



Adultos Idosos como Agentes – O Projeto W2P

MANUEL ORTEGA CABALLERO¹, MARGARIDA PEDROSO DE LIMA²,
JOSÉ JOAQUIM COSTA³, & CESAR SOLANO GALVIS⁴

Resumo

O envelhecimento populacional embora uma conquista social e, conseqüentemente um privilégio, é também um desafio a que as sociedades contemporâneas têm que responder. Inúmeras respostas têm sido adiantadas sobretudo com a mira de promover uma última fase do ciclo de vida com qualidade. Projetos que chamam a pessoa idosa a participar de forma ativa e comprometida têm vindo a substituir os programas que encaram a pessoa mais velha como mero recetáculo passivo. Neste contexto, depois de tecidas algumas considerações sobre as vantagens da utilização da fotografia ao nível da reminiscência, são apresentados alguns dados preliminares do Projeto W2P (Walking to photo) com adultos a partir dos 50 anos. Este projeto baseia-se numa rota fotográfica feita por opções tomadas pelos participantes da amostra: por onde ir, que fotografias tirar, que interpretação/história dar às fotografias tiradas, que recordações são suscitadas pelas mesmas.

Os dados relativos à forma como se organizam as recordações dos sujeitos da nossa amostra foram analisados em função de três aspetos: faixa etária em que se situa a recordação, área de vida a que se refere e género dos sujeitos.

Apesar das inúmeras limitações deste estudo exploratório (tamanho da amostra, idade da amostra e instrumentos utilizados para medir as variáveis em apreço) as recordações dos adultos e dos idosos a partir da descrição dos locais mais significativos da sua área de residência bem como das vivências a eles associados parecem trazer benefícios a vários níveis.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; reminiscência; fotografia; W2P.

¹ Departamento de Educação, Universidade de Granada. [E-mail: morca77@hotmail.com](mailto:morca77@hotmail.com).

² Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. [E-mail: mplima@fpce.uc.pt](mailto:mplima@fpce.uc.pt).

³ Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra. [E-mail: jjcosta@fpce.uc.pt](mailto:jjcosta@fpce.uc.pt).

⁴ Departamento de Educação, Universidade de Granada. [E-mail: casolano@ugr.es](mailto:casolano@ugr.es).



Introdução

“Envelhecer é um mau hábito que um homem ocupado não tem tempo para adquirir”

André Maurois

O envelhecimento da população pode ser visto como uma história de sucesso para as políticas de saúde pública e para o desenvolvimento social. Contudo, acarreta a necessidade de lidar com desafios vários, de potenciar a capacidade funcional e de saúde dos mais idosos, bem como a sua participação social e segurança. Estes desafios incluem uma crescente demanda por cuidados na doença; uma maior necessidade de preparação dos profissionais de saúde na área da gerontologia; um aumento da procura de cuidados de saúde de longa duração, particularmente no contacto com a demência; e o combate ao *ageism* que nega às pessoas mais velhas os direitos e oportunidades disponíveis para os outros adultos (*World Health Organization*, 2011). Implica ainda reinventar a sociedade contemporânea de modo a criar oportunidades e a modificar práticas e discursos sobre os mais velhos.

Podemos, pois, afirmar que a escalada demográfica e a crescente “pressão” que a população idosa está a exercer sobre os serviços e as políticas de saúde levam à necessidade de antecipar, prever e acolher formas de intervenção variadas e multidisciplinares para fazer face a um número crescente de pessoas que, como consequência da política nacional de pensões, ganham pouco; que devido à não obrigatoriedade da educação no início do Século XX são pouco escolarizadas; que como resultado de hábitos alimentares menos saudáveis e da falta de cultura desportiva têm múltiplos problemas de saúde; e que, por terem sido de coortes não habituadas a uma cidadania participativa, são pouco ativas e pouco comprometidas e interventivas socialmente. Como ajudar este número crescente de pessoas a viver plenamente, como transformar as estruturas sociais de modo a adaptarem-se às suas necessidades e interesses de modo a contribuir para o seu bem-estar?

Cientes da diversidade de conceitos que pretendem definir/explicar/operacionalizar o que é uma vida feliz na idade avançada, estes abarcam, na generalidade, aspetos como a importância da autonomia, da participação e da atividade. Aliás, grande parte das propostas de intervenção, surgidas a partir de meados do Século XX, são influenciadas pela conhecida



teoria da atividade (*activity theory*). Esta propõe que as pessoas envelhecem melhor quando participam em muitas atividades (Lemon, Bengtson, & Peterson, 1972, cit. por Lima, 2012) e explica o aumento do ativismo sénior, iniciado nos anos 60 e 70 do Século XX nos Estados Unidos da América, e o aparecimento dos centros de dia. Ekerdt (1986, cit. por Lima, 2012) designou esta perspetiva de “*busy ethic*”, uma ética que valoriza o estar ocupado. A investigação, por seu lado, sublinhando a idiossincrasia vivencial das pessoas idosas – em que algumas pessoas preferem vidas muito menos estruturadas ou não têm nem a saúde nem os meios para seguirem um calendário de atividades, – tem vindo a sublinhar a importância de não perder de vista a ideia da enorme heterogeneidade de formas de viver e envelhecer em função de fatores intrínsecos (genéticos, hereditários), atitudes pessoais e individuais e das circunstâncias que cercam as nossas vidas. Por outro lado, tem-se vindo a enfatizar que os alicerces da velhice bem-sucedida são fundados em estilos de vida construídos ao longo de uma vida. Finalmente, a velhice, como fase do ciclo de vida, tem fugido às múltiplas tentativas da sua caracterização pelos investigadores da área. Nesta linha, Baltes (1997) e Baltes e Kunzmann (2003), defenderam que, como fase, a velhice tem uma arquitetura inacabada, por outras palavras, contornos que não são ainda passíveis de se definir.

Intervenção na idade avançada

A intervenção na idade avançada inclui uma grande amplitude de processos em função dos objetivos, áreas de intervenção, técnicas a usar, enquadramentos e agentes de mudança implicados (Lima, 2012). Porém, os modelos de intervenção na idade avançada têm sido regidos por princípios essencialmente assistencialistas: fazer *para* e *por*, apoiar os mais velhos necessitados e desfavorecidos, pensar/decidir pelos mais velhos. Apesar da importância e das vantagens deste género de intervenção, sobretudo, junto à população de pessoas mais velhas carenciadas ao nível social, cognitivo e físico, ela tem ajudado a propagar os estereótipos sobre os mais velhos. Confirmando que idade avançada é igual a doença, incapacidade, passividade. Tentando contrariar esta tendência a Organização Mundial de Saúde (OMS; *World Health Organization*, WHO) define o envelhecimento ativo de uma perspetiva holística reconhecendo os direitos das pessoas idosas: «A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e os Princípios das Nações Unidas de independência, participação, dignidade,



assistência e satisfação dos desejos. Substituí o planeamento estratégico a partir de uma abordagem baseada em necessidades (que vê as pessoas idosas como alvos passivos) para uma baseada em direitos, que reconhece os direitos dos idosos à igualdade de oportunidades e de tratamento em todos os aspetos da vida à medida que envelhecem e apoiar a sua responsabilidade de exercer a sua participação no processo político e de outros aspetos da vida da comunidade» (WHO, 2002, p. 79).

Neste artigo, enfatizamos a importância da mudança de um paradigma predominantemente assistencialista para um potenciador das possibilidades dos mais velhos, respeitando deste modo a sua vontade, os seus interesses, as suas potencialidades e conhecimentos, e apresentamos dados do Projeto W2P (*Walking to photo*) – projeto esse que coloca como agente a pessoa adulta (relembremos que a velhice está incluída na idade adulta).

O Projeto W2P – Justificação

O *Projeto W2P* é inspirado no *Projeto SenseCam* criado por Lyndsay Williams em 1999. No *Projeto SenseCam* uma câmara minúscula desenvolvida pelos laboratórios de investigação da Microsoft em Cambridge, no Reino Unido, permite tomar registo de todas as atividades quotidianas, criando assim uma espécie de diário digital consultável a todo o momento. A utilização deste dispositivo de fotografia automática e os seus impactos na melhoria da capacidade de recordar eventos tem sido objeto de extensa pesquisa que foi sumariada num número especial da revista *Memory* (Volume 19, Issue 7, 2011) e, mais recentemente num outro do *American Journal of Preventive Medicine* de Março de 2013. Entre os aspetos abordados contam-se o papel da *SenseCam* na estimulação e reabilitação da memória autobiográfica (Hodges, Berry, & Wood, 2011), as diferenças na recordação de acontecimentos do dia-a-dia associadas ao género (St Jacques, Conway, & Cabeza, 2011), a exploração das bases e limites da recordação facilitada pela utilização da *SenseCam* (Barnard, Murphy, Carthery-Goulart, Ramponi, & Clare, 2011) e uma visão geral da utilização de câmaras nos estudos sobre a saúde (Doherty, Hodges, King, Smeaton, Berry, Moulin, Lindley, Kelly, & Foster, 2013).

O Departamento de Pedagogia de Melilla, no ano de 2007, dentro do Programa de Formação Aberta e mais concretamente em colaboração com a Universidade Sénior local, dinamizou pela primeira vez um projeto piloto denominado W2P, realizando rotas



fotográficas com os seus alunos para a sua posterior partilha. A presente investigação é uma avaliação inicial deste projeto que foi levado a cabo em Melilla (Espanha) e em Coimbra (Portugal) no ano de 2012.

A principal estratégia deste projeto baseia-se numa rota fotográfica pela cidade realizada por pessoas adultas a partir dos 50 anos. Rota essa feita por opções tomadas pelas pessoas da amostra: por onde ir, que fotografias tirar, que interpretação/história dar às fotografias tiradas, que recordações são suscitadas pelas mesmas. A ideia não consiste em utilizar a fotografia para substituir a memória, mas sim estimulá-la. Cada fotografia pode servir como ajuda para recordar. A capacidade de realizar este tipo de viagem no tempo mental é, precisamente, o que favorece o processo mnésico das pessoas na meia-idade e de idade avançada. As fotografias e o descritivo sobre as mesmas pode, posteriormente, ser utilizado em debates ou num processo formativo e/ou divulgativo.

O objetivo do Projeto W2P é o de contribuir para melhorar a qualidade de vida dessas pessoas, dando-lhes a capacidade de ter um diário visual das suas memórias construído por elas próprias. O uso da fotografia pode ser uma ferramenta útil para os adultos e para as pessoas idosas porque lhes permite desenvolver não só a memória no dia-a-dia, mas também criar e recriar visualmente planos de vida, ensinando, lembrando e partilhando experiências passadas, presentes e aspirações futuras. W2P é assim uma ferramenta de desenvolvimento educacional e de inovação que se enquadra nas intervenções promotoras de atividade e que dão protagonismo à pessoa ao longo da sua vida e quando ela for mais velha.

Este projeto mobiliza vários recursos com implicações ao nível do bem-estar. Ao levar as pessoas a recordarem aciona a reminiscência que é uma ferramenta terapêutica no tratamento da depressão (Latorre, Montañés, Serrano, Hernández, Sancho, Alarcón, & Ros, 2005). A reminiscência dá sentido às memórias e experiências. É sempre um processo dinâmico em que as pessoas vão construindo a sua realidade à medida que explicam ou lembram. Leva, portanto, a uma cadeia de acontecimentos, histórias, imagens, referências... uns eventos evocam outros, dadas as múltiplas conexões entre as suas memórias. A reminiscência permite ainda ajudar a valorizar, a dar sentido e a fazer novas interpretações da realidade.

Os estudos da reminiscência como um fenómeno mnésico natural abriram caminho para a sua utilização no contexto de intervenção. Butler (1974) foi um dos primeiros a promover a revisão da vida como uma intervenção com este propósito. Desde então e até aos princípios



dos anos 90 do Século XX, as intervenções foram aplicadas em pessoas idosas institucionalizadas (Fallot, 1980; Fry, 1983), e em pacientes com demência (Goldwasser, Auerbach, & Harkins, 1987). Estas investigações sublinharam a importância da recordação, não apenas a médio e a longo prazo, mas também a do dia-a-dia e, como esta, pode servir de base para recriar o presente-futuro das pessoas idosas. Neste processo, as pessoas mais velhas têm muitas lembranças que vão surgindo e o nosso trabalho como profissionais é o de facilitar a ativação dessas memórias favorecendo a estimulação cognitiva geral da pessoa com mais idade.

Por outro lado, este género de atividades também promove a independência e a autonomia da pessoa idosa e da pessoa adulta que se pode encontrar numa vida estagnada e não participativa. Todas as pessoas e todos os idosos têm o direito de desfrutar de um padrão de vida que lhes permita participar em vários contextos sociais. Para isso, é necessário viver num ambiente que promova e facilite a autonomia pessoal e social, ou seja, que capacite as pessoas a viverem as suas vidas de acordo com suas reais potencialidades e interesses e de acordo com as suas próprias decisões. Este contribui para a promoção da sua autoestima e, conseqüentemente, do seu bem-estar (Greve, & Staudinger, 2006) e da sua capacidade para lidar com as ameaças e a adversidade (Cicchetti, & Rogosch 1997).

Em suma, apesar deste artigo só desenvolver alguns aspetos, o referido projeto tem como objetivos principais:

- Caracterizar as memórias autobiográficas relatadas pelas pessoas a propósito das fotografias tiradas na rota fotográfica.
- Avaliar o impacto da metodologia W2P sobre as performances cognitivas, bem-estar e qualidade de vida da nossa amostra.

Metodologia

Amostra

A amostra é constituída por 20 sujeitos, 10 espanhóis e 10 portugueses, com idades superiores a 50 anos e com uma distribuição equitativa do género.

A subamostra espanhola apresenta uma idade média para os homens de 56.2 anos



($DP=6.5$ anos) e uma idade média para as mulheres de 56 anos ($DP=8.4$ anos). Esta subamostra inclui 1 reformado e 4 ativos, para os homens, e 5 ativos para as mulheres.

A subamostra portuguesa tem uma idade média de 59.8 anos ($DP=12$ anos) para os homens e 61.4 anos ($DP=6.7$ anos) para as mulheres. Os homens apresentam o estatuto profissional de ativos, 3 sujeitos, e desempregado e reformado com 1 sujeito em cada condição. As mulheres são ativas, 4 sujeitos, e reformadas, 1 sujeito.

Procedimentos

A um conjunto de 10 sujeitos portugueses e 10 sujeitos espanhóis com idade superior a 50 anos foi pedido que escolhessem 10 locais com especial significado no seu local de residência.

Os sujeitos foram acompanhados no ato de fotografar os locais escolhidos e as fotografias foram numeradas de 1 a 10. Para cada fotografia, num momento posterior, foi pedida a descrição das razões da escolha. Este procedimento foi gravado em vídeo, em Portugal, e foram anotadas as razões de escolha, em Espanha.

Resultados

As respostas foram analisadas em função de dois parâmetros: faixa etária da vida do sujeito para o qual remete o local considerado relevante, o tipo de projetos pessoais envolvidos nas razões da escolha (Little, & Chambers, 2004) e o género.

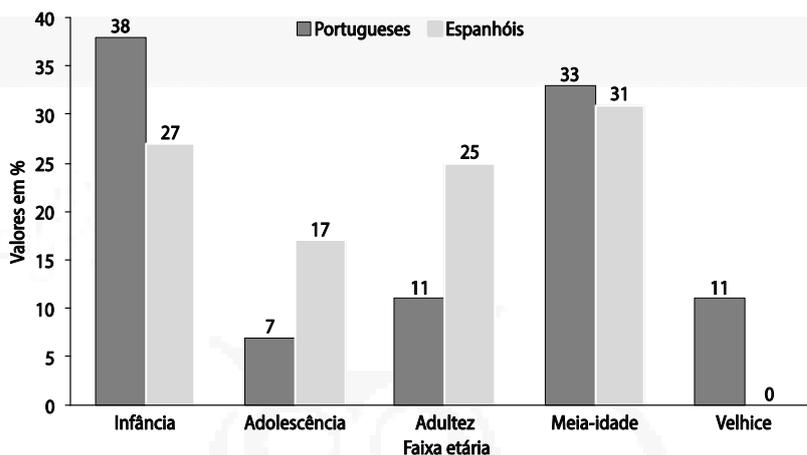
As respostas foram analisadas tendo em conta os seguintes parâmetros: faixa etária da vida do sujeito para o qual remete o local considerado relevante; e o tipo de projetos pessoais envolvidos nas razões da escolha (Little, & Chambers, 2004). Estes parâmetros foram analisados em função do género e do país dos participantes.

Faixa etária em que se localizam as razões da escolha do local

A análise dos dados relativamente a faixa etária em que se situam as razões da escolha do local a fotografar foi organizada em dois níveis. No primeiro comparamos as duas

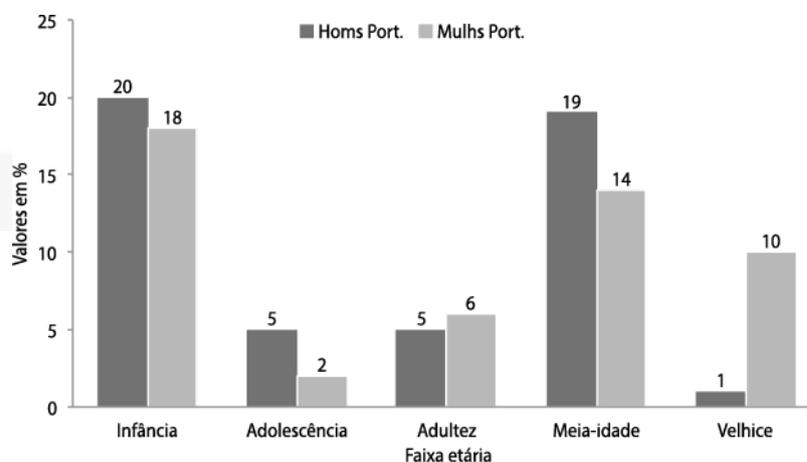
subamostras de forma global enquanto no segundo analisamos os dados em função do género dos sujeitos e da sua proveniência de Espanha ou Portugal.

Gráfico 1 – Localização etária das recordações na subamostra portuguesa e espanhola.



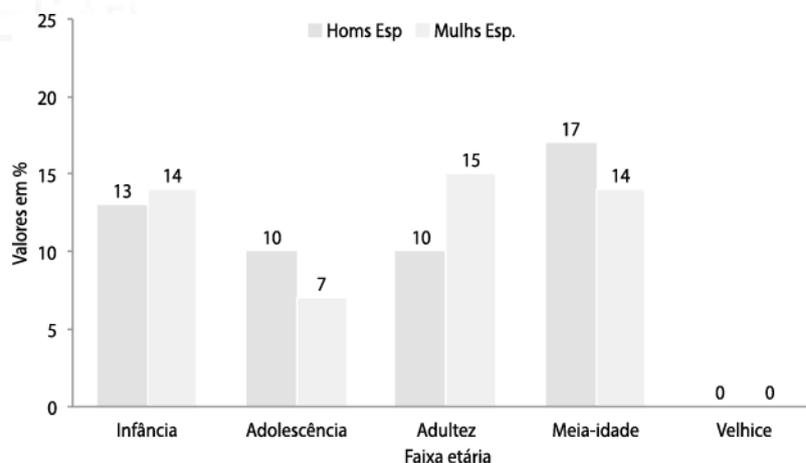
O Gráfico 1 permite comparar a localização etária das recordações, em valores percentuais, em função das etapas de vida. Os dados mostram perfis diferentes entre as duas subamostras. Enquanto na subamostra espanhola os maiores valores se situam na meia-idade, infância e adulter, a subamostra portuguesa menciona sobretudo a infância e a meia-idade com valores muito elevados. Globalmente os valores da localização etária das recordações são mais uniformes na subamostra espanhola do que na portuguesa (ver Gráfico 1).

Gráfico 1.1 – Localização etária das recordações dos homens e mulheres portuguesas.



A análise da localização etária das razões da escolha dos locais permite identificar numerosas semelhanças entre os homens e mulheres portuguesas. Assim, os valores mais elevados, são para as mulheres e homens localizados na infância e meia-idade enquanto os mais baixos se encontram na adolescência e adultez, para as mulheres, enquanto para os homens se situam na adolescência e velhice (ver Gráfico 1.1).

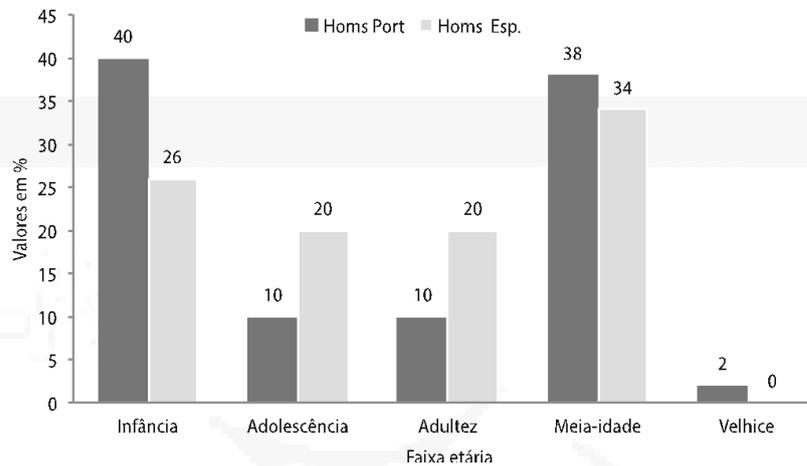
Gráfico 1.2 – Localização etária das recordações dos homens e mulheres espanholas.



A comparação dos dados relativamente à faixa etária associada às recordações dos homens e mulheres espanholas apresenta um perfil com algumas diferenças. Assim, os valores mais elevados situam-se, para os homens, na meia-idade e na infância enquanto para as mulheres se localizam na adultez e na meia-idade. Ambos os grupos não mencionam a velhice. Saliente-se no entanto que os valores percentuais nas faixas etárias estão bastante próximos (ver Gráfico 1.2).

Comparada a localização etária da razão da seleção dos locais nas duas subamostras consideradas no seu conjunto e em função do género, passamos a comparar os dados em função do género dos sujeitos e da sua proveniência espanhola ou portuguesa.

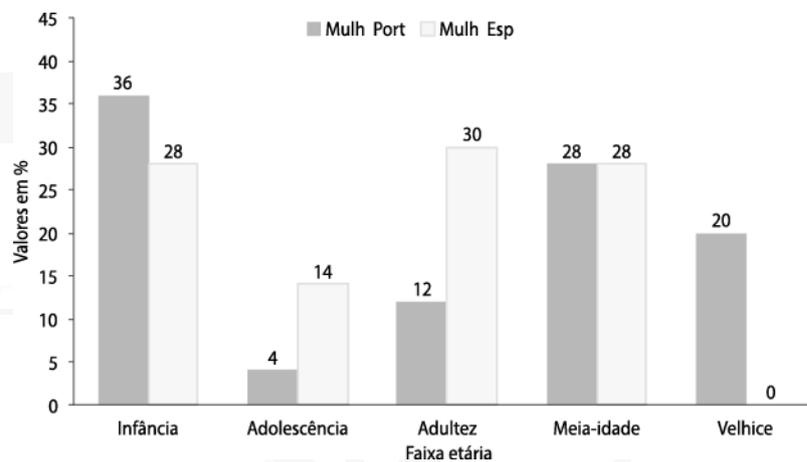
Gráfico 2 – Localização etária das recordações dos homens portugueses e espanhóis.



Os homens da subamostra espanhola localizam as razões da escolha dos locais a fotografar sobretudo na meia-idade e na infância com valores entre os 38% e os 26%. Já os homens portugueses optaram sobretudo pela infância e a meia-idade com valores entre os 40% e os 38%. Como na análise anterior, os dados sugerem uma maior homogeneidade nos homens espanhóis do que nos portugueses (ver Gráfico 2).

Vejamos agora como se organizam os dados quando comparamos as mulheres portuguesas e espanholas quanto à localização etária das razões da escolha dos locais.

Gráfico 3 – Localização etária das recordações das mulheres portuguesas e espanholas.



Os dados do Gráfico 3 permitem verificar que a localização etária mais frequente para as mulheres espanholas se localiza na adultez, infância e meia-idade com valores entre os 30% e os 20%. Já para as mulheres portuguesas, infância e a meia-idade apresentam os mais indicados com valores entre os 36% e os 28%.

Como nas análises anteriores, a homogeneidade da distribuição pelas diferentes faixas etárias é maior nas mulheres espanholas e verifica-se ainda que só nos homens portugueses é que existem referências localizadas na velhice.

Analisados os dados relativos à localização no percurso de vida das razões da escolha dos locais considerados como mais relevantes pelos idosos, passamos à análise do tipo de razões em função do tipo de projetos pessoais (Little, & Chambers, 2004; ver Quadro 1). Estes autores consideram seis grandes dimensões na categorização/arrumação dos projetos pessoais definidos como conjuntos de ações diferidas, pessoalmente relevantes, e contextualizadas (Little, 2006): académica, ocupacional, saúde, interpessoal, intrapessoal (subdividida em familiar e relativa ao casal), diversão/lazer e manutenção.

Quadro 1 – Categorização dos projetos pessoais

Ocupacionais/ acadêmicos	Saúde/corpo	Interpessoais	Intrapessoais	Lazer	Administrativos/ manutenção	Outros
<p>Cursos relacionados com o trabalho; Atividades do trabalho/profissionais; Projetos relacionados com escola, universidade (aprendizagem escolar).</p> <p><u>Subcategorias:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Projetos acadêmicos; 2. Projetos relativos ao emprego/trabalho/profissão; 3. Organizações profissionais. <p>Nota: não inclui leitura recreativa ou cursos de aprendizagem de jogos (lazer).</p>	<p>Inclui atividades relativas à aparência, saúde ou exercício físico (e.g. perder ou ganhar peso, dormir, fazer desporto com ocupações de exercício físico e não recreativas).</p> <p><u>Subcategorias:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Aparência; 2. Saúde. 	<p>Inclui projetos de relação com os outros a um nível pessoal.</p> <p><u>Subcategorias:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Família (projetos envolvendo pais, avós, esposos, filhos, irmãos, planos de família (e.g. visitar a avó, ter filhos, organização da vida escolar dos filhos...)) 2. Projetos interpessoais íntimos (envolvendo outros íntimos como esposa, namorado, sexualidade, relações íntimas. 3. Interpessoais secundários... 4. Projetos comunitários (ajuda, comunitários, solidariedade... 5. Meta projetos 	<p>Projetos relacionados com o <i>self</i> (atitudes, apreciação),</p> <p><u>Subcategorias:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Projetos espirituais e filosóficos (clarificação de crenças religiosas, questionamento filosófico) 2. Projetos de aperfeiçoamento do <i>self</i> (mudanças psicológicas como oposição a mudanças físicas) 3. Meta-projetos (e.g. manter algum sentido de ordem na minha vida; aumentar o alcance do meu conhecimento, ideias e expressões; pôr a minha vida em ordem); 4. Projetos de <i> coping</i>/ajustamento (ajustar-me a minha nova situação de vida; esquecer o abuso sofrido na infância) 5. Lazer intrapessoais (ver menos televisão, comprar menos); 6. Projetos de transição (planear reforma, subida na carreira) 	<p>Inclui atividades/projetos recreativos realizados individualmente ou com outros.</p> <p><u>Subcategorias:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Divertimento (televisão, cinema, museus, teatro, concertos); 2. Festas/dança (atividades sociais, entretenimento); 3. Hobbies/passatempos (coleccionar...); 4. Consumo (comprar por prazer); 5. Beber/drogas (não é deixar de, isso é saúde); 6. Projetos de lazer (ler, escrever...); 7. Projetos de férias (planear, organizar, fazer) 8. Atividades recreativas (aprender a jogar um jogo); 9. Desportos (com intenção recreativa e não de saúde exclusivamente); 10. Divertimento com o animal de estimação (brincar com ele e não dar-lhe comida – manutenção); 11. Jardinagem, fotografia, filmagem... 	<p>Projetos relacionados com a organização ou administração.</p> <p><u>Subcategorias:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Atividades relacionadas com encontrar uma casa para viver, obter um emprego (registar-se no Centro de Emprego); 2. Projetos relacionados com limpeza e reparações na casa; 3. Projetos relacionados com a manutenção do carro; 4. Projetos relativo à gestão económica e financeira da sua vida; 5. Atividades ligadas à inscrição em cursos ou programas ou à obtenção de documentação; 6. Tarefas envolvendo o tratamento de animais de estimação (ir ao veterinário, dar-lhe comida, levar a passear); 7. Meta-projetos (gerir as propriedades e bens, organizar as crianças). 	<p>Inclui projetos que não podem ser categorizados nas anteriores devido a uma inadequada informação. E.G. Compras de Natal pode ser de Lazer ou de Manutenção/ Administração</p>

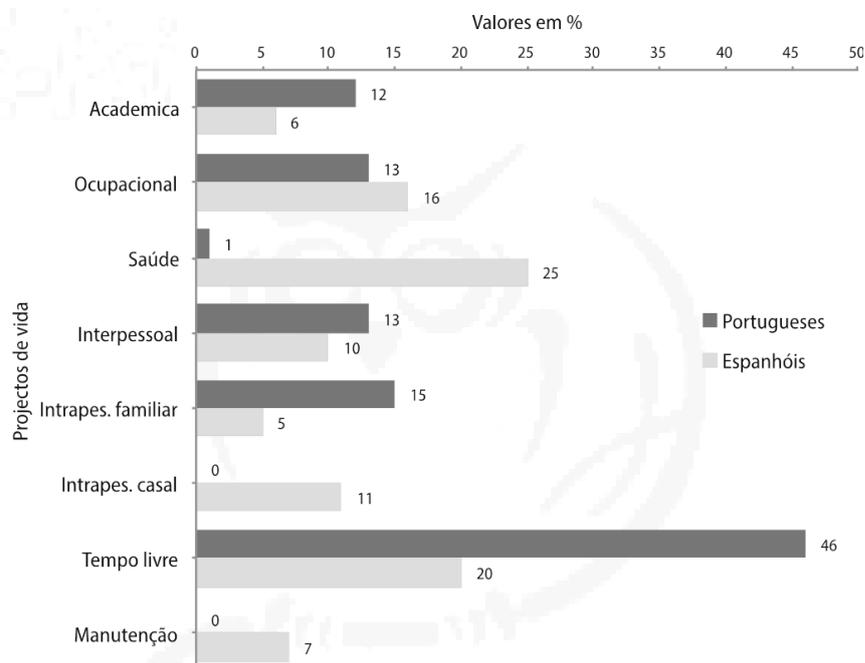
Adaptado de Little e Chambers, 2004; Little, 2006.



Tipo de projeto pessoal associado à escolha do local fotografado

Como nas análises anteriores, começaremos com uma comparação geral das duas subamostras para em seguida contrastar os dados em função do género e da proveniência da amostra espanhola ou portuguesa.

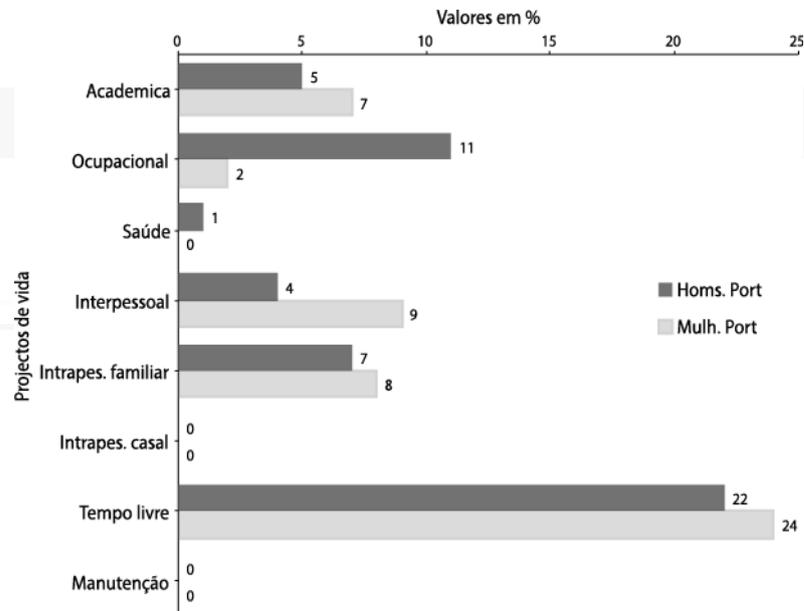
Gráfico 4: Recordações dos sujeitos portugueses e espanhóis em função do projeto de vida.



A comparação dos resultados das subamostras espanhola e portuguesa quanto às áreas dos projetos de vida (projetos pessoais) mencionadas na justificação da escolha dos locais fotografados permite identificar algumas diferenças. Os elementos da subamostra espanhola indicam como aspetos mais relevantes a saúde e o tempo livre com apresentando valores entre os 25% e 20%. Já os portugueses atribuem quase metade das suas recordações a aspetos relacionados com o tempo livre (46%) sendo que a área mencionada com valores imediatamente a seguir é a intrapessoal familiar (15%) (ver Gráfico 4).

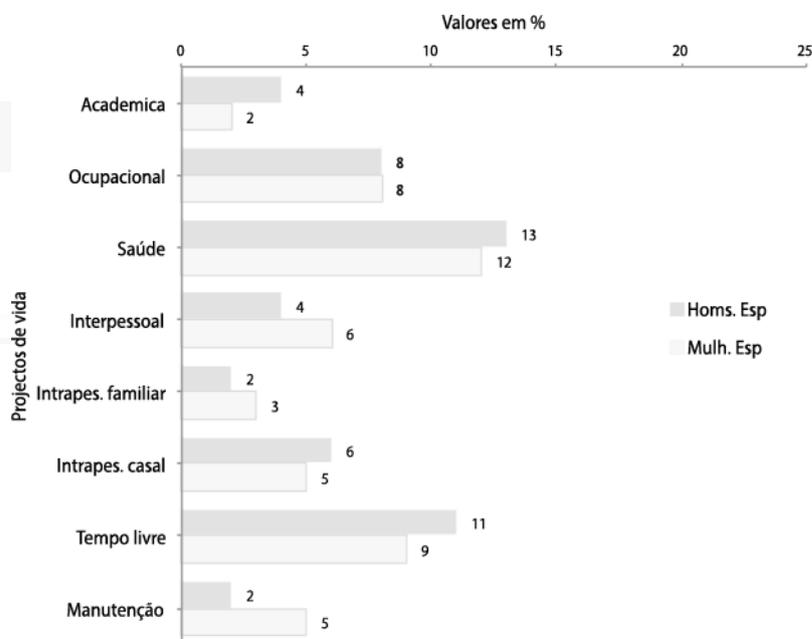
Globalmente, verifica-se uma maior distribuição dos valores na subamostra espanhola do que na portuguesa sendo que nesta a manutenção, os aspetos intrapessoais relacionados com o casal e a saúde não são mencionados ou apresentam valores muito baixos.

Gráfico 4.1 – Recordações dos homens e mulheres portuguesas em função do projeto de vida.



A comparação dos dados das recordações dos homens e mulheres portuguesas em função do projeto de vida permite identificar algumas diferenças embora os valores estejam bastante próximos. Assim enquanto o tempo livre é a categoria mais mencionada pelos dois géneros, em segundo lugar o aspeto ocupacional é o mais importante para os homens enquanto as mulheres mencionam o aspeto interpessoal. Em ambos os grupos os aspetos intrapessoais relacionados com o casal e a manutenção não são mencionados (ver Gráfico 4.1).

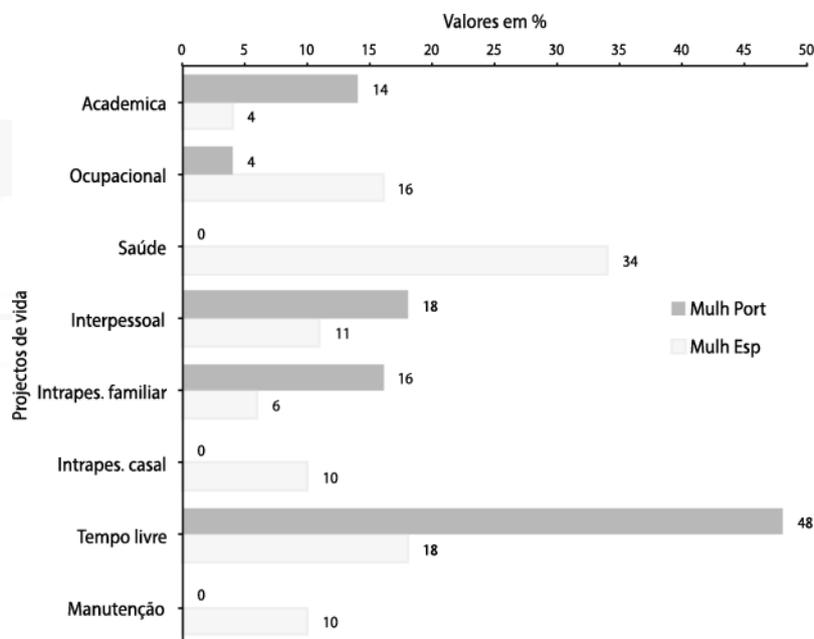
Gráfico 4.2 – Recordações dos homens e mulheres espanholas em função do projeto de vida.



Os homens e mulheres espanholas apresentam valores bastante semelhantes quanto à organização das recordações em função do projeto de vida. Para ambos os valores mais elevados são atribuídos à saúde (com 13% para os homens e 12% para as mulheres) encontrando-se em segundo lugar o tempo livre (com 11% para os homens e 9% para as mulheres). Os valores mais baixos situam-se, nos homens, nos aspetos intrapessoais relacionados com a família e na manutenção e nas mulheres na vertente académica e nos aspetos intrapessoais familiares (cf. quadro 4.2.).

Caracterizada a distribuição dos valores assumidos pelas diferentes áreas de vida passaremos a uma análise em que contrastamos os sujeitos em função do género nas duas subamostras.

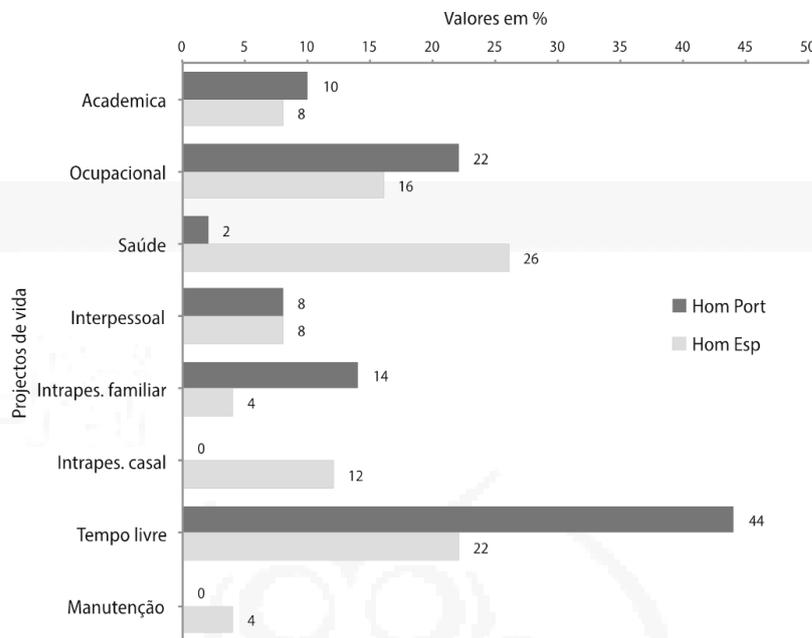
Gráfico 5 – Recordações das mulheres portuguesas e espanholas em função do projeto de vida.



A comparação das recordações das mulheres em função do projeto de vida mostra, de novo, uma menor amplitude nos valores para as espanholas com valores muito mais extremados para as portuguesas. Nota-se que nas portuguesas o valor máximo se situa nos 48% para o tempo livre com o valor imediatamente a seguir a situar-se nos 18% para os aspetos interpessoais. Já, para as espanholas, o valor mais elevado é de 34%, para a saúde logo seguido dos 18% para o tempo livre e muito próximo dos 16% do aspeto ocupacional (ver Gráfico 5).

Veremos, a seguir, como se apresentam os dados quando comparamos homens portugueses e espanhóis.

Gráfico 6 – Recordações dos homens portugueses e espanhóis em função do projeto de vida.



Os dados do Gráfico 6 demonstram, de forma consistente com as duas últimas análises, valores mais uniformemente distribuídos para os homens espanhóis quando comparados com os portugueses. Os valores mais elevados dos homens espanhóis encontram-se na saúde (26%) e no tempo livre (22%) com os aspetos menos mencionados a incluírem a manutenção e os aspetos intrapessoais familiares (ambos com 4%). Nos portugueses o valor mais elevados refere-se, de forma destacada, ao tempo livre (com 44%) seguido do aspeto ocupacional (22%) enquanto os aspetos menos mencionados incluem a manutenção e os aspetos intrapessoais relacionados com o casal (com 0%).

Discussão

Os dados relativos à forma como se organizam as recordações dos sujeitos da nossa amostra, quando lhes é solicitado que escolham 10 locais importantes da sua zona de residência e justifiquem essa escolha descrevendo o local e indicando a sua importância, foram analisados em função de três aspetos: faixa etária em que se situa a recordação, área de vida a que se refere e género dos sujeitos.



Os dados recolhidos permitem verificar a existência de perfis diferenciados nas duas subamostras consideradas globalmente e, quando comparamos os resultados, em função do género. Genericamente, os resultados das duas subamostras centram-se na meia-idade e na infância com ambas as amostras a não mencionarem a velhice. Quanto à área de vida mencionada, a subamostra espanhola salienta a saúde e o tempo livre enquanto os sujeitos portugueses mencionam o tempo livre (com 48% dos casos!) e os aspetos intrapessoais e familiares.

A reduzida dimensão da amostra e alguma dificuldade em caracterizar as respostas usando a proposta dos projetos pessoais de Little e Chambers (2004) aconselham a avaliação com prudência dos dados recolhidos. Por outro lado, a adesão fácil à metodologia por parte dos sujeitos bem como a grande diversidade de conteúdos evidenciada mostram quão promissor pode ser o desenvolvimento desta abordagem das recordações dos adultos e dos idosos a partir da descrição dos locais mais significativos da sua área de residência bem como das vivências a eles associados.

Esta metodologia revela-se assim promissora para utilizar com adultos não só na meia-idade mas, também, na idade avançada. Enquadrada na perspetiva do envelhecimento ativo concebido como uma forma de participação social, física e cognitiva ao longo de todo o ciclo de vida, esta proposta visa dar voz ao adulto de meia-idade e ao adulto idoso. Enquadra-se na linha de outros projetos como as Lojas de Saber (<https://www.facebook.com/pages/Lojas-de-Saber/394119003940700>) – concebidas como locais de transmissão de conhecimentos e experiências entre gerações em que um conjunto de cidadãos, concluída uma vida profissional que lhes garantiu a aquisição de um importante conjunto de conhecimentos, decidiu pôr à disposição de quem procura melhorar as suas qualificações, o saber e experiência adquiridas, contribuindo para o desenvolvimento global e evitando que a sociedade venha a perder total e escusadamente estes importantes acervos.

Esta perspetiva enfatiza a devolução do poder e da responsabilidade propondo uma narrativa sobre os adultos mais velhos como agentes ativos e não recetáculos passivos. Trata-se de trabalhar com as pessoas numa perspetiva coextensiva ao ciclo de vida, de aprendizagem, de desenvolvimento e construção pessoal. Estas ideias constituem a base deste projeto exploratório.

Apesar das inúmeras limitações deste estudo exploratório (tamanho da amostra, idade da amostra e instrumentos utilizados para medir as variáveis em apreço) consideramos que



todas as atividades direcionadas para o envolvimento e compromisso pessoal são promotoras de uma sociedade mais justa para todas as idades e, conseqüentemente, do bem-estar e da qualidade de vida da população.

Bibliografia

- Ander-Egg, E. (2004). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid: CCS.
- Baltes, P.B. (1997). On the incomplete architecture of human ontogeny: Selection, optimization, and compensation as foundation of developmental theory. *American Psychologist*, 52, 366–380.
- Baltes, P.B., & Kunzmann, U. (2003). Wisdom: The peak of human excellence in the orchestration of mind and virtue. *The Psychologist*, 16, 131–133.
- Barnard, P.J., Murphy, F.C., Carthery-Goulart, M.T., Ramponi, C., & Clare, L. (2011). Exploring the basis and boundary conditions of SenseCam-facilitated recollection. *Memory*, 19(7), 758-767. Doi: 10.1080/09658211.2010.516266.
- Bueno, J.A., & Castanedo, C. (2001). *Psicología de la educación aplicada*. Madrid: CCS.
- Butler, R. (1974). Successful aging. *Mental Health*, 58, 6-12.
- Laín, C., & Moré, M. (2008). *La reminiscencia un trabajo con personas mayores*. Consultado em 15/07/2013, <http://www.eduso.net/res/?b=11&c=100&n=304>.
- Casado, D. (2004). *Respuestas a la dependencia. La situación en España. Propuestas de Protección Social y Prevención*. Madrid: CCS.
- Cicchetti, D., & Rogosch, F.A. (1997). The role of self-organization in the promotion of resilience in maltreated children. *Development and psychopathology*, 9(4), 797-815.
- Doherty, A.R., Hodges, S.E., King, A.C., Smeaton, A.F., Berry, E., Moulin, C.J., Lindley, A., Kelly, P., & C. Foster (2013). Wearable cameras in health: The state of the art and future possibilities. *American Journal of Preventive Medicine*, 44(3), 320-323. Doi: 10.1016/j.amepre.2012.11.008.
- Fallot, R. D. (1980). The impact of mood on verbal reminiscing in late adulthood. *International Journal of Aging and Human Development*, 10, 385-400.
- Fry, P.S. (1983). Structured and unstructured reminiscence training and depression among the elderly. *Clinical Gerontologist*, 1(3), 15-37.
- García Martínez, A. (2002). *Las personas mayores desde la perspectiva educativa para la salud*. Murcia: Servicio de Publicaciones de la Universidad de Murcia.



- García Minué, J. (2004). *La educación en personas mayores – Ensayos de nuevos caminos*. Madrid: Narcea.
- Goldwasser, A.N., Auerbach, S.M., & Harkins, S.W. (1987). Cognitive, affective, and behavioral effects of reminiscence group therapy on demented elderly. *International Journal of Aging and Human Development*, 25(3), 209-222.
- Greve, W., & Staudinger, U.M. (2006). Resilience in later adulthood and old age: Resources and potentials for successful aging. In D. Cicchetti, & A. Cohen (Eds.), *Developmental Psychopathology* (2nd ed., pp.796-840). New York: Wiley.
- Hodges, S., Berry, E., & Wood, K. (2011). SenseCam: a wearable camera that stimulates and rehabilitates autobiographical memory. *Memory*, 19 (7), 685-696. Doi: 10.1080/09658211.2011.605591.
- Ley 39/2006, de 14 de diciembre (2006). *Promoción de la Autonomía Personal y Atención a las personas en situación de dependencia*. Madrid. Consultado em 15/07/2013, <https://www.boe.es/buscar/doc.php?id=BOE-A-2006-21990> .
- Lima, M.P. (2012). A arquitectura incompleta da personalidade na velhice. In Ó. Ribeiro, & C. Paúl (Eds.), *Manual de gerontologia* (pp.129-140). Porto: Lidel.
- Little, B.R., & Chambers, N.C. (2004). Personal project pursuit: On human doings and well beings. In M. Cox, & E. Klinger (Eds.), *Handbook of motivational counseling: Concepts, approaches and assessment* (pp.65-82). Chichester: Wiley.
- Little, B.R. (2006). Personality science and self-regulation: Personal projects as integrative units. *Applied Psychology: An International Review*, 55, 419-427.
- Moragas, R. (1998). *Gerontología social – Envejecimiento y calidad de vida*. Barcelona: Herder.
- Palacios, J., Marchesi, A., & Coll, C. (2004). *Desarrollo psicológico y educación: Psicología evolutiva*. Madrid: Alianza Editorial.
- Pérez Serrano, G. (2004a). *¿Cómo intervenir en personas mayores?*. Madrid: Dykinson.
- Pérez Serrano, G. (2004b). *Calidad de vida en personas mayores*. Madrid: Dykinson.
- Puig Rovira, J.M., & Trilla, J. (1996). *La pedagogía del ocio*. Barcelona: Laertes.
- Secretaría de Estado de Servicios Sociales, Familias y Discapacidad (IMSERSO). *Informe 2004: Las personas mayores en España*.
- Sempere Navarro, A.V., et al. (2005). *Políticas sociolaborales*. Madrid: Tecnos (Grupo Anaya).
- St Jacques, P.L., Conway, M.A., & Cabeza, R. (2011). Gender differences in autobiographical memory for everyday events: retrieval elicited by SenseCam images versus verbal cues. *Memory*, 19(7), 723-32. Doi: 10.1080/09658211.2010.516266.



World Health Organization (2002). *Active ageing: A policy framework – A contribution of the World Health Organization to the Second United Nations World Assembly on Ageing*. Madrid: World Health Organization.

Elderly as Active Participants – The W2P Project

Abstract

Ageing of the population although a social achievement and therefore a privilege, is also a challenge that contemporary societies have to answer. Numerous responses have been advanced primarily with the aim of promoting a last phase of the life cycle with quality. Projects that call the elderly to participate in an active and committed have been replacing programs that face the older person as a mere passive receptacle. In this context, after pointing some considerations about the advantages of using photography to enhance reminiscence, we present some preliminary data of the Project W2P (Walking to photo) with adults from the age of 50. This project is based on a route made by photographic choices made by the participants in the sample: where to go, what photographs should be taken, what interpretation/story to give to the photos taken, which memories are raised.

The data relating to how the memories of the subjects in our sample were organized and were analyzed in terms of three aspects: age in which happen the memory, living area referred and gender of the subjects.

Despite the numerous limitations of this exploratory study (sample size, age of the sample and instruments used to measure the variables in question) the memories of adults and the elderly based on the description of the most significant places they photographed as well as the experiences associated with them appear to have benefits on several levels.

Keywords: active aging; reminiscence; photography; W2P.

Como citar este artigo: Ortega Caballero, M., Lima, M.P., Costa, J., & Solano Galvis, C. (2013). Adultos idosos como agentes – O projeto W2P [Temas em Psicologia do Envelhecimento (Vol.I)]. *Revista E-Psi*, 3(1), 48-68.

Received: October 15, 2013

Revision received: December 2, 2013

Accepted: December 6, 2013