relatório= A T2 foi considerada a tradução mais adequada semanticamente. RT1= When things don't go as well as before, I choose one or two important goals. RT2= When things are not running as well as before, I pick one or two important goals.</p>
<p>LBS1 Distractor = When things don't go as well as before, I still try to keep all my goals.</p>
<p>T1= Quando as coisas não vão bem como antes, ainda tento manter todas as minhas metas. T2= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu ainda tento manter todos os meus objetivos.</p>

<p>T12= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu ainda tento manter todos os meus objetivos.</p> <p>Relatório= a palavra <i>goal</i> foi traduzida por 'objetivo' no lugar de 'meta' por ser mais adequada na língua portuguesa na perspectiva teórica <i>life span</i>.</p> <p>RT1= When things don't go as well as before, I still try to keep all my goals.</p> <p>RT2= When things are not running as well as before, I still try to keep all my goals.</p>
<p>LBS2 Target = When I can't do something important the way I did before, I look for a new goal.</p>
<p>T1= Quando não posso fazer algo importante como antes, procuro outra meta.</p> <p>T2= Quando eu não posso fazer algo importante do modo como fiz antes, eu procuro um novo objetivo.</p> <p>T12= Quando eu não posso fazer algo importante do modo como fiz antes, eu procuro um novo objetivo.</p> <p>Relatório= A T2 foi considerada a tradução mais adequada. Como no item anterior como em todos os outros itens se manterá a tradução de objetivo para a palavra <i>goal</i>.</p> <p>RT1= When I can't do something important the way I have before, I look for a new goal.</p> <p>RT2= When I can not do something important the way I used to, I look for a new goal.</p>
<p>LBS2 Distractor = When I can't do something important the way I did before, I distribute my time and energy among many other things</p>
<p>T1= Quando não posso fazer algo importante como antes, divido meu tempo e energia entre muitas outras coisas.</p> <p>T2= Quando eu não posso fazer algo importante do modo como fiz antes, eu distribuo o meu tempo e energia entre muitas outras coisas.</p> <p>T12= Quando eu não posso fazer algo importante do modo como fiz antes, eu distribuo o meu tempo e energia entre muitas outras coisas.</p> <p>Relatório= A T2 foi considerada de redação mais adequada.</p> <p>RT1= When I can't do something important the way I have before, I distribute my time and energy among many other things.</p> <p>RT2= When I can not do something important the way I used to, I divide my time and energy among many other things.</p>
<p>LBS3 Target = When I can't do something as well as I used to, I think about what exactly is important to me.</p>
<p>T1= Quando não posso fazer algo como costumava, penso no que é exatamente importante para mim.</p> <p>T2= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava fazer, eu penso a respeito do que exatamente é importante para mim.</p> <p>T12= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava fazer, eu penso a respeito do que exatamente é importante para mim.</p> <p>Relatório= A T2 foi considerada de redação mais adequada.</p> <p>RT1= When I can't do something as well as I used to, I think about what exactly is important to me.</p> <p>RT2= When I can not do something as well as I used to, I think about what exactly is important for me.</p>
<p>LBS 3 Distractor = When I can't do something as well as I used to, I wait and see what comes.</p>
<p>T1= Quando não posso fazer algo como fazia, espero e vejo o que acontece.</p> <p>T2= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto costumava fazer, eu espero e vejo o que acontece.</p> <p>T12= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto costumava fazer, eu espero e vejo o que acontece.</p> <p>Relatório= A T2 foi considerada de redação mais adequada.</p> <p>RT1= When I can't do something as well as I used to, I wait and see what happens.</p> <p>RT2= When I can not do something as well as I used to, I wait and see what happens.</p>

<p>LBS4 Target = If I can't do something as well as before, I concentrate only on essentials.</p>
<p>T1= Se não posso fazer algo como antes, concentro-me somente no que é essencial. T2= Se eu não posso fazer alguma coisa tão bem quanto antes, me concentro apenas no essencial. T12= Se eu não posso fazer alguma coisa tão bem quanto antes, me concentro apenas no essencial. Relatório= A T2 foi considerada de redação mais adequada. RT1= If I can't do something as well as before, I concentrate only on the essential. RT2= If I can not do something as well as I used to, I focus only on what is essential.</p>
<p>LBS4 Distractor = Even if I can't do something as well as before, I pursue all my goals.</p>
<p>T1= Mesmo se não posso fazer algo como antes, vou atrás de minhas metas. T2= Mesmo que eu não possa fazer algo tão bem quanto antes, eu persigo todos os meus objetivos. T12= Mesmo que eu não possa fazer algo tão bem quanto antes, eu persigo todos os meus objetivos. Relatório= Foi considerado a tradução da expressão <i>I pursue</i> para 'eu busco', no entanto preferiu-se manter a tradução de T2. RT1= Even if I can't do something as well as before, I pursue all of my goals. RT2= Even if I can not do something as well as I used to, I pursue all my goals.</p>
<p>LBS5 Target = When I can't carry on as I used to, I direct my attention to my most important goal.</p>
<p>T1= Quando não posso dar seguimento ao que fazia, dirijo atenção para meu objetivo mais importante. T2= Quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu dirijo a minha atenção ao meu objetivo mais importante. T12= Quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu dirijo a minha atenção ao meu objetivo mais importante. Relatório= Cogitou-se para a expressão <i>I direct</i> a tradução 'eu direciono' no entanto, optou-se por 'eu dirijo'. RT1= When I can't continue doing something as I used to, I direct my attention to my most important goal. RT2= When I can not keep on doing something they way I used to, I pay attention to my most important goal.</p>
<p>LBS5 Distractor = When I can't carry on as I used to, I direct my attention, like usual, to all my goals.</p>
<p>T1= Quando não posso dar seguimento ao que fazia, direciono minha atenção, como sempre, para todas as minhas metas. T2 = Quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu direciono a minha atenção, como sempre, para todos os meus objetivos. T12= Quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu direciono a minha atenção, como sempre, para todos os meus objetivos. Relatório= A T2 foi considerada a expressão mais clara e adequada. RT1= When I can't continue to do something the way I used to, I direct my attention, as usual, to all of my goals. RT2= When I can not keep on doing something the way I used to, I pay attention to all my goals, as usual.</p>
<p>LBS6 Target = When something becomes increasingly difficult for me, I consider which goals I could achieve under the circumstances.</p>
<p>T1= Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, penso em quais objetivos poderia atingir nessa circunstância. T2= Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu considero quais os objetivos poderia atingir nestas circunstâncias. T12= Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu considero quais os</p>

<p>objetivos poderia atingir nestas circunstâncias. Relatório= A T2 foi considerada a melhor tradução. RT1= When something becomes more and more difficult for me, I consider which goals can be achieved under these circumstances. RT2= When something becomes more and more difficult for me, I ponder about what goals I can reach under the circumstances.</p>
<p>LBS6 Distractor = When something becomes increasingly difficult for me, I accept it.</p>
<p>T1= Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu aceito os fatos. T2= Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu aceito isto. T12= Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu aceito isto. Relatório= A T2 foi considerada a melhor tradução. RT1= When something becomes more and more difficult for me, I accept it. RT2= When something becomes more and more difficult for me, I accept that.</p>
<p>LBS7 Target = When things don't work so well, I pursue my most import goal first.</p>
<p>T1= Quando as coisas não funcionam bem, busco meu mais importante objetivo primeiro. T2= Quando as coisas não funcionam tão bem, eu persigo o meu objetivo mais importante primeiro. T12= Quando as coisas não funcionam tão bem, eu persigo o meu objetivo mais importante primeiro. Relatório= A T2 foi considerada a melhor tradução. RT1= When things don't work so well, I pursue my most important goal first. RT2= When things do not work out quite well, first I pursue my most important goal.</p>
<p>LBS7 Distractor = When things don't go so well, I leave it at that.</p>
<p>T1= Quando as coisas não vão muito bem, deixo-as assim. T2= Quando as coisas não saem tão bem, eu as deixo assim. T12= Quando as coisas não saem tão bem, eu as deixo assim. Relatório= A T2 foi considerada a melhor escrita da frase. RT1= When things don't go so well, I let it go. RT2= When things do not work out quite well, I let it be.</p>
<p>LBS8 Target = When something requires more and more effort, I think about what exactly I really want.</p>
<p>T1= Quando algo requer mais e mais esforços, penso no que realmente quero. T2= Quando algo requer mais e mais esforço, eu penso a respeito do que exatamente eu realmente quero. T12= Quando algo requer mais e mais esforço, eu penso a respeito do que exatamente eu realmente quero. Relatório= Foi cogitado para a tradução de <i>requires</i> as palavras 'precisa' ou 'exige', mas manteve-se a palavra <i>requer</i>. RT1= When something requires more and more effort, I think about what exactly I really want. RT2= When something requires more and more effort, I think about precisely what I really want.</p>
<p>LBS8 Distractor = When something requires more and more effort, I don't worry about it.</p>
<p>T1= Quando algo exige cada vez mais esforços, não me preocupo com isso. T2= Quando algo requer mais e mais esforço, eu não me preocupo com isso. T12= Quando algo requer mais e mais esforço, eu não me preocupo com isso. Relatório= T2 foi considerada a melhor escrita da frase. RT1= When something requires more and more effort, I don't worry about it. RT2= When something requires more and more effort, I do not worry about that.</p>
<p>LBS9 Target = When things don't go as well as before, I drop some goals to concentrate on the more important ones.</p>
<p>T1= Quando as coisas não vão como antes, desisto de algumas metas para me</p>

<p>concentrar nas mais importantes.</p> <p>T2= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu desisto de alguns objetivos para me concentrar naqueles mais importantes.</p> <p>T12= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu desisto de alguns objetivos para me concentrar naqueles mais importantes.</p> <p>RT1= When things don't go as well as before, I give up on some goals to concentrate on the most important ones.</p> <p>RT2= When things are not running as well as before, I give up on some goals so I can focus on the most important ones.</p>
<p>LBS9 Distractor = When things don't go as well as before, I want for better times.</p> <p>T1= Quando as coisas não vão bem como antes, espero tempos melhores.</p> <p>T2= Quando as coisas não vão tão bem como antes, eu espero por tempos melhores.</p> <p>T12= Quando as coisas não vão tão bem como antes, eu espero por tempos melhores.</p> <p>Relatório= A frase considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When things don't go as well as before, I wait for better times.</p> <p>RT2= When things are not running as well as before, I wait for better times.</p>
<p>LBS10 Target = When I am not able to achieve something anymore, I direct my efforts at what is still possible.</p> <p>T1= Quando não mais consigo algo, volto meus esforços para o que ainda é possível fazer.</p> <p>T2= Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu confio que a situação vai melhorar por si.</p> <p>T12= Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu direciono meus esforços para aquilo que ainda é possível.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When I am not capable of getting something, I direct my efforts to that which is still possible.</p> <p>RT2= When I am not able to accomplish something, I direct my efforts towards what is still attainable.</p>
<p>LBS10 Distractor= When I am not able to achieve something anymore, I trust that the situation will improve by itself.</p> <p>T1= Quando não consigo atingir alguma coisa, tenho confiança de que a situação melhorará por si.</p> <p>T2= Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu confio que a situação vai melhorar por si.</p> <p>T12= Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu confio que a situação vai melhorar por si.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When I am not capable of getting something, I trust that the situation will get better on its own.</p> <p>RT2= When I am not able to accomplish something, I trust the situation will naturally get better.</p>
<p>LBS11 Target = When things don't go as well as before, I think about what, exactly, is really important to me.</p> <p>T1= Quando as coisas não vão bem como antes, penso no que é realmente importante para mim.</p> <p>T2= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu penso a respeito do que, exatamente, é realmente importante para mim.</p> <p>T12= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu penso a respeito do que, exatamente, é realmente importante para mim.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When things don't go as well as before, I think about what exactly is really important to me.</p>

RT2= When things are not running as well as before, I think about precisely what is really important for me.
LBS11 Distractor = When things don't go as well as before, I leave it at that.
T1= Quando as coisas não vão bem como antes, deixo-as assim. T2= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu deixo como está. T12= Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu deixo como está. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When things don't go as well as before, I let it go. RT2= When things are not running as well as before, I leave it that way.
LBS12 Target = When I can no longer do something in my usual way, I think about what, exactly, I am able to do under the circumstances.
T1= Quando não mais posso fazer algo como costumava, penso no que exatamente posso fazer nessa circunstância. T2= Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu penso a respeito do que exatamente, sou capaz de fazer nas circunstâncias. T12= Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu penso a respeito do que exatamente, sou capaz de fazer nas circunstâncias. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I can no longer do something my way, I think about exactly what I am capable of doing under these circumstances. RT2= When I can no longer do something my own way, I think about what I am really capable of doing under the circumstances.
LBS12 Distractor = When I can no longer do something in my usual way, I don't think long about it.
T1= Quando não mais posso fazer algo como fazia, não penso nisso. T2= Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu não penso muito sobre ela. T12= Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu não penso muito sobre ela. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I can no longer do something my way, I don't think much about it. RT2= When I can no longer do something my own way, I do not think a lot about it.
OTIMIZAÇÃO
O1 Target = I keep working on what I have planned until I succeed.
T1= Continuo trabalhando no que planejei até que tenha êxito. T2= Eu continuo trabalhando no que planejei até que tenha sucesso. T12= Eu continuo trabalhando no que planejei até que tenha sucesso. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= I keep working on what I planned until I succeed. RT2= I keep working on what I have planned until I succeed.
O1 Distractor = When I do not succeed right away at what I want to do, I don't try other possibilities for very long.
T1= Quando não sou bem sucedido no que quero, não tento outras possibilidades por muito tempo. T2= Quando eu não sou bem sucedido imediatamente no que quero fazer, eu não tento outras possibilidades por muito tempo. T12= Quando eu não sou bem sucedido imediatamente no que quero fazer, eu não tento outras possibilidades por muito tempo. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I do not immediately succeed at what I want to do, I don't try other possibilities for very long. RT2= When I am not immediately successful in what I intend to do, I do not make any other attempts for a long time.
O2 Target = I make every effort to achieve a given goal.

<p>T1= Faço todo o esforço para atingir um dado objetivo. T2= Eu faço todo o esforço para atingir um dado objetivo. T12= Eu faço todo o esforço para atingir um dado objetivo. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= I make every effort to achieve a given goal. RT2= I do my best to reach a certain goal.</p>
<p>O2 Distractor = I prefer to wait for a while and see if things will work out by themselves.</p>
<p>T1= Prefiro esperar um pouco para ver se as coisas funcionarão por si sós. T2= Eu prefiro esperar um pouco e ver se as coisas funcionarão por si só. T12= Eu prefiro esperar um pouco e ver se as coisas funcionarão por si só. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= I prefer to wait a little and see if things work out on their own. RT2= I prefer to wait a while and see if things will work out by themselves.</p>
<p>O3 Target= I make every matters to me, I devote myself fully and completely to it.</p>
<p>T1= Se algo interessa para mim, dedico-me totalmente a ele. T2= Se algo é importante para mim, eu me dedico total e completamente a isto. T12= Se algo é importante para mim, eu me dedico total e completamente a isto. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= If something is important to me, I dedicate myself fully and completely to it. RT2= If something is important for me, I am totally committed to it.</p>
<p>O3 Distractor= Even if something matters to me, I still have a hard time devoting myself fully and completely to it.</p>
<p>T1= Mesmo se algo é importante para mim, ainda tenho dificuldades em me dedicar completamente a ele. T2= Mesmo que algo seja importante para mim, eu ainda tenho dificuldade em me dedicar total e completamente a isto. T12= Mesmo que algo seja importante para mim, eu ainda tenho dificuldade em me dedicar total e completamente a isto. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= Even if something is important to me, I still have difficulty dedicating myself fully and completely to it. RT2= Even if something is important for me, I still find it difficult to commit myself completely to it.</p>
<p>O4 Target= I Keep trying until I succeed at a goal.</p>
<p>T1= Continuo tentando até atingir um objetivo. T2= Eu continuo tentando até que eu seja bem sucedido em um objetivo. T12= Eu continuo tentando até que eu seja bem sucedido em um objetivo. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= I keep trying until I succeed at a goal. RT2= I keep trying until I reach a goal.</p>
<p>O4 Distractor= I don't keep trying very long, when I don't succeed right away at a goal.</p>
<p>T1= Não fico tentando por muito tempo quando não atinjo logo uma determinada meta. T2= Eu não continuo tentando por muito tempo, quando eu não sou bem sucedido logo em um objetivo. T12= Eu não continuo tentando por muito tempo, quando eu não sou bem sucedido logo em um objetivo. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= I don't keep trying for very long, when I don't succeed immediately at a goal. RT2= I do not keep trying for a long time, when I can not immediately reach a goal.</p>
<p>O5 Target= I do everything I can to realize my plans.</p>
<p>T1= Faço tudo que posso para realizar meus planos. T2= Eu faço tudo que posso para realizar os meus planos.</p>

<p>T12= Eu faço tudo que posso para realizar meus planos. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= I do everything I can to realize my plans. RT2= I do everything I can to fulfill my plans.</p>
<p>O5 Distractor= I wait a while first to see if my plans don't realize themselves.</p>
<p>T1= Espero primeiro para ver se meus planos não se realizam por si sós. T2= Eu espero um pouco primeiro para ver se meus planos não se realizam por si sós. T12= Eu espero um pouco primeiro para ver se meus planos não se realizam por si sós. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= I wait a little first to see if my plans will be realized on their own. RT2= First, I wait a while to see if my plans may work out by themselves.</p>
<p>O6 Target= When I choose a goal, I am also willing to invest much effort in it.</p>
<p>T1= Quando escolho uma meta, também estou disposto a investir muito esforço nela. T2= Quando eu escolho um objetivo, eu também estou disposto a investir muito esforço nele. T12= Quando eu escolho um objetivo, eu também estou disposto a investir muito esforço nele. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I choose a goal, I am also willing to invest a lot of effort in it. RT2= When I choose a goal, I am therefore willing to invest a lot of effort in it.</p>
<p>O6 Distractor= I usually choose a goal that I can achieve without much effort.</p>
<p>T1= I usually choose a goal that I can achieve without much effort. T2= Eu geralmente escolho um objetivo que eu posso atingir sem muito esforço. T12= Eu geralmente escolho um objetivo que eu posso atingir sem muito esforço. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= I generally choose a goal that I can accomplish without much effort. RT2= I generally choose a goal I can reach without much effort.</p>
<p>O7 Target= When I want to achieve something difficult, I think carefully about the best time and opportunity to act.</p>
<p>T1= Quando quero conseguir algo difícil, penso bem sobre o melhor momento e oportunidade para agir. T2= Quando quero conseguir algo difícil, penso bem sobre o melhor momento e oportunidade para agir. T12= Quando quero conseguir algo difícil, penso bem sobre o melhor momento e oportunidade para agir. RT1= When I want to do something difficult, I think a lot about the best time and opportunity to act. RT2= When I want to reach something difficult, I think a lot about the best moment and opportunity to take action.</p>
<p>O7 Distractor= When I want to achieve something, I take the first opportunity that comes.</p>
<p>T1= Quando quero conseguir algo, pego a primeira oportunidade que aparece T2= Quando eu quero conseguir algo, eu pego a primeira oportunidade que aparece. T12= Quando eu quero conseguir algo, eu pego a primeira oportunidade que aparece. RT1= When I want to achieve something, I take the first opportunity that appears. RT2= When I want to get something, I take the first opportunity that comes along.</p>
<p>O8 Target= When I have started something that is important to me, but has little chance at success, I make a particular effort.</p>
<p>T1= Quando comecei algo importante para mim, mas que tem poucas chances de sucesso faço um esforço especial. T2= Quando eu comecei algo que é importante para mim, mas que tem pouca chance de sucesso faço um esforço especial.</p>

<p>T12= Quando eu comecei algo que é importante para mim, mas que tem pouca chance de sucesso faço um esforço especial.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When I start something that is important to me, but I have little chance at being successful, I make a special effort.</p> <p>RT2= When I start something important for me, but which is very unlikely to work out, I make an extra effort.</p>
<p>O8 Distractor= When I start something that is important to me but has little chance at success, I usually stop trying.</p>
<p>T1= Quando começo algo importante para mim, mas que tem poucas chances de acontecer, geralmente paro de tentar.</p> <p>T2= Quando eu começo algo que é importante para mim, mas que tem pouca chance de sucesso, eu geralmente paro de tentar.</p> <p>T12= Quando eu começo algo que é importante para mim, mas que tem pouca chance de sucesso, eu geralmente paro de tentar.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When I start something that is important to me, but I have little chance at being successful, I generally stop trying.</p> <p>RT2= When I start something important for me, but which is unlikely to work out, I generally give up.</p>
<p>O9 Target= When I want to get ahead, I also look at how others do it who succeed.</p>
<p>T1= Quando quero ir em frente, também observo como os outros obtiveram êxito.</p> <p>T2= Quando quero ir em frente, também observo como os outros que obtiveram êxito fizeram para ter sucesso.</p> <p>T12= Quando quero ir em frente, também observo como os outros que obtiveram êxito fizeram para ter sucesso.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When I want to get ahead, I also observe how others have obtained success in order to be successful.</p> <p>RT2= When I want to go ahead, I observe what other successful people have done to achieve their goals.</p>
<p>O9 Distractor= When I want to get ahead, only I myself know the best way to do it.</p>
<p>T1= Quando quero ir em frente, somente eu sei o melhor caminho para isso.</p> <p>T2= Quando quero ir em frente, apenas eu mesmo sei o melhor caminho de fazê-lo.</p> <p>T12= Quando quero ir em frente, apenas eu mesmo sei o melhor caminho de fazê-lo.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When I want to get ahead, only I know the best way to do it.</p> <p>RT2= When I want to go ahead, I am the only one who knows the right path to follow.</p>
<p>O10 Target= I think about exactly how I can best realize my plans.</p>
<p>T1= Penso exatamente em como posso melhor realizar meus planos.</p> <p>T2= Eu penso sobre exatamente como eu realizo melhor meus planos.</p> <p>T12= Eu penso sobre exatamente como eu realizo melhor meus planos</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= I think about exactly how I can best realize my plans.</p> <p>RT2= I think about exactly what the best way to accomplish my plans is.</p>
<p>O10= Distractor= I don't think long about how to realize my plans, I just try it.</p>
<p>T1= Não penso muito em como realizar meus planos; apenas tento pôr em prática.</p> <p>T2= Eu não penso muito sobre como realizar meus planos, eu apenas tento.</p> <p>T12= Eu não penso muito sobre como realizar meus planos, eu apenas tento.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= I don't think much about how to realize my plans, I just try.</p> <p>RT2= I do not think a lot about how to accomplish my plans, I just try.</p>

O11 Target= When something is important to me , I don't let setbacks discourage me.
<p>T1= Quando algo é importante para mim, não deixo que os contratempos me tirem a coragem.</p> <p>T2= Quando algo é importante para mim, eu não deixo que contratempos me desencoragem.</p> <p>T12= Quando algo é importante para mim, eu não deixo que contratempos me desencoragem.</p> <p>Relatório= Foi cogitado para o termo <i>discourage me</i> a tradução desanimem, mas manteve-se a T2 como tradução final para esta etapa do trabalho.</p> <p>RT1= When something is important to me, I don't let setbacks discourage me.</p> <p>RT2= When something is important for me, I do not let any setbacks discourage me.</p>
O11 Distractor= Setbacks show me that I should turn to something else.
<p>T1= Os contratempos mostram que eu devo me voltar para outra coisa.</p> <p>T2= Contratempos me mostram que eu devo me voltar para outra coisa.</p> <p>T12= Contratempos me mostram que eu devo me voltar para outra coisa.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= Setbacks show me that I should go back to something else.</p> <p>RT2= Setbacks are an indication that my attention should be veered in another direction.</p>
O12 Target= In terms of realizing my plans, I begin right away without making plans.
<p>T1= Penso exatamente em como posso realizar melhor meus planos.</p> <p>T2= Eu penso a respeito de quando exatamente eu posso melhor realizar os meus planos.</p> <p>T12= Eu penso a respeito de quando exatamente eu posso melhor realizar os meus planos.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= I think about when exactly I can best realize my plans.</p> <p>RT2= I think about when exactly I can best accomplish my plans.</p>
O12 Distractor= In terms of realizing my plans, I begin right away without making plans.
<p>T1= Em termos de realização dos meus planos, começo logo, sem um planejamento.</p> <p>T2= Em termos de concretizar meus planos, eu começo desde o início sem planejar.</p> <p>T12= Em termos de concretizar meus planos, eu começo desde o início sem planejar.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= In terms of realizing my plans, I start from the beginning without planning.</p> <p>RT2= When it comes to accomplishing my plans, from the start, I never make any planning.</p>
COMPENSAÇÃO
C1 Target= When things don't go as well as they used to, I keep trying other ways until I can achieve the same result I used to.
<p>T1= Quando as coisas não vão bem como antes, continuo tentando outras maneiras até conseguir o mesmo resultado de antes.</p> <p>T2= Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu continuo tentando outras formas até que eu consiga atingir o mesmo resultado que eu tinha.</p> <p>T12= Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu continuo tentando outras formas até que eu consiga atingir o mesmo resultado que eu tinha.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When things don't go as well as they used to, I keep trying other ways until I achieve the same result that I had.</p> <p>RT2= When things are not running as well as they used to, I keep on trying other ways until I reach the same results I used to have.</p>
C1 Distractor= When things don't go as well as they used to, I accept it.

<p>T1= Quando as coisas não vão bem como antes, eu aceito. T2= Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu aceito isto. T12= Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu aceito isto. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When things don't go as well as they used to, I accept it. RT2= When things are not running as well as they used to, I accept that.</p>
<p>C2 Target= When something in my life isn't working as well as it used to, I ask others for help or advice.</p>
<p>T1= Quando alguma coisa na minha vida não está funcionando bem como antes, peço ajuda ou conselho a outras pessoas. T2= Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu peço ajuda ou conselho para os outros. T12= Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu peço ajuda ou conselho para os outros. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When something in my life isn't working as well as it used to, I ask for help or advice from others. RT2= When something in my life is not working out as it used to, I ask someone for help or advice.</p>
<p>C2 Distractor= When something in my life isn't working as well as it used to, I decide what to do about it myself, without involving other people.</p>
<p>T1= Quando alguma coisa em minha vida não está funcionando bem, decido o que fazer a respeito sozinho, sem envolver outras pessoas. T2= Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu decido o que fazer por mim mesmo, sem envolver outras pessoas. T12= Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu decido o que fazer por mim mesmo, sem envolver outras pessoas. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When something in my life isn't working as well as it used to, I decide what to do on my own, without involving other people. RT2= When something in my life is not working out as it used to, I decide what to do on my own, without involving other people.</p>
<p>C3 Target= When it becomes harder for me to get the same results, I keep trying harder until I can do it as well as before.</p>
<p>T1= Quando fica difícil para mim atingir certos resultados, continuo tentando com afinco até conseguir fazer o que fazia antes. T2= Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados, eu continuo tentando arduamente até que eu consiga fazer tão bem quanto antes. T12= Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados, eu continuo tentando arduamente até que eu consiga fazer tão bem quanto antes. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When it becomes more difficult for me to get the same results, I keep trying hard until I can do as well as before. RT2= When getting the same results I used to becomes more difficult for me, I keep trying hard until I can perform as well as before.</p>
<p>C3 Distractor= When it becomes harder for me to get the same results as I used to, it is time to let go of that expectation.</p>
<p>T1= Quando fica difícil para mim chegar a alguns resultados, como acontecia antes, é o momento de abandonar essa expectativa. T2= Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados, é hora de abandonar esta expectativa. T12= Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados, é hora de abandonar esta expectativa.</p>

<p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= When it becomes more difficult for me to get the same results, it is time to abandon this expectation.</p> <p>RT2= When getting the same results I used to becomes more difficult for me, it is time to give up.</p>
<p>C4 Target= For important things, I pay attention to whether I need to devote more time or effort.</p>
<p>T1= Para coisas importantes tento ver bem se preciso dedicar mais tempo ou esforços.</p> <p>T2= Para as coisas importantes, eu presto atenção que preciso dedicar mais tempo ou esforço.</p> <p>T12= Para as coisas importantes, eu presto atenção que preciso dedicar mais tempo ou esforço.</p> <p>Relatório= T12 foi composto por elementos de T1 e elementos de T2 para melhor compreensão e clareza da expressão.</p> <p>RT1= For the important things, I pay attention to what I need to devote more time or effort to.</p> <p>RT2= When something is important, I am aware I need to dedicate more time and effort.</p>
<p>C4 Distractor= Even if something is important to me, it can happen that I don't invest the necessary time or effort.</p>
<p>T1= Mesmo se algo é importante para mim, pode ocorrer de eu não investir muito tempo e esforço.</p> <p>T2= Mesmo que algo seja importante para mim, pode acontecer que eu não devote necessário tempo ou esforço.</p> <p>T12= Mesmo que algo seja importante para mim, pode acontecer que eu não devote necessário tempo ou esforço.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= Even if something is important to me, it may happen that I don't devote the necessary time or effort.</p> <p>RT2= Even if it is something important for me, I may not dedicate enough time and effort.</p>
<p>C5 Target= In particularly difficult life situations, I try to get help from doctors, counselors or other experts.</p>
<p>T1= Especialmente em situações difíceis tento ajuda de médicos, conselheiros ou outros especialistas.</p> <p>T2= Em situações de vida particularmente difíceis, eu tento obter ajuda de médicos, conselheiros ou outros especialistas.</p> <p>T12= Em situações de vida particularmente difíceis, eu tento obter ajuda de médicos, conselheiros ou outros especialistas.</p> <p>Relatório= A tradução e construção da expressão considerada mais adequada foi a T2.</p> <p>RT1= In particularly difficult life situations, I try to get help from doctors, advisors or other experts.</p> <p>RT2= When faced with particularly tough life matters, I try to get help from doctors, consultants or other specialists.</p>
<p>C5 Distractor= In particularly difficult life situations, I try to manage by myself.</p>
<p>T1= Em situações especialmente difíceis na vida, tento fazer as coisas sozinho.</p> <p>T2= Em situações de vida particularmente difíceis, eu tento resolver por mim mesmo.</p> <p>T12= Em situações de vida particularmente difíceis, eu tento resolver por mim mesmo.</p> <p>Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. Foi sugerido ainda que se utilizasse a flexão de gênero no qual não foi acolhida.</p> <p>RT1= In particularly difficult life situations, I try to solve it myself.</p>

RT2= When faced with particularly tough life matters, I try to solve the problem myself.
C6 Target= When things aren't going so well, I accept help from others.
T1= Quando as coisas não vão bem, aceito ajuda de outras pessoas. T2= Quando as coisas não estão indo tão bem, eu aceito ajuda de outros. T12= Quando as coisas não estão indo tão bem, eu aceito ajuda de outros. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When things are not going well, I accept the help of others. RT2= When things are not running right, I accept help from others.
C6 Distractor= Even in difficult situations, I don't burden others.
T1= Mesmo em situações difíceis, não sobrecarrego os outros. T2= Mesmo em situações difíceis, eu não sobrecarrego outros. T12= Mesmo em situações difíceis, eu não sobrecarrego outros. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= Even in difficult situations, I do not burden others. RT2= Even in tough situations, I do not burden other people.
C7 Target= When things don't work the way they used to, I look for other ways to achieve them.
T1= Quando as coisas não funcionam como antes, procuro outros caminhos para conseguir realizá-las. T2= Quando as coisas não estão tão bem como de costume, eu procuro outras maneiras de obtê-las. T12= Quando as coisas não estão tão bem como de costume, eu procuro outras maneiras de obtê-las. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When things are not going as well as usual, I look for other ways to get them. RT2= When things are no longer as easily attainable as they used to, I look for other ways of getting them.
C7 Distractor= When things don't work the way they used to, I accept things the way they are.
T1= Quando as coisas não funcionam como antes, aceito-as como elas são. T2= Quando as coisas não saem do jeito que elas costumavam, eu as aceito como elas são. T12= Quando as coisas não saem do jeito que elas costumavam, eu as aceito como elas são. Relatório= A tradução e construção da expressão considerada mais adequada foi a T2. RT1= When things don't turn out the way they used to, I accept them as they are. RT2= When things are not working out as well as they used to, I accept them the way they are.
C8 Target= When I can't do something as well as before, then I find out about other ways and means to achieve it.
T1= Quando não consigo fazer algo bem como antes, procuro outras maneiras e meios de fazê-las funcionar. T2= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto costumava antes, então eu procuro outras maneiras e meios de obtê-las. T12= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto costumava antes, então eu procuro outras maneiras e meios de obtê-las. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I can't do something as well as I used to, I look for other ways and means to get it. RT2= When I can not do something as well as I used to, then I look for other ways and means to accomplish them.

C8 Distractor= When I can't do something as well as before, then I accept it.
T1= Quando não consigo fazer algo como antes, aceito essa situação. T2= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto antes, então eu aceito isto. T12= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto antes, então eu aceito isto. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I can't do something as well as before, then I accept it. RT2= When I can not do something as well as I used to, then I accept that.
C9 Target= When I can't do something as well as I used to, then I ask someone else to do it for me.
T1= Quando não consigo fazer algo bem como antes, peço para alguém fazer por mim. T2= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava, então eu peço para outra pessoa para fazer isto por mim. T12= Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava, então eu peço para outra pessoa para fazer isto por mim. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I can't do something as well as I used to, then I ask someone else to do it for me. RT2= When I can not do something as well as I used to, then I ask someone else to do it for me.
C9 Distractor= When I can't do something as well as I used to, I accept the change.
T1= Quando não consigo fazer algo como costumava, aceito a mudança. T2= Quando eu não posso fazer algo tão bem como eu costumava, eu aceito a mudança. T12= Quando eu não posso fazer algo tão bem como eu costumava, eu aceito a mudança. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I can't do something as well as I used to, I accept the change. RT2= When I can not do something as well as I used to, I accept the change.
C10 Target= When I am afraid of losing something that I've achieved, then I invest more time and effort in it.
T1= Quando tenho medo de perder algo que havia conseguido, invisto mais tempo e esforço para isso. T2= Quando eu tenho medo de perder algo que eu obtive, então eu invisto mais tempo e esforço nisto. T12= Quando eu tenho medo de perder algo que eu obtive, então eu invisto mais tempo e esforço nisto. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When I am afraid to lose something that I had, then I invest more time and effort in it. RT2= When I am afraid of losing something I have obtained, then I invest more time and effort in that.
C10 Distractor= Just to prevent losing what I've achieved, I'm not willing to invest more time and effort in it.
T1= Para evitar perder o que consegui, Não tenho disposição em investir mais tempo e esforços. T2= Apenas para evitar perder o que eu obtive, eu não me disponho a investir mais tempo e esforço nisto. T12= Apenas para evitar perder o que eu obtive, eu não me disponho a investir mais tempo e esforço nisto. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= Just in order to avoid losing what I had, I am not willing to invest more time and effort in it. RT2= I do not invest more time and effort just to avoid losing what I have already

obtained.
C11 Target= When something doesn't work as well as usual, I look at how others do it.
T1= Quando algo não funciona bem como de costume, presto atenção a como as pessoas fazem. T2= Quando algo não funciona tão bem quanto sempre, eu observo como outros fazem isto. T12= Quando algo não funciona tão bem quanto sempre, eu observo como outros fazem isto. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When something doesn't work as well as usual, I look at how others do it. RT2= When something is not working out as well as usual, I observe what other people do about that issue.
C11 Distractor= When something doesn't work as well as usual, I don't spend much time thinking about it.
T1= Quando algo não funciona como antes, não gasto muito tempo pensando nisso. T2= Quando algo não funciona tão bem quanto sempre, eu não gasto muito tempo pensando sobre isto. T12= Quando algo não funciona tão bem quanto sempre, eu não gasto muito tempo pensando sobre isto. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When something doesn't work as well as usual, I don't spend much time thinking about it. RT2= When something is not working as well as usual, I do not spend a lot of time thinking about it.
C12 Target= When something does not work as well as before, I listen to advisory broadcasts and books as well.
T1= Quando algo não funciona bem como antes, ouço programas e leio livros de aconselhamento. T2= Quando algo não funciona tão bem quanto antes, eu ouço programas especializados e leio livros também. T12= Quando algo não funciona tão bem quanto antes, eu ouço programas especializados e leio livros também. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When something doesn't work as well as before, I listen to special programs and read books as well. RT2= When something is not working as well as before, I seek support programs and read books.
C12 Distractor= When something does not work as well as before, I am the one who knows what is best for me.
T1= Quando algo não funciona bem como antes, sou o único a saber o que é melhor para mim. T2= Quando algo não funciona tão bem quanto antes, eu sou aquele quem sabe o que é melhor para mim. T12= Quando algo não funciona tão bem quanto antes, eu sou aquele quem sabe o que é melhor para mim. Relatório= A tradução considerada mais adequada foi a T2. RT1= When something doesn't work as well as before, I am the one who knows what is best for me. RT2= When something is not working as well as before, I am the one who knows what is best for me.

T1= Tradução do Tradutor Técnico

T2= Tradução Tradutor área da Saúde

T12= Síntese das duas Traduções

RT1=Retrotradução tradutor nativo na língua inglesa

RT2= Retrotradução tradutor juramentado

Fonte: os autores

APÊNDICE B

Texto com informações mais detalhadas sobre a fase de análise do comitê de especialistas

O instrumento não possuiu termos técnicos que pudessem originar grandes discussões e dúvidas com relação a tradução e adaptação cultural. As discussões entre os integrantes do comitê de especialistas se concentraram em torno da construção das frases em português e de termos que expressassem da melhor forma o que cada item propunha. Os itens da estratégia seleção eletiva 1,8,10 e 11 não apresentaram nenhuma discussão com relação a tradução em nenhuma das duas formas, ou seja, na frase que expressa a estratégia assim como na frase que expressa o dispersor. Nos itens da seleção eletiva 3,6,9; seleção baseada em perdas 3; estratégia da otimização 3,5,6; estratégia da compensação 2,5 e 6 que expressam a estratégia não apresentaram controvérsias com relação a tradução, assim como as frases que representam o dispersor na estratégia da seleção eletiva 2 e 12, seleção baseada em perdas 6, 9 e 11, estratégia da otimização 12 e na estratégia da compensação 5.

A frase que indica o objetivo da estratégia na seleção eletiva 2 (ES2) apresentou a expressão *“at a given time”* que foi traduzida para ‘um dado momento’, duas outras expressões foram sugeridas ‘em um certo momento’ e ‘em cada momento’. A expressão da ES4 *“I am willing to downgrade other goals”* que foi traduzida ‘eu me disponho a abandonar outros objetivos’ apresentou as seguintes sugestões ‘eu me disponho a rebaixar’, ‘eu me disponho a postergar’ e ‘eu me disponho a adiar outros objetivos’. Na ES5 *“I always pursue goals one after the other”* foram cogitadas as seguintes expressões ‘busco objetivos um atrás do outro’, ‘busco apenas um objetivo e depois o outro’. ES7 *“When I decide upon a goal, I stick to it”*, como outras sugestões ‘...eu me ateno a ele’ e ‘... eu me prendo a ele’. ES12 *“I have set my goals clearly and stick to them”*, sugestões para finalizar a frase ‘...me ateno a eles’ ou ‘... e aposto neles’.

Na estratégia seleção baseada em perdas 2 (LBS2) *“When I can’t do something important the way I did before, I look for a new goal”* como sugestões ‘Se eu não

puder realizar algo importante do mesmo modo como fazia antes, eu procuro um novo plano' ou ainda 'Quando eu não posso fazer algo importante do modo como fiz antes, eu procuro um novo objetivo'. LBS4 apresentou divergência apenas no tempo verbal da expressão completa "*If I can't do something as well as before, I concentrate only on Essentials*" optou-se por traduzir 'concentro' no lugar de 'concentrarei'. Na LBS5 "*When I can't carry on as I used to, I direct my attention to my most important goal*" a expressão "*I direct*" foi traduzida por 'eu direciono', mas foi sugerido também 'eu dirijo...' ou 'eu mantenho...'. LBS6 "*When something becomes increasingly difficult for me, I consider which goals I could achieve under the circumstances*" a segunda parte da expressão foi sugerida a seguinte tradução "...eu penso nas condições e nos objetivos que eu posso manter ou alcançar agora". LBS7 "*When things don't work so well, I pursue my most import goal first*" a expressão "*I pursue...*" apresentou a seguinte sugestão de tradução '... eu persigo...'. LBS8 "*When something requires more and more effort, I think about what exactly I really want*", a expressão "requires" apresentou a sugestão 'requer', assim como ao final da expressão foi sugerido outra tradução '...daquilo que eu realmente desejo'. LBS9 "*When things don't go as well as before, I drop some goals to concentrate on the more important ones*", a expressão "*I drops*" obteve também a sugestão de tradução. "...eu me distancio...". LBS10 "*When I am not able to achieve something anymore, I direct my efforts at what is still possible*" foi sugerido outra forma de tradução 'Se eu não consigo mais alcançar algo, eu me esforço naquilo que vai bem'. Como outra forma de tradução da expressão da LBS11 "*When things don't go as well as before, I think about what, exactly, is really important to me*": 'Se as coisas não vão tão bem quanto antes, eu gostaria de saber, exatamente, o que é realmente importante para mim'. LBS12 "*When I can no longer do something in my usual way, I think about what, exactly, I am able to do under the circumstances*" foi sugerida a tradução 'Se eu não puder mais fazer algo da maneira usual, eu penso exatamente sobre como poderia agir nesta circunstância'.

Na estratégia da Otimização 1 (O1), a expressão "*I keep working on what I have planned until I succeed*" foi indicado a seguinte tradução 'Eu experimento até que tenha sucesso naquilo que imagino'. O2 "*I make every effort to achieve a given goal*" ao final da expressão também se sugeriu a tradução '...um objetivo determinado'. O4 "*If something matters to me, I devote myself fully and completely to it*" apresentou a

seguinte sugestão de reformulação ‘Eu faço todo o esforço para ser bem sucedido naquilo que imagino’. O7 *“When I choose a goal, I am also willing to invest much effort in it”*, a expressão *“I choose”* também apresentou a sugestão ‘pretendo...’. O8 *“When I want to achieve something difficult, I think carefully about the best time and opportunity to act”* foi cogitado que o início da expressão fosse: ‘Quando iniciei ...’. O9 *“When I want to get ahead, I also look at how others do it who succeed”* apresentou a seguinte sugestão de tradução ‘Quando eu quero alcançar algo, utilizo outras pessoas bem sucedidas como modelo’. Obteve-se outra sugestão de tradução para a estratégia O10 *“I think about exactly how I can best realize my plans”*: ‘Eu reflito como exatamente poderei implantar minhas ideias’, assim como para O11 *“When something is important to me , I don’t let setbacks discourage me”*: ‘Se algo é importante para mim, eu não permito que contratempos me desanimem’ ou ainda ‘Quando algo é importante para mim, eu não deixo que contratempos me desencoragem’ e em O12 *“I think about when exactly I can best realize my plans”*, como outras sugestões de tradução: ‘Eu penso a respeito de quando exatamente eu posso melhor realizar os meus planos’.

Nos itens que compõem a estratégia da compensação outras maneiras de tradução das expressões foram sugeridas. No primeiro item da estratégia da compensação (C1) *“When things don’t go as well as they used to, I keep trying other ways until I can achieve the same result I used to”* foi sugerido ‘Quando as coisas não são tão bem realizadas como costumavam, eu procuro outras maneiras para alcançar minhas metas’. C3, *“When it becomes harder for me to get the same results, I keep trying harder until I can do it as well as before”*, como outra forma de redação: ‘Se alguma coisa me impede de alcançar os mesmos resultados, então eu me esforço ainda mais’, para a C4 *“For important things, I pay attention to whether I need to devote more time or effort”* foi sugerido escrever ‘Eu necessito pensar se preciso dedicar mais tempo e esforço para isto’ ou ‘Para coisas importantes, presto atenção pois preciso dedicar mais tempo ou esforço’. C7 *“When things don’t work the way they used to, I look for other ways to achieve them”* foi cogitada a tradução ‘Quando as coisas não estão andando como de costume, eu procuro outras maneiras de obtê-la’. C8 *“When I can’t do something as well as before, then I find out about other ways and means to achieve it”*, como outra forma de traduzir: ‘Quando eu não posso mais realizar algo tão bem quanto costumava, eu procuro me informar

sobre meios e formas de alcançá-lo', assim como C9 "*When I can't do something as well as I used to, then I ask someone else to do it for me*" a expressão "...then I ask someone else to do it for me" sugeriu-se '... então peço para outros fazerem isto para mim'. C10 "*When I am afraid of losing something that I've achieved, then I invest more time and effort in it*" o termo que foi traduzido no instrumento final como 'conquistei' também foi sugerida a tradução 'obtive'. C11 "*When something doesn't work as well as usual, I look at how others do it*" foi indicada a tradução 'Quando algo não funciona tão bem quanto sempre, observo como os outros fazem' e C12 "*When something does not work as well as before, I listen to advisory broadcasts and books as well*": ' Quando algo não funciona tão bem quanto antes, eu ouço programas especializados e leio livros também'.

Discussões também ocorreram para a tradução das expressões que compõem o instrumento que se referem ao dispersor, ou seja, atitudes que podem ser realizadas no dia a dia pelas pessoas, mas que não expressam o alvo da teoria de seletiva otimização com compensação. ES3 "*Even when I really consider what I want in life, I wait and see what happens instead of committing myself to just one or two particular goals*" que inicialmente foi proposta a tradução ' Quando eu realmente penso sobre o que quero da vida, eu vejo o que acontece e aguardo, não me comprometendo com um ou dois objetivos em particular'. ES4 "*Just to achieve a particular goal, I am not willing to abandon other ones*": 'Para atingir um objetivo determinado, eu não me disponho a abandonar outros objetivos'. ES5 "*I always pursue many goals at once, so that I easily get bogged down*", a expressão "*easily get bogged down*" sugeriu-se também a tradução para '... então eu facilmente fico atolado'. ES6 "*I often only know what I want as the result of a situation*": 'Eu frequentemente apenas sei o que quero como resultado de uma situação'. ES7 "*I can change a goal again at any time*": Eu posso mudar de objetivo novamente a qualquer momento'. ES9 "*I don't like to commit myself to specific life decisions*": 'Eu não gosto de me comprometer com determinadas situações de vida'.

LBS1 "*When things don't go as well as before, I still try to keep all my goals*": 'Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu experimento mesmo assim, manter todos os meus objetivos'. LBS2 "*When I can't do something important the way I did before, I distribute my time and energy among many other things*": indicouse também expressar 'Quando eu não posso fazer algo importante do modo como

fiz antes, eu distribuo o meu tempo e energia entre muitas outras como fazia antes'. LBS3 *"When I can't do something as well as I used to, I wait and see what comes"*: 'Quando eu não consigo fazer algo tão bem quanto costumava fazer, eu espero e vejo o que acontece'. LBS4 *"Even if I can't do something as well as before, I pursue all my goals"*: ' Mesmo que eu não possa fazer algo tão bem quanto antes, eu persigo todos os meus objetivos'. LBS5 *"When I can't carry on as I used to, I direct my attention, like usual, to all my goals"*: 'Também quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu continuo dirigindo minha atenção para todos os meus objetivos'. LBS7 *"When things don't go so well, I leave it at that"*: 'Quando as coisas não saem tão bem, eu as deixo assim' ou 'Se as coisas não funcionam mais tão bem, eu deixo como está'. O dispersor do instrumento para a estratégia LBS8 *"When something requires more and more effort, I don't worry about it"* foi cogitada a tradução 'quando algo exige cada vez mais esforço, eu não me preocupo com isso'. LBS10 *"When I am not able to achieve something anymore, I trust that the situation will improve by itself"*: 'Se eu não consigo mais realizar algo, eu confio que a situação melhore por si só'. LBS12 *"When I can no longer do something in my usual way, I don't think long about it"*, como sugestões de traduções 'Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu não penso muito sobre ela' "nda 'Se eu não puder mais fazer algo da maneira usual, eu não penso mais sobre isso'.

As frases que constituem o instrumento como dispersor na estratégia da otimização (O) apresentaram outras sugestões de tradução. O1 *"When I do not succeed right away at what I want to do, I don't try other possibilities for very long"*: 'Se eu não conseguir realizar imediatamente o que imaginei, eu não tento outras possibilidades por muito tempo'. O2 *"I prefer to wait for a while and see if things will work out by themselves"*: 'Eu prefiro esperar um pouco e ver se as coisas se realizam por si só'. O3 *"Even if something matters to me, I still have a hard time devoting myself fully and completely to it"*: 'Mesmo que algo seja importante para mim, eu continuo tendo dificuldade em me dedicar totalmente a isto.'. O4 *"I don't keep trying very long, when I don't succeed right away at a goal"*: 'Eu não continuo tentando por muito tempo, quando eu não sou bem sucedido logo em um objetivo' ou ainda 'Se eu não consigo sucesso logo naquilo que imagino, eu não tento por muito tempo'. O5 *"I wait a while first to see if my plans don't realize themselves"*: 'Eu aguardo primeiro com tranquilidade, vejo se os meus planos não se auto realizam'.

O6 *"I usually choose a goal that I can achieve without much effort"*: 'Eu geralmente escolho um objetivo que eu posso atingir com facilidade'. O7 *"When I want to achieve something, I take the first opportunity that comes"*, a expressão *"When I want to achieve something..."*, foi sugerida traduzir como 'Quando eu pretendo conseguir algo...'. O8 *"When I start something that is important to me but has little chance at success, I usually stop trying"* a expressão *"When I start something..."* apresentou como sugestão de tradução 'Quando eu iniciei algo...'. O9 *"When I want to get ahead, only I myself know the best way to do it"*: 'Quando eu quero alcançar algo, só eu sei melhor do que ninguém o que faço para chegar lá'. O10 *"I don't think long about how to realize my plans, I just try it"* :, a expressão *"I don't think..."* foi cogitada a tradução: 'Eu não reflito...'. O11 *"Setbacks show me that I should turn to something else"*: 'Contratempos me mostram que eu devo me voltar para outra coisa'.

C1 *"When things don't go as well as they used to, I accept it"*: 'Quando as coisas não são tão bem realizadas como costumavam, eu aceito isto'. C2 *"When something in my life isn't working as well as it used to, I decide what to do about it myself, without involving other people"*, a expressão *"...I decide what to do about it myself, without involving other people"* sugeriu-se as seguintes traduções '...eu decido o que fazer por mim mesmo, sem pedir ajuda ou conselho aos outros' ou '...eu prefiro desistir, mas não pedir ajuda ou conselho a outros'. C3 *"When it becomes harder for me to get the same results as I used to, it is time to let go of that expectation"*: 'Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados, é hora de abandonar esta expectativa' ou ainda 'Se alguma coisa me impede de alcançar os mesmos resultados, eu prefiro desistir disto'. C4 *"Even if something is important to me, it can happen that I don't invest the necessary time or effort"* a expressão *"...I don't invest the necessary time or effort"* teve a seguinte sugestão '...que eu não devote tempo ou esforço necessários'. C6 *"Even in difficult situations, I don't burden others"*: 'Mesmo em situações difíceis eu não sobrecarrego outros com isto'. Ao término da expressão da C7 *"When things don't work the way they used to, I accept things the way they are"* sugeriu-se traduzir por '...eu aceito como elas são'. C8 *"When I can't do something as well as before, then I accept it"*: o início da expressão cogitou-se traduzir por 'Quando eu não posso mais fazer...'. C9 *"When I can't do something as well as I used to, I accept the change"*: 'Quando eu não posso fazer

algo tão bem como eu costumava, eu aceito a perda'. C10 "*Just to prevent losing what I've achieved, I'm not willing to invest more time and effort in it*". 'Apenas para evitar perder o que eu obtive, eu não me disponho a investir mais tempo e esforço nisto. C11 "*When something doesn't work as well as usual, I don't spend much time thinking about it*". 'Quando algo não funciona tão bem quanto sempre, eu não gasto muito tempo pensando sobre isto'. C12 "*When something does not work as well as before, I am the one who knows what is best for me*": 'Quando algo não funciona tão bem quanto antes, eu sou aquele quem sabe o que é melhor para mim'.

APÊNDICE C

Instrumento utilizado para Avaliar o Entendimento dos Idosos diante do Questionário SOC

Nome: _____

Idade: _____

Sexo: () Feminino () Masculino

Avaliação de cada item do Questionário SOC

Seleção Eletiva (ES)	
ES1	
Entendimento dessa frase do instrumento. <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Péssimo	O que mudar?
ES2	
Entendimento dessa frase do instrumento. <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Péssimo	O que mudar?

ES3	
Entendimento dessa frase do instrumento. () Bom () Regular () Péssimo	O que mudar?
ES4	
Entendimento dessa frase do instrumento. () Bom () Regular () Péssimo	O que mudar?
ES5	
Entendimento dessa frase do instrumento. () Bom () Regular () Péssimo	O que mudar?
ES6	
Entendimento dessa frase do instrumento. () Bom () Regular () Péssimo	O que mudar?

ES7	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
ES8	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
ES9	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
ES10	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>

ES11	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
ES12	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
Seleção Baseada em Perdas (LBS)	
LBS1	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
LBS2	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>

LBS3	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
LBS4	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
LBS5	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
LBS6	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>

LBS7	
Entendimento dessa frase do instrumento. () Bom () Regular () Péssimo	O que mudar?
LBS8	
Entendimento dessa frase do instrumento. () Bom () Regular () Péssimo	O que mudar?
LBS9	
Entendimento dessa frase do instrumento. () Bom () Regular () Péssimo	O que mudar?
LBS10	
Entendimento dessa frase do instrumento. () Bom () Regular () Péssimo	O que mudar?

LBS11	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
LBS12	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
Otimização (O)	
O1	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
O2	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>

O3	
Entendimento dessa frase do instrumento. <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Péssimo	O que mudar?
O4	
Entendimento dessa frase do instrumento. <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Péssimo	O que mudar?
O5	
Entendimento dessa frase do instrumento. <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Péssimo	O que mudar?
O6	
Entendimento dessa frase do instrumento. <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Péssimo	O que mudar?

O7	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
O8	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
O9	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
O10	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>

O11	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
O12	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
Compensação (C)	
C1	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
C2	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>

C3	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
C4	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
C5	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
C6	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>

C7	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
C8	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
C9	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>
C10	
<p>Entendimento dessa frase do instrumento.</p> <p>() Bom</p> <p>() Regular</p> <p>() Péssimo</p>	<p>O que mudar?</p>

C11	
Entendimento dessa frase do instrumento. <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Péssimo	O que mudar?
C12	
Entendimento dessa frase do instrumento. <input type="checkbox"/> Bom <input type="checkbox"/> Regular <input type="checkbox"/> Péssimo	O que mudar?

Impressão geral do instrumento:

APÊNDICE D**Instrumento Utilizado na Pesquisa****Questionário bio-sócio-demográfico simples para amostra de idosos**

Nome: _____ Data __/__/__

Telefone para contato: _____

Data de Nascimento: _____

Idade: (em anos completos) _____ Sexo: M (1) F (2)

Escolaridade:

(1) Analfabeto (2) Alfabetizado sem frequentar escola (3) 1 a 4ª série (4) 5-8ª série
(5) Segundo Grau (6) Superior (7) Pós-graduação.(8) Não respondeu

Estado Civil

(1)Solteiro(a) (2) Casado/ vivendo como casado (a) (3) Separado/Divorciado a (4)
Viúvo (a) (5) Não respondeu

Origem

(1) Alemã (2) Italiana (3) Espanhola (4) Portuguesa (5) Israelita (6) Mista (7)
Outra: _____

Profissão _____

Ocupação atual (1) Trabalhando (2) Em benefício (3) Aposentado (4) Nunca
trabalhou

Atividade Remunerada

(1) Sim (2) Não (3) Não respondeu

Mora com alguém? (1) Esposo (2) Filho (3) Parente (4) Amigo (5) Instituição (6) Sozinho (7) Pais (8) Outra situação domiciliar

Quais seus maiores motivos de preocupação atualmente?

Já perdeu algum familiar próximo? (1) Sim (2) Não Quem: _____

Há quanto tempo? (1) Menos de 1 ano (2) Entre 2 e 3 anos (3) Mais de 3 anos

Toma Medicamentos

(1) Regular (2) Irregular (3) Não Toma (4) Não respondeu (5) Não se aplica

Problema de Saúde Atual/ Condição Presente (marcar somente uma, que é mais relevante para a busca de um serviço de saúde).

(00) Nenhum problema (01) Problemas de Coração (02) Pressão Alta (03) Artrite ou reumatismo (04) Câncer (05) Enfisema ou Bronquite (06) Catarata (07) Derrame (08) Osso quebrado/fraturado (09) Problema nervoso crônico ou emocional (10) Doença Neurológica (11) Depressão (12) Doença de Pele (13) Problema de álcool ou drogas (17) Outros: _____

Você é engajado em alguma atividade lazer? () SIM () NÃO Qual? _____

Grau de Importância da atividade na sua vida:

- () muitíssimo importante
- () muito importante
- () tem média importância
- () pouco importante
- () não é importante

APÊNDICE E**Instrumento Utilizado na Pesquisa****Questionário bio-sócio-demográfico simples – questões adicionais para os idosos atletas**

Você segue a carreira de atleta? () SIM; () NÃO

Você se considera um atleta profissional? () SIM; () NÃO

Que esporte(s) praticas? _____

Há quanto tempo? _____

Você treina quantos dias por semana? _____

Quantas horas você treina por dia? _____

Com que frequência você compete (indicar a frequência anual)? _____

Quando começou a participar de competições da sua modalidade esportiva (ano)? _____

Indique a importância das competições esportivas na sua vida:

- () A competição é muitíssimo importante para mim.
- () De certa forma, a competição é importante para mim.
- () Não sei se a competição é importante para mim.
- () A competição não é importante para mim.
- () De forma alguma, a competição não é importante para mim.

Qual o nível das competições que você participa?

- () regional; () nacional; () internacional

Ser atleta é importante para você?

- () Sim, tenho certeza de que é muito importante pra mim.
- () Sim, de certa forma é importante pra mim.
- () Tenho dúvida ou ainda não pensei se é ou não importante.
- () Não, não é importante pra mim.
- () Não, tenho convicção de que não é importante pra mim.

APÊNDICE F

Questionário SOC

Nome: _____ Idade: _____

Instrução do Instrumento: Escolha qual das duas afirmativas caracterizam o seu comportamento de planejamento de vida, a partir das duas pessoas fictícias apresentadas A e B. Marque com um 'X' em cima da afirmativa escolhida.

Item	Seleção Eletiva (SE)	
	A	B
SE1	Eu concentro toda a minha energia em poucas coisas.	Eu divido a minha energia entre muitas coisas.
SE 2	Eu sempre foco no objetivo mais importante em um dado momento.	Eu estou sempre trabalhando em vários objetivos ao mesmo tempo.
SE 3	Quando eu penso sobre o que quero na vida, eu me comprometo com um ou dois objetivos importantes.	Até mesmo quando eu realmente penso sobre o que quero da vida, eu aguardo e vejo o que acontece, não me comprometendo com um ou dois objetivos em particular.
SE 4	Para atingir um determinado objetivo, eu me disponho a abandonar outros objetivos.	Eu não me disponho a abandonar outros objetivos apenas para atingir um objetivo em particular.
SE 5	Eu busco apenas um objetivo de cada vez.	Eu busco sempre vários objetivos ao mesmo tempo, com isso facilmente fico paralisado.
SE 6	Eu sei exatamente aquilo que quero e o que não quero.	Muitas vezes eu apenas sei o que eu quero, quando surge uma situação específica.
SE 7	Quando eu me decido por um objetivo, eu me fixo nele.	Eu posso mudar um objetivo a qualquer momento.
SE 8	Eu sempre direciono a minha atenção ao meu objetivo mais	Eu sempre abordo vários objetivos ao mesmo tempo.

	importante.	
SE 9	Eu tomo decisões de vida importantes.	Eu não gosto de me comprometer com decisões de vida específicas.
SE 10	Eu considero exatamente aquilo que é importante para mim.	Eu aceito as coisas como elas vem e me conduzo a partir daí.
SE 11	Eu não tenho muitos objetivos na vida que são igualmente importantes para mim.	Eu tenho muitos objetivos na vida que são igualmente importantes para mim.
SE 12	Eu estabeleço meus objetivos claramente e me prendo a eles.	Eu frequentemente adapto meus objetivos a pequenas mudanças.
Seleção Baseada em Perdas (SBP)		
SBP 1	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu escolho um ou dois objetivos importantes.	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu ainda tento manter todos os meus objetivos.
SBP 2	Se eu não posso realizar algo importante do mesmo modo como fiz antes, eu procuro um novo objetivo.	Quando eu não posso fazer algo importante do modo como fiz antes, eu distribuo o meu tempo e energia entre muitas outras coisas.
SBP 3	Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava fazer, eu penso a respeito do que exatamente é importante para mim.	Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto costumava fazer, eu espero e vejo o que acontece.
SBP 4	Se eu não posso fazer alguma coisa tão bem quanto antes, me concentro apenas no essencial.	Mesmo que eu não possa fazer algo tão bem quanto antes eu sigo buscando todos os meus objetivos.
SBP 5	Quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu direciono a minha atenção ao meu objetivo mais importante.	Quando eu não posso continuar a fazer algo como costumava, eu direciono a minha atenção, como sempre, para todos os meus objetivos.
SBP 6	Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu considero quais objetivos que eu poderia atingir nestas circunstâncias.	Quando algo se torna cada vez mais difícil para mim, eu aceito isto.
SBP 7	Se as coisas não funcionam mais tão bem, quanto antes, eu prossigo	Se as coisas não funcionam mais

	com o meu principal objetivo.	tão bem, eu deixo como estão.
SBP 8	Quando algo exige mais e mais esforço, eu penso a respeito do que exatamente eu realmente quero.	Quando algo exige mais e mais esforço, eu não me preocupo com isso.
SBP 9	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu desisto de alguns objetivos para me concentrar naqueles mais importantes.	Quando as coisas não vão tão bem como antes, eu espero por tempos melhores.
SBP 10	Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu direciono meus esforços para aquilo que ainda é possível.	Quando eu não sou capaz de conseguir alguma coisa, eu confio que a situação vai melhorar por si.
SBP 11	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu penso a respeito do que realmente é importante para mim.	Quando as coisas não vão tão bem quanto antes, eu deixo como estão.
SBP 12	Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu penso a respeito do que exatamente sou capaz de fazer nesta circunstância.	Quando eu não posso mais fazer alguma coisa do meu jeito de sempre, eu não penso muito sobre isso.
Otimização (O)		
O1	Eu continuo trabalhando no que planejei até que tenha sucesso.	Quando eu não sou bem sucedido imediatamente no que quero fazer, eu não tento outras possibilidades por muito tempo.
O2	Eu faço todo o esforço para atingir um determinado objetivo.	Eu prefiro esperar um pouco e ver se as coisas funcionarão por si só.
O3	Se algo é importante para mim, eu me dedico total e completamente a isto.	Mesmo que algo seja importante para mim, eu ainda tenho dificuldade em me dedicar total e completamente a isto.
O4	Eu continuo tentando até que eu seja bem sucedido em um objetivo.	Quando eu não sou bem sucedido logo em um objetivo, eu não continuo tentando por muito tempo.

O5	Eu faço tudo que posso para realizar os meus planos.	Eu espero um pouco primeiro para ver se meus planos não se realizam por si.
O6	Quando eu escolho um objetivo, eu também estou disposto a investir muito esforço nele.	Eu geralmente escolho um objetivo que eu posso atingir sem muito esforço.
O7	Quando quero conseguir algo difícil, penso bem sobre o melhor momento e oportunidade para agir.	Quando eu quero conseguir algo, eu pego a primeira oportunidade que aparece.
O8	Quando eu começo algo que é importante para mim, mas que tem pouca chance de sucesso, faço um esforço especial.	Quando eu começo algo que é importante para mim, mas que tem pouca chance de sucesso, eu geralmente paro de tentar.
O9	Quando quero ir em frente, também observo como os outros que obtiveram êxito fizeram para ter sucesso.	Quando quero ir em frente, só eu mesmo sei o melhor caminho de fazê-lo.
O10	Eu penso sobre exatamente como eu realizo melhor meus planos.	Eu não penso muito sobre como realizar meus planos, eu apenas tento.
O11	Quando algo é importante para mim, eu não deixo que contratempos me desanimem.	Contratempos me mostram que eu devo me dedicar a outra coisa.
O12	Eu penso sobre qual seria o melhor momento para realizar meus planos.	Quando se trata da realização dos meus planos, eu começo logo sem planejar.
Compensação (C)		
C1	Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu continuo tentando outras formas até que eu consiga atingir o mesmo resultado que eu tinha.	Quando as coisas não vão tão bem quanto elas costumavam, eu aceito isto.
C2	Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu peço ajuda ou conselho aos outros.	Quando algo em minha vida não está funcionando tão bem quanto costumava, eu decido o que fazer por mim mesmo, sem envolver outras pessoas.

C3	Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados, eu continuo tentando arduamente até que eu consiga fazer tão bem quanto antes.	Quando se torna mais difícil para mim obter os mesmos resultados eu prefiro desistir.
C4	Para as coisas importantes, eu necessito pensar se preciso dedicar mais tempo e esforço.	Mesmo que algo seja importante para mim, pode acontecer que eu não dedique tempo ou esforço necessários.
C5	Em situações de vida particularmente difíceis, eu tento obter ajuda de médicos, conselheiros ou outros especialistas.	Em situações de vida particularmente difíceis, eu tento resolver por mim mesmo.
C6	Quando as coisas não estão indo tão bem, eu aceito ajuda de outros.	Mesmo em situações difíceis, eu procuro não sobrecarregar os outros.
C7	Quando as coisas não estão tão bem como de costume, eu procuro outras maneiras de obtê-las.	Quando as coisas não saem do jeito que elas costumavam, eu as aceito como elas estão.
C8	Quando eu não posso mais realizar algo tão bem quanto costumava, eu procuro outros meios e formas de conseguir.	Quando eu não posso mais realizar algo tão bem quanto costumava, então eu aceito isto.
C9	Quando eu não posso fazer algo tão bem quanto eu costumava, então eu peço para outra pessoa fazer isto por mim.	Quando eu não posso fazer algo tão bem como eu costumava, eu aceito a mudança.
C10	Quando eu tenho medo de perder algo que eu conquistei então eu invisto mais tempo e esforço nisto.	Eu não me disponho a investir mais tempo, apenas para não perder o que já conquistei.
C11	Quando algo não funciona tão bem como de costume, observo como os outros fazem.	Quando algo não funciona tão bem como de costume, eu não gasto muito tempo pensando sobre isto.
C12	Quando algo não funciona tão bem como de costume, eu leio livros e assisto programas de aconselhamento.	Quando algo não funciona tão bem como de costume, sou eu que sei o que é melhor para mim.

ANEXO A

Carta de Autorização da Tradução do QSOC

Claus Dieter Stobaus

De: Sekretariat Prof. Ulman Lindenberger [seklindenberger@mpib-berlin.mpg.de]
Enviado em: quarta-feira, 4 de agosto de 2010 09:06
Para: Claus Dieter Stobaus
Cc: Helena Maravilla
Assunto: Re: baltes soc questionnaire

Sinalizador de acompanhamento:

Acompanhar
Status do sinalizador: Sinalizada

Categorias: Categoria Vermelha

Dear Prof. Stobäus,

on behalf of Prof. Lindenberger I would like to give you the authorization to translate the questionnaire into Portugues and send his regards. There is no new version of the Baltes questionnaire, but on this website you can find publications connected to SOC: <http://www.baltes-paul.de/SOC.html>, as well as on our website <http://www.mpib-berlin.mpg.de/en/publikationen/index.htm> .

Kind regards,

Gesa Döring

 Sekretariat Prof. Dr. Ulman Lindenberger
 Max-Planck-Institut für Bildungsforschung
 (Max Planck Institute for Human Development)
 Lentzeallee 94
 D-14195 Berlin

Phone: +49-30-82406-572/573
 Fax: +49-30-82406-571
seklindenberger@mpib-berlin.mpg.de
www.mpib-berlin.mpg.de

Am 28.07.2010 um 21:31 schrieb Claus Dieter Stobaus:

Dear mr lindenberger

Ich bin claus dieter stobäus, lehrer hier in brasilein, mitt vier deutsche grossältern, aber schreibe nicht sehr gut in deutsch, desshalb möchte ich in English schreiben, aber verstahe etwas.

I am professor at rio grande do sul catholic pontifical university at porto alegre, south of brazil, teaching on post-graduate master and doctoral courses at education faculty and also at biomedical gerontology in medical faculty. This initial contact is to initiate a conversation for further academic contacts, also questioning the possibility to assure mpi authorization for the use and translation to Portuguese version, if there is no version at this time, of baltes soc questionnaire, for one of my doctor degree students, sionara tamanini de almeida, who is realizing a research about older and master athletes who uses strategies to selection, optimization and compensation in her life management as self report, in life-span approach. We had access to the version of 2002, is there any new version available?

We will thank you the response for this request.

Thank you for your attention, regards here from brazil.

ANEXO B

Carta de Aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
PRÓ-REITORIA DE PESQUISA E PÓS-GRADUAÇÃO
COMITÊ DE ÉTICA EM PESQUISA

OF.CEP-192/11

Porto Alegre, 21 de janeiro de 2011.

Senhor Pesquisador,

O Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS apreciou e aprovou seu protocolo de pesquisa registro CEP 10/05258 intitulado **“Validação da versão em português do Brasil do Selection, Optimization and Compensation Questionnaire (SOC) para uso entre idosos sedentários e atletas master de diferentes modalidades esportivas”**.

Salientamos que seu estudo pode ser iniciado a partir desta data.

Os relatórios parciais e final deverão ser encaminhados a este CEP.

Atenciosamente,

Prof. Dr. Rodolfo Herberto Schneider
Coordenador do CEP-PUCRS

Ilmo. Sr.
Prof. Dr. Claus Dieter Stobäus
IGG
Nesta Universidade

PUCRS

Campus Central
Av. Ipiranga, 6690 - 3º andar - CEP: 90610-000
Sala 314 - Fone Fax: (51) 3320-3345
E-mail: cep@pucrs.br
www.pucrs.br/prppg/cep

ANEXO C

Carta do Comitê Científico



Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul
INSTITUTO DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA
COMISSÃO CIENTÍFICA

Porto Alegre, 30 de setembro de 2010.

Senhor (a) Pesquisador (a) Sionara Tamanini de Almeida,

A Comissão Científica do IGG apreciou e aprovou seu protocolo de pesquisa intitulado: "**Validação da versão em português do Brasil do selection, optimization and compensation questionnaire (SOC)**".

Solicitamos que providencie os documentos necessários para o encaminhamento do protocolo de pesquisa ao Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS. Sallentamos que somente após a aprovação deste Comitê o projeto deverá ser iniciado.

Obs.: Retirar a pasta padrão na secretaria do IGG para encaminhamento dos documentos ao Comitê de Ética em Pesquisa.

Atenciosamente,

Carla Helena Augustin Schwanke

Coordenadora da CC-IGG

PUCRS

Campus Central
Av. Ipiranga, 6690 - P. 60 - CEP: 90.610-000
Fone: (51) 3336-8153 - Fax (51) 3320-3862
E-mail: igg@pucrs.br
www.pucrs.br/igg

ANEXO D

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do estudo: VALIDAÇÃO DA VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL DO *SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOC)*

Este é um trabalho de pesquisa sobre maneiras de adaptação aos problemas do dia-a-dia de idosos residentes em Porto Alegre. Queremos validar um questionário que avaliará as estratégias que os idosos utilizam ou não na sua vida. Para isso, gostaríamos de contar com a sua colaboração durante aproximadamente 60 minutos para responder ao *SOC Questionnaire* e a uma ficha de avaliação deste instrumento.

Nestes dois formulários que serão preenchidos serão feitas várias perguntas sobre a forma como você lida em diferentes situações com uma posterior avaliação de cada item do questionário.

O(A) Sr(a) não estará exposto(a) a riscos. Espera-se contribuir para a implantação de novas práticas de cuidado dentro do que já se oferece atualmente, além de proporcionar aos pesquisadores um instrumento de pesquisa bem analisado e válido.

Asseguramos que todas as informações prestadas pelo(a) senhor(a) são sigilosas e serão utilizadas somente para esta pesquisa. A divulgação das informações será anônima e em conjunto com as respostas de um grupo de pessoas.

Se o(a) senhor (a) tiver alguma pergunta a fazer antes de decidir, sinta-se à vontade para fazê-la. Alternativamente, posteriormente poderá esclarecer as suas dúvidas com a pesquisadora Sionara Tamanini de Almeida pelo telefone (51) 91691998 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS pelo telefone (51) 33203345.

Este documento foi revisado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da PUCRS e o protocolo de aprovação é: CEP 10/05258.

Eu, _____
(nome por extenso do(a) participante), consinto em participar do estudo "**VALIDAÇÃO DA VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL DO *SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOC)***". Declaro ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.

Data:

Assinatura do(a) participante:

Nome do(a) Pesquisador(a): Sionara Tamanini de Almeida

Assinatura do(a) Pesquisador(a):

ANEXO E

Termo de Consentimento Livre e Esclarecido

Título do estudo: VALIDAÇÃO DA VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL DO *SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOC)* PARA USO ENTRE IDOSOS SEDENTÁRIOS E ATLETAS MASTER DE DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS.

Este é um trabalho de pesquisa sobre maneiras de adaptação aos problemas do dia-a-dia de idosos residentes em Porto Alegre. Queremos validar um questionário que avaliará as estratégias que os idosos utilizam ou não na sua vida. Para isso, gostaríamos de contar com a sua colaboração durante aproximadamente 60 minutos para responder a seis questionários (Questionário Bio-sócio Demográfico Simples, *SOC Questionnaire*, Mini Exame do Estado Mental, WHOQOL BREF, IPAQ e Escala de Resiliência,).

Durante o preenchimento dos questionários serão feitas várias perguntas sobre diferentes aspectos da sua vida: sua saúde física, sua vida emocional, sua relação com os amigos e familiares, seu meio-ambiente, a forma como você lida em diferentes situações, além disso será realizado alguns testes para verificar como está seu estado mental.

O(A) Sr(a) não estará exposto(a) a riscos, a não ser eventual desconforto nos relatos de saúde. Espera-se contribuir para a implantação de novas práticas de cuidado dentro do que já se oferece atualmente, além de proporcionar aos pesquisadores um instrumento de pesquisa bem analisado e válido.

Asseguramos que todas as informações prestadas pelo(a) senhor(a) são sigilosas e serão utilizadas somente para esta pesquisa. A divulgação das informações será anônima e em conjunto com as respostas de um grupo de pessoas.

Se o(a) senhor (a) tiver alguma pergunta a fazer antes de decidir, sinta-se à vontade para fazê-la. Alternativamente, posteriormente poderá esclarecer as suas dúvidas com a pesquisadora Sionara Tamanini de Almeida pelo telefone (51) 91877001 ou com o Comitê de Ética em Pesquisa da PUCRS pelo telefone (51) 33203345.

Este documento foi revisado e aprovado pelo Comitê de Ética e Pesquisa da PUCRS e o protocolo de aprovação é: CEP 10/05258.

Eu, _____
(nome por extenso do(a) participante), consinto em participar do estudo "VALIDAÇÃO DA VERSÃO EM PORTUGUÊS DO BRASIL DO *SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOC)* PARA USO ENTRE IDOSOS SEDENTÁRIOS E ATLETAS MASTER DE DIFERENTES MODALIDADES ESPORTIVAS". Declaro ter recebido uma cópia deste termo de consentimento.

Data:

Assinatura do(a) participante:

Nome do(a) Pesquisador(a): Sionara Tamanini de Almeida

Assinatura do(a) Pesquisador(a):

ANEXO F**Mini exame do estado mental**

Nome _____

Examinador _____ Data __/__/____

1- ORIENTAÇÃO

Que dia é hoje? Em que mês estamos? Em que ano estamos? Em que dia da semana estamos?

Qual a hora aproximada? (considere a variação de mais ou menos uma hora) Máx: 5

Paciente: _____

Em que local nós estamos? (consultório, dormitório, sala, apontando para o chão). Que local é este aqui? (apontando ao redor num sentido mais amplo: hospital, casa de repouso, própria casa). Em que bairro nós estamos ou o nome de uma rua próxima? Em que cidade nós estamos? Em que estado nós estamos?

Max: 5. Paciente : _____

2- MEMÓRIA IMEDIATA

Vou lhe falar o nome de três objetos (árvore – mesa – cachorro) e quando eu terminar você deve repeti-las, em qualquer ordem, do jeito que lembrar. Repita as palavras (máximo 5 vezes) até o paciente falar corretamente.

Máx: 3 pontos. Paciente _____ Tentativas: _____

3- ATENÇÃO E CÁLCULO

Peça para o sujeito fazer um cálculo, diminuindo 7 de 100, sucessivamente, por 5 vezes. (93,86,79,72,65).

Máx. 5 pontos. Paciente _____

4- MEMÓRIA DE EVOCAÇÃO

Quais foram as três palavras que eu pedi para repetir há alguns minutos atrás?
(árvore – mesa – cachorro).

Máx: 3 pontos Paciente _____

5- LINGUAGEM

Mostrar para o sujeito um relógio e uma caneta e pedir que o mesmo nomeie os objetos Máx: 2 Pontos Paciente _____

Repita a seguinte frase: “nem aqui, nem ali, nem lá”

Máx 1 ponto Paciente _____

Faça a seguinte ordem: pegue este papel com a mão direita, dobre-o ao meio com as duas mãos e coloque-o no chão.

Máx 3 pontos Paciente _____

Peça ao indivíduo para escrever uma frase. Se não compreender o significado, ajude com: alguma frase que tenha começo, meio e fim; alguma coisa que aconteceu hoje; alguma coisa que queira dizer. Para a correção não se considera erros gramaticais ou ortográficos.

Máx 1 ponto Paciente _____

Leia e faça o que está escrito: “feche os olhos.”

Máx. 1 ponto Paciente _____

Copie este desenho: Máx 1 ponto – Paciente _____

ANEXO G – WHOQOL-bref

Pergunta	A	B	C	D	E
	Muito Ruim	Ruim	Nem ruim nem boa	Boa	Muito Boa
Como você avaliaria sua qualidade de vida?	1	2	3	4	5
Quão satisfeito(a) você está com [como avaliaria] sua saúde?	1	2	3	4	5
	Nada	Muito Pouco	Mais ou Menos	Bastante	Extremamente
Em que medida você acha que sua dor (física) impede você de fazer o que você precisa?	1	2	3	4	5
O quanto você precisa de algum tratamento médico para levar sua vida diária?	1	2	3	4	5
O quanto você aproveita a vida?	1	2	3	4	5
Em que medida você acha que a sua vida tem sentido?	1	2	3	4	5
O quanto você consegue se concentrar?	1	2	3	4	5

Quão seguro(a) você se sente em sua vida diária?	1	2	3	4	5
Quão saudável é o seu ambiente físico (clima, barulho, poluição, atrativos)?	1	2	3	4	5
	Nada	Muito Pouco	Médio	Muito	Completamente
Você tem energia suficiente para seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
Você é capaz de aceitar sua aparência física?	1	2	3	4	5
Você tem dinheiro suficiente para satisfazer suas necessidades?	1	2	3	4	5
Quão disponíveis para você estão as informações que precisa no seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
Em que medida você tem oportunidades de atividade de lazer?	1	2	3	4	5
	Muito Ruim	Ruim	Nem Ruim nem Boa	Boa	Muito Boa
Quão bem você é capaz de se locomover?	1	2	3	4	5
	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito

Quão satisfeito(a) você está com o seu sono?	1	2	3	4	5
Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia?	1	2	3	4	5
Quão satisfeito(a) você está com sua capacidade para o trabalho?	1	2	3	4	5
	Muito Insatisfeito	Insatisfeito	Nem satisfeito nem insatisfeito	Satisfeito	Muito Satisfeito
Quão satisfeito(a) você está consigo mesmo?	1	2	3	4	5
Quão satisfeito(a) você está com suas relações pessoais (amigos, parentes, conhecidos, colegas)?	1	2	3	4	5
Quão satisfeito(a) você está com sua vida sexual?	1	2	3	4	5
Quão satisfeito(a) você está com o apoio que você recebe de seus amigos?	1	2	3	4	5
Quão satisfeito(a) você está com	1	2	3	4	5

as condições do local onde mora?					
Quão satisfeito(a) você está com o seu acesso aos serviços de saúde?	1	2	3	4	5
Quão satisfeito(a) você está com o seu meio de transporte?	1	2	3	4	5
	Nunca	Algumas vezes	Frequentemente	Muito frequentemente	Sempre
Com que frequência você tem sentimentos negativos tais como mau humor, desespero, ansiedade, depressão?	1	2	3	4	5

Quem coletou os dados: _____

Tempo de Coleta: _____ minutos **Data**--/--/--

Assinatura: _____

ANEXO H – Questionário Internacional de Atividade Física (IPAQ) - Versão Curta

Nome: _____

Data: ____/____/____ Idade : ____ Sexo: F () M ()

Nós estamos interessados em saber que tipos de atividade física as pessoas fazem como parte do seu dia a dia. Este projeto faz parte de um grande estudo que está sendo feito em diferentes países ao redor do mundo. Suas respostas nos ajudarão a entender que tão ativos nós somos em relação à pessoas de outros países. As perguntas estão relacionadas ao tempo que você gasta fazendo atividade física na **ÚLTIMA** semana. As perguntas incluem as atividades que você faz no trabalho, para ir de um lugar a outro, por lazer, por esporte, por exercício ou como parte das suas atividades em casa ou no jardim. Suas respostas são **MUITO** importantes. Por favor responda cada questão mesmo que considere que não seja ativo. Obrigado pela sua participação !

Para responder as questões lembre que:

- atividades físicas **VIGOROSAS** são aquelas que precisam de um grande esforço físico e que fazem respirar **MUITO** mais forte que o normal
- atividades físicas **MODERADAS** são aquelas que precisam de algum esforço físico e que fazem respirar **UM POUCO** mais forte que o normal

Para responder as perguntas pense somente nas atividades que você realiza **por pelo menos 10 minutos contínuos** de cada vez.

1a Em quantos dias da última semana você **CAMINHOU** por pelo menos 10 minutos contínuos em casa ou no trabalho, como forma de transporte para ir de um lugar para outro, por lazer, por prazer ou como forma de exercício?

dias ____ por **SEMANA** () Nenhum

1b Nos dias em que você caminhou por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou caminhando **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

2a. Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **MODERADAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo pedalar leve na bicicleta, nadar, dançar, fazer ginástica aeróbica leve, jogar vôlei recreativo, carregar pesos leves, fazer serviços domésticos na casa, no quintal ou no jardim como varrer, aspirar, cuidar do jardim, ou qualquer atividade que fez aumentar **moderadamente** sua respiração ou batimentos do coração (**POR FAVOR NÃO INCLUA CAMINHADA**)

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

2b. Nos dias em que você fez essas atividades moderadas por pelo menos 10 minutos contínuos, quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

3a Em quantos dias da última semana, você realizou atividades **VIGOROSAS** por pelo menos 10 minutos contínuos, como por exemplo correr, fazer ginástica aeróbica, jogar futebol, pedalar rápido na bicicleta, jogar basquete, fazer serviços domésticos pesados em casa, no quintal ou cavoucar no jardim, carregar pesos elevados ou qualquer atividade que fez aumentar **MUITO** sua respiração ou batimentos do coração.

dias _____ por **SEMANA** () Nenhum

3b Nos dias em que você fez essas atividades vigorosas por pelo menos 10 minutos contínuos quanto tempo no total você gastou fazendo essas atividades **por dia**?

horas: _____ Minutos: _____

Estas últimas questões são sobre o tempo que você permanece sentado todo dia, no trabalho, na escola ou faculdade, em casa e durante seu tempo livre. Isto inclui o tempo sentado estudando, sentado enquanto descansa, fazendo lição de casa visitando um amigo, lendo, sentado ou deitado assistindo TV. Não inclua o tempo gasto sentando durante o transporte em ônibus, trem, metrô ou carro.

4a. Quanto tempo no total você gasta sentado durante um **dia de semana**?

_____ horas ____ minutos

4b. Quanto tempo no total você gasta sentado durante em um **dia de final de semana**?

_____ horas ____ minutos

ANEXO I – Escala de Resiliência

Marque o quanto você concorda ou discorda com as seguintes afirmações:

	Discordo			Nem concordo nem discordo	Concordo		
	Totalmente	Muito	Pouco		Pouco	Muito	Totalmente
1. Quando eu faço planos, eu levo eles até o fim.	1	2	3	4	5	6	7
2. Eu costumo lidar com os problemas de uma forma ou de outra.	1	2	3	4	5	6	7
3. Eu sou capaz de depender de mim mais do que qualquer outra pessoa.	1	2	3	4	5	6	7
4. Manter interesse nas coisas é importante para mim.	1	2	3	4	5	6	7
5. Eu posso estar por minha conta se eu precisar.	1	2	3	4	5	6	7
6. Eu sinto orgulho de ter realizado coisas em minha vida.	1	2	3	4	5	6	7
7. Eu costumo aceitar as coisas sem muita preocupação.	1	2	3	4	5	6	7
8. Eu sou amigo de mim mesmo.	1	2	3	4	5	6	7

9. Eu sinto que posso lidar com várias coisas ao mesmo tempo.	1	2	3	4	5	6	7
10. Eu sou determinado.	1	2	3	4	5	6	7
11. Eu raramente penso sobre o objetivo das coisas.	1	2	3	4	5	6	7
12. Eu faço as coisas um dia de cada vez.	1	2	3	4	5	6	7
13. Eu posso enfrentar tempos difíceis porque já experimentei dificuldades antes.	1	2	3	4	5	6	7
14. Eu sou disciplinado.	1	2	3	4	5	6	7
15. Eu mantenho interesse nas coisas.	1	2	3	4	5	6	7
16. Eu normalmente posso achar motivo para rir.	1	2	3	4	5	6	7
17. Minha crença em mim mesmo me leva a atravessar tempos difíceis.	1	2	3	4	5	6	7
18. Em uma emergência, eu sou uma pessoa em quem as pessoas podem contar.	1	2	3	4	5	6	7
19. Eu posso geralmente olhar uma situação de diversas maneiras.	1	2	3	4	5	6	7
20. Às vezes eu me obrigo a fazer coisas querendo ou não.	1	2	3	4	5	6	7
21. Minha vida tem	1	2	3	4	5	6	7

sentido.							
22. Eu não insisto em coisas as quais eu não posso fazer nada sobre elas.	1	2	3	4	5	6	7
23. Quando eu estou numa situação difícil, eu normalmente acho uma saída.	1	2	3	4	5	6	7
24. Eu tenho energia suficiente para fazer o que eu tenho que fazer.	1	2	3	4	5	6	7
25. Tudo bem se há pessoas que não gostam de mim.	1	2	3	4	5	6	7

Anexo J - Termo de Aceite de Publicação- Artigo Científico 1



Universidade do Estado do Rio de Janeiro
Sub-Reitoria de Extensão e Cultura
Universidade Aberta da Terceira Idade
Centro de Referência e Documentação sobre Envelhecimento - CRDE

13-001

ATESTADO DE ACEITE PARA PUBLICAÇÃO

Atestamos, para os devidos fins, que o artigo a seguir indicado foi aceito para publicação na Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia=*Brazilian Journal of Geriatrics and Gerontology*, ISSN 1809-9823. A publicação será no volume 16, nº 2 (abril/junho-2013), Seção: Artigos Originais.

Título do artigo:

ADAPTAÇÃO TRANSCULTURAL DO SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOC), PARA APLICAÇÃO A IDOSOS
CROSS-CULTURAL ADAPTATION OF THE SELECTION, OPTIMIZATION AND COMPENSATION QUESTIONNAIRE (SOC) FOR APPLICATION TO THE ELDERLY

Autores:

Sionara Tamanini de Almeida
Thais de Lima Resende
Claus Dieter Stobáus

Rio de Janeiro, 23 de janeiro de 2013.

Conceição Ramos de Abreu
Editora Executiva

Anexo L - Comprovante de submissão - Artigo Científico 3

Submission Confirmation

segunda-feira, 1 de julho de 2013
07:44

Assunto	Submission Confirmation
De	ees.ramb.0.21e91e.80a978fc@eesmail.elsevier.com
Para	sionara@cpovo.net
Enviados	sábado, 15 de junho de 2013 17:10

Dear Estratégias de planejamento de vida em d Sionara Tamanini Almeida,

We have received your article "Estratégias de planejamento de vida em dois grupos de idosos: atletas e sedentários" for consideration for publication in Revista da Associação Médica Brasileira.

Your manuscript will be given a reference number once an editor has been assigned.

To track the status of your paper, please do the following:

1. Go to this URL: <http://ees.elsevier.com/ramb/>

2. Enter these login details:
Your username is: Sionara

If you need to retrieve password details, please go to:
http://ees.elsevier.com/ramb/automail_query.asp

3. Click [Author Login]
This takes you to the Author Main Menu.

4. Click [Submissions Being Processed]

Thank you for submitting your work to this journal.

Kind regards,

Elsevier Editorial System

Revista da Associação Médica Brasileira

Please note that the editorial process varies considerably from journal to journal. To view a sample editorial process, please click here:

http://ees.elsevier.com/eeshelp/sample_editorial_process.pdf

For further assistance, please visit our customer support site at

<http://help.elsevier.com/app/answers/list/p/7923>. Here you can search for solutions on a range of topics, find answers to frequently asked questions and learn more about EES via interactive tutorials. You will also find our 24/7 support contact details should you need any further assistance from one of our customer support representatives.