



UC/FPCE — 2016

Universidade de Coimbra
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com)

Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação,
Desenvolvimento e Aconselhamento sob a orientação do Professor
Doutor Eduardo João Ribeiro Santos

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo

O presente trabalho apresenta os resultados de uma forma qualitativa daquilo que foi a experiência de um grupo de pessoas idosas durante sessões de estimulação cognitiva indutoras de flow a partir da análise do conteúdo de entrevistas que toma como referência a metodologia da Análise Fenomenológica Interpretativa.

Palavras-chave: experiências de flow, estimulação cognitiva, pessoas idosas, AFI, análise qualitativa, Cruz Vermelha Salmantina.

How a Cognitive Stimulation task based on Flow induction is perceive by a group of elderly people: a qualitative study

This paper presents the qualitative results of an elderly people group's experience during a cognitive stimulation sessions based on flow induction from the interviews content analysis what takes as reference the methodology of Interpretative Phenomenological Analysis.

Key Words: flow experience, cognitive stimulation, elderly people, IPA, qualitative analysis, Salmantina Red Cross.

Agradecimentos

Ao Professor Eduardo, pela orientação, confiança e sobretudo por me ter sempre concedido a liberdade de escolha.

A toda a minha família, pela incondicionalidade do seu apoio e motivação. Em especial à minha irmã Nela, que em nenhum momento duvidou nem tampouco deixou que eu duvidasse de que seria capaz ao longo de todos estes anos.

A Cármen, por haber sido la mejor tutora, por todo el tiempo que me dedicaste, por lo humana que siempre fuiste y por todo lo que he podido aprender a tu lado.

A Amparo, Auri, Blanca y Rosário, por su comprensión y disponibilidad en todos los momentos.

A Cruz Roja Salamanca y a todos con los que he podido trabajar, por haber confiado en mí y en mi trabajo.

À Celina, pela disponibilidade, preocupação, ajuda, por ter sido o meu chão tantas vezes e, sobretudo, pela amizade.

A David, por Biedma, por las ideas, por lo que me enseñaste y por lo que has dejado enseñarte, por la compañía, por las tardes fugaces entre música, ciencia y poesía pero sobetodo por la amistad.

Aos amigos que me acompanharam neste caminho, que foi tão longo e tão curto, que me deram a mão nesta travessia e fizeram com que todos os momentos valessem a pena ser recordados.

Índice

Introdução.....	1
I. Enquadramento teórico	
1.1. Envelhecimento demográfico.....	1
1.2. Envelhecimento como etapa do desenvolvimento.....	2
1.2.1. De uma perspetiva biomédica a uma perspetiva biopsicossocial.....	4
1.2.2. Problemáticas associadas ao envelhecimento: da perspetiva da pessoa ao contexto social.....	5
1.2.3. Uma nova etapa da vida: novas forças e competências.....	7
1.3. Estimulação cognitiva.....	8
1.4. Psicologia Positiva e um novo horizonte.....	9
1.5. Experiências de flow.....	11
1.5.1. Evolução da abordagem até à chegada do EFM (<i>Experience Fluctuation Model</i>).....	14
1.5.2. Alguns estudos que conjugam a temática com o envelhecimento.....	18
II. Objetivos.....	20
III. Metodologia	
3.1. Apresentação da AFI (<i>Análise Fenomenológica Interpretativa</i>).....	21
3.2. Amostra.....	21
3.3. Entrevista.....	22
3.4. Procedimento.....	22
IV. Resultados.....	23
V. Discussão.....	26
VI. Conclusão.....	33

Bibliografia.....	34
Anexos.....	40

Índice de Figuras

Figura 1. Primeiro modelo do estado de <i>flow</i>	15
Figura 2. Modelo de flutuação do estado de <i>flow</i>	17

Índice de Tabelas

Tabela 1. Fases de análise dos dados.....	23
Tabela 2. Lista de categorias obtidas a partir da análise dos dados.....	25

No volveré a ser joven.

*Que la vida iba en serio
uno lo empieza a comprender más tarde
-como todos los jóvenes, yo vine
a llevarme la vida por delante.*

*Dejar huella quería
y marcharme entre aplausos
-envejecer, morir, eran tan sólo
las dimensiones del teatro.*

*Pero ha pasado el tiempo
y la verdad desagradable asoma:
envejecer, morir,
es el único argumento de la obra.*

Jaime Gil de Biedma, in *Poemas póstumos*, 1968.

Introdução

Numa sociedade onde se sabe que a população envelhecida é, quantitativamente, a franja mais importante da sua estrutura e onde escasseiam recurso para fazer face às exigências a que isso acarreta, prevalece o preconceito e as intermináveis etiquetas e ideias erróneas relativamente à pessoa idosa, retirando-lhe desta forma direito de contribuir à sociedade, ao mundo do trabalho, à juventude, que tanto precisa, e até, muitas vezes, às suas próprias vidas.

Desta forma tentaremos tornar mais claro alguns conceitos, uns que já se relacionam diretamente com o tema do envelhecimento e com a pessoa idosa e outros que propomos que sejam relacionados, de maneira a tomarmos uma visão acerca do tema desde um ângulo diferente, que desde este trabalho acreditamos que nos leva a uma perspetiva mais construtiva e por um caminho de esperança.

Por estas razões estimamos importante avaliar qualitativamente os efeitos de um programa de estimulação cognitiva num grupo de pessoas idosas e averiguar, mais que os benefícios biofisiológicos ou neurológicos que isso lhes poderia trazer e que seriam mensuráveis de forma quantitativa, quisemos, mais que isso, identificar os benefícios psicológicos e que a participação nesse programa lhes aportou, tendo em conta o relato da pessoa, e aquilo que ela manifestou (pelas suas palavras) sentir.

I – Enquadramento conceptual

1.1. Envelhecimento Demográfico

Abordar o tema da velhice implica tomar consciência antes do fenómeno demográfico que se prende com envelhecimento da população, sobretudo, e porque é o que nos interessa neste trabalho, da realidade portuguesa. Esta é uma realidade contemporânea que surge como fator importante dentro da nossa sociedade, que se traduz pelo aumento da importância de pessoas idosas. Não se trata apenas

de um aumento do número de pessoas com idade avançada, deve ter-se em conta que este fenómeno ocorre numa sociedade onde, como nos explica Rosa (1993), esta franja da população é vista como um coletivo necessitado, que perdeu o estatuto de ativo, representando por isso um subcapital humano financeiramente dependente da sociedade. A tomada de consciência deste fenómeno demográfico, embora tenha motivado a sociedade a implementar políticas e projetos sociais ao nível da saúde e da ação social com vista a favorecer uma vivência positiva nesta fase da vida (Ranzijn, 2002), não proporcionou uma mudança de mentalidade que favoreça o sumiço de preconceitos que lhe estão associados (Fonseca, 2006; Rosa, 1996).

Segundo dados do Departamento de Estatística da União Europeia (Eurostat) Portugal é atualmente um dos países da Europa onde mais peso tem a população idosa, sendo assim um dos países mais envelhecidos, tendo em conta como critério de classificação a proporção de indivíduos na população com idade igual ou superior a 60 anos. As estimativas, de acordo com as projeções do Instituto Nacional de Estatística (INE), num relatório à comunicação social em Julho 2015, apontam para um aumento do peso da população com 65 anos ou mais de 19% da população total no país entre os anos 2001 e 2011 e para a população com idades superiores a 69 anos o aumento foi de 26%, estando em franco crescimento, sendo que em 2001 o índice de envelhecimento foi de 102 e em 2011 este ascendeu a valores como 128, o que significa que para cada 100 pessoas jovens existam 128 pessoas idosas. No mesmo relatório o INE prevê-se que, no melhor dos cenários, em 2060 o mesmo índice seja de 287.

1.2. Envelhecimento como etapa do desenvolvimento.

Embora esta última fase da vida não tenha sido em conta em grande medida pelas ciências psicológicas até Erikson (1950), que surge como crítica à visão desenvolvimental da psicanálise Freudiana e nos apresenta a inovadora ideia de desenvolvimento ao longo da vida com o princípio fundamental do indivíduo em interação com o

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

meio, enfatizando o processo de construção da identidade e a sua dimensão psicossocial. A importância dada a esta etapa vital remonta ao pensamento filosófico da antiguidade com versáteis pensadores como Cícero (106-43 a.C.), que nos enumera alguns aspetos que declinam na entrada na velhice como as capacidades funcionais e a alteração dos órgãos sensoriais. No entanto, apresenta-se como um otimista pensador ao respeito destas questões, salientando a importância do cuidado físico e mental e da busca de prazeres adequados e atividades benéficas, individual e coletivamente, tal como a relevância de prestigiar a pessoa idosa e prepara-la para a morte (Santos, 2001). Este, entretanto, não foi o único pensador a interessar-se pela velhice, fê-lo também Platão (427-347 a.C.) que salientava os sentimentos de paz e libertação nessa fase da vida e analogamente à piedade filial descrita por Confúcio (551-479 a.C.), Platão preocupava-se com a obrigação dos filhos tomarem cuidado dos pais idosos.

Culturalmente é fácil ter em conta a infância ou a adolescência como etapas da vida ou do desenvolvimento com as suas inerentes características, o que habitualmente não acontece com o envelhecimento, que tampouco foi tão bem atendido pela ciência relativamente às duas primeiras.

Esta última fase da vida, que Erikson (1982) considerou a partir dos 65 anos, é descrita pelo mesmo autor com a importância da prevalência de sentimentos de produtividade e valorização daquilo que foi vivido, sem arrependimentos nem lamentações sobre oportunidades perdidas ou erros cometidos, em que terá de haver integridade e ganhos, do contrário, um sentimento de tempo perdido e a impossibilidade de começar de novo trará tristeza e desespero.

Refletindo sobre algumas proposições teóricas sobre os processos de desenvolvimento e envelhecimento ao longo do ciclo de vida pode afirmar-se que em nenhuma disciplina científica se acredita que a idade seja a causa do desenvolvimento ou envelhecimento. No

entanto, e como afirma Neri (2001), é concordante a ideia de que a idade é um indicador importante do processo de desenvolvimento, tal como os fatores contextuais são essenciais para permitir e propiciar o crescimento da pessoa em desenvolvimento. O desenvolvimento ou envelhecimento, segundo a mesma autora, pode ser tido em conta como uma série de mudanças, de alguma forma previsíveis, que ocorrem ao longo da vida e com o avançar da idade, marcadas por alterações psicológicas, biológicas e sociais. Na velhice, fica resguardado o potencial de desenvolvimento, apesar das limitações impostas pelo envelhecimento, que podem ser minimizadas pela ativação das capacidades de reserva do organismo, dentro do limite da plasticidade individual (Jodar, 1994; Neri, 2001).

1.2.1. De uma perspetiva biomédica a uma perspetiva biopsicossocial.

Para que nos possamos situar e entender os benefícios que nos pode aportar a utilização de um modelo de intervenção psicossocial, importa aqui fazer um apanhado daquilo que te tem vindo a ser a sua evolução e compreender a essência de alguns modelos interventivos, nomeadamente na fase da vida da pessoa que este trabalho aborda. Desta forma tratemos de entender de modo sintético as perspetivas biomédica e biopsicossocial e de que forma é que ambos os modelos afetam a maneira como a velhice é percebida.

Os princípios metateóricos do modelo biomédico emergem com o pensamento renascentista com a perspetiva mecanicista e reducionista de pensadores da época como Descartes e Galileu (Barros, 2002). Embora a evolução desta inteligibilidade da natureza, o ser humano e o mundo tenha sofrido alterações ao longo dos séculos até chegar ao modelo biomédico atual, que lhe traz mais proximidade e uma abordagem mais humana, o que é certo é que se revela deficitário na sua abordagem (Foucault, 2011). Da insuficiência deste modelo surgiu a necessidade de ir resgatar saberes de outras ciências com a finalidade de o tornar mais holístico e efetivo (Cruz, Fernandes,

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

Pimenta & Oliveira, 2013), desta forma vemos o surgimento de um novo modelo integrativo que vê o ser humano desde uma perspectiva biopsicossocial e que oferece um novo formato interpretativo, sobretudo de intervenção (Cruz, Fernandes, Pimenta & Oliveira, 2013; De Marco, 2006) e que representa, segundo o próprio Foucault (2011), a reformulação do nível do saber mais que a aprofundação do conhecimento.

1.2.2. Problemáticas associadas ao envelhecimento: da perspectiva da pessoa ao contexto social.

Vimos que da mesma forma que o envelhecimento é algo inerente à vida, também o envelhecimento da população é algo inevitável. O que não se apresenta de uma forma tão irrevocável é a forma como estas realidades são vistas e abordadas tanto a partir do ponto de vista da pessoa e da sociedade como do ponto de vista da ciência, responsável em grande medida pelos preconceitos e estereótipos existentes relativamente ao processo natural de envelhecimento (Sílvia, Farias, Oliveira & Rabelo, 2012).

Até metade do século XIX todas as alterações normativas provenientes do envelhecimento eram associadas ao declínio e à doença, sendo que estas questões eram vistas apenas como um problema médico e ainda que hoje em dia lhe estejam associados os rótulos da perda e da incapacidade, deste então a velhice começou a receber uma abordagem distinta, passando a ser tida em conta como uma etapa da vida (Schneider & Irigaray, 2008) em que a decadência física e a ausência de papéis sociais se tornam aspetos importantes a trabalhar e a que a ciência tenta dar resposta.

Os aspetos biofisiológicos, sobretudo aqueles que se têm como responsáveis pelas alterações em funções sensoriais, cognitivas e executivas, relativamente ao processo de envelhecimento dispõem de um já vasto caminho de exploração e investigação (Netto, 2004). Segundo referem autores como Schneider & Irigaray (2008) as funções que mais parecem declinar com o avançar da idade parecem

ser as relacionadas com os órgãos sensoriais, nomeadamente a visão e a audição. No entanto esta não representa, em grande medida, a maior das preocupações nas pessoas de idade avançada. De acordo com Silvia, Farias, Oliveira & Rabelo (2012), são os aspetos cognitivos, nomeadamente a memória, que representam a maior fonte de preocupação e cisma deste coletivo.

Moraes, Moraes & Lima (2010) mencionam vários aspetos clínicos que requerem especial atenção, como a) a lentidão do processamento cognitivo; b) redução da capacidade de atenção; c) memória de trabalho; d) memória prospetiva e e) memória contextual. No entanto referem também que a informação armazenada na memória a longo prazo não sofre alteração, uma vez que não depende de processos neurológicos nas zonas do neocórtex como as referidas anteriormente, onde se processam modificações neurofisiológicas de maior relevância com o avançar da idade.

Um dos grandes chavões, na minha opinião, ao tratar de temas como aquele a que este trabalho se propõem, e que poderá ter em forte medida um impacto positivo, não só relativamente aos preconceitos mas também à adaptabilidade dos sujeitos ao entrar nesta fase da vida, é sem dúvida a forma como o próprio individuo se percebe a envelhecer e a visão que tem relativamente à fase da vida em que se encontra. Sílvia, Farias, Oliveira e Rabelo (2012) num interessante estudo que procurava perceber a atitude de pessoas idosas relativamente à velhice deixam-nos um interessante conjunto de resultados. Os referidos autores verificaram que a grande maioria dos participantes apresentavam atitudes positivas relativamente a itens como “É possível ser feliz na velhice”; “A velhice prenuncia dependência, morte e solidão”; “É melhor morrer cedo do que sentir a angústia e a solidão da velhice” e “A velhice pode propiciar sentimentos de integridade” (p. 132). Desta forma, embora a velhice não represente uma realidade única para todos os idosos, nesse estudo pôde-se observar que a chegada da velhice é encarada com

sentimentos de integridade, com o reconhecimento das possibilidades de ganho, de satisfação com a vida e a possibilidade de ser feliz.

Face à irreversibilidade e inevitabilidade do processo de envelhecimento, que *per si* já pode tornar a pessoa mais vulnerável, fatores socioculturais como as representações da velhice ou a idade em que o contexto social passa a rotular a pessoa como “velha” (Rosa, 1993, p. 686), alguns aspetos relativamente à conjuntura socioeconómica, tal como o desemprego ou a prestação de serviços sociais, podem ser importantes na “precarização do envelhecimento” (Santos, Silva, Almeida & Pocinho, 2013, p. 11), potenciadores dessa predisposição à vulnerabilidade e um acelerador do processo de envelhecimento e do deterioro que lhe está associado (Fonseca, 2006).

1.2.3. Uma nova etapa da vida: novas forças e competências.

Importa sublinhar, e tal como já se mencionou no ponto anterior, que o envelhecimento, deste que se tornou objeto de estudo, foi tido como uma fase da vida marcada por perdas, declínio e desvalorização da própria pessoa, no entanto trabalhos neste âmbito permitem hoje refutar tal visão, deixando espaço à possibilidade de poder trabalhar aspetos que se desenvolvem positivamente ou que apresentam melhorias com o avançar da idade.

Desde há décadas que se tem vindo a investigar a plasticidade cerebral durante o processo de envelhecimento e a capacidade das pessoas idosas conseguirem desenvolver novas aprendizagens que lhe poderiam ajudar a contornar os efeitos do deterioro normativo associado à idade. Carrascal e Solera (2013) referem neste sentido capacidades de reserva intrínsecas y extrínsecas. Em que, à semelhança do que nos diz Fernández-Ballesteros (2011), as primeiras referem-se ao incremento do rendimento face a tarefas mais complexas como consequência de uma prática continuada do exercício. E as segundas estão relacionadas com as características do meio que podem ajudar a pessoa a obter melhores resultados recorrendo à

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

utilização de pistas e ajudas que possam facilitar a realização da tarefa. Tanto nas primeiras como nas segundas as investigações indicam que a aprendizagem durante esta etapa da vida não só é possível, mas também altamente benéfica no que toca ao impedimento e ao retardamento do declínio (*idem*).

As autoras Carrascal e Solera (2013) referem-se à criatividade como algo inato e sem data de caducidade, sendo esta uma boa via de estimulação de tudo aquilo que eventualmente se poderá deteriorar com o envelhecimento. Concebendo-a como a capacidade de pensar de forma diferente e desenvolver novas ideias e relacionando-a com a capacidade de gerar soluções ou de resolver problemas, onde sabemos que esta franja da população tem uma vasta experiência.

Não só ao nível destas competências se podem verificar melhoras com a idade. Gross, Carstensen, Skorpen, Tsai e Hsu (1997) num estudo exploratório puderam verificar que com o avançar da idade há um incremento da capacidade de regulação emocional o que levava os indivíduos a uma maior capacidade de adaptação e resiliência.

Desta forma deixa de fazer sentido ver esta etapa da vida à luz do modelo do declínio, que imerge a pessoa idosa num cenário negro onde tudo é perda e declínio sem direito a reversibilidade. Faz sim sentido ver a pessoa idosa como um percurso de vida, e vivências que têm de ser valorizadas e tidas em conta e em que a velhice seja sinónimo de “diversidade do ser pessoa” (Lima & Gail, 2013).

1.3. Estimulação Cognitiva

A estimulação cognitiva, tal como é referida por vários autores (Jodar, 1994), é um conjunto de ações dirigidas à manutenção e melhora do funcionamento cognitivo ao nível da memória, perceção, atenção, funções executivas e linguagem. Os fundamentos da estimulação cognitiva assentam no princípio da plasticidade e da reserva cognitiva para melhorar o rendimento dessas capacidades mediante exercícios devidamente planificados de forma sistemática

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

(*Idem*).

Dentro das chamadas terapias não farmacológicas é a que recebe mais credibilidade empírica baseada em evidências. Num estudo português os autores Apóstolo, Rosa, Castro e Cardoso (2013) apontam para um efeito positivo da estimulação cognitiva na função cognitiva de pessoas idosas, à semelhança daquilo que puderam observar também Souza e Chaves (2003), que verificaram uma melhoria estatisticamente significativa no pré e pós-teste dos sujeitos depois da participação destes num programa de Estimulação Cognitiva. Por forma a corroborar os mesmos resultados García e González (2005) levaram a cabo na Universidade de Granada um estudo cujos resultados se demonstraram bastante satisfatórios relativamente à utilização deste tipo de programas no combate ao deterioro normativo na idade avançada.

Desta forma torna-se imperativo uma intervenção precoce, ou seja, mesmo antes do aparecimento de qualquer tipo de sintomatologia, com este tipo de programas em pessoas de idade avançada com vista a abrandar os efeitos proveniente do processo de envelhecimento, garantindo desta forma uma qualidade de vida e de possibilidades de desenvolvimento até ao final da vida.

1.4. Psicologia Positiva e um novo horizonte

A Psicologia Positiva é uma área de estudo relativamente recente da Psicologia e dedica-se ao estudo científico daquilo que nos torna pessoas mais felizes, mais saudáveis e realizadas. O campo é germinado na crença de que as pessoas desejam levar uma vida significativa, gratificante e próspera, para cultivar o que há de melhor dentro de si mesmos e para melhorar todas as suas experiências, como por exemplo, no trabalho ou no campo amoroso. Compreender e facilitar a felicidade e o bem-estar subjetivo é o objetivo primordial da Psicologia Positiva (Carr, 2011; Seligman, 2014).

Durante muito tempo a Psicologia dedicou-se sobretudo ao estudo da patologia e da doença mental, procurando compreender e

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

caracterizar as várias perturbações psicológicas e o seu funcionamento, de forma constante e com bastante sucesso. De igual modo, a psicologia tem-nos dito muito sobre o sofrimento, sobre as vítimas e como adquirir as competências necessárias para combater a tristeza e a ansiedade, mas não como encontrar o que há de melhor na vida e viver em conformidade (Car, 2011; Seligman, 2006). Acresce que uma das descobertas mais significativas na Psicologia nos últimos 20 anos é que as pessoas podem escolher a maneira como pensam, isto é, os hábitos de pensamento não precisam de ser para sempre (Seligman, 2006).

Foi com o trabalho de Martin Seligman, considerado por muitos o pai da Psicologia Positiva, que esta área começou a ser de facto reconhecida, surgindo desta forma a oportunidade de criar uma ciência e uma profissão que não somente cura danos psicológicos mas que também constrói forças para permitir que as pessoas alcancem as melhores coisas da vida, como que um suplemento para os ganhos duramente conquistados da Psicologia tradicional (Carr, 2011; Seligman, 2014).

Seligman (1998 cit. in Christopher, Richardson & Slife, 2008) defendeu a relevância da Psicologia Positiva salientando a importância de ser criada uma ciência das forças e virtudes, que alimentasse o que há de melhor em nós mesmos. Assim, de acordo com o mesmo autor, a psicologia positiva é constituída por três pilares que marcam não só a sua fundação como os princípios sobre os quais demarcará a sua atuação - o primeiro diz respeito ao estudo das emoções positivas, o segundo, ao estudo dos traços de carácter positivos (as forças e virtudes) e, por último, ao estudo das instituições e comunidades positivas, como a democracia, as famílias fortes e a livre investigação que suportam as virtudes e que, por sua vez apoiam as emoções positivas, ou seja facilitam o desenvolvimento dos dois primeiros pilares. Em pormenor, compreender as emoções positivas implica o estudo da satisfação com o passado, a felicidade ou bem-

estar no presente e a esperança para o futuro.

Por forma a salientar a importância da aplicação da Psicologia Positiva numa fase da vida mais tardia autores como Ranzijn (2002) e Fernández-Ballesteros (2011) apontam razões como: a) escassez de trabalhos realizados com o intuito de identificar potenciais aspetos de crescimento, numa fase da vida, que como refere Montoro (2006) está tipicamente associada à perda e ao declínio; b) referem também à contribuição da psicologia positiva na melhoria da saúde mental e física e redução da dependência e consequentemente dos custos de prestação de cuidados; c) e por outro lado a importância da formação e sensibilização de profissionais qualificados nas áreas da psicologia e da saúde com o objetivo de fazer face ao crescente número de pessoas destas idades.

Ferreira (2011) na sua tese de doutoramento elucida-nos também para a importância do estudo, à luz deste paradigma, no sentido de encontrar perspetivas mais ajustadas e realistas, reduzir representações negativas acerca do envelhecimento e as consequências que estas visões têm nestas pessoas. Por outro lado Fonseca (2006) chama à atenção para o facto de se dar muito pouca atenção aos aspetos preventivos no sentido do controlo de algumas perdas e refere a importância de olhar para as características da pessoa que envelhece, que é até ao fim uma pessoa em desenvolvimento.

1.5. Experiência de *flow*

O conceito de experiências de *flow*, comumente traduzida para o português de *experiencias ótimas* (Matias & Freire, 2009) ou *experiência subjetiva* (Ferreira & Freire, 2010) – à falta de um consenso claro, aqui preferimos guardar o termo original – que surgiu na sequência das observações de Mihaly Csikszentmihalyi, que quando era estudante se impressionou ao ver como numa aula de pintura os estudantes estavam plenamente concentrados na sua tela, no entanto o que mais o impressionou foi que no final os alunos deixavam, de forma descuidada a sua obra, dando assim a entender a

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

importância que para eles tinha o processo em detrimento do resultado (Moneta, 2012), o que o levou ao estudo das várias motivações de pessoas criativas, identificando deste modo uma experiência em comum que designou de experiência de *flow* (Csikszentmihalyi, 1975 cit. in Ferreira & Freire, 2010).

Uma experiência de *flow* consegue-se, como nos explicam Nakamura e Csikszentmihalyi (2002), quando a pessoa está plenamente implicada na tarefa que leva a cabo nesse momento, que se concentra totalmente nessa atividade e manifesta ter experienciado um nível altíssimo de satisfação do desenvolvimento dessa ação. Ao contrário daquilo que se possa pensar ou esperar, este tipo de experiência não se dá durante períodos de descanso ou de diversão, mas sim quando se está totalmente implicado de forma ativa numa determinada atividade que envolva um nível adequado (ao indivíduo) de esforço, que pode ser físico ou mental, em suma, quando emoções, pensamentos e objetivos estão de tal forma em harmonia que toda a energia física e psíquica se concentra na tarefa (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Csikszentmihalyi (1990), num pequeno artigo que elaborou à raiz de ter entrevistado pessoas de vários continentes com a finalidade de encontrar os aspetos comuns destas experiências nas pessoas, apresentou enumeradas sete características que lhe são comuns. As que me proponho apresentar a seguir:

- a) A atividade tem que ser desafiante e tem que requerer esforço e a mobilização de capacidades e competências para a realizar. Desta forma, tem que haver um investimento da energia psíquica ou atenção dirigida à tarefa, que não deverá ser desajustadamente difícil, sob o risco que se tornar em algo que desencadeie ansiedade nem desproporcionalmente fácil, que conseqüentemente se tornaria uma tarefa aborrecida. Assim, devem as competências/capacidades e o nível de dificuldade da

tarefa estar devidamente ajustados, de forma a proporcionar o profundo envolvimento do indivíduo e posteriormente promover o seu desenvolvimento individual (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002), com a complexificação das estruturas internas, o que faz com que esta se torne numa experiência de *negentropia* (Matias & Freire, 2009, p. 237), ou seja, de crescimento pessoal.

- b) Refere-se também ao significado da ação e consciência, apontando esta como uma característica quase universal, em que os indivíduos se envolvem de tal forma na tarefa que esta se torna espontânea, tornando-se em algo quase automático, manifestando como uma perda de consciência de si mesmo, dado o envolvimento que a tarefa implica.
- c) O estabelecimento de objetivos claros, para além de realistas, e a necessidade de *feedback* são outros aspetos importantes nas experiências deste tipo, sendo que para o autor este segundo deve conter a mensagem implícita de “conseguiu alcançar com sucesso os objetivos” (Csikszentmihalyi, 1990, p. 4).
- d) A concentração na tarefa que se está a desempenhar é outra das características amplamente referidas pelos inquiridos que viveram este tipo de experiências, que permitia aos sujeitos abstrair-se do resto das suas vidas nesse momento. A tarefa deve implicar de tal forma a concentração dos indivíduos que apenas uma quantidade seletiva de informação pode ser processada nesse momento.
- e) Neste ponto o autor refere-se a um curioso paradoxo relativamente ao controlo, sendo que este tipo de experiências são descritas como envolvendo um controlo da situação, no entanto não é o controlo da situação que os indivíduos apreciam, sim na sensação de exercer controlo numa situação que supõe determinada dificuldade.

- f) A perda de consciência de si mesmo durante a realização da tarefa é apontada pelo autor como uma característica fundamental. Ao que parece, ser capaz, temporariamente, de se esquecer da representação de si mesmo traz grande satisfação, mais, segundo o autor, não ter preocupações sobre si mesmo pode ser uma oportunidade de expandir o conceito que temos de nos mesmos.
- g) É a que parece ser a mais comum característica é a percepção distorcida do tempo, sendo descrita a sensação por parte dos inquiridos como “o tempo parece parar” (p. 5). Esta é descrita pelo mesmo autor como o elemento chave da experiência de *flow*.

No mesmo artigo, em forma de conclusão, o autor refere-se a esta experiência como uma experiência autotélica, em que não há uma expectativa de benefícios futuros, a tarefa e o processo em que se desenvolve tornam-se na sua própria recompensa.

1.5.1. Evolução da abordagem até à chegada do EFM (*Experience Fluctuation Model*)

A formulação do conceito que encontramos no ponto anterior tem vindo a sofrer algumas alterações, ou melhor, ajustes, por um lado estes têm a ver com a sua estrutura ou dimensão concetual e por outro lado com a sua mensurabilidade, tanto pelo próprio criador (Csikszentmihalyi, 1990; 1996; 2000) como por outros autores (Camacho, Arias, Castiblanco, & Riveros, 2011; Moneta, 2012; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002) que manifestaram interesse pelo mesmo. De forma que neste ponto interessa fazer um pequeno levantamento, que será apresentado de forma cronológica, de como a concetualização do modelo foi sendo abordado.

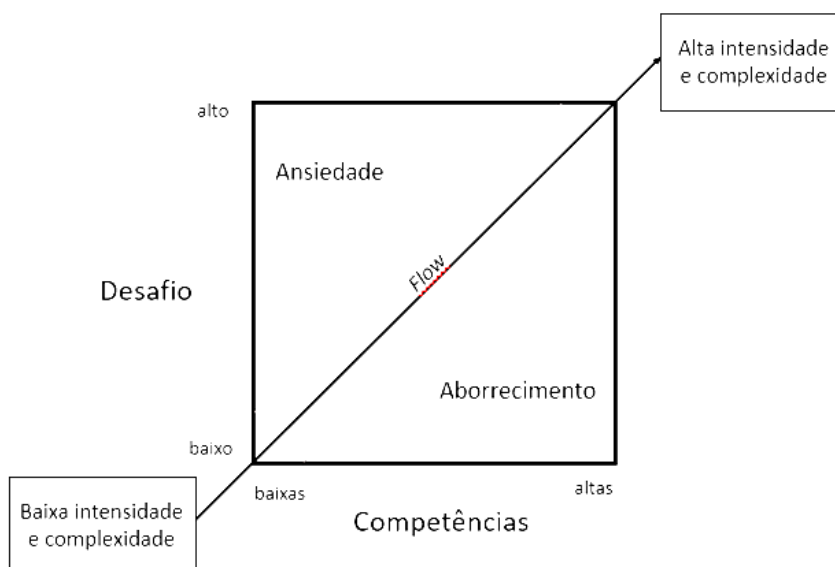


Figura 1. Primeiro modelo do estado de *flow* (Adaptado de Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002)

Num dos primeiros estudos que conduziram à identificação do conceito foram levados a cabo com base em entrevistas e relatos centrados na descrição da vivência por parte dos indivíduos deste tipo de experiências (Csikszentmihalyi, 1975 cit. in Moneta, 2012). E foi a partir do aperfeiçoamento desta técnica que surgiu o aparecimento daquele que ficou conhecido como o primeiro questionário de *flow* (FQ) (Csikszentmihalyi, 1998 cit. in Sahoo, Sahu, 2009), proposto e descrito por alguns autores (Camacho, Arias, Castiblanco, & Riveros, 2011; Moneta, 2012) como melhor técnica de avaliação se se pretende medir as diferentes dimensões da experiência de *flow*, tal como diferenciar contextos, atividades e indivíduos tendo em conta a natureza, frequência ou intensidade da experiência. Esta técnica tem como base o *First Model of the Flow State* que, como podemos ver de forma mais ilustrativa na figura 1, diz que este estado ocorre quando há uma equivalência no rácio da perceção do desafio da atividade e as competências percebidas para a desenvolver (Moneta, 2012). Este estado pode ocorrer quando ambas são baixa, médias ou altas, sempre que estejam em balanço mutuamente. Caso assim não seja, por um lado surge ansiedade quando se percebe a tarefa como demasiado

difícil e se percebem baixas competências para a levar a cabo e aborrecimento quando a tarefa é tida como pouco desafiante, percebendo-se com altas competências para a realizar (*Idem*).

A medição dos estados de *flow* na vida quotidiana foi possível com a chegada do *Experience Sampling Model* (ESM) a partir do *Experience Sampling Form* (ESF) (Csikszentmihalyi, 1987 cit. in Moneta, 2012), que é um questionário composto por 13 itens categoriais, que nos permitem fazer uma reconstrução da atividade que desempenhou, em que contexto e alguns aspetos à motivação e ao interesse com que desempenharam a tarefa. Por outro lado é composta também por mais 29 itens em escala de tipo likert que procuram medir variáveis de *flow*, que seriam: a) concentração; b) dificuldade em concentrar-se; c) sentimentos positivos; d) autoconsciência; e) sentimentos de controlo; f) sentimento de que supera as suas próprias expectativas; g) sentimentos de que supera as expectativas dos outros; h) desconforto físico; i) perceção do nível de desafio que representa a atividade; j) perceção das próprias competências tendo em conta a tarefa; l) importância da tarefa para a pessoa; m) importância da atividade para os outros; n) importância da atividade para os objetivos pessoais; o) sucesso na tarefa; p) desejo ou vontade de desempenhar outra tarefa e q) a satisfação. Os restantes treze itens estão ordenados tendo em conta os polos positivos do *flow*, que seriam: a) estado de alerta; b) felicidade; c) alegria; d) força; e) ativação; f) sociabilidade; g) orgulho; h) excitação; i) abertura; j) clareza; l) relaxamento e m) cooperação. Desta forma o ESF permite-nos averiguar a presença e estudar a intensidade da experiência de *flow* enquanto os sujeitos se encontram no seu “*entorno natural*” (Moneta, 2012, p. 30).

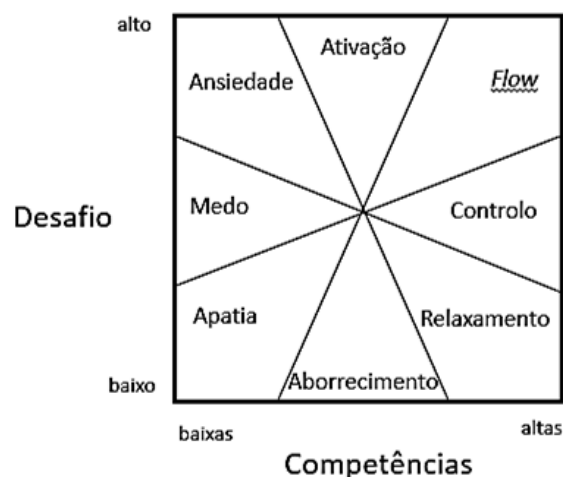


Figura 2. Modelo de flutuação do estado de *flow* (Adaptado de Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Aquele que é considerado o modelo vigente é o *Experience Fluctuation Model* (EFM), uma adaptação do *modelo pai* de Csikszentmihalyi por Massimini (1987, cit. in Moneta, 2012) que concetualiza em termos de competências e desafios a experiência quotidiana dos sujeitos que flutuará ao longo do dia entre diferentes estados emocionais, uns mais positivos e outros mais negativos, elaborado sobre um plano cartesiano onde temos os desafios no eixo dos yy' e as competências no eixo dos xx' (*vide* figura 2). O EFM integra oito canais, cujos primeiros quatro estariam mais associados a estados positivos (ativação; flow; controlo e relaxamento) e os restantes quatro (aborrecimento; apatia; preocupação e ansiedade) mais associados a estados negativos (Ferreira & Freire, 2010).

Ferreira e Freire (2010) e Moneta (2012) abordam, ainda que de forma bastante breve a perspetiva desenvolvimental do EFM referindo-se à importância deste no processo de complexificação do indivíduo e das sociedades. Desta forma explicam que para que o indivíduo continue a ter experiências de *flow*, as tarefas têm que ser progressivamente mais difíceis, o que implica conseqüentemente novas competências para o sujeito responder à complexidade da nova

tarefa, e assim sucessivamente.

1.5.2. Alguns estudos que conjugam a temática com o envelhecimento

Apesar da escassez de estudos qualitativos e quantitativos neste campo (Ranzijn, 2002), ou seja, que abordem a presença e os aspetos benéficos das experiências de *flow* em pessoas idosas, e do caminho que implica levar este tipo de experiências à prática interventiva, revela-se conveniente fazer uma breve exposição de alguns artigos. Deste modo foram selecionados um quarteto de estudos, reveladores e interessantes do ponto de vista dos resultados, que vão nesse sentido e que nos poderão servir de exemplo e, por outro lado, de motivação à exploração desta área com esta franja da população que, não por casualidade, tem vindo a ser referida por vários autores como vulnerável (Ferreira & Freire, 2010; Fonseca, 2006; Ranzijn, 2002; Rosa, 1993/1996).

Sahoo e Sahu (2009), na Índia, levaram a cabo um estudo com 128 adultos de estatuto socioeconómico e nível de educação médio onde pretendem averiguar que aspetos da vida das pessoas estariam relacionados com as experiências ou estados de *flow*. Numa análise correlacional estes investigadores puderam deslindar que várias variáveis estavam diretamente correlacionadas com os estados de *flow* no total dos participantes, dentre elas, talvez a mais considerável, a “satisfação total com a vida” (p. 44). Outras variáveis como o “afeto positivo”; “satisfação com aspetos particulares da pessoa” e a “satisfação com aspetos gerais da pessoa” (*Idem*) revelam-se também significativamente correlacionados no total dos indivíduos inquiridos. Por outro lado a variável “afeto negativo” (*Idem*) surge na investigação correlacionada negativamente com os estados de *flow*, que nos remete para a dupla ação destas experiências, que não só se apresentam como responsáveis pelo incremento dos afetos positivos como também pode atuar como atenuante relativamente aos afetos negativos. Para além dos resultados retirados deste estudo os referidos

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

autores referem outros estudos correlacionais que da mesma forma emparelham a satisfação com a vida com uma maior capacidade de “empatia” e “sensibilidade social” (p. 40), mencionando que pessoas mais felizes são pessoas mais participativas e implicadas nas atividades sociais.

Na tentativa de indagar diferenças entre um grupo de adolescentes e outro de pessoas idosas relativamente a várias atividades potenciadoras de um estado de *flow* Sabatini e Arias (2009) levaram a cabo um estudo exploratório onde compararam os resultados das mesmas tarefas realizadas por 30 adolescentes e 30 pessoas idosas. Desta forma puderam concluir que embora não houvessem diferenças significativas relativamente à presença ou não de estados de *flow*, havia sim diferenças significativas intergrupais no que toca ao tipo de tarefa que proporcionava essas experiências, havendo também uma diferença significativa relativamente à frequência diária com que os participantes relatavam estar em *flow*, verificando-se o dobro de pessoas idosas a manifestar que desempenha atividades promotoras desse estado diariamente.

Numa amostra de 54 pessoas idosas que Collins, Satkisian e Winner (2008) seguiram durante sete dias consecutivos pôde-se observar correlações positivas relativamente ao “alto nível de *flow*” com as variáveis “afeto positivo” e “satisfação com a vida” e uma correlação negativa com o “afeto negativo” (p. 712) da mesma forma como puderam observar Sahoo e Sahu (2009), como vimos antes. Os mesmos autores (Collins, Satkisian & Winner, 2008), em discussão dos resultados aludem ainda para a possibilidade os estados de *flow* serem provedores de outros estados positivos, mencionando que é possível que os indivíduos os usem, consciente ou inconscientemente, como técnica de regulação emocional e que esse potencial deveria ser aproveitado para elaborar, a partir daí, estratégias de forma a melhorar estados anímicos em pessoas “menos felizes” (p. 715).

Ferreira e Freire (2010) na sua revisão da literatura relaciona

os aspetos de bem-estar e experiências de *flow* com a qualidade do envelhecimento. Relativamente ao bem-estar as autoras mencionam que, segundo a sua revisão, este é um aspeto que se mantém estável ao longo da vida apesar de se esperar o contrário, tendo em conta que é espectável que as capacidades cognitivas declinem, e que inclusive pode ser um aspeto que pode melhorar com a idade. Ao que diz respeito às experiências de *flow* as autoras referem-se a ele como uma experiência potenciadora de desenvolvimento já que falam da dinâmica existente, como já foi mencionado num ponto anterior, entre complexificação de competências e aumento do desafio, levando o individuo a moldar o seu *self*, fazendo com que este vá cultivando ele próprio um conjunto de atividades, valores e interesses pessoais, definindo este processo como “seleção psicológica” (p. 49) que influenciará o individuo e a construção do seu percurso de vida.

II - Objetivos

Num período da vida em que as ocupações e os tempos de ócio são especialmente valorizados, uma vez que podem ser fundamentais para a atribuição de significado e sentido à vida, já que o individuo se vê impedido de colaborar ativamente na sociedade, quer seja laboralmente, quer com as características que o definem enquanto pessoa, com a sua experiência, sabedoria e criatividade no momento de resolver problemas, que tal como o deterioro, também deveriam naturalmente associadas a esta etapa da vida. Pretende-se aqui recordar e salientar a potencialidade de aprendizagem e desenvolvimento que se têm até na reta final da vida.

O objetivo principal é averiguar se durante um programa de estimulação cognitiva, que nasce da necessidade de colmatar lacunas cognitivas que vão surgindo com a chegada dos anos, os participantes experimentam também sensações, sentimentos, estados positivos e avaliar até que ponto isso poderá ser o que a investigação chama de experiência de *flow*.

III - Metodologia

3.1. Apresentação da AFI (*Análise Fenomenológica Interpretativa*)

A AFI é um modelo teórico de análise desenvolvida por Jonathan Smith usado ao nível da investigação qualitativa cujos pilares assentam na fenomenologia de Husserl que nasce como um movimento filosófico que se preocupa com a dimensão subjetiva dos fenómenos presentes na natureza humana (Larkin & Thompson, 2012).

O objetivo da AFI é explorar detalhadamente a forma como os participantes dão sentido às suas vivências, quer sejam ao nível social, laboral ou mais pessoal, sendo que para o seu estudo a principal divisa é o significado particular das experiências, eventos ou estados manifestados pelos sujeitos (Biggerstaff & Thompson, 2008). Ao contrário de outros métodos de investigação, aqui não se procura a desconfirmação de teorias, procura-se encontrar significados a partir da descrição dos fenómenos sobre investigação, em que, na sua análise, é dada importância tanto à interpretação por parte do participante como do investigador (Pietkiewicz & Smith, 2014).

De acordo com Smith e Osborn (2007) cada vez mais a fenomenologia tem ganho importância nas diferentes áreas da psicologia pelo facto de se dar uma grande relevância aquilo que as pessoas pensam e sentem, às experiências corporais, e às sensações que desencadeiam os fenómenos vividos. Assim, é muito provável que duas pessoas com o mesmo problema ou face ao mesmo fenómeno relatem e tenham sensações distintas. Também é importante salientar que neste tipo de metodologia, mais precisamente neste tipo de instrumento, não existe uma forma definitiva de abordar a análise (Larkin & Thompson, 2012).

3.2. Amostra

Foram seleccionadas quatro de um grupo de dez pessoas idosas

do sexo feminino com idades compreendidas entre 67 e 68 anos que participavam num programa de Estimulação Cognitiva pertencente a um projeto específico de apoio à comunidade levado a cabo pela Cruz Vermelha Salmantina. Optou-se por uma amostra pequena visto que na AFI é a forma mais apropriada de recolha de informação (Pietkiewicz & Smith, 2014; Smith & Osborn, 2007). Os critérios de inclusão foram a idade acima de 65 e não haver registo de nenhum impedimento clínico. Desta forma para a seleção das participantes assegurámo-nos de que não padeciam de nenhum tipo de demência ou quadro clínico significativo que pudesse contaminar a forma como as pessoas experienciavam as sessões de estimulação cognitiva. Nesse sentido procedemos a entrevistas prévias de anamnese, contacto com familiares e recorremos à observação direta a fim de descartar qualquer objeção do ponto de vista clínico.

3.3. Entrevista

A construção da entrevista que se usou para inquirir as participantes foi elaborada tendo em conta as características propostas por Csikszentmihalyi (1990; 1996; 2000) das experiências de *flow* e obedece também aos princípios propostos pelo método de AFI (Pietkiewicz & Smith, 2014), resultando daí uma entrevista semiestruturada com um número relativamente pequeno de perguntas abertas que permitiu ouvir os participantes nas suas experiências subjetivas. Desta forma pudemos averiguar se durante as sessões de estimulação cognitiva as participantes experimentavam este estado ou não e em que medida o manifestavam, para além de conseguir, de uma forma mais ecológica, entender como era percebida a tarefa por parte das participantes.

3.4. Procedimento

Foi aplicado a um grupo de pessoas idosas um programa de estimulação cognitiva, constituído por cinco sessões que duravam aproximadamente uma hora e meia durante um período de três

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

semanas. Posteriormente entrevistaram-se as participantes selecionadas por forma a avaliar a sua experiência durante a participação neste programa. No momento que antecedeu as ditas entrevistas foram esclarecidos às participantes os aspetos relacionados com a confidencialidade dos dados, bem como o carácter meramente académico da avaliação.

IV - Resultados

Para proceder à análise dos dados recolhidos teve-se como referência o processo descrito por Pietkiewicz e Smith (2014) e Smith e Osborn (2007), passando por uma primeira fase de recolha, seguida da agrupação da informação por temas, a reflexão sobre os mesmos e a busca pela essência do fenómeno, tal como se expõe na tabela 1, a seguir.

Tabela 1. Fases de análise dos dados.

Fase de Análise	Descrição
1. Primeiro olhar sobre os dados	Passou por escutar novamente as entrevistas. Aqui procurou-se obter as primeiras ligações entre as ideias das participantes.
2. Verificação contextual	Esta fase foi realizada em diferentes passos. Após ter ouvido as entrevistas, foram feitas as primeiras anotações sobre o conteúdo que se achou mais pertinente e que poderia ter maior relevância do ponto de vista da análise. Aqui, tendo sempre em conta onde a participante respondia mais à vontade ou se sentia mais confortável. Nesta fase deu-se particular importância relativamente às anotações feitas a propósito do comportamento não-verbal das

	participantes durante a entrevista.
3. Agrupar a informação pelos temas	Foram identificados os temas importantes dentro da informação recolhida pelas entrevistas e procedeu-se ao agrupamento desse conteúdo pelos temas abordados em entrevista.
4. Relacionar o conteúdo com outros questionários	Após o agrupamento da informação pelos temas, procedeu-se à leitura do conteúdo, donde surgiram novas anotações para posterior análise. A informação foi posteriormente cruzada com conteúdo provindo de outras fontes, tais como o diálogo com as participantes e outros questionários realizados no sentido de avaliar a própria atividade.
5. Elaboração da Discussão	A partir dos tópicos temáticos da entrevista ressurgiram as categorias, com as quais se partiu para análise e discussão.

No sentido de proceder à apresentação das categorias que se salientam e após ter feito uma leitura geral dos conteúdos e do contexto em que se desenvolveram as entrevistas, sem ter descartado tampouco a informação proveniente do diálogo com as entrevistadas no contexto das sessões e de outro tipo de questionários que se realizaram no sentido de avaliar a própria atividade (Biggerstaff & Thompson, 2008, p. 9), passamos a expor aquilo que seriam os resultados, em forma de categorias, que como referimos anteriormente, foram previamente pensadas dentro daquilo que para Csikszentmihalyi (1990; 1996; 2000) constituem algumas das características comuns das experiências de *flow*.

A forma pela qual as passamos a apresentar na tabela 2 é aleatória, posto que tampouco o autor que aqui tomamos como referência (Csikszentmihalyi, 1990; 1996; 2000), tinha para as mesmas categorias uma ordem sequencial ou hierárquica.

Tabela 2. Lista de categorias obtidas a partir da análise dos dados.

Categoria	Descrição
1. Atenção focalizada	O sujeito concentra toda a sua atenção na tarefa, o que o leva a processar uma quantidade seletiva de informação e a abstrair-se de outros aspetos da sua vida.
2. Noção do tempo alterada	Dado o seu estado de imersão, o sujeito perde a noção do tempo, o que o leva a não ter consciência do tempo que esteve envolvido na atividade.
3. Interação com a atividade	O sujeito imerge de tal forma na tarefa que a leva a cabo de forma quase automática.
4. Equilíbrio entre desafio e competência	O sujeito sente-se capaz de desempenhar corretamente a tarefa e que as suas competências podem corresponder ao nível de dificuldade que lhe é exigido.
5. Sensação de controlo	O sujeito percebe que controla a tarefa e domina a situação, o que lhe proporciona a confiança necessária para a terminar.
6. Feedback	Refere-se à necessidade, por parte do individuo, de receber retorno relativamente à atividade que se encontra a realizar.
7. Sensação de bem-estar	No final da tarefa os sujeitos manifestam sensações de bem-estar, controlo e relaxamento.

V - Discussão

Atenção focalizada

Segundo Csikszentmihalyi (1990) esta é uma das características mais manifestadas durante as experiências de flow caracterizada como a capacidade de processar durante um certo período de tempo, que não deverá ser muito extenso dado que este é um recurso limitado (Matias & Freire, 2009), uma quantidade limitada de informação, permitindo ao sujeito empenhar todos os seus recursos cognitivos e energéticos na resolução da tarefa que lhe é proposta, alienando-o do seu dia-a-dia e de eventuais preocupações que o possam assolar nesse momento.

Amparo, 68 anos, manifesta um estado de atenção continuado durante as sessões

“Durante as sessões estive bastante concentrada, mais do que noutras situações em que também deveria estar... estar naquele grupo e com aquelas tarefas fazia com que me concentrasse bastante, e também por que sabia que era necessário que me concentrasse para conseguir resolver os exercícios bem.”

“... para além de estar concentrada nos exercícios também estive sempre muito atenta às explicações que me davam quando precisei de pedir ajuda.”

“... enquanto estava a resolver os exercícios não pensava em nada mais, os problemas ficavam sempre do lado de fora da sala, nunca entravam comigo...”

No entanto, algumas das participantes, manifestaram que no início das primeiras sessões sentiam alguma preocupação com o facto que não conseguirem resolver as tarefas e alguma ansiedade relativamente à situação. Este estado ia-se diluindo com o seguimento da sessão, levando a que as participantes se empenhassem inteiramente na resolução da tarefa.

Auri, 67 anos, e Amparo fazem parte das participantes que manifestaram este estado de preocupação no início, embora não

tivessem, em momento algum, manifestado sentimentos de aborrecimento, tendo dirigido os esforços para a resolução da tarefa.

“...no início das primeiras sessões tive alguma dificuldade em concentrar-me, creio que também porque para mim era algo novo e não sabia se iria conseguir fazer o que me era pedido.” (Auri)

“Não digo que não me tivesse custado concentrar-me no início, mas depois de ler com atenção o que me era pedido nos exercícios e começar a pensar, conseguia concentrar-me na tarefa. Isto aconteceu mais no princípio (primeiras sessões), depois já me conseguia concentrar assim que me davam os exercícios para fazer no início (da sessão).” (Amparo)

Segundo Csikszentmihalyi (1997, cit in Matias & Freire, 2009) este estado pode ser explicado pelo facto da tarefa de focar a atenção exigir um processo de aprendizagem o que elucida, de igual forma, o facto de que as participantes, posteriormente à situação inicial, conseguissem, logo no início de cada sessão obter o estado de concentração necessário e dirigir a atenção por forma a levar a cabo a tarefa.

Noção do tempo alterada

Durante as entrevistas, nos questionários abertos e durante as próprias sessões, este foi um dos aspectos mais valorizados e mencionados pelas participantes, surgindo muitas vezes de forma espontânea.

Esta é a característica que, segundo Csikszentmihalyi (1990), faz com que esta seja uma experiência autotélica, em que o sujeito não tem a expectativa de ter benefícios diretos pela realização da tarefa, mas sim que o facto de a realizar já é em si uma recompensa. E para Sahoo e Sahu (2009) é esta característica que faz com que se promova a motivação intrínseca nos sujeitos, levando a que estes se impliquem inteiramente na tarefa e que o façam de forma autêntica.

De uma forma unânime a experiência foi classificada pelos participantes de muito curta, tanto em tempo como em número de

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

sessões. Relatando que não sentiam como o tempo passava e que o que durava a sessão era realmente curto.

Para Blanca, 67, e Rosário, 68 anos, o tempo que passavam a resolver os exercícios, que era de aproximadamente uma hora e meia, não era tempo contado e em poucas situações nas suas vidas sentiam que o tempo passavam tão depressa.

“... poucas vezes senti que o tempo passava tão depressa, nem quando estou na minha paróquia (atividade que descreve como muito prazerosa). Algumas vezes que quando nos diziam que tínhamos que corrigir (final do tempo para resolver os exercícios – uma hora, aproximadamente) tinha a sensação de que acabávamos de começar e não podia ter passado tanto tempo.” (Blanca)

“... às vezes, quando terminava os exercícios antes de tempo, pensava que ia ter muito tempo para me aborrecer até que corrigíssemos (final do tempo), mas na verdade começávamos logo a seguir porque já tinha passado mais de uma hora e eu nem me dei conta disso.” (Rosário)

“... as sessões passavam rápido. Não me dava tempo a mais nada a não ser fazer os exercícios, não pensava em nada mais.” (Auri)

Esta percepção alterada do passar do tempo deve-se inteiramente ao facto de que o individuo imerge totalmente na tarefa e mobiliza todos os recursos de que dispõe no sentido de a resolver com sucesso (Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Interação com a atividade

As participantes manifestaram ter estado de tal forma envolvidas na resolução dos exercícios da tarefa que este se tornava num processo automático. O que faz com que não seja necessário o constante esforço, por parte dos sujeitos em ter de se concentrar constantemente, uma vez atingido este estado de “piloto automático”

Blanca e Auri, à semelhança de outros testemunhos recolhidos durante as sessões, manifestaram que os exercícios de cada tarefa

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

faziam com que, de forma natural, a sua atenção ficasse presa ao que estavam a fazer.

“... era quando começava a resolver os exercícios que me começava a concentrar. Assim que começava a ler o cabeçalho concentrava-me e até ao final (do tempo ou dos exercícios) já não parava, era seguido, sem pausas.” (Blanca)

“Durante aquele tempo não dava atenção a mais nada, dedicava-me unicamente à tarefa e à medida que iam passando as sessões isso ia acontecendo de forma cada vez mais natural.” (Auri)

Como descreve Csikszentmihalyi (1990) este é uma característica comum neste tipo de experiências. O sujeito deixa-se absorver pelo que têm em mãos de tal forma que perde autoconsciência e desenvolve a tarefa de forma automática.

Equilíbrio percebido entre desafio e competência

Um aspeto essencial deste tipo de experiências é o rácio entre a dificuldade da tarefa e as competências ou capacidades percebidas pelo sujeito no momento em que deve levar a cabo a ação (Csikszentmihalyi, 1990). Segundo o mesmo autor é a combinação perfeita destes fatores que faz com que a experiência se torne fonte de estimulação e satisfação para a pessoa.

Se ambos os fatores não se encontrarem numa combinação perfeita, o que pode acontecer é que, por um lado, se o sujeito perceber a tarefa como demasiado difícil, tendo em conta as suas competências, isso poderá levar a que sinta ansiedade. Se, por outro lado, perceber a tarefa demasiado fácil, tendo em conta as suas competências, então, experienciará sentimentos de aborrecimento (Csikszentmihalyi, 1990; Nakamura & Csikszentmihalyi, 2002).

Segundo os relatos em entrevista e dados recolhidos em forma de questionário, os participantes manifestam ter tido esse equilíbrio a que os autores se referem. Como é o exemplo de Amparo e Auri aquando do questionamento acerca da dificuldade dos exercícios.

“O nível de dificuldade pareceu-me bastante adequado,

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

realmente, em alguns exercícios tive alguma dificuldade, mas era isso que me fazia estar mais atenta, para poder entender o que me pediam. O que aconteceria era que pensava sempre: se é difícil só preciso de pensar mais ou pedir ajuda para aprender como se faz, e assim da próxima vez já sei.” (Amparo)

“Alguns exercícios pareceram-me mais difíceis que outros, mas sabia que se aprendesse o truque, depois o resto de exercícios iram parecer mais fáceis. Era só uma questão de estar atenta até aprender... e sabia que se fossem fáceis não me iria servir de muito fazê-los.” (Auri)

Outra questão importante é que essa dificuldade adequada levava a que as participantes se empenhassem na tarefa até essa se tornar, para elas, mais fácil. Esta boa conjugação entre dificuldade e estratégias de resolução levava a que houvesse um tipo de aprendizagem por parte dos sujeitos.

“... houve um momento em que me dei conta que ia tomando a dificuldade das tarefas com mais naturalidade e sentia-me cada vez mais capaz de resolvê-las, mesmo quando eram ainda mais difíceis.” (Auri)

No excerto *supra* exposto podemos observar como a participante é consciente do seu processo de desenvolvimento e de como isso a incentiva a continuar a resolver exercícios cada vez mais complexos. E é precisamente a isto que se referem autores como Nakamura e Csikszentmihalyi (2002) e Matias e Freire (2009) quando abordam a dimensão e a potencialidade de desenvolvimento pessoal que acarreta o envolvimento profundo neste tipo de experiências. A obtenção desse desafio leva a que seja impostos novos limites, uma nova zona de conforto, o que levará a que a pessoa procure novos desafios e mais complicados numa dinâmica que conduz ao desenvolvimento e complexificação pessoal (Matias & Freire, 2009).

Sensação de controlo da situação

Csikszentmihalyi (1990) refere-se a esta sensação como o

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

“paradoxo do controlo” (p. 5) em que aquilo que é valorizado pela pessoa não é a sensação de “estar” em controlo mas sim a sensação de controlar uma situação que avalia com um determinado nível de dificuldade.

“Sentia que controlava bastante bem a situação, mesmo quando os exercícios eram mais difíceis e tinha alguma dificuldade, sabia como dar a volta.” (Auri)

Esta não foi, de todo, a característica mais mencionada pelas inquiridas, embora seja amplamente referida na literatura (Collins, Satkisian & Winner, 2008; Matias & Freire, 2009; Sabatini & Arias, 2009) como uma característica fundamental das experiências de *flow*. Pode, neste caso, dever-se ao facto de que a entrevista não tenha sido suficientemente sensível para captar este aspeto ou então que as participantes não conseguiram identificar essa sensação de controlo durante as sessões.

Feedback das sessões

Tanto o retorno de informação das sessões (feedback) como o estabelecimento de objetivos claros são apresentados por Csikszentmihalyi (1990) como características largamente apontadas deste tipo de experiências.

Inquiridas relativamente ao facto de se realizar, no final de cada tarefa a correção da mesma, as participantes manifestaram que esse era um momento importante da sessão, uma vez que com isso, entre outras coisas, podiam identificar os erros que cometiam.

“... era uma parte importante da sessão. Podíamos ver onde falhamos e rever tudo o que tínhamos conseguido fazer, até sem ajuda.” (Amparo)

“Vejo a correção da tarefa como algo necessário, era o que me permitia averiguar o que tinha realmente conseguido fazer e os pontos onde tinha tido alguma dificuldade. Para além disso era recompensador ver tudo o que tinha feito.” (Auri)

“Estava sempre à espera de corrigir para poder rever o que

Como é percebida uma tarefa de Estimulação Cognitiva indutora de Flow por um grupo de pessoas idosas: um estudo qualitativo.

Amândio Daniel Pinto (e-mail: dp.danielpinto@gmail.com) 2016

tinha feito e colocar as dúvidas que tive durante a tarefa.” (Blanca)

“Com isso (correção) esclarecia dúvidas e certificava-me de que o que tinha feito estava bem feito e que tinha valido a pena.” (Rosário)

Sensação de bem-estar

Esta, para além de uma característica fundamental, pretende ser também o objetivo das sessões. A indução deste estado nas pessoas é o resultado de que todos os aspetos, ou a sua grande maioria, esteve presente e que a tarefa cumpriu a sua meta de proporcionar ao participante uma experiência de *flow*.

Amplamente descrita pelas participantes inquiridas como pelo resto de grupo em forma de relato no final das sessões e nos questionários de avaliação das tarefas, esta representa, pelo menos para nós, a característica fundamental deste tipo de experiências.

“... para além de relaxada e bem disposta, ia-me embora com a sensação de que tinha feito algo de bom por mim, que me tinha dedicado tempo... ia tranquila e ao mesmo tempo cheia de energia e força para o resto do dia.” (Auri)

“Voltava para casa muito relaxada e muito contente por ter passado aquele tempo a trabalhar. Sentia que tinha aprendido coisas novas e que me tinha beneficiado.” (Amparo)

“Sentia-me bem no fim das sessões, como se tivesse empregado bem o tempo... e aprendi que se me concentrar muito numa coisa, consigo pôr de lado os pensamentos e as coisas negativas do dia-a-dia.” (Blanca)

“... uma coisa que me dava conta era que ia para casa cheia de energia, com vontade de continuara a fazer coisas, e era o que me ajudava, muitas vezes, a passar o resto do dia bem-disposta.” (Rorásio)

Se, por um lado, este tipo de experiências induz uma sensação de bem-estar (Matias & Freire, 2009) e relaxamento ao mesmo tempo que deixa a pessoa ativa, por outro pode funcionar também como uma

ferramenta de regulação emocional (Collins, Satkisian & Winner, 2008), levando o indivíduo a procurar de forma espontânea ter experiências de *flow* e a afastar-se de pensamentos ou situações que possam ser fonte de sentimentos ou sensações contrárias às que experienciava neste contexto.

VI - Conclusões

O estudo aqui apresentado contempla a análise qualitativa de um programa de estimulação cognitiva e a identificação dos aspetos que, do ponto de vista da pessoa, foram vivenciados e valorizados durante essa experiência.

Tendo em conta os resultados obtidos, que discutimos anteriormente, usando a metodologia que também elucidámos, é possível afirmar que os sujeitos experimentaram estados de *flow* durante as sessões a que assistiram.

Estando conscientes de que estes aspetos são quantitativamente mensuráveis, a utilização deste método qualitativo permitiu chegar mais perto da pessoa, mais perto do sentido e do significado que ela atribuiu àquele momento da sua vida e averiguar com clareza sensações e pensamentos que se se tratasse de responder a um questionário ao participante não lhe seria dada a ocasião de os partilhar. E isso era, no fundo, aquilo que, com este trabalho, queríamos tratar de captar e entender.

Devido a características da situação em que recolheram os dados e também à própria circunstância em que este trabalho surge, não foi possível nem inquirir mais participantes nem, tampouco, fazer uma análise exaustiva do conteúdo das entrevistas, que teria sido certamente bastante interessante. Desta forma, fica a sugestão para estudos futuros que possam ser levados a fim com este tipo de conceitos e populações, por forma a trabalhar possíveis intervenções mais dirigidas e focadas na experiência da pessoa.

A experiência vivida durante as sessões põe em destaque, mais

que as características padronizadas de uma experiência (de *flow*) que aqui demonstramos, a vasta potencialidade que a pessoa, ainda que idosa, dispõe de se desenvolver, para continuar a aprender e pôr em prática todo o conhecimento e sabedoria que o privilégio de ter vivido tantos anos lhes outorga, isto se em nenhum momento não lhe for vedado esse direito, pelo contexto ou por si própria.

Tomando o título do livro de Lima e Gail “Posso ser?” para poder refletir se realmente deixamos que os nossos velhos sejam, sintam, façam, digam e se não será esse um direito fundamental seu. Provavelmente, e tal como Biedma, no início deste trabalho, pensamos que chegar a velho não é para os novos, não é para aqueles que ainda podem “levar o mundo pela frente” e talvez por isso, por achar a sociedade que não será ela quem um dia vai estar sentada à espera que não a deixem ser, talvez por ainda não lhe ter assomado a derradeira verdade de que “o único argumento da obra é envelhecer e morrer” quiçá por isso ainda esteja tão desprovida de empatia, generosidade e filantropia por aqueles que já se encontram na última fase do seu tempo.

E se por um lado as lúcidas palavras do poeta nos podem servir de metáfora para explicar a visão social daquilo que é ser-se velho, por outro, reflitamos as de um pintor que se permitiu ser, apesar de tudo, que afirmava procurar fazer expeditamente aquilo que por ser velho lhe diziam que não poderia. Desta forma Picasso permitiu-se ser, inventar-se, criar-se, criar aquele que mais nenhum pôde ser, porque se deu a esse direito. E não é mais do que isto o que devemos fazer por eles, deixar que sejam, que sintam e que partam “entre aplausos”.

Bibliografia

Apóstolo, J., Rosa, A., Castro, I., Cardoso, D. (2013). Cognitive stimulation in elderly people. *Revista Portuguesa de Enfermagem de Saúde Mental*. 10, 24-28.

- Barros, J. A. (2002). Pensando o processo de saúde doença: a que responde o modelo biomédico? *Saude e Sociedade*, 11(1), 67-84.
- Biggerstaff, D. & Thompson, A. R. (2008). Interpretative phenomenological analysis (IPA) : a qualitative methodology of choice in healthcare research. *Qualitative Research in Psychology*, 5, pp. 173-183.
- Camacho, C., Arias, D. M., Castiblanco, A. & Riveros, M. (2011). Revisión teórica conceptual de flow: medición y áreas de aplicación. *Cuadernos Hispanoamericanos de Psicología*. 11(1), 48-63.
- Carr, A. (2011). *Positive Psychology: The Science of Happiness and Human Strengths* (2nd ed.). New York: Routledge.
- Carrascal, S., Solera, E. (2013). Creatividad y desarrollo cognitivo en personas mayores. *Arte, Individuo y Sociedad*. 26(1), 9-19.
- Collins, A. L., Satkisian, N., Winner, E. (2008). Flow and Happiness in Later Life: An Investigation into the Role of Daily and Weekly Flow Experience. *Springer Science*. 10(6), 703-719.
- Cruz, C. S. S.; Fernandes, D. R. F.; Pimenta, M. L. P. & Oliveira, L. C. (2013). Do pensamento clínico, segundo Foucault, ao resgate do modelo biopsicossocial: uma análise reflexiva. *Três Corações*, 11(1), 30-39. Recuperado a 21 de Janeiro, 2016, de: <http://dx.doi.org/10.5892/ruvrv.2013.111.3039>
- Csikszentmihalyi, M. (1990). *FLOW: The Psychology of Optimal Experience*. New York: Harper and Row.
- Csikszentmihalyi, M. (1996). *Creatividad. El fluir y la psicología del descubrimiento y la invención*. Barcelona: Paidós.

- Csikszentmihalyi, M. (2000). *Fluir. Una psicología de la felicidad*. Barcelona: Kairos.
- De Marco, M. A. A. (2003). Face Humana da Medicina: do modelo biomédico ao modelo biopsicossocial. Dissertação de mestrado, Universidade Federal, São Paulo, Brasil. Recuperado a 21 Janeiro, 2016, de: www.tesesims.uerj.br/lildbi/docsonline/get.php?id=294
- Erikson, E. H. (1950). *Childhood and Society*. New York: W. W. Nostrand.
- Erikson, E. H. (1982). *The life cycle completed: A review*. New York: Norton.
- EUROSTAT (2016). Population: Structure indicators. Recuperado em 20 de Janeiro de 2016 em <http://appsso.eurostat.ec.europa.eu/nui/submitViewTableAction.do>
- Fernández-Ballesteros, R. (2011). Positive ageing: Objective, subjective, and combined outcomes. *Electronic Journal of Applied Psychology*, 7(1), 22-30.
- Ferreira, M. J. & Freire, T. (2010). Bem-estar, qualidade da experiência subjective e solidão: relações com o envelhecimento humano. *Psicologia, Educação e Cultura*, 14(1), 41-58.
- Ferreira, M. J. P. (2011). A qualidade da experiência subjective e o envelhecimento: Relações com o bem-estar e solidão. Universidade do Minho.
- Fonseca, A. M. (2006). Envelhecer em Portugal. Oliveira, J. M. (Coord.). *Povos e Culturas: os avós como educadores*. pp. 65-80. Lisboa: CEPCEP.

- Foucault, M. (2011). *O Nascimento da Clínica*. Rio de Janeiro: Forense Universitária.
- García, M. D., & Gonzáles, E. N. (2005). Eficacia de un Programa de Entrenamiento en el mantimento de ancianos con y sin deterioro cognitivo. *Clínica y Salud*. 17(2), 187-202. Recuperado em 13 de Janeiro, 2016, de: <http://www.redalyc.org/pdf/1806/180613872004.pdf>
- Gross, J. J., Carstensen, L. L., Skorpen, G. C. Tsai, J., Hsu, A. Y. C. (1997). Emotion and Aging" Experience, Expression, and Control. *Psychology and Aging*. 12(4), 590-599.
- INE (2015). Destaque: Informação à Comunicação Social. Instituto Nacional de Estatística, I.P.
- Jodar, M. (1994). La memoria en la ancianidad: disminución y potenciación. *Ger Press*. 24, 1-3.
- Larkin, M. & Thompson, A. (2012). Interpretative phenomenological analysis. Thompson, A. & Harper, D. (Eds), *Qualitative research methods in mental health and psychotherapy: a guide for students and practitioners*. John Wiley, Oxford, pp. 99-116.
- Lima, P. L. & Gail, A. (2013). *Posso ser? Dinâmicas grupais em torno da personalidade e do envelhecimento*. Coimbra: MinervaCoimbra.
- Matias, G. P. & Freire, T. (2009). Experiência Ótima e Cortisol: A Psicofisiologia do Cotidiano. *Psychologica*. 50, 233-246.
- Moneta, G. B. (2012). On the Measurement and Conceptualization of Flow. Engeser, S. (Ed.), *Advanced in Flow Research*. London.

- Montoro, M. B. (2006). Modelos sociológicos de la vejez y su repercusión en los medios. *Comunicación e Pessoas Maiores*. 4, 2-18.
- Moraes, G. V. O. (2012). Influência do Saber Biomédico na Percepção da Relação Saúde/Doença/Incapacidade em Idosos da Comunidade. Dissertação de Mestrado, Belo Horizonte, Brasil.
- Nakamura, J., & Csikszentmihalyi, M. (2002). The concept of flow. *Handbook of Positive Psychology*, 89-105.
- Neri, A. L. (2001). *Desenvolvimento e Envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas*. (3th Ed). Campinas, S.P: Vivacidade.
- Netto, F. M. L. (2008). Aspectos Biológicos e Fisiológicos do Envelhecimento Humano e as suas Implicações no Idoso. *Pensar a Prática*. 7, 75-84.
- Pietkiewicz, I. & Smith, J. A. (2014). A practical guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in qualitative research psychology. *Czasopismo Psychologiczne*. 20(1), 7-14.
- Ranzijn, R. (2002). Towards a positive psychology of ageing: Potentials and barriers. *Australian Psychologist*, 37(2), 79-85.
- Rosa, M. J. V. (1993). O desafio social do envelhecimento demográfico. *Análise Social* 122(3), 679-689.
- Rosa, M. J. V. (1996). Envelhecimento demográfico: proposta de reflexão sobre o curso dos factos. *Análise Social*. 139(5), 1183-1198.
- Sabatini, M. B. & Arias, C. J. (2009). Experiencias de fluidez. Un

estudio comparativo en adultos jóvenes y adultos mayores de la ciudad del mar del plata. I Congreso Internacional de Intervención y Práctica Profesional en Psicología. Buenos Aires.

Sahoo, F. M. & Sahu, R. (2009). The Role of Flow Experience in Human Happiness. *Journal of Indian Academy of Applied Psychology*. 35, 40-47.

Santos, E. J. R., Silva, A. A., Almeida, J. G., Pocinho, R. (2013). Envelhecer Precário: Notas sobre Trajetórias Precarizantes de Envelhecimento. III Congresso Internacional de Gerontologia Social. Coimbra.

Santos, S. S. C. (2001). Envelhecimento: visão de filósofos da antiguidade oriental y ocidental. *RENE*, 2(1), 88-94.

Schneider, R. H., Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Campinas*. 25(4), 585-593.

Seligman, M. (2002). *Authentic Happiness: Using the new Positive Psychology to realize your potential for lasting fulfilment*. New York: Free Press.

Seligman, M. (2006). *Learned Optimism: How to change your mind and your life*. New York: Vintage Books.

Seligman, M. (2014). Positive Psychology Center. *University of Pennsylvania*. Recuperado a 21 de Janeiro, 2016, de: <http://www.ppc.sas.upenn.edu/index.html>

Silvia, L. C. C., Farias, L. M. B., Oliveira, T. S., Rabelo, D. F. (2012). Atitude de idosos em relação à velhice e bem-estar psicológico. *Kairós Gerontologia*. 15(3), 119-140.

Smith, J. A. & Osborn, M. (2008). Interpretative Phenomenological Analysis. In J. A. Smith (Ed.) *Qualitative Psychology: A Practical Guide to Methods* (2nd. Ed) London: Sage.

Souza, J. N., & Chaves, E. C. (2003). O efeito do exercício de estimulação da memória em idosos saudáveis. *Revista da Escola de Enfermagem da USP*. Recuperado em 3 de Janeiro, 2016 de <http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v39n1/a02v39n1.pdf>

Anexos

Anexo I - Entrevista

Guia de entrevista

Objetivo	Questões Gerais	Questões Específicas
Conhecer a opinião dos participantes relativamente ao modo como se desenvolveram as sessões.	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué me puede decir al respecto del Taller "Ejercitando la Memoria"? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Me podría decir que le ha parecido este programa de estimulación cognitiva? ¿Qué opina al respecto de la forma de cómo estaban organizadas las sesiones? Hábleme de la duración de las sesiones. Si contesta: duraban 1'30h - utilizar el <i>prompt</i>: y ¿de qué forma pasaba este tiempo ósea 1'30h? ¿Cuál era su relación con el grupo? ¿Qué le pareció el ambiente del grupo?
Identificar a forma como foram percebidos pelos sujeitos os exercícios levados a cabo durante as sessões.	<ul style="list-style-type: none"> Con respecto a los ejercicios que hicimos en aula, ¿qué le parecieron? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Cómo le pareció el nivel de dificultad de las tareas? (Prompts: el nivel de dificultad era adecuado? Demasiado difícil? Demasiado fácil?)
Identificar o modo como os sujeitos se sentiram durante as sessões.	<ul style="list-style-type: none"> ¿Me puede hablar un poco de cómo se sentía durante las sesiones? 	<ul style="list-style-type: none"> ¿Qué piensa relativamente al hecho de corregir las tareas al final de la sesión? Cuénteme mejor como se ha sentido durante las sesiones. <i>Prompts</i>: "Físicamente, emocionalmente o describir algunas sensaciones" ¿Me puede describir su estado de atención/concentración durante la tarea? ¿Cómo se sintió al respecto del nivel de dificultad de las tareas realizadas? ¿Me podría describir que tipo de sensaciones tenía al final de la sesión?