

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

Escola Superior de Educação de Beja

Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária

Projeto de Intervenção

FLORESCIMENTO

EM PESSOAS MAIS VELHAS PRATICANTES DE YOGA

Sandra Rebeca Lozano Carvajal

Beja

2019

INSTITUTO POLITÉCNICO DE BEJA

Escola Superior de Educação de Beja

Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social e Comunitária

Apresentada na Escola Superior de Educação

do Instituto Politécnico de Beja

FLORESCIMENTO

EM PESSOAS MAIS VELHAS PRATICANTES DE YOGA

Elaborado por:

Sandra Rebeca Lozano Carvajal

Orientada por:

Prof.^a Doutora Maria Cristina Campos de Sousa Faria

Beja

2019

DEDICATORIA

Para Andrés e Aminta, meus avós da alma, de quem tenho as melhores memórias de vida. Por eles e para os avós dos outros, decidi dar este passo, e caminhar com os mais velhos.

RESUMO

Vivemos numa época em que o envelhecimento global é uma realidade, o aumento na expectativa da vida humana, faz que em muitos casos, o ciclo de vida excede os 100 anos. Portanto, existe uma preocupação real de que as pessoas mais velhas tenham o direito de desfrutar de bem-estar e qualidade de vida, no nível individual, familiar e social.

O presente estudo enquadra-se no campo da psicogerontologia e da psicologia positiva que apresenta como objetivo principal a compreensão do bem-estar (felicidade), aumentando a quantidade de florescimento humano. Em relação ao bem-estar e ao florescimento, podemos encontrar as dimensões de emoções positivas, comprometimento, relacionamentos positivos, significado e realização pessoal, como determinantes para alcançar a felicidade. Seria ideal se os idosos pudessem encontrar em suas vidas felicidade e florescimento pleno.

Trata-se de um estudo exploratório, transversal de metodologia quantitativa e qualitativa, onde se procurou conhecer o florescimento humano de um grupo de pessoas mais velhas, praticantes regulares de yoga, constituído por doze pessoas, divididos em dois grupos, de Espanha e Portugal. Para permitir conhecer o grau de florescimento nos indivíduos participantes foram escolhidos os seguintes instrumentos: a Escala de Florescimento Humano (Diener, 2010), a Escala de Satisfação com Vida (Diener, 1985, validada 1993), e uma Entrevista aos praticantes de yoga para conhecer o seu grau de florescimento humano, de forma a identificar a percepção do florescimento; a satisfação com a vida e prática de yoga.

As evidencias mostraram que os praticantes de yoga são pessoas que se caracterizam por elevado nível de florescimento e satisfação com a vida, contudo, apresentam alguma fragilidade a nível da disposição otimista. Face os resultados obtidos, delineou-se um projeto de intervenção

“Florescimento Sênior & Yoga” que tem como principal, objetivo desenvolver competências de bem-estar e envelhecimento bem sucedido e com saúde envolvendo a prática de yoga.

Palavras chave: pessoas mais velhas praticantes de yoga; envelhecimento ativo; florescimento humano; satisfação com a vida.

ABSTRACT

We live in a time when increased life expectancy is the reality. In many cases life expectancy can exceed 100 years. Therefore, there is a real concern that older people have the right to enjoy well-being and quality of life, at the individual, family and social level.

The present study is part of the psychogerontology and positive psychology, whose main objective is to understand well-being (happiness), increasing the amount of human flourishing. In relation to well-being and flourishing, we can find the dimensions of positive emotions, engagement, positive relationships, meaning and achievement, as determinants for achieving happiness. It would be ideal if the elderly could find happiness and full flourishing in their lives.

This is an exploratory, cross-sectional study of quantitative and qualitative methodology, in which we sought to know the human flourishing of a group of older people, regular practitioners of yoga, composed of twelve people, divided into two groups, from Spain and Portugal. The following instruments were chosen: the Flourishing Scale (Diener, 2010), the Satisfaction with Life Scale (Diener, 1985, validated 1993), an Interview with yoga practitioners to know its degree of human flourishing, in order to identify the perception of flourishing, the satisfaction with life and the practice of yoga.

Evidence has shown that yoga practitioners are people who are characterized by a high level of flourishing and satisfaction with life, however, they exhibit some fragility in the optimistic disposition. Based on the results obtained, an intervention project "Senior Flourishing & Yoga" was designed, the main goal is to improve well-being, successful aging and health skills, of the elderly population, through yoga.

Keywords: older people practicing yoga; active aging; human flourishing; satisfaction with life.

ÍNDICE DE GRÁFICOS

GRÁFICO 1 – Esperança de vida á nascença – Portugal	31
GRÁFICO 2 – Pirâmide Populacional Portugal Ano 2018	33
GRÁFICO 3 – Pirâmide Populacional Espanha Ano 2018	34
GRÁFICO 4 –Amostra de Género.....	55
GRÁFICO 5 – Habilitações Académicas	56
GRÁFICO 6 – Valores alcançados na Escala de Florescimento para cada participante	58
GRÁFICO 7 – Valores alcançados na Escala de Satisfação com a Vida para cada participante	60
GRÁFICO 8 - Relações Interpessoais Positivas.....	69
GRÁFICO 9 - Emoções Positivas.....	69
GRÁFICO 10 – Propósito de Vida	70
GRÁFICO 11 – Positivismo	70
GRÁFICO 12 – Otimismo.	71
GRÁFICO 13 – Percepção de Satisfação com a Vida	74
GRÁFICO 14. Contribuições para a Satisfação com a Vida	74

ÍNDICE DE TABELAS

TABELA 1. Lista de Países ordenado por Esperança de vida à Nascimento – 2015.....	32
TABELA 2. Nacionalidade dos Participantes por Género e Idade.....	56
TABELA 3 .Caracterização dos participantes.....	57
TABELA 4. Estatística Descritiva Escala de Florescimento.....	59
TABELA 5. Estatística Descritiva Escala Satisfação com a Vida.....	61
TABELA 6. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Relações Interpessoais Positivas - Análise de Conteúdo	62
TABELA 7. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Emoções Positivas - Análise de Conteúdo	63
TABELA 8. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Propósito de Vida – Análise de Conteúdo	64
TABELA 9. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Positivismo – Análise de Conteúdo.....	66
TABELA 10. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Otimismo – Análise de Conteúdo.....	67
TABELA 11. Dimensão Percepção de Satisfação com a Vida – Análise de Conteúdo.....	71
TABELA 12. Dimensão Percepção de Satisfação com a Vida – Contribuições para a Satisfação com a Vida – Análise de Conteúdo.....	72
TABELA 13 - Dimensão a Prática de Yoga – Sub-dimensão Yoga e Bem-estar – Análise de Conteúdo.....	75
TABELA 14 - Dimensão a Prática de Yoga – Sub-dimensão Yoga e Satisfação com a Vida – Análise de Conteúdo.....	76

TABELA 15 - Dimensão a Prática de Yoga – Sub-dimensão Yoga e Satisfação com a Vida – Análise de Conteúdo	77
TABELA 16 – Dimensão Questões e Reflexões – Análise de Conteúdo.....	79
TABELA 17 – Planificação das atividades do projeto Florescimento Sénior & Yoga	90
TABELA 18 Descrição de Atividades/Tempo do Projeto Florescimento Sénior & Yoga.....	91

ÍNDICE DE GRÁFICOS.....	7
ÍNDICE DE TABELAS	8
INTRODUÇÃO	14
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	17
1. A Gerontologia.....	17
1.1. Gerontologia Social e Comunitária.....	19
1.2 Psicogerontologia.....	21
2. O Envelhecimento	23
2.1 Aspectos Físicos do Envelhecimento.....	26
2.2 Aspectos Psicológicos do Envelhecimento.....	28
2.3 Aspectos Demográficos do Envelhecimento	30
2.4 Envelhecimento Bem Sucedido	34
3. A Psicologia Positiva	35
3.1 A Satisfação com a Vida no Envelhecimento.....	37
3.2 O Florescimento no Envelhecimento.....	40
4. A Prática do Yoga como Promotora do Florescimento Humano e do Bem-Estar no Envelhecimento.....	44
4.1 História do Yoga	44
4.2 A prática do Yoga	45
4.3 Implicações para o Bem-Estar da Prática do Yoga.....	46
PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO.....	49
5. Metodologia da Investigação	49
5. 1 Objetivos da investigação	49

5.2 Participantes	50
5.3 Recolha de Dados	50
5.4 Instrumentos de Avaliação.....	51
5.4.1 A Escala de Florescimento	51
5.4.2 A Escala de Satisfação com a Vida	52
5.4.3 Entrevista semi-dirigida.....	53
5.5 Procedimentos.....	53
5.6 Tratamento dos dados	54
6. Apresentação de Resultados.....	54
6.1 Caracterização dos Participantes.....	54
6.2 Escala de Florescimento	58
6.3 Escala de Satisfação com a Vida	59
6.4 Percepção de Florescimento	61
6.5 Percepção de Satisfação com a Vida	71
6.6 Percepção com a Prática de Yoga.....	75
6.7. Reflexões, sugestões sobre a temática	79
7. Discussão dos Resultados.....	80
PARTE III – PROPOSTA DE PROJETO DE INTERVENÇÃO.....	86
8. Projeto Florescimento Sénior & Yoga.....	86
8.1 Fundamento do Projeto	87
8.2 Objetivos	88
8.3 Público Alvo	89
8.4 Recursos.....	89

8.5 Planificação das Atividades	89
8.6 Avaliação do Projeto	91
SINTESE CONCLUSIVA	93
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	96
APÊNDICES	106
APÊNDICE I – Guião de Entrevista	106
APÊNDICE II – Guia de Entrevista - Espanhol	108
APÊNDICE V - Entrevistas	112
Entrevista 1	112
Entrevista 2	116
Entrevista 3	120
Entrevista 4	124
Entrevista 5	127
Entrevista 6	132
Entrevista 7	136
Entrevista 8	141
Entrevista 9	146
Entrevista 10	150
Entrevista 11	154
Entrevista 12	158
APÊNDICE VI – Programação das Aulas de Yoga do Curso Florescimento Sénior & Yoga	161
APÊNDICE V – FICHA DE INSCRIÇÃO FLORESCIMENTO SÉNIOR & YOGA.....	166
ANEXOS	167

ANEXO I ESCALA DE FLORESCIMENTO	167
ANEXO II ESCALA DE FLORECIMIENTO	168
ANEXO III ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA	169
ANEXO IV ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA	170

INTRODUÇÃO

A maior expectativa de vida, juntamente com uma diminuição significativa nas taxas de fertilidade são algumas das causas do rápido envelhecimento demográfico das populações em todo o mundo. Portanto, é necessário criar urgentemente uma ação pública abrangente em relação ao envelhecimento da população (OMS, 2015). Isso requer mudanças importantes, não apenas naquilo que fazemos, mas na maneira como pensamos sobre o envelhecimento e a maneira como promovemos o envelhecimento saudável.

No campo da Gerontologia Social e Comunitária, e na atual situação demográfica na Europa com o envelhecimento da sua população, é necessário desenvolver políticas públicas que permitam o pleno gozo dos mais velhos de seus direitos pessoais e sociais. Segundo Fonseca, a possibilidade de um envelhecimento bem sucedido é valorizando os aspectos psicológicos e sociais (Fonseca, 2005).

Relativamente aos aspectos psicológicos do envelhecimento, este estudo enquadra-se na abordagem da psicologia positiva cujo objetivo é elevar o nível da condição humana, mediante o conceito de bem-estar subjetivo, de felicidade, de florescimento humano, como metas a serem alcançadas para que a nossa relação com o mundo seja uma simbiose de sucesso. O conceito de florescimento humano, permite analisar o que nos leva a cultivar talentos, estabelecer relações sólidas e duradouras com os outros, sentir prazer e contribuir significativamente para o mundo. Isto é, o que nos permite crescer como pessoas (Seligman, 2012).

Estudos mostram que os meditadores regulares são mais felizes e mais satisfeitos do que a média das pessoas. Esses resultados têm uma importante repercussão na saúde, já que as emoções positivas estão associadas a uma vida mais longa e saudável. A ansiedade, a depressão e a

irritabilidade diminuem com sessões regulares de meditação. A memória melhora, as reações se tornam mais rápidas e o vigor mental e físico aumenta. Os meditadores regulares têm relacionamentos melhores e mais gratificantes. (Williams & Penman, 2015)

É de conhecimento geral, os benefícios que uma prática de yoga traz para o nível do corpo físico e no nível da mente. Através de técnicas de posturas físicas, respiração, relaxamento e meditação, pode-se adquirir uma maior consciência de si mesmo e dos outros. Dentro da filosofia do Yoga, o estado de Santosha ou contentamento significa ser feliz com o que tem, curtindo a vida no momento presente, sem querer mais nada. O estado de contentamento ou Santosha significa manter um estado permanente de satisfação e realização na vida. (Niranjanananda Saraswati, 1993).

Dado que podemos considerar que o yoga pode trazer benefícios a nível da saúde e do bem-estar, quisemos neste estudo saber de que forma é que esta atividade pode constituir uma mais valia para as pessoas mais velhas. Assim a problemática do estudo, circunscreve-se ao conhecimento do florescimento e da satisfação com a vida em praticantes regulares de yoga, com tempo de prática de mais de 1 ano, com idade a partir dos 60 anos, de Espanha e Portugal.

Neste sentido, e para dar resposta à questão, “Qual é o florescimento e a satisfação com a vida das pessoas mais velhas, praticantes de yoga e de que forma esta prática contribui para o seu bem-estar?”, foi desenhado uma investigação constituída por três partes: Parte I, enquadramento teórico; Parte II Estudo empírico; Parte III Proposta de um Projeto de Intervenção.

Na primeira parte são abordadas as temáticas da gerontologia social e comunitária, a psicogerontologia, os aspectos relacionados com o envelhecimento, a psicologia positiva e os seus contributos para o bem-estar das pessoas mais velhas e, os relacionados com o yoga como promotor de florescimento e bem-estar no envelhecimento.

Na segunda parte é abordada a metodologia usada, o propósito do estudo, os instrumentos e técnica de recolha de dados, os procedimentos empregues, os resultados obtidos, e finalmente a discussão dos resultados que permitiram a concretização da investigação.

Na terceira e última parte, face aos resultados obtidos e as necessidades identificadas, apresenta-se um projeto de intervenção chamado “Florescimento Sénior & Yoga” que tem como objetivo principal: promover o florescimento e o bem-estar das pessoas mais velhas considerando a prática de yoga, e as técnicas de meditação plena, baseada nos princípios do Mindfulness.

PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. A Gerontologia

A palavra gerontologia vem do termo grego "geron-gerontos", o mais antigo ou notável do povo grego, e "logos" tratado, grupo de conhecedores, assim, etimologicamente Gerontologia significa ciência que lida com a velhice. A gerontologia é a ciência do envelhecimento e os fenômenos associados a ela, compreende o estudo dos processos e situações do envelhecimento em todos os aspectos: biológico, psicológico e social; cada aspecto representa um área especializada de atuação, sendo a gerontologia uma ciência essencialmente multidisciplinar. “Essa integração interdisciplinar na gerontologia predomina não apenas na prática profissional, mas também no ensino e no desenvolvimento do conhecimento”. (Lozano, 2008, p. 64)

Historicamente é uma ciência nova que adquire importância na segunda metade do século XX, quando começa a ocorrer o fenômeno demográfico do envelhecimento da população, devido em parte, à diminuição das taxas de mortalidade e ao aumento da expectativa de vida. No entanto, é no século XXI, quando a diminuição das taxas de natalidade, junto aos fatores já mencionados, fazem que esse fenômeno demográfico alcance grande parte do mundo, entrando num processo de envelhecimento. “A população é classificada como em processo de envelhecimento quando as pessoas idosas se tornam uma parcela proporcionalmente maior da população total, apresentando, desafios sociais, econômicos e culturais para indivíduos, famílias, sociedades e para a comunidade global”. (UNFPA, et al., 2012, p. 3).

Os conhecimentos básicos de Gerontologia têm como base: as Ciências Biológicas, relacionadas com às pesquisas sobre as mudanças que ocorrem com a idade e a passagem do tempo nos diferentes sistemas biológicos do organismo. Ciências Psicológicas relacionadas ao estudo das

mudanças e/ou estabilidade que a passagem do tempo produz em funções psicológicas como atenção, percepção, aprendizagem, memória, afetividade e personalidade, entre outros. Ciências Sociais relacionadas com às mudanças que a idade traz nos papéis sociais, estrutura social, aspectos culturais que afetam essas mudanças, etc.

Segundo Laforest (1991), as três principais características da gerontologia são: 1) A gerontologia é uma reflexão existencial, pertence ao humano como tal. 2) É também uma reflexão coletiva. Devido aos fenômenos demográficos dos últimos dois séculos, já não é apenas o indivíduo que envelhece, mas também a sociedade, e, 3) É essencialmente multidisciplinar. Desde uma perspectiva ampla e prática, vemos que a gerontologia engloba um conhecimento científico, sob várias perspectivas, quaisquer que sejam as variáveis ou fatores que influenciam o envelhecimento.

Faz parte da gerontologia: a Gerontologia Biológica – experimental – ciência multidisciplinar que procura compreender e intervir sobre os mecanismos do envelhecimento e retardá-los para envelhecer "mais e melhor". A Gerontologia Clínica – Geriatria, (Rubies Ferrer 1989, cit por Enfermeras/Os, 2017, p. 181), definida como a área da medicina cujo objetivo é o diagnóstico, tratamento, reabilitação e reinserção do doente em seu próprio habitat, incluindo a prevenção de tais doenças. A Gerontologia Social, definida como o estudo das bases biológicas, psicológicas e sociais do envelhecimento, o impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e a velhice, as consequências deste processo, bem como as ações sociais que podem ser interpostas para melhorar os processos de envelhecimento. A Psicogerontologia ou psicologia do envelhecimento definida como a ciência que tenta descrever, explicar, compreender e modificar as atitudes do sujeito idoso (Richard e Munafó 1993, cit por Enfermeras/Os, 2017, p.

181). A Gerontologia tem diferentes objetos de estudo: a pessoa que envelhece, seu entorno e o processo de envelhecimento.

Esses objetos de estudo devem ser abordados a partir de uma perspectiva de investigação e aplicação; já que a gerontologia é interventiva ao tentar melhorar as condições de vida dos mais velhos. A abordagem teórica e prática da Gerontologia é bio-psico-social. Isso implica como já mencionamos, sua interdisciplinaridade. A diversidade de conhecimentos exigidos para a abordagem ao envelhecimento nos leva, muitas das vezes, a soluções interdisciplinares dependendo da natureza do problema.

1.1. Gerontologia Social e Comunitária

A gerontologia social é uma ciência multidisciplinar, cujo objetivo é o estudo de todos os aspectos psicológicos, sociais, econômicos, ambientais e culturais que influenciam o processo de envelhecimento. Dedicar-se especialmente ao impacto das condições socioculturais e ambientais no processo de envelhecimento e nas consequências sociais desse processo, bem como nas ações sociais que podem ser interpostas para melhorar os processos de envelhecimento; fazem parte do campo de atuação da gerontologia social todos os profissões das ciências sociais, ciências humanas, saúde, etc.

A gerontologia social através das ciências sociais, analisa os fatores sociais que influenciam as condições de vida dos mais velhos, a família, reforma, condições econômicas, situação da moradia, estado civil, entre outros. A influência destes fatores sociais são analisados para determinar o curso a seguir na implementação de medidas que beneficiem a os mais velhos. As condições econômicas que afetam o tempo de reforma, os câmbios na estrutura familiar, o nível

de habilitações, e outros mais, permite identificar os fatores de risco e identificar as medidas a seguir.

Ao ser a gerontologia social uma ciência multidisciplinar, na qual o conhecimento de outras ciências e especialidades é coletado, vamos referir alguns aspectos demográficos, psicológicos e sociais que determinam e influenciam o processo de envelhecimento.

Desde o ponto de vista do género, “Hoje, as mulheres formam a maioria das pessoas idosas, para cada 100 mulheres com 60 anos ou mais em todo o mundo, há apenas 84 homens. E para cada grupo de 100 mulheres com 80 anos ou mais, existem apenas 61 homens. O envelhecimento é um processo que atinge homens e mulheres de forma diferente. As relações de género estruturam todo o curso da vida, influenciando o acesso a recursos e oportunidades com um impacto que é tanto contínuo como cumulativo. Em muitas situações, as idosas são comumente mais vulneráveis à discriminação, inclusive com menor acesso ao trabalho e ao atendimento à saúde; estão mais sujeitas ao abuso; tem negado o direito a possuir propriedades e a receber heranças; e lhes falta renda básica e previdência social. Mas os homens idosos, particularmente após a aposentadoria, também podem tornar-se vulneráveis devido à maior fragilidade de suas redes de suporte social” (UNFPA, et al., 2012, p. 4).

A nível económico, os sistemas de reforma e de previdência social, são vistos como um dos mais importantes meios para assegurar a independência económica e reduzir a pobreza nos mais velhos. A sustentabilidade e cobertura desses sistemas devem implementar bases de proteção social que garantam o acesso a renda e a prevenção do empobrecimento na velhice, permitir o acesso a serviços essenciais de atendimento à saúde, assim como respostas sociais para todas as pessoas idosas.

O Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA, et al., 2012) propõe o desenvolvimento de uma nova cultura do envelhecimento baseada nos direitos humanos, com uma mudança de mentalidade e atitudes sociais relacionadas ao envelhecimento e aos idosos, desde beneficiários de bem-estar social até membros ativos da sociedade. Isso requer, entre outras coisas, trabalhar para o desenvolvimento de instrumentos de direitos humanos e sua tradução em leis e regulamentos nacionais, assim como medidas afirmativas que respondam à discriminação por idade e reconheçam os idosos como indivíduos autônomos.

Como vemos, existe um amplo campo de ação da gerontologia social, assim, cada vez observamos mais o aumento na produção de conhecimento científico na investigação gerontológica social sobre o envelhecimento que, segundo (Birren, 1999, cit Barros, 2012, p.9) mostra a preocupação da sociedade pelos mais velhos, possibilitando estratégias para o aumento na qualidade de vida durante o envelhecimento e possibilitando a organização da sociedade.

1.2 Psicogerontologia

A psicogerontologia ou psicologia do envelhecimento podemos defini-la como a ciência que estuda o processo do envelhecimento como parte do desenvolvimento humano. Segundo (Millán - Calenti, 2011, p. 13) a psicogerontologia é a ciência que estuda o comportamento e os processos mentais dos mais velhos, a partir de uma perspectiva psicossocial; bem como a aplicação deste conhecimento para promover o bem-estar dos mais velhos. A psicogerontologia é, para Richard e Munafo (1993), a ciência que tenta descrever, explicar, compreender e modificar as atitudes do sujeito idoso. Essa visão refere-se aos aspectos psicológicos da pessoa idosa, e não aos psiquiátricos. Segundo Pérez, et al., (2012), a psicogerontologia postula que cada adulto idoso é o

resultado de sua história, da interação entre o legado biológico e o repertório de comportamentos, bem como do contexto e do ambiente que vêm ocorrendo ao longo da vida desse sujeito.

A psicogerontologia é um ponto de encontro dos processos em saúde mental; segundo a OMS (2002) ao se referir ao termo "saúde mental", é definido como um estado de bem-estar em que o indivíduo está consciente de suas próprias habilidades, pode enfrentar as tensões normais da vida, pode trabalhar produtiva e frutiferamente e é capaz de contribuir para a sua comunidade. “O plano de ação baseia-se em seis princípios e abordagens transversais ... 4) Abordagem que engloba todo o ciclo de vida: as políticas, planos e serviços de saúde mental devem ter em conta as necessidades sociais e de saúde em todas as fases do ciclo de vida: lactação, infância, adolescência, idade adulta e velhice”. (OMS, 2013 p. 10)

Segundo (Birren 1996, cit Fernández-Ballesteros, 2006) se a gerontologia lida com o envelhecimento, a velhice e o velho, a psicogerontologia lida com o estudo dos processos que ocorrem ao longo do ciclo de vida, assim como a estabilidade e as mudanças que ocorrem nas variáveis motoras, cognitivas e emocionais. No entanto, deve-se dar atenção às interações que ocorrem entre o indivíduo que envelhece em seus diferentes contextos. Assim, as relações entre a pessoa e seu ambiente são um importante objeto de estudo para a psicogerontologia. Ou seja, o estudo do envelhecimento, da velhice e da pessoa idosa, deve ser realizado levando em consideração a família, a comunidade e o contexto social. Isto é importante se levarmos em conta que o indivíduo idoso pode otimizar suas habilidades ao longo da vida, mesmo na velhice, e que, além disso, pode compensar as condições físicas, psicológicas e emocionais que diminuem, ou até se deterioram, com o passar da idade, através de intervenções precisas. A intervenção nas áreas físicas através de exercícios físicos regulares, cognitivos e emocionais são eficazes em melhorar o funcionamento geral da pessoa idosa.

A concepção e definição de psicogerontologia, está posicionada a partir da premissa de que não há mudança na psique do indivíduo na velhice, e sim, existem variações individuais no funcionamento psicológico durante esta etapa do indivíduo. Então, se o envelhecimento é um processo, influenciado tanto pelo exterior (social, cultural, ambiental, etc.), como pelo interior (subjetividade do indivíduo, ou significado que dá ao seu próprio processo de envelhecimento), isto nos leva à seguinte reflexão: como podemos ajudar a vivenciar esse processo de envelhecimento. Esta questão é o desafio da psicogerontologia.

Atualmente, podemos dizer que o século XXI requer especialistas em psicogerontologia, que aceitem novos desafios, portanto, com conhecimentos e habilidades que propiciem respostas oportunas a esses desafios. Em outras palavras, a psicogerontologia é um campo aplicado de grande importância no século XXI (Fernández-Ballesteros, 2006).

2. O Envelhecimento

O envelhecimento é um acontecimento natural, próprio dos seres vivos. Nos seres humanos, implica um processo complexo que involucra variáveis físicas, psicológicas, sociais, ambientais e culturais, as quais interagem entre si, e influenciaram e determinaram em grande medida a nossa velhice.

O envelhecimento pode ser conceitualizado a partir de seus componentes: 1) Envelhecimento biológico: referido às mudanças do corpo como resultado do processo de envelhecimento: envelhecimento celular, doenças neurológicas e degenerativas, doenças crônicas e outras situações subjacentes. O envelhecimento biológico está relacionado com a idade biológica, relacionado ao grau de envelhecimento, já que algumas pessoas envelhecem mais rapidamente do que outras, é o mais próximo à verdadeira idade da pessoa. 2) Envelhecimento psicológico:

referido as mudanças cognitivas, afetivas e comportamentais vinculadas ao envelhecimento. Está relacionado com a idade psicológica e determinado pelas características psicológicas de cada faixa etária, uma pessoa é maior se assim se sente, pois a idade é condicionada por mudanças de comportamento e auto-percepção de valores e crenças. 3) Envelhecimento Social: refere-se aos câmbios nos papéis, funções e interações sociais ligadas ao envelhecimento. Relacionado com a idade social, o papel do mais velho na sociedade é marcada pelas circunstâncias econômicas, de trabalho e familiares. Um exemplo é a reforma, marca uma idade social por pertencer a um grupo social, os reformados.

Muitas pessoas associam o processo de envelhecimento a uma fase na vida em que o indivíduo passa da plenitude física, social e mental para o absoluto deterioro. No entanto, nas últimas décadas, essa imagem negativa do envelhecimento vem desaparecendo, a partir dos muitos estudos feitos na área da Gerontologia Social. Trabalhos importantes como o Estudo de Berlim de Mayer e Baltes (Baltes, 1997, cit Izquierdo, 2005, p. 12) que analisa o percurso dos recursos cognitivos, emocionais, mentais, corporais e sociais aos 70 anos, permitem vislumbrar quais são as mudanças vivenciadas nesta etapa de vida, revelando que a população idosa é um grupo muito diverso, e fornece uma outra dimensão ao processo de envelhecer.

Segundo a (OMS 2015), envelhecer deve ser uma experiência positiva e de forma ativa. Portanto, é preciso das oportunidade aos idosos de uma participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais etc., e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou fazer parte da força de trabalho.

Nos diferentes conceitos de envelhecimento, temos o conceito de envelhecimento normal ainda associado ao envelhecimento sem doenças crônicas, o que seria o oposto do envelhecimento

patológico. O envelhecimento bem-sucedido ocorre quando as pessoas sentem satisfação em poder se adaptar às situações de mudança em suas vidas (Rowen, 1985).

Um dos desafios na formulação de uma resposta abrangente ao envelhecimento da população é que muitas percepções e suposições comuns sobre pessoas idosas são baseadas em estereótipos ultrapassados. Não há mais uma velhice típica, as populações maiores são caracterizadas pela grande diversidade. Isso limita a forma como conceitualizamos os problemas, as perguntas que fazemos e nossa capacidade de aproveitar as oportunidades inovadoras, de modo que uma resposta política abrangente deve ser capaz de reconciliar essas nuances diferentes numa descrição coerente do envelhecimento. Embora, não haja mais uma pessoa velha típica, a sociedade geralmente vê as pessoas mais velhas de uma forma estereotipada que pode levar a discriminação contra as pessoas ou grupos simplesmente por causa de sua idade. Isso é chamado de discriminação com base na idade, e agora pode ser uma forma de discriminação ainda mais difundida do que o sexismo ou o racismo (Leyy, 2002; Kite, 2002, cit OMS, 2015, p. 6 - 7)

As políticas sociais devem ser formuladas de forma a permitir que o maior número possível de pessoas consiga ter um envelhecimento bem-sucedido, e devem servir para permitir uma participação social e permanente dos adultos mais velhos na sociedade.

As questões de gênero, como foi mencionado no capítulo da Gerontologia Social, também estão mudando em muitas partes do mundo perante o envelhecimento das mulheres, e a sua participação historicamente como cuidadoras, que restringiu a participação das mulheres na força de trabalho remunerada, e que teve muitas consequências negativas para elas (aumento do risco de pobreza, menor acesso a serviços de saúde e serviços de segurança social, maior risco de abuso, saúde precária e menor chance de acesso a uma reforma). Atualmente, as mulheres exercem cada vez mais outras funções, o que proporciona maior segurança na velhice. Porém,

essas mudanças limitam a capacidade das mulheres e das famílias de cuidar dos idosos que precisam dela, isso significa que os velhos modelos de cuidado familiar simplesmente não são sustentáveis, sendo agora prestados pelo estado ou pela iniciativa privada. (Torres, 2018)

2.1 Aspectos Físicos do Envelhecimento

O envelhecimento biológico pode ser definido como a série de mudanças morfológicas e fisiológicas que ocorrem nos seres humanos em relação à passagem do tempo. Segundo, (Pankow & Solotoroff, 2007, p. 20) o envelhecimento biológico pode ser definido como a “posição do indivíduo ao longo de seu curso de vida, de acordo com o nível de desenvolvimento ou de deterioração de seu organismo biológico e de seus sistemas”. O envelhecimento biológico origina-se do envelhecimento celular, diminuindo o número de duplicação e regeneração celular, levando progressivamente a uma degeneração celular à medida que aumenta a idade.

O processo de envelhecimento biológico pode ser visto de duas perspectivas, às mudanças fisiológicas esperadas para todos os indivíduos independentes de sua experiência de vida, ou a referida às alterações patológicas próprias de cada indivíduo; mesmo assim, são próprias do processo de envelhecimento as modificações a nível de diminuição da densidade óssea, a flacidez da pele, a perda de cabelo, o surgimento de cabelos brancos, a diminuição da acuidade visual e auditiva. As mudanças que constituem e influenciam o envelhecimento são complexas. No nível biológico, o envelhecimento é associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Com o tempo, esse dano leva a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, um aumento do risco de contrair diversas doenças e um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo. Em última instância, resulta no falecimento. Porém, essas mudanças não

são lineares ou consistentes e são apenas vagamente associadas à idade de uma pessoa em anos (OMS, 2015)

O envelhecimento em termos biológicos, surge como multifactorial, multiforme e assíncrono, traz consequências de varias formas dependendo de cada individuo. Não segue uma sequencia única que o explique, não sucede em todos os indivíduos da mesma forma. Em quanto nuns sujeitos as consequências do envelhecimento podem mostrar-se muito severas, noutros são praticamente ausentes, levando a pensar-se que não se pode reduzir o processo de envelhecimento de forma rígida e uniforme para todos os sujeitos. Uma questão interessante sobre essas mudanças físicas é se elas são consequências inevitáveis e naturais do envelhecimento. “De fato, investigações mostram que algumas das mudanças que consideramos como aspectos normais do envelhecimento são modificáveis, evitáveis e relacionadas a escolhas de estilo de vida e práticas culturais. Por exemplo, enquanto algumas rugas na pele e alguma perda de elasticidade arterial parecem estar relacionadas aos processos de envelhecimento físico, a magnitude da mudança e a velocidade de deterioração são afetadas pelas escolhas de estilo de vida e pela cultura”. (Morgan & Kunkel 2007 p. 2)

Entre os fatores que podem influenciar o ciclo natural do envelhecimento, temos os fatores endógenos, não modificáveis, como idade, sexo, raça e as características genéticas de cada individuo; e os exógenos ou ambientais, alguns deles modificáveis ou evitáveis através do estilo de vida e hábitos de vida saudáveis; assim, hábitos anormais seria considerados como uma influência negativa sobre o envelhecimento, o sedentarismo, o consumo de tabaco ou álcool, dieta inadequada, falta de relações sociais e; hábitos de vida saudáveis, os relacionados com a atividade física, social e cognitiva seriam uma influencia positiva para o envelhecimento.

Envelhecer é um fato indiscutível que afetará todas os seres humanos, dependendo em grande parte, do estado em que chegamos e como temos vivido nos anos anteriores à velhice. Atualmente, são considerados idosos, aqueles que têm idade superior a sessenta e cinco anos. Alguns, vão envelhecer conforme o esperado, enquanto outros, apresentam uma condição de saúde mais frágil, resultado da soma de elementos clínicos, sociais e ambientais.

2.2 Aspectos Psicológicos do Envelhecimento

O envelhecimento psicológico refere-se a evolução dos processos cognitivos e ao desenvolvimento de competências comportamentais e emocionais que permitam à pessoa ajustar-se às modificações que ocorrem com a idade. As alterações cognitivas situam-se entre o declínio ligeiro e o moderado (nível de velocidade perceptiva, da memória, do trabalho ou da atenção complexa) existindo áreas em que o desempenho da parte cognitiva se mantém ou melhora (conhecimentos, vocabulário).

A busca de medidas que possibilitem equacionar essa diversidade de conceitos levou ao desenvolvimento de teorias que explicam de forma ampla e adequada o que é o envelhecimento e quais são as mudanças que esse processo acarreta. Em termos gerais, pode-se dizer, a partir da psicologia do envelhecimento, podemos destacar três vertentes neste processo (Fonseca, 2005, cit Faria, 2018 p. 543): 1) o potencial de desenvolvimento; 2) a capacidade adaptativa; e 3) os limites dessa capacidade adaptativa. “Nesta perspectiva as pessoas mais velhas são competentes e apresentam uma capacidade de adaptação ao envelhecimento, que lhes permite saberem lidar com as situações e os problemas decorrentes da transição, e com as implicações da mudança decorrentes do envelhecimento, conhecendo e aceitando os seus limites”. (Faria, 2018 p. 543)

O processo de envelhecimento psicológico inclui mudanças na personalidade, funcionamento mental e senso de si durante a nossa idade adulta. Algumas mudanças são consideradas uma parte normal do desenvolvimento adulto, algumas são o resultado de mudanças fisiológicas na maneira como o cérebro funciona, e algumas dimensões psicológicas mostram pouca mudança em anos posteriores. (Morgan & Kunkel 2007 p. 4). Embora, algumas dessas mudanças possam ser guiadas por uma adaptação à perda, outras refletem o desenvolvimento psicológico contínuo na idade mais avançada, que pode ser associado ao “desenvolvimento de novos papéis, pontos de vista e muitos contextos sociais inter-relacionados” (Baltes, 2005; Dillaway 2009; cit em OMS 2015). Essas mudanças psicossociais podem explicar por que em muitos cenários, a idade avançada pode ser um período de bem-estar subjetivo maior (Stephoe 2015, cit em OMS 2015). Assim, o envelhecimento psicológico pode ser encarado como um processo contínuo de adaptação dinâmico ao longo da vida, no qual as pessoas e o meio se influenciam mutuamente, podendo ser por isso visto como “qualquer mudança na capacidade adaptativa do organismo” (Baltes, 1987, p. 616).

Ao desenvolver uma resposta de saúde pública ao envelhecimento, é importante não só considerar as abordagens que melhoram as perdas associadas à idade mais avançada, porém também as perdas que podem reforçar a capacidade de resistência e o crescimento psicossocial. (OMS, 2015) Um idoso socialmente e mentalmente ativo tende a viver de forma mais satisfeita e mais adaptada. Associa-se assim, ao envelhecimento biológico e psicológico ao envelhecimento social.

O envelhecimento psicológico, ao contrário do envelhecimento biológico, não é sinónimo apenas de perdas ou de declínio, uma vez que muitas das características mentais dos sujeitos se mantêm inalteráveis com o passar do tempo.

Para que o envelhecimento ocorra de forma tranquila e gratificante é preciso que a organização social e as suas políticas sejam facilitadoras da construção de ambientes e comunidades saudáveis promotoras de um envelhecimento ativo e positivo, pelo que, é necessário criar e desenvolver condições sociais, económicas, educacionais e de saúde que proporcionem aos mais velhos da nossa sociedade viver mais tempo com qualidade e participarem como cidadãos séniores no curso do desenvolvimento da humanidade através do seu conhecimento, competências e atividades empreendedoras. (Faria, 2014, p. 230)

2.3 Aspectos Demográficos do Envelhecimento

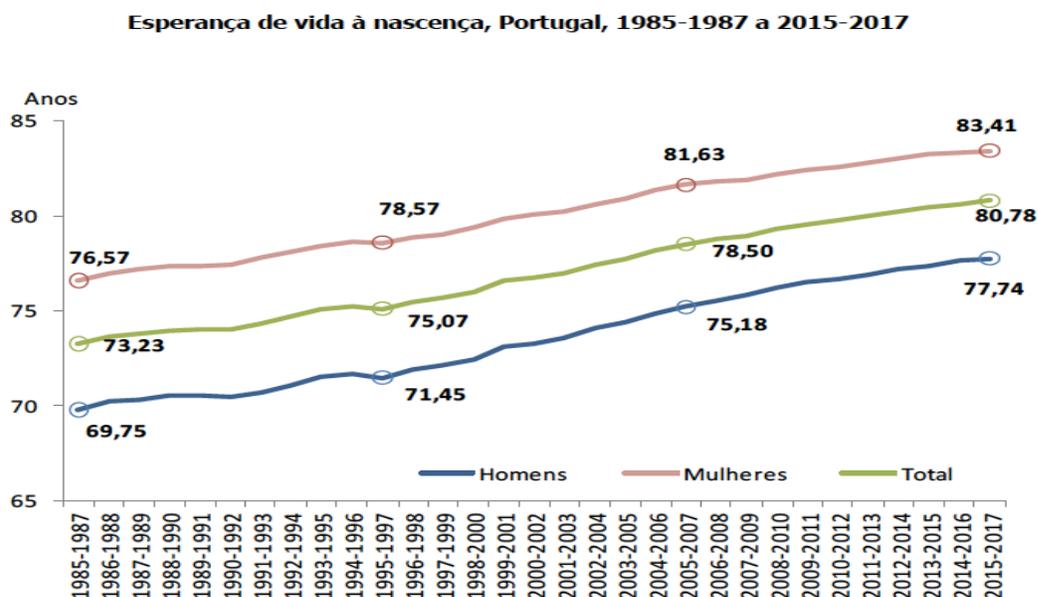
Através dos dados demográficos a Gerontologia Social pode conhecer o peso que os idosos representam em relação ao total populacional, bem como prever a distribuição da população nos próximos anos. A partir desses dados, poderemos elaborar taxas e indicadores sociais; planejar os recursos necessários ou as medidas a adotar para o envelhecimento da população e seu bem-estar. Alguns indicadores são de especial importância para a gerontologia, a esperança de vida ao nascer e esperança de vida acima de 60 anos. Relativamente á esperança de vida acima dos 60 anos refere-se ao número médio de anos em que se espera que uma pessoa viva quando atinge essa idade; conceito de grande interesse na gerontologia. (GRÁFICO 1 – TABELA 1)

Os estudos demográficos tem apresentado o envelhecimento populacional como um dos mas importantes fenómenos do século XXI . Segundo, (Nazareth, 2009) o dilema de Alfred Sauvy «crescer ou envelhecer» transformou-se em «crescer e envelhecer». Se o século XX foi o século do crescimento demográfico, o século XXI será o século do envelhecimento demográfico. Fenómeno que afeta de diferentes formas todos os países; os desafios que se colocam a sociedade

atual, ultrapassam a dimensão demográfica, afetando as diferentes formas de organização social, cultural, económica e política.

Vivemos no continente mais antigo do mundo, Portugal e Espanha são dos países com a maior população de idosos. Na União Europeia aproximadamente 75 milhões de habitantes têm mais de 62 anos. Além disso, em 50 anos, cerca de 300 milhões de europeus terão mais de 60 anos (ONU, 2005). Este envelhecimento da população deve-se à mais importante revolução demográfica que ocorreu até à data: o aumento da esperança de vida (perto de 80 anos) e uma redução nas taxas de fecundidade.

GRÁFICO 1 Esperança de vida á nascença – Portugal



FONTE: Instituto Nacional de Estatística. Disponível em:

https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=316113801&DESTAQUESmodo=2 (acedido 13 maio 2019)

As mulheres tem uma esperança de vida mais longa do que os homens. Essa tendência verifica-se em todos os países europeus, e Portugal encontra-se, inclusive, acima da média europeia a 28 países. As mulheres portuguesas tem uma esperança de vida de 84,3 anos, enquanto a média europeia é de 83,3 anos. Segundo dados de 2015, os homens portugueses também tem uma esperança de vida ligeiramente superior à média dos restantes europeus: 78,1 contra 77,9 anos. (Torres, 2018) A diminuição da taxa de natalidade e mortalidade, juntamente com o aumento da expectativa de vida, levaram ao aumentou notável na população de idosos, gerando o fenómeno conhecido "inversão da pirâmide da população". GRAFICO 2 e 3.

Um aumento na população de idosos leva a uma mudança na estrutura social a qual os governos têm de dar uma resposta para que este envelhecimento seja acompanhado de um estado de bem-estar.

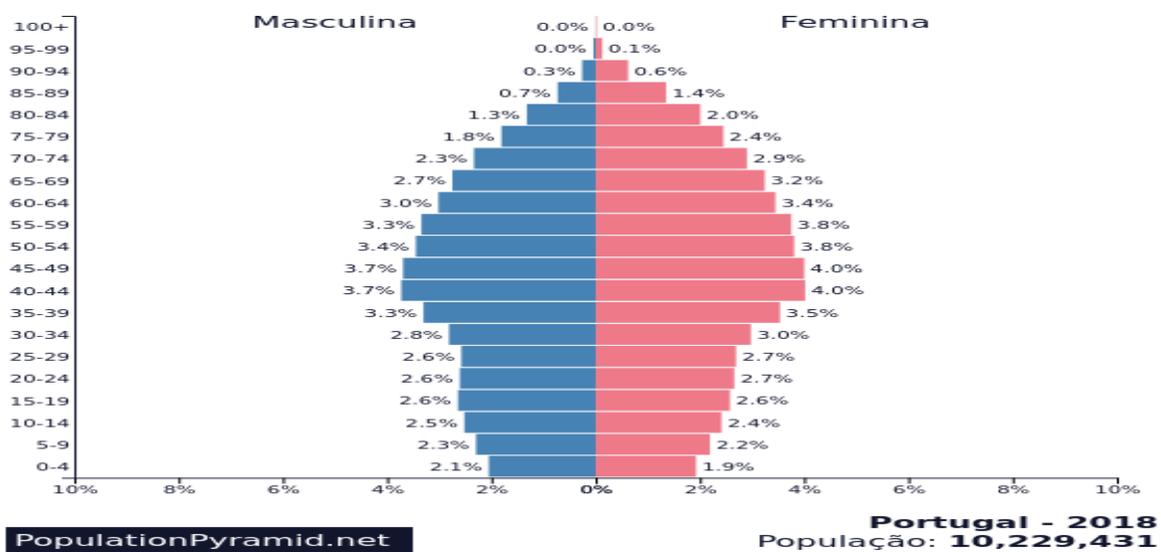
TABELA 1. Lista de Países ordenado por Esperança de vida à Nascença – 2015

	País	Esperança de vida à Nascença TOTAL (anos)
1	China, Hong Kong SAR	84.28 years
2	Japan	83.84 years
3	Italy	83.49 years
4	Spain	83.38 years
5	Switzerland	83.20 years
6	Iceland	82.86 years
7	France	82.67 years
8	Singapore	82.60 years
9	Sweden	82.55 years
10	Australia	82.45 years
11	Luxembourg	82.23 years
12	Republic of Korea	82.16 years
13	Canada	82.14 years
14	Norway	82.10 years
15	Israel	82.05 years
16	Malta	81.95 years
17	Austria	81.84 years

	País	Esperança de vida à Nascença TOTAL (anos)
18	Chile	81.79 years
19	Netherlands	81.71 years
20	United Kingdom	81.60 years
21	Greece	81.59 years
22	Portugal	81.52 years
23	Ireland	81.50 years
24	New Zealand	81.46 years
25	Finland	81.39 years

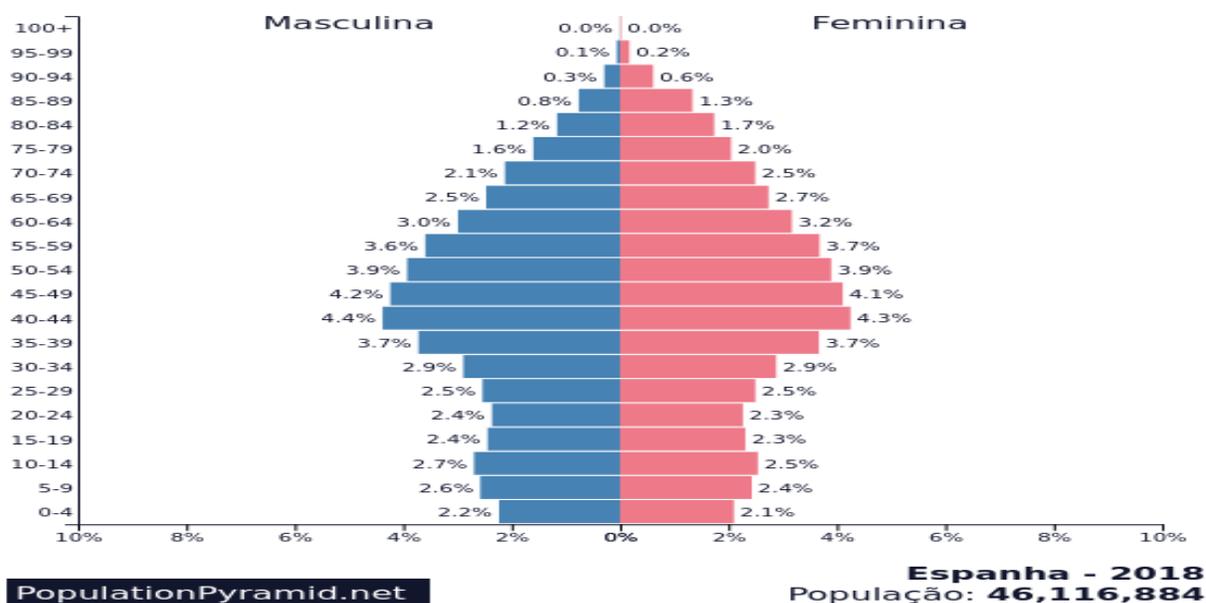
Fonte: Adaptado de “Health Nutrition and Population Statistics – World Bank”. Disponível em: <https://datacatalog.worldbank.org/dataset/health-nutrition-and-population-statistics>

GRÁFICO 2 Pirâmide Populacional Portugal Ano 2018



Fonte: <https://www.populationpyramid.net/pt/portugal/2018/>

GRÁFICO 3 – Pirâmide Populacional Espanha Ano 2018



Fonte: <https://www.populationpyramid.net/pt/spain/2018/>

2.4 Envelhecimento Bem Sucedido

O envelhecimento é um processo cuja qualidade está diretamente relacionada à forma como uma pessoa satisfaz suas necessidades ao longo de seu ciclo de vida, o que nos leva ao conceito de qualidade de vida. A qualidade de vida é a interação entre a satisfação da vida e as condições objetivas da vida. Estes últimos englobam saúde, cuidado familiar, trabalho, atividades recreativas, respostas do estado e satisfação das necessidades de relacionamento social (Fernández Ballesteros, 1996).

Segundo (Faria 2012, p. 230) “para que o envelhecimento ocorra de forma tranquila e gratificante é preciso que a organização social e as suas políticas sejam facilitadoras da construção de ambientes e comunidades saudáveis promotoras de um envelhecimento ativo e positivo, pelo que, é necessário criar e desenvolver condições sociais, económicas, educacionais e de saúde que

proporcionem aos mais velhos da nossa sociedade viver mais tempo com qualidade e participarem como cidadãos sêniores no curso do desenvolvimento da humanidade através do seu conhecimento, competências e atividades empreendedoras”.

Conceitos como qualidade de vida ou envelhecimento bem-sucedido, defendem um alcance mais amplo que abrange mais aspectos da vida do idoso, e com maior discernimento. O conceito de envelhecimento bem-sucedido nos leva, por tanto, ao conceito de envelhecimento Saudável. A OMS (2002, p. 20) apresentou o quadro de saúde pública para o Envelhecimento Saudável e identifica um objetivo comum para todas partes interessadas: otimizar a capacidade funcional. O relatório explora como isso pode ser alcançado em cinco domínios fortemente interconectados de capacidade funcional, essenciais para permitir que os adultos maiores realizem as tarefas que valorizam, Estas são as habilidades para: 1) Atender as suas necessidades básicas; 2) Aprender, crescer e tomar decisões; 3) Movimentarem-se; 4) Construir e manter relacionamentos; e 5) Contribuir. Juntas, essas habilidades permitem que os adultos maiores envelheçam de forma segura num lugar adequado para eles, a fim de continuar a desenvolver-se pessoalmente, contribuir para as suas comunidades e manter a sua autonomia e saúde.

A partir do conceito de bem-estar na velhice, começaram a se promover estudos vinculados às dimensões positivas do envelhecimento, em vez de sua deterioração. Criando uma convergência entre a psicologia positiva que estuda os pontos fortes, a psicogerontologia e a gerontologia social.

3. A Psicologia Positiva

Antes da Segunda Guerra Mundial, a psicologia estava focada em três áreas de intervenção: o tratamento da doença mental; o melhoramento das vidas dos indivíduos tornando-as mais

produtivas e satisfatórias e, na identificação e desenvolvimento de competências (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000). Durante muitos anos a psicologia continuou ocupando-se essencialmente do tratamento da doença mental, com base na intervenção no modelo médico (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000).

Seligman (1999) quando foi eleito presidente da Associação Americana de Psicologia, inicia um novo movimento dentro da psicologia, a chamada psicologia positiva. Este movimento surge com o objetivo de expandir a intervenção da psicologia e operar uma mudança de paradigma, direcionando as investigações da psicologia para os aspectos positivos do ser humano, por exemplo, esperança, criatividade, sabedoria, espiritualidade, perseverança. A psicologia positiva pode ser definida como o estudo dos processos e condições que contribuem para o florescimento e funcionamento ótimo dos indivíduos, grupos e instituições (Gable, Haidt, 2005). Surge assim, “uma ciência da experiência subjetiva positiva, traços individuais positivos e instituições positivas que promete melhorar a qualidade de vida e prevenir as patologias que surgem quando a vida é estéril e sem sentido” (Seligman, Csikszentmihalyi, 2000, p. 5).

Similar ao processo de quebra do paradigma que aconteceu com a psicologia positiva, a psicogerontologia também estava focada em estudar a patologia, o declínio e o déficit das pessoas idosas durante o processo do envelhecimento: Na atualidade, destaca os aspectos associados ao bem-estar emocional na velhice. Assim, há atualmente ênfase no conceito de envelhecimento ativo, envelhecimento saudável, envelhecimento bem sucedido, que promove a adoção de comportamentos e atividades físicas e cognitivas (Diener, Chan, 2011) e, que favorecem a manutenção da saúde.

Peterson e Seligman (2004), propuseram um modelo de forças associadas ao bem-estar e ao desenvolvimento do potencial humano. De acordo com esses pesquisadores, os pontos fortes

podem ser vistos como formas de comportamento, pensamento e sentimento que permitem um ótimo funcionamento, que normalmente é experimentado em experiências positivas. Nessa perspectiva, foram propostas intervenções que buscam o desenvolvimento do ser humano, para ter uma vida feliz, saudável, produtiva e significativa. Nestas intervenções os participantes aprendem a enfrentar adversidades e se beneficiar e valorizar com os aspectos positivos da vida, engajando-se em comportamentos e atividades prazerosas nas quais praticam seus pontos fortes. Além disso, são utilizadas estratégias que afetam positivamente o bem-estar, como aquelas voltadas para a repetição de experiências agradáveis, praticando habilidades que levam a vivenciar emoções positivas e favorecer a auto-aceitação. Alguns exercícios e atividades incluem a prática da atenção plena ou Mindfulness; a formulação de objetivos pessoais; autoaceitação; o fortalecimento das redes sociais, etc.

A psicologia positiva pode enriquecer a promoção do envelhecimento saudável favorecendo a adaptação às mudanças que ocorrem no envelhecimento e promovendo emoções positivas, felicidade, prazer, bem-estar com o passado, otimismo, e a promoção de relações interpessoais positivas.

3.1 A Satisfação com a Vida no Envelhecimento

A satisfação com a vida foi identificada como parte do bem-estar subjetivo (Diener, Emmons, 1984), em que a qualidade de vida da pessoa é avaliada globalmente de acordo com seus próprios critérios ou padrões. Diener et al. (1985) consideram importante perguntar sobre a avaliação global que cada sujeito faz da sua vida, em vez de apenas questionar a satisfação em áreas específicas. Para fazer isso, desenvolveram a Escala de Satisfação com a Vida que permite essa

avaliação de acordo com uma comparação das circunstâncias do próprio, com o padrão que julga apropriado (Diener et al., 1985; Pavot & Diener, 1993).

Os dois componentes do bem-estar subjetivo são: 1) O componente cognitivo, é o principal componente do bem-estar subjetivo, constituído pela percepção da satisfação com a vida ou quanto uma pessoa gosta da vida que ela leva. 2) O componente afetivo: o afeto reflete nossa reação a quase qualquer experiência de vida. Inclui o afeto positivo: emoções com um conteúdo subjetivo agradável (alegria, interesse pelas coisas, etc.). Afeto negativo: emoções e estados mentais com um conteúdo subjetivo desagradável (raiva, tristeza, ansiedade, preocupação, culpa, vergonha, inveja, ciúmes) e expressa reações negativas das pessoas a suas vidas, outras pessoas ou circunstâncias.

Tomando o estudo de Diener et al., (1999) sobre os determinantes do bem-estar subjetivo. Temos quatro dimensões: demográficas, personalidade, psicossocial e contextual. 1) Variáveis demográficas: Fatores demográficos como idade, sexo, nível de renda, etnia, habilitações ou estado civil têm pouco efeito sobre o bem-estar subjetivo das pessoas 2) Variáveis de personalidade: A personalidade é um dos indicadores mais fortes e consistentes. As pessoas extrovertidas tendem a experimentar mais emoções positivas do que pessoas com personalidades neuróticas. A autoestima foi definida como uma atitude ou sentimento, positivo ou negativo, em relação a si mesmo, com base na avaliação de suas próprias características, e inclui sentimentos de satisfação consigo mesmo. O otimismo, se esperamos resultados positivos, trabalharemos para atingir os objetivos propostos, enquanto se esperamos erros, estaremos mais longe dos nossos objetivos pessoais. Este modelo de comportamento leva os otimistas a alcançar seus objetivos diante dos pessimistas e isso influencia seu bem-estar; e o senso de autocontrole. 3) Variáveis psicossociais. Os processos psicossociais estão intimamente ligados ao bem-estar subjetivo.

Assim, cultura, crenças, comparação social e participação social são fatores que influenciam o estado de bem-estar subjetivo.

Adaptação a eventos, e como lidar com eles, é outro fator importante na compreensão do bem-estar subjetivo, as estratégias que usamos para lidar com os eventos, é um dos mais importantes indicadores de bem-estar subjetivo.

A comparação social, de acordo com essa teoria, a satisfação está baseada nas discrepâncias entre a condição no momento e essas condições de comparação; uma discrepância que supusesse que as condições do indivíduo eram inferiores aos padrões, provocaria uma diminuição em sua satisfação, enquanto se na comparação vencesse a situação, sua satisfação aumentaria.

Aspirações, as próprias aspirações não afetam diretamente o bem-estar subjetivo, mas o fato de serem coerentes com os recursos pessoais, sendo o processo que leva a alcançar essa aspiração, mais importante do que a conquista dela.

Objetivos o tipo de objetivos pessoais que temos, sua estrutura, o sucesso que cada um enfrentamos, a luta para alcançá-los, o grau de progressão em direção a esses objetivos pode potencialmente afetar as emoções individuais e a satisfação com a vida. Nesse sentido, reagimos positivamente quando são direcionadas para objetivos e o fazemos negativamente quando falham.

A participação social, as redes sociais e o apoio social que delas decorrem, supõem um fator de grande influência nos estados de espírito e na avaliação da satisfação com a vida. Também é necessário levar em conta o apoio social percebido e recebido: mesmo que uma pessoa tenha uma boa rede de apoio, se não a percebe como tal, não terá as mesmas implicações para o seu bem-estar.

Independente vs. interdependente. O eu independente implica que o comportamento de um sujeito é organizado em relação ao repertório interno de seus pensamentos, sentimentos e ações e

não por referência aos de outros. Pelo contrário, o interdependente implica ver-se como parte de um todo social, ligado a outros. Como consequência, o desejo da pessoa de manter a harmonia e a adequação nos relacionamentos torna-se o regulador do comportamento e da satisfação pessoal (Diener et al., 1999).

A Satisfação com a Vida é um ponto de interesse na investigação na Gerontologia Social. O processo de envelhecimento e as perdas psicossociais que ocorrem durante o envelhecimento podem determinar, em alguns idosos, sua incapacidade de perceber suas competências e habilidades, é claro, os aspectos positivos do ambiente e da vida em geral (Mella et al., 2004). Por isso, é importante definir quais aspectos são aqueles que influenciam a satisfação com a vida dos idosos, para ser modificados, e que possam influenciar a qualidade de vida destes.

Para os idosos, a família continua sendo a principal fonte de apoio emocional, segurança, cuidado e afeto, constitui o recurso natural de cuidado. Segundo Fernández-Ballesteros et al. (1992), apontam que as “relações positivas e as redes de apoio influenciam na manutenção de uma autoimagem positiva e alta autoestima, aspectos centrais do bem-estar subjetivo”. Castellón et. al (2004 p. 254), apontam que as variáveis psicossociais do idoso que parecem predizer melhor a satisfação com a vida, são: saúde, habilidades funcionais, contatos sociais e o nível de atividade da pessoa. Argyle (1993), em relação aos determinantes da felicidade, afirma que a saúde é importante em todas as idades, mas especialmente para os idosos, geralmente é um problema e uma fonte de preocupação.

3.2 O Florescimento no Envelhecimento

Fredrickson B. (2005) usa o termo florescimento para falar de se sentir totalmente vivo, ser criativo e resiliente ou capaz de superar a adversidade. Seligman (2002) começou por

desenvolver a teoria da Felicidade Autêntica na qual destacava os elementos chave que contribuíam para a felicidade: emoções positivas, envolvimento e significado. Posteriormente, verificou que estes elementos não expressam tudo o que as pessoas procuram para se sentirem bem. E considerou que houve um cambio no objeto de estudo da psicologia positiva, da felicidade para o bem-estar, e que seria avaliado através do florescimento (Seligman, 2012). Sua teoria do bem-estar deu origem ao modelo PERMA. Para Seligman, os fatores para o crescimento pessoal são o PERMA, acrônimo em inglês desses 5 fatores fundamentais, e que em Portugal é referenciado como ERRES devido à tradução dos elementos que definem este modelo, os quais são:

P) Emoções Positivas. Trata-se de vivenciar emoções mais positivas do que negativas por meio de atividades que nos levam a aumentá-las, o que nos fará ter mais tempo para desfrutar do aumento do nosso bem-estar.

E) Envolvimento. Entrega, compromisso. É a capacidade de se envolvermos de forma positiva nas atividades do dia-a-dia. Embora os consideremos desagradáveis, mesmo que não sejam, se usarmos nossos pontos fortes ao realizá-los, nosso nível de bem-estar aumentará.

R) Relacionamentos Positivos. Refere-se a fazer uma conexão autêntica com os outros. Ele diz que "os outros são o melhor antídoto contra os momentos difíceis da vida e a maneira mais confiável de se animar". Administrar relacionamentos com os outros de forma construtiva nos ajudará a manter nosso alto nível de bem-estar.

M) Significado. Significado na vida. Pertencer a algo maior que nós mesmos também nos levará ao bem-estar. Ser altruísta nos trará mais felicidade do que comprar algo, por exemplo.

A) Realização. Sentir que podemos alcançar os objetivos que podem aumentar o nosso bem-estar, é a percepção de realização. Temos mais sucesso quando perseveramos, e não abandonamos, quanto temos maior determinação.

O florescimento depende da presença destes cinco elementos na vida do indivíduo, ou seja, resulta de uma vida agradável, com significado, com experiências de fluxo que pressupõe uma entrega completa àquilo que realiza, com sentimentos de realização e sucesso, e a presença de relações positivas com os outros (Baptista, 2013). Devemos, portanto, minimizar nosso sofrimento, por um lado, e aumentar nosso crescimento, por outro, com atenção a esses fatores. Além disso, Seligman afirma que devemos ter pelo menos 3 dessas 6 características adicionais: autoestima (ter uma atitude positiva em relação a si mesmo), otimismo, resiliência (capacidade de superar a adversidade), vitalidade, autodeterminação e relacionamentos positivos. (Seligman, 2012)

Nessa perspectiva, o florescimento como parte do bem-estar é fundamentalmente o resultado de um funcionamento psicológico ótimo, o que implica uma: a) Autoaceitação, um dos critérios centrais do bem-estar. As pessoas tentam se sentir bem consigo mesmas, mesmo quando estão cientes de suas próprias limitações. Isso implica aceitar limitações e virtudes. Segundo Keyes et al. (2002), ter atitudes positivas em relação a si mesmo é uma característica fundamental do funcionamento psicológico positivo. b) Relações positivas com os outros. Manter relacionamentos sociais estáveis, ter amigos em quem confiar. Segundo Ryff (1989), a capacidade de amar é um componente fundamental do bem-estar e da saúde mental. De fato, isolamento social, solidão e a perda de apoio social, estão fortemente relacionadas ao risco de sofrer de uma doença e reduzir o tempo de vida. c) Domínio ambiental ou controle ambiental. Essa dimensão é definida como a competência para enfrentar situações da vida cotidiana.

Também é definida como a capacidade pessoal de escolher ou criar ambientes favoráveis para atender às necessidades de cada um. d) Autonomia. Essa variável implica um senso de determinação, independência e autorregulação, sustentar sua própria individualidade em diferentes contextos sociais, manter suas próprias convicções e manter sua independência e autoridade pessoal. e) Propósito da vida. Consiste em envolver-se na realização de metas significativas, estabelecer metas, definir uma série de objetivos que permitam dar a vida um certo sentido. f) Crescimento pessoal. É definido como o processo contínuo de desenvolvimento do potencial humano, isto é, manter um processo de aprendizagem e desenvolvimento das próprias habilidades.

As evidências mostram que nem todos os indivíduos têm as competências certas para alcançar bem-estar ou então apresentam dificuldades em adquiri-las ou desenvolvê-las, neste seguimento surge a necessidade de preparar as pessoas para florescer na vida. (Faria, 2018, p. 548). Seligman (2012, 95 cit Faria, 2018) “(...) o bem-estar devia ser ensinado nas escolas, porque é um antídoto para a crescente incidência da depressão, uma forma de aumentar a satisfação com a vida e uma ajuda para aperfeiçoar a aprendizagem e o pensamento criativo”. A partir desta premissa surge a proposta para fomentar a educação positiva. “Existem estratégias e planos para atingir a felicidade, como por exemplo, a formação da mente para a felicidade, a atenção aos outros, gastar dinheiro com os outros para promover a felicidade e seguir o código para o bem-estar e felicidade. Neste sentido, uma educação positiva ao longo da vida pode ser uma ação a privilegiar e a implementar pelos agentes decisores e políticos, a qual será de bom grado acolhida e trabalhada pelos psicólogos na família, na escola, no trabalho e na comunidade”. (Faria, 2017, p. 23).

4. A Prática do Yoga como Promotora do Florescimento Humano e do Bem-Estar no Envelhecimento

A palavra yoga significa "unidade" e deriva da palavra sânscrita “yuj” que significa "unir". Essa unidade é a união da consciência individual com a consciência universal. Num nível mais prático, yoga significa um método para equilibrar e harmonizar o corpo, a mente e as emoções.

Esse equilíbrio é alcançado através das práticas de asanas, pranayamas, mudras, bandas, shatkarmas e meditação. Yoga é a ciência da vida correta e, como tal, é projetada para ser incorporada à vida diária. Funciona em todos os aspectos da pessoa: física, vital, emocional, psíquica e espiritual. (Satyananda, 1969). O yoga é, portanto, uma prática acessível a todos, e que permite ao indivíduo viver como um todo, de forma harmoniosa. O yoga propõe a convivência do ser humano com o melhor de si, possibilitando ao praticante um bem-estar físico, emocional e mental, que o mantém em seu estado de saúde e felicidade natural (Veiga e Castro), 2000).

A prática regular do yoga pode ser um aspecto importante para manter um envelhecimento saudável, já que permite que o corpo e a mente recuperem o equilíbrio, combate o stress, mantém o corpo flexível e em boas condições físicas, permite experimentar mudanças sutis na abordagem da vida. Para além dos benefícios já mencionados e à medida que a prática, o indivíduo ganha uma consciência e perspectiva diferentes de si próprio e dos outros. (Satyananda, 1983)

4.1 História do Yoga

O yoga tem sido praticado na Índia há vários milhares de anos, há documentos que atestam sua existência já em 4000 A. C. De acordo com Patanjali ((Yoga Sutra, séc. III, cit Satyananda. 1976), o Yoga é o controle da frequência das ondas mentais, sendo este precisamente o seu

objetivo fundamental. As bases filosóficas do yoga abrangem muitos sistemas antigos, como Samkhya, Vedanta e Tantra. O propósito básico pode ser resumido como a união do ser ou consciência individual com o espírito, a alma suprema ou a consciência universal, permitindo que o corpo e a mente se harmonizem com as leis da natureza.

4.2 A prática do Yoga

O yoga é um estilo de vida que permite ao praticante um bem-estar físico, emocional e mental. É uma ferramenta para estabelecer uma nova percepção do que é real, do que é necessário e como estabelecer um estilo de vida que englobe as realidades interiores e exteriores. (Satyananda, 1969). Os benefícios do yoga são múltiplos: as asanas ou posturas físicas aumentam a flexibilidade e fortalecem o corpo; os exercícios de pranayama ou técnicas de respiração desenvolvem a capacidade respiratória enquanto ajudam a manter um estado de estabilidade emocional e energética; e as técnicas de meditação acalmam a mente, buscam harmonia interior e melhoram a concentração. A práticas de respiração e meditação promove uma respiração mais lenta e profunda, e aumenta os níveis de dióxido de carbono (CO₂) no organismo, causando uma sedação natural no corpo.

O controle mental é o resultado de uma prática regular e prolongada de todas as suas diferentes técnicas, entre elas as asanas ou posições psicobiofísicas; Yoganidra ou técnica de relaxamento físico, emocional e mental; Mudra ou gestos reflexológicos e energéticos; Mantras, sons, vibrações; Bandhas; Yamas e Niyamas conjunto de regras sociais e individuais de conduta; e Pranayama exercícios respiratórios. Todas estas técnicas são a base para chegar ao mais importante: Dhyana - a meditação real - que, quando dominada, permite o acesso a um estado de supra-consciência intelectual, chamado Samadhi - Iluminismo (Veiga e Castro, 2014).

Para que a prática de yoga não seja apenas alongamentos, deve haver uma consciência na respiração. Os antigos yoguis observaram que havia uma relação em termos de frequência respiratória e duração de vida de um ser vivo, então eles aprenderam a controlar seus padrões respiratórios. O processo respiratório tem uma conexão direta com o sistema nervoso central, portanto, se os padrões respiratórios forem controlados, um efeito direto no estado físico e mental será obtido. Além de aprender a controlar a respiração, o yoga ensina a estimular a respiração (pranayama) durante a execução de diferentes asanas (posturas). O objetivo final do yoga é alcançar a união total entre respiração, corpo e mente.

4.3 Implicações para o Bem-Estar da Prática do Yoga

O yoga tem uma concepção holística, sua ênfase é o fortalecimento do corpo e da mente. Os principais benefícios que podem ser observados a partir da prática de yoga de acordo com (Mccall, 2007) são: 1) Aumento da flexibilidade. 2) Fortalecimento dos músculos. 3) Maior equilíbrio. 4) Melhoria da função imunológica. 5) Melhoria da postura. 6) Melhoria da função pulmonar, respirando mais lenta e profundamente. 7) Aumenta a oxigenação dos tecidos, promove o retorno venoso e aumenta a circulação linfática. 8) Melhora a propriocepção. 9) Facilita a perda de peso. 10) Reduz os níveis de cortisol e a pressão sanguínea. 11) Alivia a dor. 12) Leva a hábitos saudáveis. 13) Encoraja o crescimento espiritual.

A influência da prática de yoga nos idosos é determinada pelas necessidades do indivíduo. Diversos estudos científicos, mostram que o yoga pode melhorar o bem-estar em pessoas saudáveis e ter benefícios para os doentes. A modo de exemplo, apresentamos diversos estudos que relacionam a influência da yoga no envelhecimento e descrevem as mudanças que ocorrem na saúde, na percepção da qualidade de vida em idosos, praticantes de yoga.

No nível genético, sugerem que as práticas relacionadas ao yoga resultam em mudanças rápidas na expressão gênica, o que pode ser a base para elevados efeitos biológicos e de saúde. (Qu, et al., 2013)

O estudo de (Gola et al., 2011) aborda aspectos gerais do envelhecimento como medidores para conhecer o grau de envolvimento do yoga nas pessoas que realizaram a intervenção. A amostra do grupo de yoga diminuiu os valores de pressão arterial sistólica e temperatura axilar em relação ao grupo de controle. Tanto a escala geriátrica de avaliação funcional (EGEF) quanto a escala da depressão geriátrica de Yesavage e a escala de valores da psique mostraram melhora. Os idosos que praticaram yoga obtiveram resultados que indicaram uma melhora no estado de animo. No grupo de controle, havia cinco indivíduos que melhoraram seu humor. Neste estudo, os objetivos específicos que são a influência da yoga no sistema respiratório e cardiovascular, bem como a percepção da qualidade de vida dos idosos, são alcançados.

Num estudo clínico efetuado por Malathi, Damodaran, Shah, Patil e Maratha (2000) onde avaliaram os indivíduos antes e depois da prática de yoga, encontraram-se resultados ao fim de 4 meses relacionados com a melhoria significativa no bem-estar subjetivo e na qualidade de vida, em 9 dos 11 factores do questionário aplicado – Subjective Well Being Inventory.

O estudo de (Bankar, et al., 2013) prolonga a prática de por cinco anos. Após esse período de tempo, foi obtida uma melhora no sono, bem como uma diminuição na ingestão de hipnóticos, e diminuiu o tempo necessário para adormecer. Em relação à qualidade subjetiva da escala de sono (PSQI), o grupo que realizou yoga obteve melhor pontuação que o restante. A outra escala utilizada foi a qualidade de vida em idosos (LEIPAD), nessa escala o grupo de yoga melhorou em termos de funcionamento físico (FP), autocuidado (CS), função social (SF) e função cognitiva (FC).), embora não tenha sido estatisticamente significativa.

(Harinath et al,2004) realizaram um estudo para avaliar o efeito da pratica de Yoga no desempenho cardiorrespiratório e no perfil psicológico da secreção de melatonina, em que se verificou uma melhoria e aumento da melatonina correlacionada significativamente com o bem-estar. Estes dados sugerem que esta pratica pode ser utilizada como estímulo psicofisiológico para aumentar a secreção desta hormona, que por sua vez é responsável pela melhoria da sensação de bem-estar.

(Halpern et al., 2014; e Oken et al., 2006), utilizaram as escalas de qualidade de vida POMS-SF e SF-36 e, em ambos estudos, foram encontradas melhorias significativas nesse parâmetro. Por outro lado, o estudo de Halpern encontrou melhorias no grupo de yoga em termos de saúde mental e percepção subjetiva da qualidade do sono. O estudo de Oken obteve melhorias em termos de elasticidade e equilíbrio, mas, ao contrário, não foram encontradas melhorias na cognição dos idosos.

(Shahidi et al., 2011) utilizaram a prática do yoga para conhecer sua influência na qualidade de vida de idosas com depressão. Após as intervenções, o grupo de yoga e aqueles do grupo de terapia (exercício e alongamento) melhoraram a pontuação na escala de satisfação de vida (LSS). O grupo de mulheres que praticava yoga também melhorou a pontuação na escala GDS.

Segundo os estudos apresentados, vários são os benefícios, que tem sido descritos ao longo dos anos de investigações científicas para os praticantes de yoga, antes de mais é um modo de estar e encarar a vida, que permite à pessoa trabalhar o seu corpo de um modo integral considerando o físico, o psíquico, o emocional e o espiritual, independentemente da religião.

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO

5. Metodologia da Investigação

Este capítulo aborda a metodologia utilizada para a realização do processo de investigação. Teve-se em conta os objetivos e características da metodologia para que dessem resposta à pergunta de partida.

Para desenvolver maior proximidade com o objetivo deste estudo, foi usada a pesquisa exploratória, “que apresenta natureza qualitativa e contextual” (Piovensa et al., 1995 p.319). De tipo transversal, (todas as avaliações foram feitas num único momento, não existindo, portanto, período de seguimento dos indivíduo) e, de análise quantitativo e qualitativo.

Creswell (2008, p. 557) descreve: “o pesquisador reúne dados quantitativos e qualitativos, analisa ambos os conjuntos de dados separadamente, compara os resultados ou se contradiz”. Tanto os dados quantitativos como os qualitativos são coletados simultaneamente e o pesquisador dá igual peso aos dados quantitativos e qualitativos. Os resultados obtidos com a análise são comparados para ver se os dois conjuntos de dados indicam quaisquer similaridades ou diferenças. (Sabet et al., 2015)

5. 1 Objetivos da investigação

O presente estudo parte da seguinte questão de investigação, “Qual é o florescimento e a satisfação com a vida das pessoas mais velhas, praticantes de yoga e de que forma esta prática contribui para o seu bem-estar?” Assim a presente investigação apresenta como objetivo geral:

Conhecer o grau de florescimento humano num grupo de pessoas mais velhas, praticantes de yoga.

E como objetivos específicos:

Conhecer os aspectos de florescimento humano em pessoas mais velhas, praticantes de yoga.

Identificar o nível de satisfação com a vida num grupo de mais velhos, praticantes de yoga.

Identificar a disposição as relações interpessoais positivas um grupo de mais velhos, praticantes de yoga.

Identificar a disposição optimista/ emoções positivas num grupo de pessoas mais velhas praticantes de yoga.

Conhecer as implicações da prática do yoga em pessoas mais velhas.

Promover o bem-estar em pessoas mais velhas, através das necessidades identificadas.

5.2 Participantes

Esta investigação foi realizada a partir dos dados coletados numa amostra por conveniência formada por mais velhos praticantes de yoga, que assistiam a aulas de yoga regularmente, tempo de pratica de yoga, um ano. As idades dos participantes estão compreendidas entre os 63 e os 81 anos. A amostra está formada por doze participantes, não institucionalizados, procedentes de Espanha e Portugal.

5.3 Recolha de Dados

A recolha da informação foi feita mediante um inquérito por entrevista através de um conjunto de questões organizadas no guião de entrevista. E inquérito por questionário pelo uso da Escala de Florescimento (Diener, 2010), e de Satisfação com a Vida (Diener 1985).

A recolha de dados foi efetuada entre os meses de janeiro a abril de 2019. No concelho de Beja (Portugal) e nas cidades de Madrid, Alcalá de Henáres e Tres Cantos (Espanha).

5.4 Instrumentos de Avaliação

O florescimento humano foi definido como a base para construir o estudo, por tanto, foram definidos os seguintes três instrumentos para a recolha de dados. A Escala de Florescimento (Diener, 2010), (ANEXOS I e II), a Escala de Satisfação com a Vida (Diener, 1985, validada 1993), (ANEXOS III e IV) e de forma complementar uma entrevista semiestruturada construída para esta investigação. (APÊNDICE I e II).

5.4.1 A Escala de Florescimento

A escala de florescimento foi desenvolvida por Diener et al. (2010) para medir o bem-estar psicossocial, tomando como base a integração das principais teorias psicológicas que lidam com o florescimento humano e o bem-estar pessoal. A escala de florescimento (EF) é uma escala de autoavaliação, composta por oito itens, com formato de resposta em escala tipo Likert de sete pontos que varia de 1 (discordo totalmente) a 7 (concordo plenamente), fornece um resultado total que pode variar entre 8 (forte desacordo com todos os itens) e 56 (forte concordância com todos os itens).

Apresenta boas propriedades psicométricas com um α de Cronbach de 0,87. Avalia o bem-estar psicológico de uma perspectiva eudaemônica, aspetos do funcionamento humano, como as relações interpessoais positivas, autoestima, significado e propósito na vida, e optimismo. A escala de florescimento demonstra uma forte associação com outras escalas de bem-estar, como a escala de satisfação com a vida. (Diener et al. 1985).

A escala de florescimento foi validada para a população portuguesa por Silva e Caetano (2013) revelando valores de consistência interna de 0,83 e 0,78, nas duas amostras estudadas (Silva &

Caetano, 2013). Para a população hispana foi validada por Cassaretto e Martinez (2017) com valores de consistência interna de 0,89 nas duas amostras estudadas (Cassaretto & Martinez, 2017).

A avaliação do florescimento foi efetuado através da versão portuguesa e espanhola da Flourishing Scale (FS) disponibilizada pelo autor. (ANEXOS I e II)

5.4.2 A Escala de Satisfação com a Vida

A escala de satisfação com a vida de (Diener, Emmons, Larsen, & Griffin, 1985) está composta por cinco itens, com formato de resposta tipo Likert de sete pontos. Pode variar entre 1 (discordo totalmente) e 7 (concordo totalmente). A cotação dos itens permite obter uma pontuação que varia de 5 (menor grau de satisfação com a vida) até 35 pontos (maior grau de satisfação com a vida).

No estudo original de Diener, a escala revelou consistência interna, com um α de Cronbach de 0,87. A ESV é recomendada como complemento a escalas que enfocam na psicopatologia ou no bem-estar emocional, porque permite uma autoavaliação consciente do individuo de forma global sobre sua vida, usando os próprios critérios da pessoa. (Pavot et al., 1993).

Esta escala foi validada para Portugal por Neto, Barros, e Barros (1990), por Simões (1992) e, Laranjeira (2009) com coeficiente alfa de Cronbach 0,89. Relativamente a Espanha a Escala de Satisfação com a Vida foi validada num estudo feito em adultos por Vazquez, Duque e Hervas (2012), coeficiente alfa de Cronbach de 0,88.

A avaliação da Satisfação com a Vida foi efetuada através da versão em português e espanhol de The Satisfaction with Life Scale disponibilizada pelo autor. (ANEXOS III e IV)

5.4.3 Entrevista semi-dirigida

No sentido de recolher informação de proximidade com os participantes visados, foi considerada realização de uma Entrevista Semi-dirigida, construída de raiz para esta investigação. Para o efeito foi realizado um Guião de Entrevista constituído por cinco partes evidenciando as respectivas dimensões: 1) Caracterização do participante; 2) Percepção do florescimento; 3) Satisfação com a vida; 4) Prática de yoga e; 5) Reflexões e sugestões sobre a temática.

As questões colocadas estão circunscritas na primeira parte, ao fornecimento dos dados necessários para caracterizar os inqueridos, dentro do grupo demográfico, género, idade, habilitações e trabalho, e os relacionados com a prática do yoga. As outras dimensões, constam de perguntas guias com o propósito de recolher as informações sobre, o florescimento (relações positivas, emoções positivas, propósito de vida, otimismo), a satisfação com a vida (nível de satisfação e suas implicações na vida), a pratica de yoga (motivo da pratica, contribuição para o bem-estar e satisfação com a vida, e suas implicações para a promoção das emoções positivas), e levantar questões ou reflexões finais. (APÊNDICE I e II)

5.5 Procedimentos

Inicialmente os sujeitos foram informados acerca da investigação e os objetivos do estudo, esclarecendo que as informações fornecidas seriam só usadas para fins desta presente investigação, garantindo a confidencialidade dos dados e o anonimato. Os instrumentos foram aplicados de forma individual, com participação voluntária do participante, sendo assistido pelo investigador para esclarecer dúvidas. O tempo de preenchimento dos questionários foi de aproximadamente vinte minutos por cada participante. Depois da aplicação dos questionários

referidos foi realizada a Entrevista na língua dos sujeitos. Pedia-se sempre em cada entrevista a autorização para o participante permitir a realização e gravação de uma entrevista semi-dirigida, mediante um guião de entrevista, com tempo de duração de aproximadamente vinte minutos.

5.6 Tratamento dos dados

A Análise estatística dos dados obtidos através dos questionários foi efetuada através do programa IBM SPSS Statistics 20. Para o análise qualitativo, das questões abertas, efetuadas na entrevista foi usada a metodologia de análise de conteúdo.

6. Apresentação de Resultados

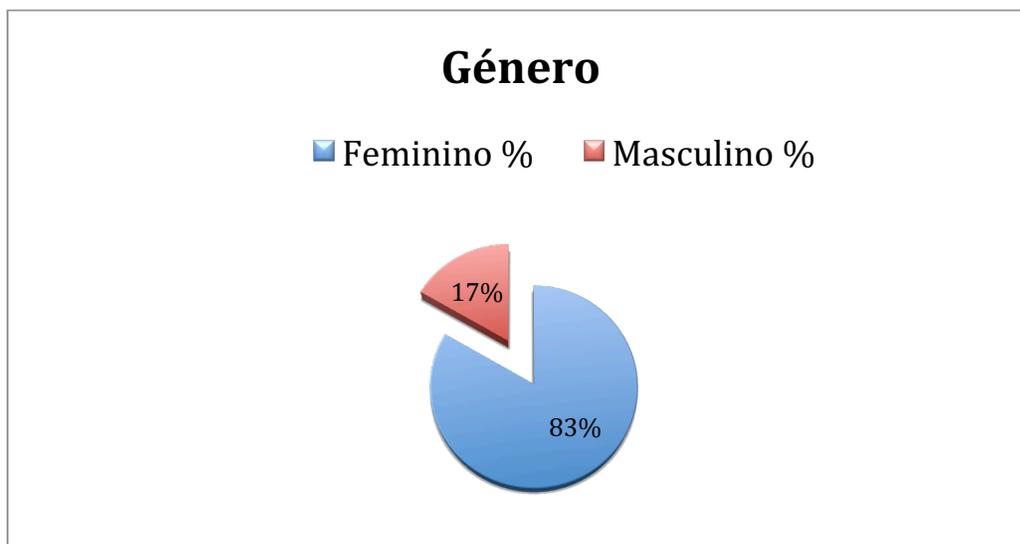
De seguida apresentamos os resultados obtidos a partir dos instrumentos utilizados. Primeiramente, os dados relativos à caracterização dos participantes, fornecidos pela primeira parte da entrevista semi-dirigida (idade, género, habilitações, tempo de trabalho, tempo de prática de yoga, frequência das aulas de yoga), a partir e de uma análise de estatística descritiva dos dados (mínimo, máximo, média, desvio padrão e percentagem). Depois, são apresentados os resultados obtidos para os instrumentos utilizados: Escala de Florescimento e Escala de Satisfação com a vida, através da estatística descritiva (mínimo, máximo, média, desvio padrão e percentagem). Por fim, é apresentada o análise de conteúdo da entrevista efectuada, considerando as dimensões de florescimento, satisfação com a vida, prática de yoga e reflexões finais.

6.1 Caracterização dos Participantes

Os participantes são pessoas idosas, inseridas nas suas comunidades. O critério de seleção para a inclusão dos participantes foi ter uma prática regular e comprometida com o yoga. Considerando

que se trata de um estudo de caso, não se procurou um numero elevado de participantes, mais sim uma investigação aprofundada sobre o objetivo do presente estudo. Trata-se de uma amostra constituída por 12 participantes: 10 mulheres (83,3%) e 2 homens (16,7%). GRÁFICO 4.

GRÁFICO 4 –Amostra de Género



A faixa etária estava compreendida entre 63 e 81 anos, com média de idade de 71,9 e DP = 5,2. Em termos de habilitações académica, 50% (n = 6) tinham ensino superior; 8,3% (n = 1) tinham ensino secundário; 25% (n = 3) tinham terceiro ciclo de ensino básico ; 16,7% (n = 2) primeiro ou segundo ciclo de ensino básico. GRÁFICO 5.

A amostra estava constituída por dez participantes de nacionalidade espanhola e dois de nacionalidade portuguesa. TABELA 2.

Outros dados relevantes para definir o perfil dos inqueridos foram os relacionados com o tempo de prática de yoga e a frequência de assistência às aulas. A caracterização completa dos participantes encontra-se na TABELA 3.

GRÁFICO 5 – Habilitações Académicas

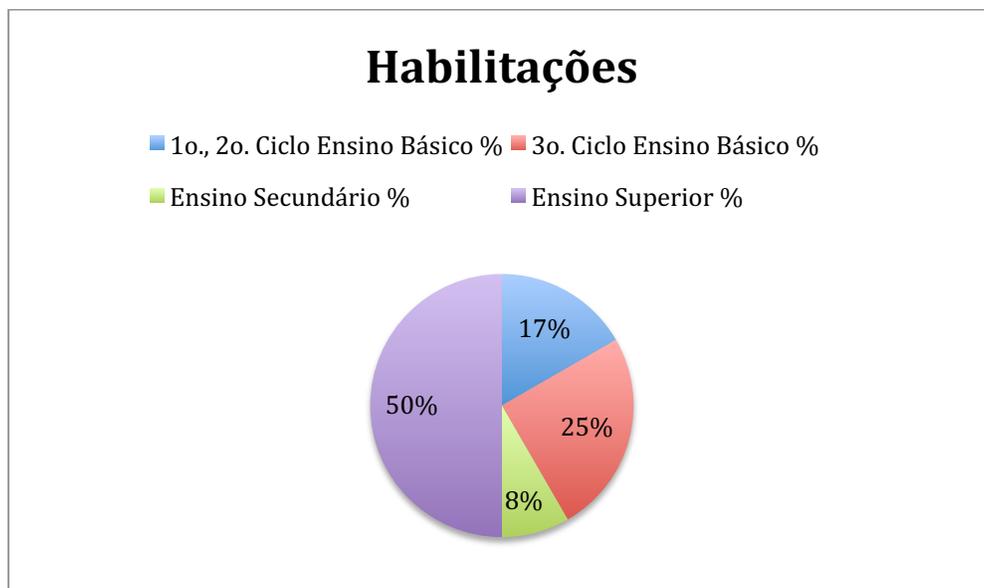


TABELA 2. Nacionalidade dos Participantes por Género e Idade

ENTREVISTADO	NACIONALIDADE	GÉNERO	IDADE
E1	Espanha	F	69
E2	Espanha	F	73
E3	Espanha	F	77
E4	Espanha	F	70
E5	Espanha	F	71
E6	Venezuela/Espanha	F	72
E7	Espanha	M	81
E8	Líbano/Espanha	F	76
E9	Espanha	M	63
E10	Espanha	F	65
E11	Portugal/Brasil	F	77
E12	Portugal	F	69

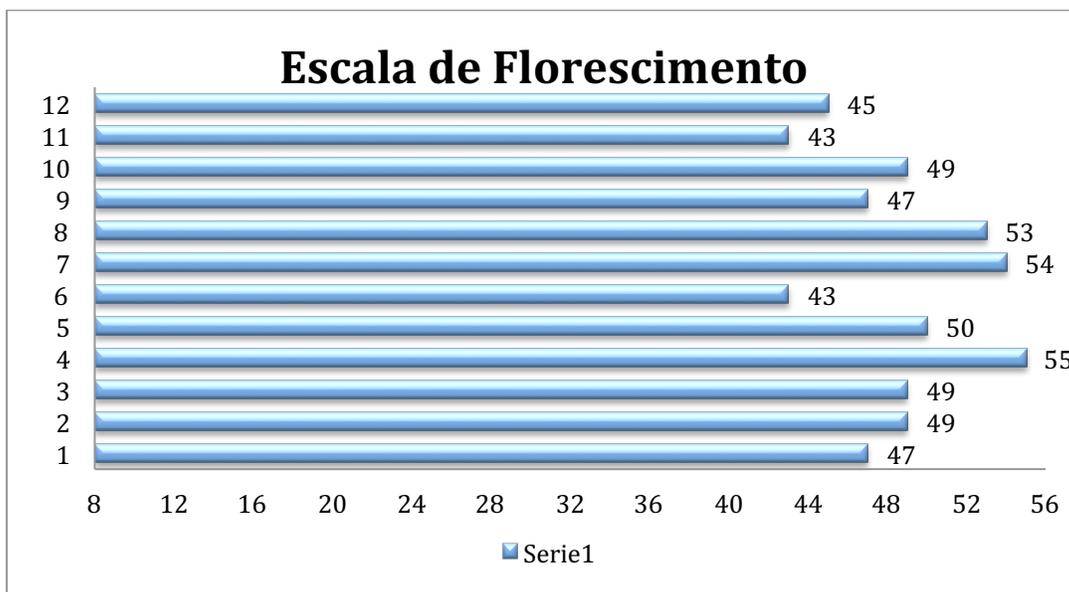
TABELA 3 – Caracterização dos participantes

DADOS CARACTERIZAÇÃO PARTICIPANTES						
ENTREVISTADO	GENERO	IDADE	Habilitações (Ensino)	TEMPO QUE TRABALHOU (anos)	TEMPO PRATICA DE YOGA (anos)	FREQUENCIA DE AULA DE YOGA POR SEMANA
E1	F	69	Secundário	47	5	1
E2	F	73	3o. Ciclo Básico	40	4	2
E3	F	77	3o. Ciclo Básico	8	4	4
E4	F	70	1o2o ciclo Básico	6	2	2
E5	F	71	Superior	50	4	5
E6	F	72	Superior	30	0,75	2
E7	M	81	Superior	45	3	2
E8	F	76	1o2o Ciclo Básico	5	5	2
E9	M	63	Superior	25	12	7
E10	F	65	Superior	10	5	2
E11	F	77	Superior	40	5	7
E12	F	69	3o. Ciclo Básico	36	2	1
MÉDIA	-	71,9	-	28,5	4,3	3,1
DP	-	5,2	-	17,1	2,8	2,2
MÍNIMO	-	63	-	5	0,75	1
MÁXIMO	-	81	-	50	12	7

6.2 Escala de Florescimento

A Escala de Florescimento (Diener et al., 2010) é composta por oito itens que examinam o bem-estar psicológico a partir de uma perspectiva eudaemônica. Cada item possui uma escala de resposta de sete pontos: 1 – Discordo fortemente; 2 – Discordo; 3 – Discordo ligeiramente; 4 – Não discordo nem concordo; 5 – Concordo ligeiramente; 6 – Concordo; 7 – Concordo Fortemente. O intervalo possível é de 8 a 56 pontos, onde quanto maior a pontuação, maior o grau de crescimento ou desenvolvimento psicológico.

GRÁFICO 6 – Valores alcançados na Escala de Florescimento para cada participante



Na pontuação obtida para a amostra, o menor valor alcançado foi de 43 pontos e o maior valor alcançado foi de 55, com média de 48,67 e DP = 3,96. (TABELA 4). Os valores mais baixos foram reportados pelos indivíduos E6 e E11 (43 pontos) e o maior valor pelo indivíduo E4 (55 pontos). (Gráfico 7). Dos valores obtidos 16,7% estavam no terceiro quartil, e 83,3% nos

valores máximos para a escala. Podemos concluir que maioritariamente o grupo encontra-se em um alto grau de crescimento ou desenvolvimento psicológico. A tabulação completa dos dados referentes a todos os indivíduos, e todas as questões da escala de florescimento apresenta-se no APÊNDICE III.

TABELA 4 – Estatística Descritiva Escala de Florescimento

ESCALA DE FLORESCIMENTO	MÍNIMO	MÁXIMO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
1. Levo uma vida com objectivos e significado.	4	7	5,92	0,90
2. Os meus relacionamentos sociais apoiam-me e recompensam-me.	2	7	5,67	1,56
3. Estou envolvido e interessado nas minhas atividades diárias.	6	7	6,58	0,51
4. Contribuo ativamente para o bem-estar e a felicidade dos outros.	4	7	6,25	0,87
5. Sou capaz e competente nas atividades que são importantes para mim.	4	7	6,25	0,97
6. Sou uma boa pessoa e levo uma vida boa.	4	7	6,08	0,79
7. Sou optimista a propósito do futuro.	3	7	5,75	1,36
8. As pessoas respeitam-me.	4	7	6,17	0,94
TOTAL	43	55	48,67	3,96

6.3 Escala de Satisfação com a Vida

A escala de satisfação com a vida (Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985) consiste em 5 itens que avaliam a satisfação com a vida através do julgamento global que as pessoas fazem sobre ela.

Os valores oscilam de 1 e 7, onde 1 – totalmente em desacordo; 2 – em desacordo; 3 – mais ou menos em desacordo; 4 – nem de acordo nem em desacordo; 5 – mais ou menos de acordo; 6 – de acordo; 7 – totalmente de acordo. A pontuação total varia de 5 (baixa satisfação) a 35 (alta satisfação). Na pontuação obtida para a amostra: o menor valor alcançado foi de 22 pontos e o maior valor alcançado foi 35 pontos, com média de 29,08 e DP = 3,78. (GRÁFICO 7) (TABELA 5). Dos valores obtidos el 33,3% estavam no terceiro quartil, e 66,6% nos valores máximos para a escala. Os menor valor obtido corresponde ao individuo E6, o maior valor ao individuo E4. A tabulação completa, dos dados referentes a todos os indivíduos, e todas as questões da escala de satisfação com a vida apresenta-se no APÊNDICE IV.

GRÁFICO 7 – Valores alcançados na Escala de Satisfação com a Vida para cada participante

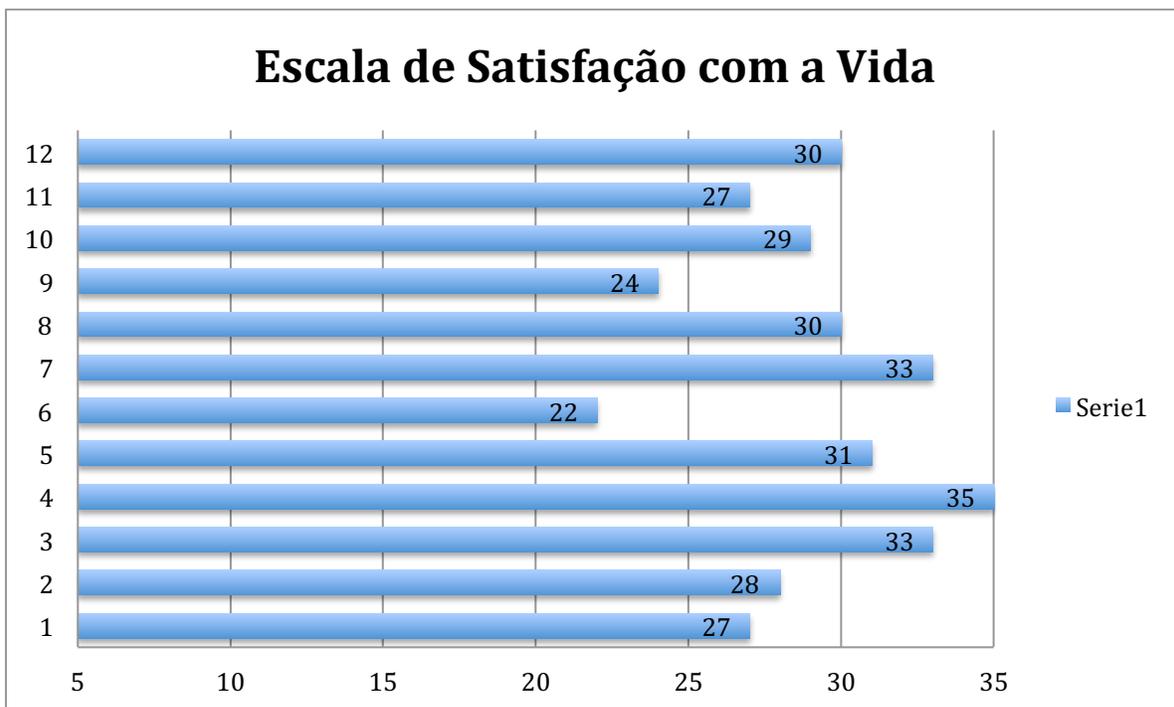


TABELA 5 Estatística Descritiva Escala Satisfação com a Vida

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA	MINIMO	MÁXIMO	MÉDIA	DESVIO PADRÃO
1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	2	7	5,25	1,36
2. As minhas condições de vida são excelentes.	3	7	6,00	1,13
3. Estou satisfeito com a minha vida.	5	7	6,33	0,65
4. Até agora, consegue obter aquilo que era importante na vida.	5	7	6,08	0,79
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	3	7	5,42	1,24
TOTAL	22	35	29,08	3,78

6.4 Percepção de Florescimento – Análise de Conteúdo

Para o análise qualitativo, das questões abertas efetuadas na entrevista foi usada a metodologia de análise de conteúdo. Foram analisadas as dimensões de percepção de florescimento, percepção de satisfação com a vida, a pratica de yoga e questões e reflexões finais.

No que diz respeito à dimensão de “Percepção de florescimento” e à sub-dimensão “Relações Interpessoais Positivas”, os participantes referiram que “sim têm Relações Interpessoais Positivas” (75%), “mais o menos têm Relações Interpessoais Positivas” (16,70%) e “não têm boas Relações Interpessoais Positivas” (8,30%) .. TABELA 6 e GRÁFICO 8

TABELA 6. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Relações Interpessoais Positivas - Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Relações Interpessoais Positivas	Sim	75%	“Meus amigos são queridos eles estão ai desde antes de eu ficar viúva, e eu continuei a mantê-los” (E2)
	Relações Interpessoais Positivas		<p>“Tenho amigos em todos os lugares porque gosto das pessoas, gosto de estar com as pessoas” (E3)</p> <p>“Eu acredito que estar bem, essa positividade, esse bem-estar que você tem, essa paz, eu acho que as pessoas o sentem de alguma forma ... eu tenho muitas pessoas sorrindo no meu entorno” (E3)</p> <p>“Sim, graças a Deus” (E5)</p> <p>“Eu sou bastante positivista nos relacionamentos ... busco a parte boa, a parte positiva das coisas” (E7)</p> <p>“Sim, em geral acho que tenho relacionamentos pessoais positivos no meu ambiente, sempre tive eles” (E9)</p> <p>“Sim, certamente, a nível das amizades e a nível familiar” (E10)</p> <p>“Sim, gosto muito conviver com as pessoas. São, são positivas, dentro de minha classe social...” (E12)</p>
	Mais ou menos Relações Interpessoais positivas	16,7%	<p>“Eu tento tê-los ... agora tenho poucos relacionamentos ... eu não tive muitos relacionamentos na minha vida. Você sempre pode melhorar, mas eles não são ruins”. (E1)</p> <p>“Eu não tenho o amor de um homem, nem tenho relacionamentos românticos, ou coisas assim, mas para mim,</p>

			minha vida está coberta” (E2)
	Não Relações Interpessoais positivas	8,3%	“Os piores relacionamentos são com a família” (E6)

Relativamente à sub-dimensão “Emoções Positivas” os participantes referiram que “sim têm Emoções Positivas” (66,7%), “mais o menos têm Emoções Positivas” (16,70%). TABELA 7 e GRÁFICO 9

TABELA 7. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Emoções Positivas - Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Emoções Positivas	Sim Emoções Positivas	66,7%	Normalmente sim, são positivas e com meus filhos são muito positivas” (E10) “Manter a vida muito ativa, eu deixei de trabalhar mas comecei trabalhar em casa” (E11)
	Mais ou menos Emoções Positivas	16,7%	“A cada dia tenho menos emoções, mas sim, digamos que eu quero que elas sejam positivas” (E1) “Há coisas que me deixam um pouco triste, é normal, é humano, especialmente quando eu tive câncer”(E8) “Eu sou um pouco instável emocionalmente, às vezes eu posso entrar num período em que emocionalmente tenho mais emoções negativas, mas são períodos que vêm e vão ao longo

			da minha vida, o que é certo é que agora que pratico mais yoga e vou aprofundando no yoga, digamos que esses períodos foram se suavizando mais”(E9)
--	--	--	---

Relacionado com a sub- dimensão “Propósito de Vida” os participantes referiram estar ligado à “família e filhos” (33,3%), “vida social, os amigos” (8,3%), ter “Paz, Harmonia, Felicidade”(25%), ter “Saúde” (16,7%), “Atitude Positiva Perante a Vida” (25%), O “Apoio do Yoga” para encontrar o propósito de vida, (8,3%). TABELA 8 e GRÁFICO 10

TABELA 8. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Propósito de Vida – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Propósito de vida	Família e filhos	33,3%	<p>“Estar bem com minha família, com meus netos, com meus filhos, para ajudá-los da maneira que eu puder, se eles precisarem de mim para qualquer coisa”(E3)</p> <p>“Aproveitar a família”(E3)</p> <p>“Ajudar em tudo o que posso para meus filhos e meus netos, que é o mais importante”(E5)</p> <p>“Então meu propósito de vida é aproveitar tudo o que eu posso, e curtir meus filhos e meus netos”(E10)</p> <p>“Ser feliz, ser boa madre , boa esposa, com 45 anos de casada eu sou muito feliz”(E12)</p>
	Vida Social	8,3%	<p>“ajudar meus amigos que sempre há alguém que precisa ajuda ...”(E3)</p>

	Paz, Harmonia Felicidade	25%	<p>“Então ficar em minha paz e em harmonia, que é a palavra mais linda do mundo”(E3)</p> <p>“Meu propósito de vida é ser feliz e conseguir o equilíbrio” (E6)</p> <p>“... o propósito de vida muda muito, porque nos mudamos muito, são uma das coisas que eu percebi com meu envelhecimento... estar sempre em movimento, estar sempre em atividade física, emocional, espiritual... esse propósito da vida, o atual, o de agora, é encontrar o equilíbrio”(E11)</p>
	Saúde	16,7%	<p>“Que Deus me ajude a ter uma vida natural, meu lar, e ter uma melhor saúde”(E8)</p> <p>“... o propósito de vida muda muito, porque nos mudamos muito, são uma das coisas que eu percebi com meu envelhecimento... estar sempre em movimento, estar sempre em atividade física, emocional, espiritual... esse propósito da vida, o atual, o de agora, é encontrar o equilíbrio” (E11)</p>
	Atitude Positiva Perante a vida	25%	<p>“Curtir um pouco da vida, os anos que restam e acabou” (E4)</p> <p>“Tem muito a ver com a maneira de viver o presente ao cem por cento, que é uma forma, à medida que você o vê, aprofunda e simplifica muito a vida”(E7)</p> <p>“Meu propósito de vida é continuar me desenvolvendo como pessoa para crescer, e também fazer que tudo isto chegue ao meu entorno, tanto quanto eu puder, eu sempre tive uma pequena preocupação em transmitir e compartilhar com outras pessoas, transferir essas atitudes positivas em direção à vida, em direção a si mesmo, e talvez esse seja o meu propósito para mim e para os outros, continuar crescendo nesse caminho de positividade”(E9)</p>
	Apoio Yoga		“O ano do yoga me ajudou muito, isso me fez ver esse propósito

	na dificuldades	8,3%	essa perspectiva, aceitando melhor a situação que eu enfrento no final da vida e o deterioração do ser”(E1)
--	--------------------	------	---

Quanto a à sub- dimensão “Positivismo” perante a vida, os participantes referiram “sim sou positivo” 75%, “não sou positivo” (8,3%) TABELA 9 e GRÁFICO 11

TABELA 9. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Positivismo – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Positivismo	Sim sou positivo	75%	<p>“Eu tive muitas vicissitudes e falei comigo para ir para frente, e olha lá, aqui estou, viúva e com 4 filhos... e aqui estou”(E2)</p> <p>“O que cabe a nós na vida deve ser lutado, passado e vivido, e não há outro coisa a fazer”(E2)</p> <p>“Eu vejo as coisas do lado positivo ... Eu sempre vejo a garrafa cheia até o topo”(E3)</p> <p>“Sim, nos últimos tempos tenho descoberto a atitude em relação à positividade, o quão bom é, e que é algo que se aprende”(E9)</p> <p>“Sem dúvida, superei um transplante de medula óssea há quatro anos e meio, isso teria derrubado o mais forte ... e que é difícil de superar fisicamente para quem não é muito forte, e emocionalmente não esteja bem”(E10)</p> <p>“Eu tenho meus momentos muito positivos mas as vezes tenho, são menores, os momentos de decepção, de negatividade, mas combato</p>

			<p>muito, mas tenho sim momentos muito negativos, mas a maioria das vezes sou muito positiva”(E11)</p> <p>“Eu acho que meu otimismo vem de tudo isso... primeiro de ter nascido em Brasil, quem nasce em Brasil sempre é otimista, e depois de minha história familiar, um pouco de meu temperamento muito ativo... não é nem porque eu consegui, nem que não consegui, mas sim pelo que sempre cultivei, sempre fui, nunca esqueci da onde eu vim, não esqueci de essa coerência, de onde você vem e para onde você vai”(E11)</p>
	Não sou positivo	8,3%	“Não sou, depois do que eu passei...” (E5)

Quanto à sub- dimensão “Otimismo” perante a vida, os participantes referiram “sim ser otimistas” (66,7%), “mais o menos otimista” (8,3%) “não sou otimista” (8,3%) TABELA 10 e GRÁFICO 12.

TABELA 10. Dimensão Percepção de Florescimento – Sub-dimensão Otimismo – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Otimismo	Sim sou otimista	66,7%	<p>“Eu sou otimista, eu acho todo pode ser feito, pode ser melhorado, e se tiver um revés, eu tento sair em frente e esquecer e mudar o chip e dizer agora virá algo melhor”(E2)</p> <p>“Estou otimista que eu acho que pode ser feito pode ser melhorado”</p> <p>“E se eles me derem uma vara, eu tento sair e esquecer e mudar</p>

			<p>o chip e diga agora virá algo melhor”(E2)</p> <p>“Sim, sou otimista e acredito que também o transmito às pessoas, esse otimismo meu”(E3)</p> <p>“Se eu não fosse otimista, não estaria aqui”(E6)</p> <p>“Há sempre uma esperança de que as coisas possam ser consertadas um pouco depois, um pouco mais longe” (E6)</p> <p>“Mesmo que as coisas não corram bem, não consigo me livrar do positivismo que graças a Deus eu tenho”(E6)</p> <p>“Sou cauteloso e apesar de não desperdiçar ideias ... basicamente não otimista, sim realista” (E7)</p> <p>“Eu falo a verdade, eu separei do meu marido, sou uma mulher divorciada e nunca tive isto, o que acontece?, Agora quero morar sozinha” (E8)</p> <p>“Não sou otimista por natureza, mas venho desenvolvendo a capacidade de me ver de uma maneira mais otimista” (E9)</p> <p>“Eu não sou otimista parva, porque também tenho momentos para dizer que isso não vai progredir e tal” (E10)</p> <p>“Sou, sou otimista”(E12)</p>
	Mais ou menos otimista	8,3%	“Regular ... Eu tenho problemas com a tireoide” (E4)
	Não, sou otimista	8,3%	“Não sou otimista, depois de tudo que aconteceu comigo ... também não me considero pessimista” (E5)

GRÁFICO 8 - Relações Interpessoais Positivas

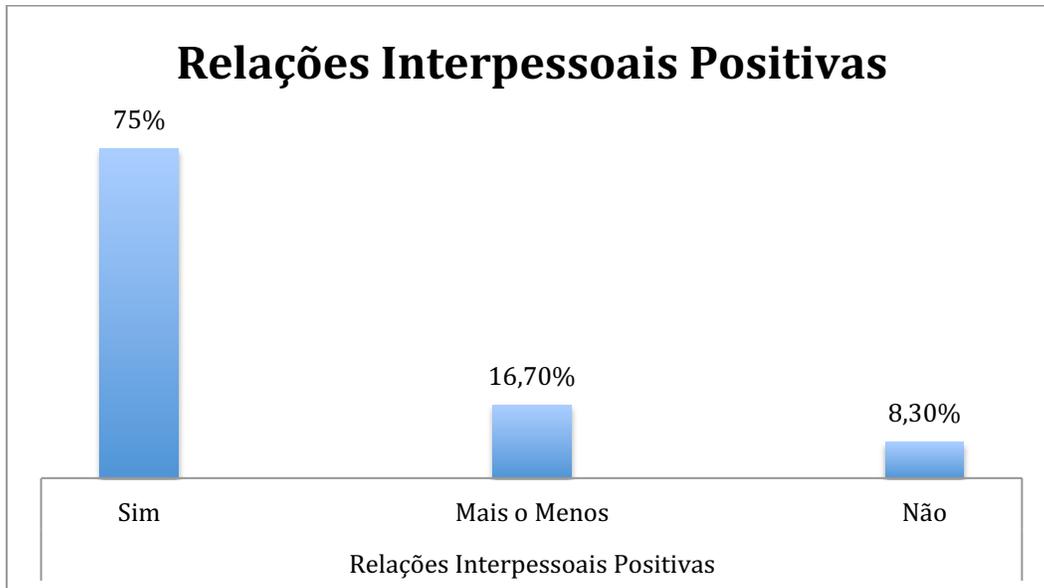


GRÁFICO 9 - Emoções Positivas

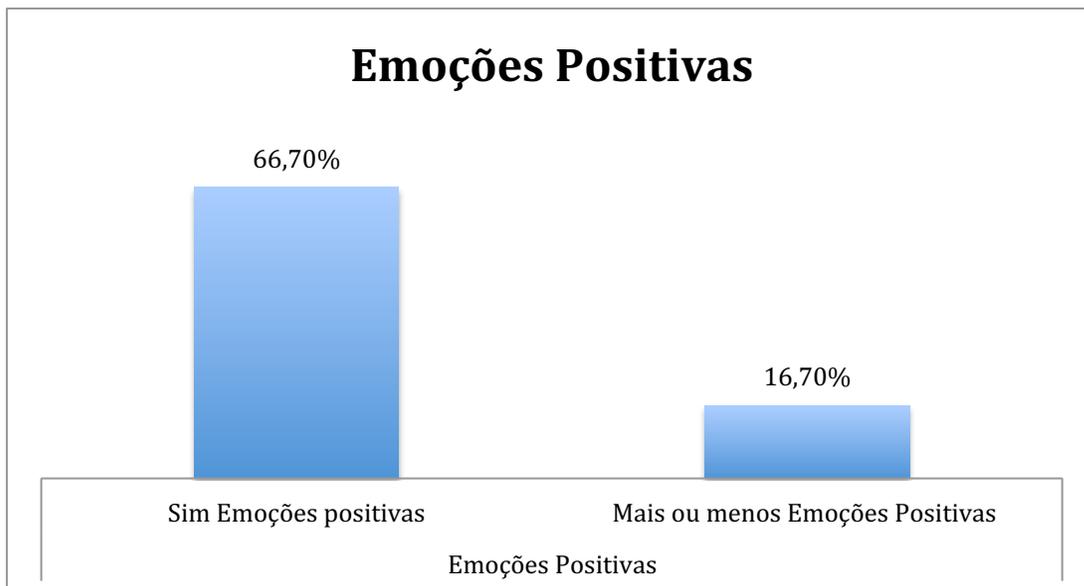


GRÁFICO 10 – Propósito de Vida

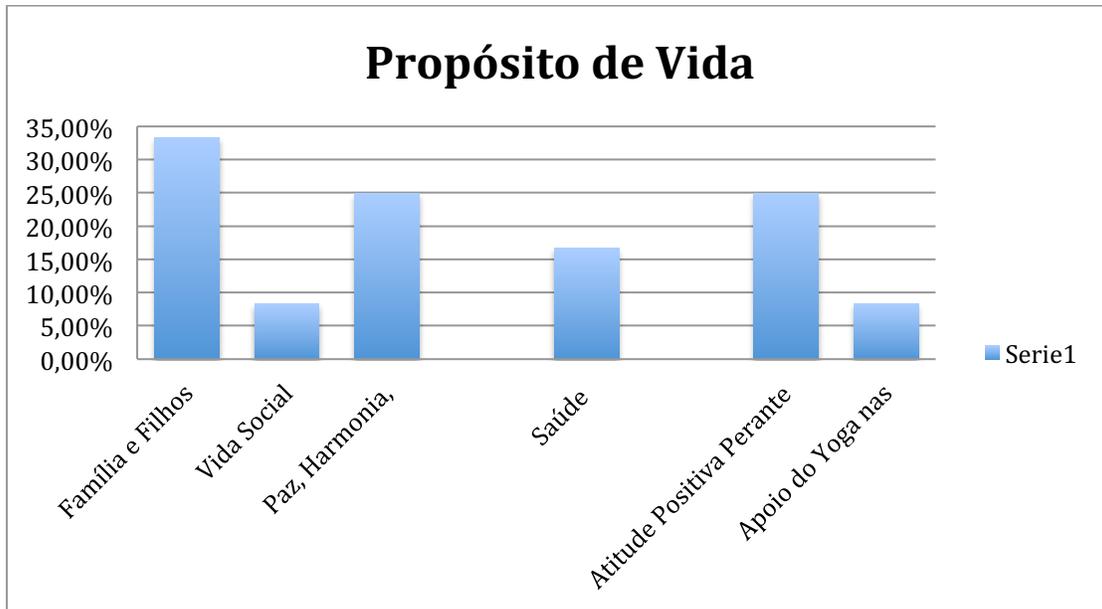
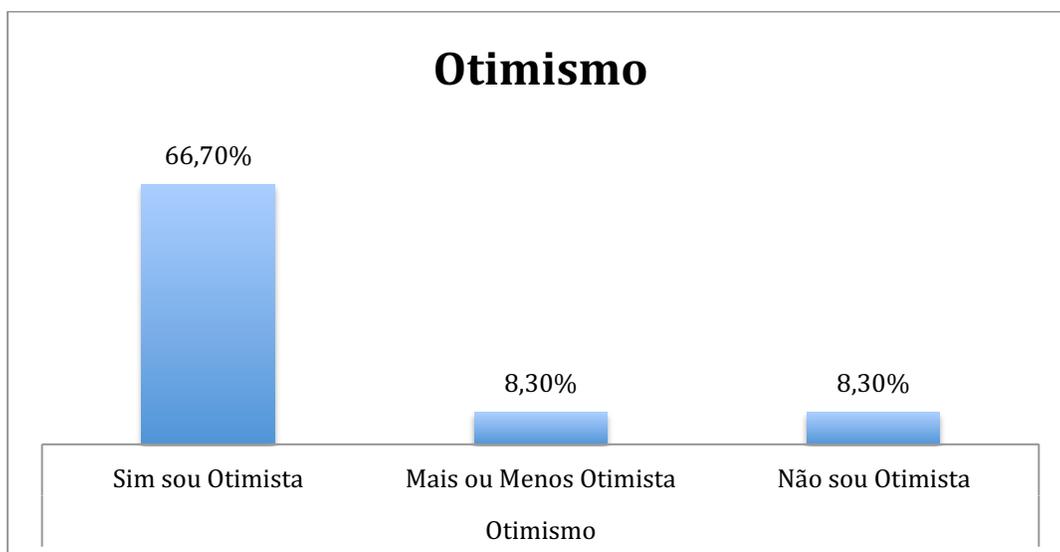


GRÁFICO 11 – Positivismo



GRÁFICO 12 – Otimismo.



6.5 Percepção de Satisfação com a Vida

No que diz respeito à dimensão de “Percepção de Satisfação com a Vida” os participantes referem “estar satisfeitos” (83,3%) e “mais ou menos satisfeitos” (16,3%) TABELA 11 e GRÁFICO 13

TABELA 11. Dimensão Percepção de Satisfação com a Vida – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Percepção de Satisfação com a vida	Satisfeito	83,3%	“Sei que poderia fazer mais coisas, sei que poderia fazer melhor, sei que poderia dar mais de mim, essa é a minha constante na vida, melhorar”(E2) “Eu sou católica e digo Senhor obrigado por tudo que você me deu, e eu já indo em frente” (E3)

			<p>“Sim, estou muito satisfeita porque consegui fazer as coisas sozinha” (E6)</p> <p>“Muito sim, porque eu realmente consegui as coisas e, acima de tudo a formação, e também no sentido de me conhecer” (E7)</p> <p>“Sim, estou satisfeita, muito obrigado Deus” (E8)</p> <p>“Sim, neste momento sim, estou satisfeito, embora ainda tenha algumas lacunas, mas em geral posso dizer que estou satisfeito” (E9)</p> <p>“Sim, no tenho razões para não estar, dentro do normal a vida corre normalmente” (E12)</p>
	Mais ou Menos Satisfeito	16,7%	<p>“Até que eu fiquei viúva não, depois que fiquei viúva sim” (E4)</p> <p>“Mas considerando que tenho 38% das minhas habilidades” (E5)</p> <p>“Estava mais satisfeita antes do linfoma” (E10)</p>

Quanto as “ Contribuições para a Satisfação com a Vida” referem “Família e filios” 33,3% “Concretizar Objetivos de vida” (16,7%), “Amigos” (8,3%), “Assertividade” (16,7%), “Genética e Cultura” (16,7%), “Auto- percepção de satisfação com a vida” (16,7%). TABELA 12 e GRÁFICO 14

TABELA 12. Dimensão Percepção de Satisfação com a Vida – Contribuições para a Satisfação com a Vida – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Contribuições			“Eu morava longe da família e não dava para curtir e sou muito

para a satisfação com a vida	Família e filhos	33,3%	familiar” (E4) “E a família é importante” (E7) “A felicidade, alegria, otimismo, esperança vem também de nossa história cultural de nossa história familiar de uma série de coisas”(E11) “Tenho um casamento feliz, tenho dos filhos maravilhosos, tenho três netos, pequenos ainda mas muito queridos, uma vida familiar muito estável” (E12)
	Concretizar Objetivos de vida	16,7%	“Com a minha vida ativa de trabalho eu acho que sim, eu cumpri os objetivos muito bem, e agora é uma vida de serenidade e tranquilidade o que eu tento alcançar” (E1) “Profissionalmente e a parte econômica que é importante claro” (E7)
	Amigos	8,3%	“... e os amigos” (E7)
	Assertividade	16,7%	“Eu sou uma pessoa muito serena ... sou feliz, porque costumo relativizar e dizer: isso não é tão importante, se eu acertei está bom, e se não também está bom, nada acontece” (E2) “Descobrir esse jeito de me ver, e de me ver em relação à vida e ao mundo” (E9)
	Genética e Cultura	16,7%	“Talvez venha dentro do meu DNA ... porque eu não fiz nada para sentir isso de estar satisfeita com a vida” (E3) “É o que já te diz, a felicidade, alegria, otimismo, à esperança vem também de nossa história cultural de nossa história familiar de uma série de coisas” (E11)
	Auto- percepção de satisfação com a vida	16,7%	“Descobrir esse jeito de me ver, e de me ver em relação à vida e ao mundo” (E9) “Antes de todo eu acredito que a satisfação, alegria, felicidade são de dentro para fora, no sai de fora para dentro” (E11)

GRÁFICO 13 – Percepção de Satisfação com a Vida



GRÁFICO 14. Contribuições para a Satisfação com a Vida



6.6 Percepção com a Prática de Yoga

Os participantes referem a relação do “Yoga com o Bem-estar” de (100%). Quanto o Yoga e a Satisfação com a vida: “Sim Relaciona o Yoga com a Satisfação com a vida”, (58,3%), “Mais ou Menos Relaciona o Yoga com Satisfação com a Vida” (25%). Relativamente à Relação com Emoções Positivas” (33,3%). Yoga e os Benefícios que aporta: “Relaxamento e Tranquilidade” (83,3%), “Espiritualidade” (33,3%), “Felicidade” (8,3%), “Promoção de Atividade Física” (50%) TABELA 13 – 15 .

TABELA 13 - Dimensão a Prática de Yoga – Sub-dimensão Yoga e Bem-estar – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Yoga e Bem-estar	Relação do Yoga com o Bem-estar	100%	<p>“É bom para tudo, para o corpo, para a alma e para o coco (cabeça), isto é, para tudo” (E2)</p> <p>“Yoga te ajuda a estar sereno, a estar relaxado” (E3)</p> <p>Eu me vejo e falo... fica tranquila, calma, respira, depois sim posso falar” (E4)</p> <p>“Ajuda ao corpo, ajuda a minha mente, quando termino com uma aula de yoga me sinto muito relaxada” (E6)</p> <p>“Minhas dores são removidas, me sinto bem, descansada, leve” (E6)</p> <p>“... o discernimento o relaxamento, primeiro como a forma de me encontrar bem, e segundo para trabalhar na minha atividade profissional, ter a mente e o corpo relaxados” (E7)</p> <p>“Acima de tudo a forma de respirar” (E8)</p>

			<p>“Saía de lá era um relaxamento, uma paz, era paz mesmo” (E10)</p> <p>“É bastante grande, muito grande, pontualmente: emocionalmente e espiritualmente” (E11)</p> <p>“Aprendi a respirar de uma maneira que não respirava, quando por vezes tenho uma insônia sem razão, consigo ficar calma e consigo superar esse momento” (E12)</p>
--	--	--	--

TABELA 14 - Dimensão a Prática de Yoga – Sub-dimensão Yoga e Satisfação com a Vida – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Yoga e Satisfação com a vida	Sim relaciona Yoga com Satisfação com a vida	58,3%	<p>“Há momentos em que há uma questão stressante, lembro-me do yoga e respiro, e conto até dez, e isso me ajuda a ser pacifista a estar tranquila, porque afinal, na vida, você não pode viver subjugando, eu acho que se você perder as formas, você perde a razão, por tanto a minha vida é bastante tranquila” (E2)</p> <p>“Me sentir melhor fisicamente ... tirar toda a tensão de toda a vida ... de tanto para ir aqui, a meditação contribui”(E10)</p> <p>“Sim, bastante, confirmou muito o que eu gostava em termos da satisfação com a vida” (E11)</p>
	Mais ou menos Relaciona Yoga com Satisfação com a Vida	25%	<p>“No aspecto de aceitação do futuro que virá ... para mim sim, claro” (E1)</p> <p>“Talvez sim, eu não pratico há tantos anos” (E3)</p> <p>“Em parte sim” (E12)</p>

TABELA 15 - Dimensão a Prática de Yoga – Sub-dimensão Yoga e Satisfação com a Vida – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Yoga e os Benefícios	Relaciona com Emoções positivas	33,3%	<p>“A ser mais positiva, mais calma” (E2)</p> <p>“É bom para tudo, para o corpo, para a alma e para o coco (cabeça), isto é, para tudo” (E2)</p> <p>“Porque você se sente melhor e vê todas as coisas melhor” (E4)</p> <p>“Eu nunca foi uma pessoa negativa, mas penso que sim, ajuda nas emoções positivas, também ajuda a quem é negativa a ser positiva” (E12)</p>
	Relaxamento Tranquilidade	83,3%	<p>“Sou muito nervosa, então preciso me relaxar um pouco” (E4)</p> <p>“Pela tranquilidade que dá e pela experiência, como me faz ver a vida de outra maneira” (E5)</p> <p>“Yoga te ajuda a estar sereno, a estar relaxado” (E3)</p> <p>“Eu me vejo e falo... fica tranquila, calma, respira, depois sim posso falar” (E4)</p> <p>“Ajuda ao corpo, ajuda a minha mente, quando termino com uma aula de yoga me sinto muito relaxada” (E6)</p> <p>“Minhas dores são removidas, me sinto bem, descansada, leve” (E6)</p> <p>“... o discernimento o relaxamento, primeiro como a forma de me encontrar bem, e segundo para trabalhar na minha atividade profissional, ter a mente e o corpo relaxados” (E7)</p> <p>“... o discernimento o relaxamento, primeiro como a forma de me encontrar bem, e segundo para trabalhar na minha atividade profissional, ter a mente e o corpo relaxados” (E7)</p>

			<p>“Saía de lá era um relaxamento, uma paz, era paz mesmo” (E10)</p> <p>A ser mais positiva, mais calma (E2)</p>
Espiritua- lidade	33,3%		<p>“O yoga é íntimo, algo de retrospectão e a espiritualidade separada da religião, é uma descoberta no yoga, ver que tem espiritualidade” (E1)</p> <p>“Eu sempre fui muito atraída por todas as coisas da espiritualidade”(E3)</p> <p>“Sim, sim, me ajudou muito inclusive buscando o equilíbrio que eu tanto almejo, isso realmente contribui muito a minha vida emocional e espiritual”(E11)</p> <p>“É bastante grande, muito grande, pontualmente: emocionalmente e espiritualmente”(E11)</p>
Felicidade	8,3%		<p>“O que acontece é que claro, como comecei a fazer um pouco maior ... mais agora eu sou feliz, mas 15 anos atrás eu não estava feliz e não sabia do yoga”(E5)</p>
Promoção de atividade física	50%		<p>“É bom para tudo, para o corpo, para a alma e para o coco (cabeça), isto é, para tudo” (E2)</p> <p>“Me sentir melhor fisicamente ... tirar toda a tensão de toda a vida ... de tanto para ir aqui, a meditação contribui”(E10)</p> <p>“Embora eu tenha oitenta e um anos de idade, estou dando muita prioridade à atividade física e mental”(E7)</p> <p>Ajuda ao corpo, ajuda minha mente, quando termino com uma aula de yoga me sinto muito relaxada” (E6)</p>

6.7. Reflexões, sugestões sobre a temática

Quanto a reflexões adicionais sobre a temática do estudo, os participantes referem, os aportes do yoga e “Serenidade” (16,7%), “Partilha de história de vida” (25%), “Envelhecimento Ativo” (16,7%), “O Yoga” (16,7%). TABELA 16

TABELA 16 – Dimensão Questões e Reflexões – Análise de Conteúdo

Sub-dimensão	Categoria	%	Discurso
Reflexões	Serenidade	16,7%	<p>“O yoga me ajudou muito a aceitar o que está chegando ... com serenidade”(E1)</p> <p>“É uma maneira de acabar os nossos dias mais calmos e mais serenos ... com mais convicção de que estamos aqui de passagem, se isto é realmente um caminho, que quando termina, o que queres e desejas é ter serenidade, ter um pouco de paz, porque já com a nossa idade as guerras já eram” (E2)</p>
	Partilha de história de vida	25%	<p>“Mesmo reformado... não estou reformado, nunca reformei, reformado é aquele que não faz nada”(E7)</p> <p>“Desde que comecei me aprofundar mais no yoga, tenho descoberto uma outra forma de estar comigo” (E9)</p> <p>Não,... uma coisa que tenho pena, meus filhos não estarem em Beja comigo.... e então formaram a vida em Lisboa, mas vem cá muito, e eu vou muito e pronto, é relativamente perto e passamos assim a vida”(E12)</p>
			<p>“Mesmo reformado... não estou reformado, nunca reformei,</p>

	Envelhecimento Ativo	16,7%	reformado é aquele que não faz nada” (E7) “Eu acho que sou mais nova do que sou ... penso nisso, mas ... já tenho 70 anos? ... me sinto até dez anos mais nova ... às vezes penso e sim, tenho 70 anos, e a vida continua” (E4)
	O Yoga como apoio ao desenvolvimento pessoal	16,7%	“Acredito que é um caminho, e que o yoga existe para todos, e é algo muito positivo para quem se aproxima com sinceridade, e desejo que continue a se expandir, que a humanidade também continue a crescer com o yoga” (E9) “A reflexão e que o yoga me ajudou a madurecer, o que eu não tinha amadurecido até hoje, mesmo com todas as oportunidades que a vida me deu de crescer, o Yoga esta me fazendo mais madura e muito mais consciente e muito mais concentrada, eu acho que é importante concentrar” (E11)

7. Discussão dos Resultados

Apresentamos de seguida a discussão dos resultados desta investigação, realçando as convergências ou divergências em relação aos estudos apresentados na revisão de literatura, e tendo presente o objetivo que norteou a investigação, nomeadamente, investigar as vivências relacionadas com o florescimento humano num grupo de mais velhos praticantes de yoga. Por questões de organização, a discussão dos resultados será efetuada de acordo com a estrutura usada para a apresentação dos resultados: caracterização dos participantes, análise quantitativo das escalas de florescimento e escala de satisfação com a vida, a análise de conteúdo das entrevistas.

Feita a análise das escalas de florescimento e satisfação com a vida, e as entrevistas semi-estruturadas a todos os participantes, e de acordo com os resultados recolhidos pode-se concluir que o grupo de entrevistados encontra-se em um alto grau de crescimento ou desenvolvimento de bem-estar subjetivo e psicológico.

Os participantes eram pessoas inseridas nas suas comunidades, praticantes regulares de yoga. Trata-se de uma amostra por conveniência constituída por 12 participantes, maioritariamente mulheres (83,3%) e homens (16,7%). A faixa etária estava compreendida entre 63 e 81 anos. Em termos de habilitações académicas, a metade tinham cursado o ensino superior 50%; e outra metade: 8,3% ensino secundário; 25% terceiro ciclo de ensino básico; 16,7% primeiro ou segundo ciclo de ensino básico. A amostra estava constituída por dez participantes de nacionalidade espanhola e dois de nacionalidade portuguesa.

A análise dos resultados obtidos das escalas de florescimento e de satisfação com a vida mostra que: em termos gerais, os membros da amostra apresentam altos níveis na Escala de Satisfação com a Vida (Bem-estar Subjetivo), e que na Escala de Florescimento (Bem-estar Psicológico) evidenciam poucas diferenças nas médias dos escores entre homens e mulheres, porém essas diferenças não são estatisticamente significantes, devido ao tamanho da amostra. Esses resultados são consistentes com os autores anteriormente citados: 1) Argyle (1992) propôs, que existem poucas diferenças entre os sexos em relação à satisfação geral com a vida ou emoções positivas; e 2) Diener et al. (1999) aponta que os fatores demográficos como idade, sexo, nível de renda, etnia, habilitações ou estado civil têm pouco efeito sobre o bem-estar subjetivo das pessoas.

Relativamente às dimensões, “percepção de florescimento”, “percepção de satisfação com a vida”, “prática de yoga” e “reflexões” que foram estudadas através do análise de conteúdo, podemos destacar algumas inferências que apresentamos de seguida.

Relativamente à “Percepção de florescimento” podemos dizer que: a sub-dimensão, “relações interpessoais positivas”, foi mencionado 75% das vezes. Este resultado está de acordo com (Baptista, 2013) que considera que o florescimento depende da presença de cinco elementos na vida do indivíduo, ou seja, resulta de uma vida agradável, com significado, com experiências de fluxo que pressupõe uma entrega completa àquilo que realiza, com sentimentos de realização e sucesso, e a presença de relações positivas com os outros. Quanto à sub-dimensão “emoções positivas”, mencionada 66,7%. Este resultado vai ao encontro do enunciado por (Diener) como componente do bem-estar subjetivo que inclui o afeto positivo e as emoções com um conteúdo subjetivo agradável.

O “propósito de vida” mais mencionado pelos participantes 33% referia-se aos relacionados com a família e filhos. Esta dado está de acordo com Fernández-Ballesteros et al. (1992), para os idosos, a família continua sendo a principal fonte de apoio emocional, segurança, cuidado e afeto. Em segundo lugar foram mencionados os sub-dimensões relacionados com “paz, harmonia e felicidade” 25% das vezes, concordando com (Seligman, 2012), que considerou uma mudança do objeto de estudo da psicologia positiva, da felicidade para o bem-estar, e que seria avaliado através do florescimento. Em terceiro lugar aparece a sub-dimensão “atitude positiva” perante a vida 25%; e em quarto lugar a sub-dimensão “saúde”, a qual se relaciona com os estudos apresentados no enquadramento teórico, Castellón et. al (2004 p. 254), apontam que as variáveis psicossociais do idoso que parecem predizer melhor a satisfação com a vida são: saúde, habilidades funcionais, contatos sociais e atividades da pessoa.

As sub-dimensões observadas “positivismo” 75% e “otimismo” 66,7%, estão na linha de Seligman (2012) afirma na sua teoria sobre o bem-estar que devemos ter pelo menos 3 dessas 6 características adicionais: autoestima (ter uma atitude positiva em relação a si mesmo), otimismo,

resiliência (capacidade de superar a adversidade), vitalidade, autodeterminação e relacionamentos positivos.

No que diz respeito à “Percepção de satisfação com a vida” verificou-se que na sub-dimensão de “percepção de satisfação com a vida”, 83% dos participantes dizem-se satisfeitos com a vida, e 16,7% mais ou menos satisfeito. Quando questionados sobre o que contribui para essa satisfação, foi mencionado: em primeiro lugar os aspectos relacionados com a família e filhos, o que está de acordo com Fernández-Ballesteros et al. (1992) que afirma que para os idosos, a família continua sendo a principal fonte de apoio emocional, segurança, cuidado e afeto. Em segundo lugar foram apresentados os aspectos relacionados com a “assertividade” e com a “auto-percepção de satisfação com a vida”. Esta preferência está de acordo com Diener (1999) que considera que dos dois componentes do bem-estar subjetivo, o componente cognitivo é o principal componente. Este é constituído pela “percepção de satisfação com a vida” ou seja, quanto um pessoa gosta da vida que ele leva. Os dados mostram que a percepção que os participantes têm sobre esta questão vinculada à satisfação com a vida, é um contributo decisivo para a promoção do envelhecimento bem-sucedido.

No que diz respeito à “Percepção prática de yoga” os idosos entrevistados reconhecem o contributo positivo do yoga para à melhoria da qualidade de vida, no sentido de fazerem novas amizades e praticar uma atividade física e mental. A totalidade de participantes relacionaram a pratica do yoga com o bem-estar 100%. Na sub-dimensão o “yoga e os benefícios” surge em primeiro lugar a referência ao relaxamento e à tranquilidade que a prática proporciona. Segue-se a importância de ter uma atividade física, a relação com a espiritualidade, com as emoções positivas e, com a felicidade. Os idosos entrevistados reconhecem o contributo positivo do yoga para à melhoria da qualidade de vida, no sentido de fazerem novas amizades e praticar uma

atividade física e mental. Estes resultados estão de acordo com Shahidi et al., (2011) que utilizaram a prática do yoga para conhecer sua influência na qualidade de vida de idosas com depressão. Após as intervenções, o grupo de yoga e aqueles do grupo de terapia (exercício e alongamento) melhoraram a pontuação na escala de satisfação de vida (LSS). Estas evidências também estão de acordo com o estudo clínico efetuado por Malathi, Damodaran, Shah, Patil e Maratha (2000) onde avaliaram os indivíduos antes e depois da prática de Yoga, e encontraram resultados ao fim de 4 meses relacionados com a melhoria significativa no bem-estar subjetivo e na qualidade de vida, em 9 dos 11 fatores do questionário aplicado – Subjective Well Being Inventory.

Nas “reflexões finais”, foram partilhadas histórias de vida 25%, a algumas outras como a serenidade que a prática do yoga proporciona, os benefícios do envelhecimento ativo mediante a prática de atividade física e reflexões sobre a filosofia do yoga.

Todos os participantes têm em comum uma alta satisfação com a vida e a presença dos aspectos vinculados ao florescimento humano. Compreendem também a prática do yoga como uma experiência positiva para promover um envelhecimento bem sucedido. Segundo (Fonseca 2011, p.123) se esse processo for contínuo, os benefícios são importantes: “melhoria do funcionamento cognitivo, promoção da saúde, aumento da satisfação com a vida, desenvolvimento de competências de varia ordem e reforço de sentimentos de autonomia e de capacidade de comunicação”.

Tudo indica que o investimento na prática do yoga promove a satisfação com a vida e o florescimento, dimensões promotoras da qualidade de vida, do bem-estar e do envelhecimento bem-sucedido. Os testemunhos dos participantes deste estudo evidenciaram uma necessidade de criar situações de convívio, de ter um melhor conhecimento do outro, de partilhar a experiência

de pertencer a um grupo social e à comunidade. Neste sentido seria interessante investir na sociabilidade e na inclusão através do encontro de pessoas mais velhas através de atividades gratificantes, promotoras de um envelhecimento saudável e ativo. Por conseguinte, um curso que aposte em simultâneo no desenvolvimento do “Florescimento Sénior” e na estimulação da prática continuada de “Yoga” seria uma boa opção a levar por diante. Nesta formação seriam contemplados os aspectos da atenção plena – “Mindfulness”- o que pode ser uma más valia para o desenvolvimento do envelhecimento bem sucedido.

Os indivíduos em florescimento relatam níveis mais elevados de satisfação com a vida, envolvimento, significado, uma aprendizagem mais eficaz, relacionamentos mais saudáveis, maior satisfação no trabalho e longevidade (Seligman, 2012). As evidências encontradas no nosso estudo vão nesta linha, daí que o projeto de intervenção a propor possa ser denominado de “Florescimento Sénior & Yoga”. Relembrando a análise realizada das escalas de satisfação com a vida, da escala de florescimento e entrevistas semi-dirigidas a todos os participantes, e de acordo com os resultados recolhidos pode-se concluir que a implementação deste projeto é benéfico e viável.

PARTE III – PROPOSTA DE PROJETO DE INTERVENÇÃO

8. Projeto Florescimento Sénior & Yoga

A presença cada vez maior de pessoas idosas na nossa sociedade, desafia-nos a criar as condições necessárias para o desenvolvimento de atividades para os mais velhos, assim surge a Projeto Florescimento Sénior & Yoga. O propósito deste projeto é dar oportunidades as pessoas idosas de permanecer integradas na sociedade, participando numa atividade integral (social, física e mental) ligada diretamente o seu bem estar e a melhoria na sua qualidade de vida. Os participantes deste estudo, evidenciaram uma necessidade de criar situações de convívio, de ter um melhor conhecimento do outro, de partilhar a experiencia de pertencer a um grupo social, à comunidade.

Em função dos resultados apresentados anteriormente e com base nas principais necessidades identificadas pela presente investigação, formulou-se o seguinte projeto de intervenção: “Florescimento Sénior & Yoga”, que visa as pessoas mais velhas iniciantes do yoga, com idades a partir dos 65 anos. Nesta ação procura-se intervir a dois níveis: 1) promoção do florescimento sénior (relações interpessoais positivas, emoções positivas, optimismo, propósito de vida, satisfação com a vida); e 2) promoção do bem-estar através da prática de yoga.

O Curso Florescimento Sénior & Yoga, terá uma duração de 4 meses durante a primeira etapa com uma frequência de 2 vezes por semana, tempo de prática 90 minutos. O curso pode ser realizado no âmbito das universidades sénior – RUTIS (Rede de Universidades Seniores).

8.1 Fundamento do Projeto

Os participantes do estudo mostraram que a prática do yoga lhes proporcionava bem-estar, contudo, necessitavam do desenvolvimento de mais competências pessoais, em particular a disposição otimista faz à vida e as perspectivas do futuro.

O presente projeto de intervenção, Florescimento Sénior & Yoga, propõe a criação de uma formação que contempla o florescimento humano das pessoas mais velhas, em particular, do otimismo real e adequado a vida, e da prática de yoga como promotora de bem-estar. O Yoga, juntamente com as posturas físicas, a meditação, a respiração e relaxamento, podem ajudar a os mais velhos a melhorar sua qualidade de vida.

Os benefícios da yoga são múltiplos. Através da prática das diferentes posturas, o corpo desenvolve qualidades que podem ajudar a obter uma boa saúde, aumentamos a flexibilidade e fortalecemos o corpo; com a meditação e relaxamento, acalmamos a mente e encontramos harmonia interior e, com as técnicas de respiração, desenvolvemos maior capacidade respiratória e consciência interior. O yoga é uma atividade que ajuda a manter a saúde e promove uma sensação de bem-estar e realização pessoal. O Yoga é para todos, por tanto os mais velhos saudáveis o com algum tipo de doença, tenham ou não uma boa condição física, podem praticar, já que se adapta às necessidades de cada pessoa.

A meditação estará baseada nos princípios do Mindfulness, a meditação da atenção plena. Estudos mostram que os meditadores regulares são mais felizes e mais satisfeitos do que a média das pessoas. Esses resultados têm uma importante repercussão na saúde, já que as emoções positivas estão associadas a uma vida mais longa e saudável. A ansiedade, a depressão e a irritabilidade diminuem com sessões regulares de meditação. A memória melhora, as reações se

tornam mais rápidas e o vigor mental e físico aumenta. Os meditadores regulares têm relacionamentos melhores e mais gratificantes. (Williams, Penman, 2015, p .13)

Elas são fundamentadas na terapia cognitiva com base na atenção plena (também conhecida pela sigla em inglês MBCT – mindfulness-based cognitive therapy). A meditação que a técnica propõe é tão simples que pode ser feita por qualquer pessoa. Além de ajudar a resgatar a alegria de viver, ela também impede que as sensações normais de ansiedade, estresse e tristeza se transformem em infelicidade crônica ou até mesmo em depressão. (Williams, Penman 2015, p.14)

Queremos que o projeto Florescimento Sênior & Yoga, proporcione a todos os participantes a oportunidade de vivenciar os benefícios de uma prática de yoga, desenhada para desenvolver positivamente os aspectos físicos, sociais e psicológicos dos indivíduos.

8.2 Objetivos

O presente projeto de intervenção tem como objetivo geral:

Promover o florescimento e o bem-estar das pessoas mais velhas considerando a prática de yoga.

E como objetivos específicos:

Desenvolver competências de florescimento humano em pessoas mais velhas a partir do autoconhecimento.

Desenvolver competências de bem-estar através do mindfulness

Promover o envelhecimento ativo e saudável através da integração e pertença a um grupo social de praticantes iniciais de yoga.

Promover o envelhecimento saudável a través da prática de atividade física

8.3 Público Alvo

O Curso Florescimento Sênior & Yoga, destina-se a pessoas a partir dos 65 anos, participantes dos programas da universidades seniores.

8.4 Recursos

Para a organização do Curso Florescimento Sênior & Yoga, a liderança do projeto será de um profissional da Gerontologia Social, com os seguintes recursos:

Recursos humanos: equipe multidisciplinar, professor de yoga, psicólogo, assistente social.

Recursos matérias: espaço físico para a realização da aula de yoga, tapetes de yoga.

Itens básicos: o restante de itens, tais como material de promoção, divulgação, inscrições, e outros necessários, serão fornecidos pela respectiva universidade sênior implementadora do projeto.

8.5 Planificação das Atividades

O projeto de intervenção Florescimento Sênior & Yoga, será executado pelos seguintes profissionais, especialista em Gerontologia Social, Assistente Social, Psicólogo, Professor de Yoga. Tendo em conta os participantes, foi elaborado um programa de planificação das diversas atividades, com os objetivos definidos, os recursos necessários e o desenvolvimento de cada atividade. TABELA 17

O tempo de execução do projeto Florescimento Sênior & Yoga terá uma duração de quatro meses, 32 semanas, cento e noventa e seis horas (196 h) TABELA 18. Foi desenhado

especialmente para este projeto, um programa de prática de yoga tendo em conta os objetivos definidos. APÊNDICE VI

TABELA 17 – Planificação das atividades do projeto Florescimento Sénior & Yoga

OBJETIVO	ATIVIDADE	RECURSOS	DESENVOLVIMENTO DE ATIVIDADES
Desenvolver competências de florescimento humano em pessoas mais velhas a partir do autoconhecimento.	A1. Construção do diário de florescimento	* Caderno colorido personalizado * Esferográfica	* Desafiar cada pessoa: * A escrever seus pensamentos e momentos que contribuíram para o seu desenvolvimento e bem-estar. * A registar acontecimentos de vida e estratégias que o levem a uma disposição otimista.
	A2. Registro fotográfico dos momentos felizes a partir de uma caminhada meditativa.	* Telemóvel ou câmara fotográfica. * Mochila * Chapéu * Água e almoço	* O registo será feito de momentos felizes que transmitam otimismo, positivismo e satisfação com a vida. * Exposição de fotografia com os registos fotográficos dos participantes
Desenvolver competências de bem-estar através do mindfulness	A3. Descobrir através das práticas de yoga a capacidade de ter consciência, atenção centrada no momento presente, auto-aceitar-se	* Tapete de yoga * Roupas cómodas	* Realização de: técnicas de respiração, práticas de relaxamento e; diversas técnicas de meditação que levem a desenvolver os conceitos do mindfulness
Promover o envelhecimento ativo e saudável através da integração e pertença a um grupo social de praticantes iniciais de yoga.	A4. Conhecer pessoas, criar e aprofundar amizades, a partir da prática de yoga	* Tapete de yoga * Roupas cómodas * Água	* Realizar aulas de yoga 2 vezes por semana. * Participar das atividades de integração do grupo de praticantes de yoga * 1 retiro * 1 reunião de convívio
Promover o	A.5 Prática de	* Tapete de yoga	* Realizar aulas de yoga 2 vezes por

envelhecimento saudável Através da prática de atividade física	exercícios físicos, técnicas de respiração, técnicas de alongamento físico.	* Roupas cómodas * Água	semana * Prática de posturas físicas * Técnicas de respiração
--	--	-------------------------------	---

TABELA 18 Descrição de Atividades/Tempo do Projeto Florescimento Sênior & Yoga

ATIVIDADE	TEMPO	DESCRIÇÃO DA ATIVIDADE
A1. Construção do diário de florescimento	12 horas	Escrever o diário de florescimento. Registrar 1 vez por semana.
A2. Registro fotográfico dos momentos felizes a partir de uma caminhada meditativa.	4 horas	Caminhada meditativa, primeiro sábado do projeto.
A3. Descobrir através das práticas de yoga a capacidade de ter consciência, atenção centrada no momento presente, auto-aceitarse	64 horas	Reflexão Florescimento & Yoga
A4. Conhecer pessoas, criar e aprofundar amizades, a partir da prática de yoga	52horas	1 saída de almoço de convívio (4 horas) 1 retiro de 2 dias (48 horas)
A.5 Prática de exercícios físicos, técnicas de respiração, técnicas de alongamento físico.	64 horas	Aulas de yoga, duas vezes por semana, 4 meses.
TOTAL	196 horas	

8.6 Avaliação do Projeto

O plano de avaliação do projeto Florescimento Sênior & Yoga, pretende comparar o nível de percepção de florescimento e satisfação com a vida dos participantes, antes e depois da execução das atividades do projeto. “Avaliar é comparar num determinado instante, o que foi alcançado

mediante uma ação e o que se deveria ter alcançado de acordo com uma previa programação”
(Espinoza, citado em Perez Serrano, 2008, p.83)

A avaliação constante durante o decorrer do projeto visa obter durante todas as fases, a definição das necessidades identificadas e o cumprimento dos objetivos. Os projetos podem optar por várias modalidades de organização de avaliação, mas, geralmente, combina-se uma autoavaliação e uma avaliação interna ou externa. (Guerra, 2002)

Sendo uma equipa interdisciplinar é preciso manter reuniões periódicas para um melhor planeamento, execução e avaliação das atividades. O projeto será avaliado também, de forma constante, mediante observação direta e em conversas informais para observar as respostas a nível de entusiasmo, compromisso e frequência dos participantes e por tanto com a adequação ou inadequação das atividades.

Finalmente, a avaliação a todos os níveis, permite-nos concluir se o projeto foi benéfico para os participantes, se precisa ser reformulado a nível da pertinência das atividades, ou se os resultados obtidos sugerem a continuação com uma segunda etapa do projeto Florescimento Sénior & Yoga.

SINTESE CONCLUSIVA

O florescimento e a satisfação com a vida pode ser observado em pessoas com mais de 60 anos, em particular, nos mais velhos que participam de um grupo social, que têm relações interpessoais positivas, que mantêm um envelhecimento ativo mediante a prática de uma atividade física. Apresentam-se como pessoas comprometidas com um propósito de vida, são mais positivos e otimistas e com melhor qualidade de vida e, portanto, com satisfação pela vida. Assim, envelhecer converte-se numa etapa de vida que pode ser cheia de significado e plenamente vivenciada. São mais valias para os mais velhos, em termos sociais, as novas amizades, o convívio e relacionamentos com outras pessoas e; em termos pessoais a importância da saúde física e mental

No contexto, compreende-se a necessidade de mais trabalhos relacionados com a psicologia positiva e o florescimento humano visto que reverteria em ganhos reais para os mais velhos, suas famílias, e a sociedade. A visão holística da prática de yoga que reconhece as dimensões biológica, psicológica, e espiritual, contribui de forma benéfica para a saúde e o bem-estar.

Apesar das dificuldades inerentes ao processo de investigação e ao limitado número de participantes, considera-se que a concretização do estudo permitiu alcançar os objetivos formulados e ampliar os conhecimentos na área da psicologia positiva e a psicogerontologia. O percurso desta investigação foi amplamente gratificante em termos pessoais e profissionais da Gerontologia Social e Comunitária. Destacamos a mais valia de ser um estudo intercultural, feito com espanhóis e portugueses.

Partindo dos objetivos de estudo e segundo a questão de investigação: “Qual é o florescimento e a satisfação com a vida das pessoas mais velhas, praticantes de yoga e de que forma esta prática

contribuiu para o seu bem-estar?”, pode-se referir que esta abordagem deste estudo, permitiu uma melhor percepção dos elementos a serem analisados e contribuiu para que os objetivos fossem respondidos e alcançados de forma favorável.

Como recomendações finais, seria desejável que: 1) Os resultados deste estudo encorajassem outros investigadores a explorar o tema do florescimento humano através de estudos longitudinais (quantitativos e qualitativos) com o objetivo de saber se o florescimento pode ser um estado permanente ou não, comparando praticantes de yoga com praticantes de outras atividades físicas/sociais; 2) Os cuidadores, familiares, profissionais de saúde que participam da vida do idoso, podem-se vincular em atividades que levassem ao seu próprio florescimento, seja através de práticas integrais como o yoga ou o mindfulness; 3) Seria ideal que os profissionais da Gerontologia Social e Comunitária viessem as práticas integrais como parte dos processos de intervenção que visam promover a satisfação com a vida e o florescimento humano e; 4) continuar com um estudo mais abrangente em número de pessoas, em particular do sexo masculino, e alargar o estudo do florescimento sénior a quem não pratica yoga.

Esperamos que este estudo possa contribuir para o desenvolvimento de posteriores investigações no âmbito da Gerontologia Social e Comunitária, sensibilizando e despertando a curiosidade dos profissionais para a promoção do florescimento sénior em contextos de Saúde na comunidade. Em particular, para levar adiante esta ação, salientamos a relevância dos contributos da psicologia positiva e do florescimento humano para viver melhor a partir dos 60 anos, e a mais valia da associação da prática de yoga e do mindfulness ao longo do ciclo de vida para a promoção do bem-estar, em todas as faces da vida.

Nesta investigação consideramos que a proposta do Projeto de intervenção “Florescimento Sénior & Yoga” é exequível, e um ótimo ponto de partida para promover o bem-estar e florescimento

dos mais velhos. Face aos resultados obtidos com este projeto, procuramos estimular e envolver a comunidade sénior no desenvolvimento do seu bem-estar, uma vez que demonstrámos que as vivências relacionadas com o florescimento tornam a vida dos mais velhos mais otimista, positiva e satisfeita. Nesta ação é preciso realizar atividades de acordo com as pessoas visadas que permitam: 1) Promover o florescimento e o bem-estar das pessoas mais velhas considerando a pratica de yoga; 2) Desenvolver competências de florescimento humano em pessoas mais velhas a partir do autoconhecimento; 3) Desenvolver competências de bem-estar através do mindfulness; 4) Promover o envelhecimento ativo e saudável através da integração e pertença a um grupo social de praticantes iniciais de yoga; e 5) Promover o envelhecimento saudável a traves da prática de atividade física.

O projeto de intervenção “Florescimento Sénior & Yoga” constitui uma mais valia deste estudo uma vez que pode permitir às pessoas mais velhas que nele participem experiências relacionadas com o desenvolvimento de relações interpessoais positivas, emoções positivas, otimismo, propósito de vida que permitem a promoção do bem-estar geral, e de um envelhecimento bem-sucedido. Igualmente este é um projeto que só pode ser desenvolvido a partir da aplicação dos conhecimentos e boas práticas da psicologia positiva que é a alavanca para mais satisfação com a vida, bem estar e florescimento humano, possibilitando um envelhecimento bem-sucedido na comunidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Argyle, M. (1993) *La psicología de la felicidad* Alianza editorial S.A., Madrid.

Baltes P, Freund A, Li S-C. (2005) *The psychological science of human ageing*. In: Johnson ML, Bengtson VL, Coleman PG, Kirkwood TBL, editors. *The Cambridge handbook of age and ageing*. Cambridge: Cambridge University Press; 2005:47–71.

Bankar MA, Chaudhari SK, Chaudhari KD. (2013) Impact of long term yoga practice on sleep quality and quality of life in the elderly. *J Ayurveda Integr Med; 4(1): 28- 32*.

Barros, J. (2012) *Psicologia do Idoso. Temas Complementares*. Porto: Livpsic (2.ed.) (pp. 7-9)

Baptista, A. (2013). *Aprender a ser feliz: Exercícios de psicoterapia positiva*. Lisboa: Factor.

Block, J., & Kremen, A. M. (1996). IQ and ego-resiliency: conceptual and empirical connections and separateness. *Journal of Personality and Social Psychology, 70*, 349-361. doi: 10.1037/0022-3514.70.2.349

Birren, J. (1996). *History of Gerontology*. In J. Birren (ed.), *Encyclopedia of Gerontology. Age, Aging and the Aged*. San Diego: Academia Press.

Birren, J. (1999). *Afterword*. In V. Bengtson e K. Schaie (Eds). *Handbook of theories os aging* (pp. 459-471) New York:Springer Publishing Company.

Cassaretto Bardales, M. & Martinez Uribe, P. (2017).Validación de las escalas de bienestar, florecimiento y afectividad. *Pensamiento Psicológico, 15 (1)*, 19-31.

Castañedo, C. Sarabia, C. (2012). Enfermería en el envejecimiento. *Enfermería gerontológica*.

Disponível em:

<https://ocw.unican.es/pluginfile.php/643/course/section/633/Tema%25201%2520Conceptos%2520Generales.pdf>.

Castellón, A., Gómez, M. y Martos, A. (2004), Análisis de la satisfacción en los mayores de la Universidad de Granada. *Rev. Mult. Gerontol.* Vol. 14, nº 5, pp. 252-257.

Diener, E., & Emmons, R. A. (1984). The independence of positive and negative affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 47(5), 1105-1117.

<http://dx.doi.org/10.1037/0022-3514.47.5.1105>

Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75. doi: 10.1207/ s15327752jpa4901_13

Diener, E., Suh, E. M., Lucas, R. E., & Smith, H. L. (1999). Subjective well-being: Three decades of progress. *Psychological Bulletin*, 125, 276-302. doi: 10.1037/0033- 2909.125.2.276

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2009). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Diener, E., Wirtz, D., Tov, W., Kim-Prieto, C., Choi, D., Oishi, S., & Biswas-Diener, R. (2010). New measures of well-being: Flourishing and positive and negative feelings. *Social Indicators Research*, 39, 247-266.

Diener, E. & Chan, M. Y. (2011). Happy people live longer: Subjective well-being contributes to health and longevity. *Applied Psychology: Health and Well-Being*, 3(1), 1–43.

<http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01045.x>

Dillaway HE, Byrnes M. (2009) Reconsidering successful aging: A call for renewed and expanded academic critiques and conceptualizations. *J Appl Gerontol.*;28(6):702–22. doi:

<http://dx.doi.org/10.1177/0733464809333882>

Enfermeras/Os. (2017) Conselleria De Sanitat Universal I Salut Publica. *Generalitat Valenciana: Temario Especifico* (Vol. II) P. 181

Faria, M. C. (2014). Observatório das Dinâmicas do Envelhecimento no Alentejo. In J. Pais Ribeiro, Isabel Silva, Rute Meneses & Isabel Leal (Eds.), *Atas do 10o Congresso de Psicologia da Saúde* (pp. 229-236). Porto, Universidade Fernando Pessoa, Lisboa: Sociedade Portuguesa de Psicologia da Saúde ISBN: 978-989-98855-0

Faria M. (2017) Florescimento dos Jovens na Escola. *Revista de Estudios e Investigación en Psicología y Educación e ISSN: 2386-7418*, 2017, Vol. Extr., No. 05 DOI:

<https://doi.org/10.17979/reipe.2017.0.05.2178>

Faria, M. C. (2018). Florescimento, bem-estar e envelhecimento saudável. In *Actas do 12o Congresso Nacional de Psicologia da Saúde* (pp. 543-551). ISPA–Instituto Universitário

Fernández-Ballesteros, R., Izal, M., Montorio, I., González, J. y Díaz, P. (1992), *Evaluación e intervención psicológica en la vejez*. Ed. Martínez Roca, Barcelona.

Fernández – Ballesteros, S. (1996) Construcción de un instrumento breve de evaluación de vida. En: Calidad de vida en la vejez de distintos contextos. *Ministerio de Trabajo y Asuntos Sociales*. Cap. 6.

Fernández – Ballesteros, R. (2006). GeroPsychology: An Applied Field for the 21st Century. *European Psychologist*, 11(4), 312-323. <http://dx.doi.org/10.1027/1016-9040.11.4.312>

Fonseca, A. (2005). *Desenvolvimento Humano e Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores. 242 pp.

Fonseca, A. M. (2011), *Reforma e Reformados*. Coimbra: Edições Almedina.

Fundo de População das Nações Unidas (2012) (UNFPA) e HelpAge International. *Resumo Executivo Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio*. P.3

Fredrickson, B. L., & Losada, M. L. (2005). Positive affect and the complex dynamics of human flourishing. *American Psychologist*, 60, 678-686. doi: 10.1037/0003-066X.60.7.678

Gable, S. L., & Haidt, J. (2005). What (and why) is Positive Psychology? *Review of General Psychology*, 9, 103-110. doi: 10.1037/1089-2680.9.2.103

García Rodríguez B. (2007) *Bienestar subjetivo y felicidad en la vejez*. En: S. Ballesteros (Ed.) *Envejecimiento saludable: Aspectos biológicos, psicológicos y sociales*. Madrid: Universitas. pp. 273-308.

Gola MC.(2011), Eficacia del hatha yoga en la tercera edad. *Medisan*; 15(5): 617-23.

GUERRA, Isabel Carvalho (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia da acção: o planeamento em Ciências Sociais*. 2.a ed. Cascais : Principia

Halpern J, Cohen M, Kennedy G, Reece J, Cahan C, Baharav A.(2014) Yoga for improving sleep quality and quality of life for older adults. *Alternative therapies*; 20(3): 37- 46.

Izquierdo A. (2005) Psicología del Desarrollo de la Edad Adulta. Teorías y Contextos. *Revista Complutense de Educación*; 16 (2): 601-19. (cit a Baltes PB, Lindenberger U. Emergence of a powerful connection between sensory and cognitive functions across the adult life span: A new window to the study of cognitive aging? *Psychology and Aging* 1997; 12 (1):12

Kite M, Wagner L.(2002) *Attitudes toward older and younger adults*. In: Nelson T, editor. *Ageism: stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge (MA): MIT Press:129–61 (<https://mitpress.mit.edu/index.php?q=books/ageism>).

Kobau, R., Sniezek, J., Zack, M. M., Lucas, R. E., & Burns, A. (2010). Well-being assessment: An evaluation of well-being scales for public health and population estimates of well-being among US adults. *Applied Psychology: Health and Well-being*, 2(3), 272-297. doi:<http://dx.doi.org/10.1111/j.1758-0854.2010.01035.x>

Laforest, J. (1991) *Introducción a la gerontología*, Barcelona: Herder.

Laranjeira, C. A. (2009). Preliminary validation study of the Portuguese version of satisfaction with life scale. *Psychology, Health & Medicine*, 14, 220-226. doi: 10.1080/13548500802459900

Lavey, R., Sherman, T., Mueser, K. T., Osborne, D. D., Currier, M., & Wolfe, R. (2005). The Effects of Yoga on Mood in Psychiatric Inpatients. *Psychiatric Rehabilitation Journal*, 28(4), 399-402. <http://dx.doi.org/10.2975/28.2005.399.402>

Levy B, Banaji M.(2002) Implicit ageism. In: Nelson T, editor. *Ageism: stereotyping and prejudice against older persons*. Cambridge (MA): MIT Press;49–75
(<https://mitpress.mit.edu/index.php?q=books/ageism>).

Lozano C, A. (2008) *Rev Fac Med. UNAM Vol. 51 No. 2* Marzo-Abril, 2008 pg. 64

Mccall T. (2007) *La ciencia del yoga*. En: Yoga y Medicina. 1ª edición. Badalona: Paidotribo; 2007. P. 23-42.

Mella, R., González, L., D'Appolonio, J., Maldonado, I., Fuenzalida, A., y Díaz, A. (2004), Factores Asociados al Bienestar Subjetivo en el Adulto Mayor, *Psykhé*. Vol.13, nº 1, pp. 79-89.

Malathi A, Damodaran A, Shah N, Patil N, Maratha S. Effect of yogic practices on subjective well being. *Indian J Physiol Pharmacol*. 2000 Apr;44(2):202-6. *PubMed* PMID: 10846636.

Millán Calentin, José. (2011). *Gerontología y Geriatria*. Madrid: Editorial Médica Panamericana

Morgan, L., Kunkel, S. (2007) *Aging, society, and the life course*. New York: Springer Publishing Company.

Nazareth, J. M., (2009). *Crescer e Envelhecer: constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico*. Lisboa. Portugal: Editora Presença

Niranjananda, S. (1993). *Yoga Darshan*. Bihar School of Yoga, Bihar, India, pp. 132-133.

Oken BS, Zadjel D, Kishiyama S, Flegal K, Dehen C, Haas M, Kraemer DF, Lawrence J, Leyva J. (2006) Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Altern Ther Health Med*. 2006; 12(1): 40–47 Lawrence J, Leyva J.

Randomized, controlled, six-month trial of yoga in healthy seniors: effects on cognition and quality of life. *Altern Ther Health Med*. 2006; 12(1): 40–47.

Organización Mundial de la Salud, OMS, (2002) *El Programa Mundial de Acción en Salud Mental de la OMS*.

Organización Mundial de la Salud, OMS, (2013) *Plan de acción sobre salud mental 2013-2020*.

Organización Mundial de la Salud, OMS, (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Disponible en: http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/186466/1/9789240694873_spa.pdf, 282 pp.

Pankow, L.J., Solotoroff, J.M. (2007). *Biological aspects and theories of aging*. En: Blackburn, J.A, C.N. Dulms (Eds.), *Handbook of Gerontology. Evidence-based approaches to theory practice and policy*. Hoboken, NJ: John Wiley & Son, Inc.

Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.

Pavot, W., & Diener, E. (1993). Review of the Satisfaction with Life Scale. *Psychological Assessment*, 5, 164-172.

Pavot, W., Diener, E. D., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross-method convergence of well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57(1), 149-161.

Pérez Serrano, G., (2008) *Elaboração de Projetos Sociais – Casos Práticos*. Porto: Porto Editora

Perez, L. (2012). Psicogerontologia y trabajo anticipado del envejecer. *Revista Iberoamericana de Ciencias*. Disponível em <http://www.reibci.org/publicados/2014/julio/2200123.pdf>

Piovesan, A., Temporini R., (1995) Pesquisa exploratória: procedimento metodológico para o estudo de fatores humanos no campo da saúde pública. *Rev. Saúde Pública*, 29 (4): 318 – 325

Qu S, Olafsrud SM, Meza-Zepeda LA, Saatcioglu F (2013) Rapid Gene Expression Changes in Peripheral Blood Lymphocytes upon Practice of a Comprehensive Yoga Program. *PLoS ONE* 8(4): e61910. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0061910>

Richard, J., Munafó, A. (1993). Conocimientos Gerontológicos Necesarios para una Adecuada Asistencia Psicogeriátrica. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*. 28 (2) p. 89 - 95

Rowe JW, Kahn RL. (1987). Human aging: usual and successful. *Science* ; 237 (4.811): 143-149

Ryff, C. (1989). Happiness is everything, or is it? Explorations on the meaning of psychological well-being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57, 1069-1081. doi: 10.1037/0022-3514.57.6.1009

Satyananda, S. (1969). *Asana Pranayama Mudra Bhandas*. Bihar School of Yoga, Bihar, Índia pp. 15

Satyananda, S. (1974). *Meditações dos Tantras*. Bihar School of Yoga, Bihar, Índia.

Seligman, M. E. P. (1999). The president's address. *American Psychologist*, 54, 559-562.

Seligman, M. E. P., & Csikszentmihalyi, M. (2000). Positive Psychology: An introduction. *American Psychologist*, 55, 5-14. doi: 10.1037//0003-066X.55.1.5

Seligman, M. E. P. (2002). Positive psychology, positive prevention, and positive psychology. In C. R. Snyder, & S. J. Lopez (Eds), *Handbook of Positive Psychology* (pp. 3-9). New York: Oxford University Press.

Seligman, M. E., Steen, T. A., Park, N. & Peterson, C. (2005). Positive psychology progress: Empirical validation of interventions. *American Psychologist*, 60(5), 410–421.

Seligman, M. E., Rashid, T. & Parks, A. C. (2006). Positive psychotherapy. *American Psychologist*, 61(8), 774–788.

Seligman, M. E. P. (2012). *A vida que floresce*. Alfragide: Estrela polar.

Shahidi M, Mojtahed A, Modabbernia A, Mojtahed M, Shafiabady A, Delavar A, Honari H. (2011); Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial. *International journal of geriatric psychiatry* ; 26: 322– 327.

Silva, A. J., Caetano, A. (2013). Validation of the Flourishing Scale and Scale of Positive and Negative Experience in Portugal. *Social Indicators Research*, Vol. 110 (2): 469-478.

Steptoe A, Deaton A, Stone A. (2015) Subjective wellbeing, health, and ageing. *Lancet*. Feb 2015 14;385(9968):640-8. doi: <http://dx.doi.org/10.1089/rej.2008.0721> PMID: 18729815

Torres A., (2018) Igualdade de género ao longo da vida. *Resumos da Fundacao Manuel Francisco dos Santos*.

Vázquez, C., Duque, A. & Hervas, G. (2012). Escala de Satisfacción con la Vida (SWLS) en una muestra representativa de españoles adultos: Validación y datos normativos. *Department of Clinical Psychology*, Complutense University of Madrid.

Veiga e Castro, J. (2000). *Chakra Sutra*. Lisboa: Editora Reis dos Livros.

Veiga e Castro, J. (2014). *Dhyána/Samyama – Meditação*. Confederação Portuguesa do Yoga. Lisboa. Acedido em Maio 25 de 2019 em <http://confederacaoportuguesadoYoga.com/pt/dhyana-samadhi>.

Williams M., Penman D., (2015) *Atenção Plena*. Rio de Janeiro: GMT Editores Ltda.

APÊNDICES

APÊNDICE I – Guião de Entrevista

GUIÃO DE ENTREVISTA – FLORESCIMENTO EM PESSOAS MAIS VELHAS, PRATICANTES DE YOGA

Tema: Florescimento em pessoas mais velhas, praticantes de yoga.

Autora: Sandra Rebeca Lozano Carvajal

Objetivo: Conhecer o florescimento humanonum grupo de pessoas mais velhas praticantes de yoga

Participante:

Objetivos Específicos	Dimensão	Sub-dimensao	Questão
I. Caracterizar o participante	Caracterização do participante	Género, idade, habilitações, tempo de trabalho, tempo de prática de yoga, frequência das aulas de yoga	Género: Qual é a sua idade? Quais as suas habilitações? Quanto tempo trabalhou? Quanto tempo leva praticando yoga? Qual é a frequência com que assiste a aula de yoga?
II. Identificar a percepção de florescimento	Percepção de Florescimento	Relações interpessoais positivas Emoções positivas	Acredita que tem relações interpessoais positivas? O que contribui para ter emoções positivas? Acredita que é uma pessoa positiva? Qual é seu propósito na vida? Acredita que é optimista?

		Propósito de vida Positivismo Optimismo	
III. Identificar a satisfação com a vida	Satisfação com a vida	Percepção de satisfação com a vida Contribuições para a satisfação com a vida	Está satisfeito com a vida? O que contribui com essa satisfação ?
IV. Conhecer a prática de yoga	Prática de yoga	Yoga e bem-estar, Yoga e satisfação com a vida Yoga e emoções positivas	O que o levou a praticar yoga? Qual é a contribuição do yoga para o seu bem-estar? Qual é a contribuição do yoga para a sua satisfação com a vida? Acredita que a prática do yoga ajuda a ter emoções positivas?
V. Conhecer se existe alguma reflexão ou sugestões sobre a temática	Reflexão, sugestões sobre a temática	Reflexões	Existe alguma questão/ reflexão que gostaria de colocar?

APÊNDICE II – Guia de Entrevista - Espanhol

GUIÓN DE ENTREVISTA – FLORESCIMIENTO EN MAYORES PRACTICANTES DE YOGA

Tema: Florecimiento en mayores practicantes de Yoga.

Autora: Sandra Rebeca Lozano Carvajal

Objetivo: Conocer el florecimiento humano en un grupo de mayores, practicantes de Yoga.

Participante:

Objetivos Específicos	Dimensión	Sub-dimensión	Pregunta
I. Caracterizar el participante	Caracterización del participante	Género, edad, escolaridad, profesión, tiempo de trabajo, tiempo de práctica de yoga, frecuencia de las clases de yoga	Género: ¿Cuál es su edad? ¿Cuál es su escolaridad, qué estudió? ¿Cuánto tiempo trabajó? ¿Cuánto tiempo lleva practicando yoga? ¿Con qué frecuencia viene a clase de yoga?
II. Identificar la Percepción de florecimiento	Percepción de Florecimiento	Relaciones positivas Emociones positivas Propósito de vida Positivismo	¿Cree que tiene relaciones personales positivas? ¿Qué contribuye para que tenga emociones positivas? ¿Cree que es una persona positiva? ¿Cuál es su propósito de vida? ¿Cree que es una persona optimista?

		Optimismo	
III. Identificar la satisfacción con la vida	Satisfacción con la vida	Percepcion de Satisfacción con la vida Contribuciones para la Satisfacción con la vida	¿Está satisfecho con la vida? ¿Qué contribuye con esa satisfacción?
IV. Conocer la práctica de yoga	Práctica de yoga	Yoga y bienestar Yoga y Satisfacción con la vida Yoga y emociones Positivas	¿Qué lo llevo a practicar yoga? ¿Cuál es la contribución del yoga para su bienestar? ¿Cuál es la contribución del yoga para su satisfacción con la vida? ¿Cree que la práctica del yoga le ayuda a tener emociones positivas?
V. Conocer reflexiones Y sugerencias sobre el tema	Reflexiones y sugerencias	Reflexiones	¿Le gustaría comentar algo más sobre este tema?

APÊNDICE III – Dados Tabulados Escala de Florescimento

ESCALA DE FLORESCIMENTO	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12
1. Levo uma vida com objectivos e significado.	6	7	5	7	5	6	7	6	6	6	6	4
2. Os meus relacionamentos sociais apoiam-me e recompensam-me.	6	6	7	6	7	4	7	7	6	4	6	2
3. Estou envolvido e interessado nas minhas atividades diárias.	6	7	6	7	7	6	7	7	6	7	7	6
4. Contribuo ativamente para o bem-estar e a felicidade dos outros.	6	6	6	7	7	7	6	7	6	7	4	6
5. Sou capaz e competente nas atividades que são importantes para mim.	7	5	6	7	7	6	7	6	6	7	4	7
6. Sou uma boa pessoa e levo uma vida boa.	6	6	6	7	7	4	6	6	6	7	6	6
7. Sou optimista a propósito do futuro.	5	6	7	7	3	6	7	7	5	5	4	7
8. As pessoas respeitam-me.	5	6	6	7	7	4	7	7	6	6	6	7
TOTAL	47	49	49	55	50	43	54	53	47	49	43	45
DESVIO PADRÃO	0,6	0,6	0,6	0,4	1,5	1,2	0,5	0,5	0,4	1,1	1,2	1,8

APÊNDICE IV – Dados Tabulados Escala de Satisfação com a Vida

ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA	E1	E2	E3	E4	E5	E6	E7	E8	E9	E10	E11	E12
1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.	5	5	6	7	7	2	6	6	5	5	4	5
2. As minhas condições de vida são excelentes.	6	6	7	7	7	3	7	6	5	6	6	6
3. Estou satisfeito com a minha vida.	6	6	6	7	7	6	7	7	5	6	6	7
4. Até agora, consegue obter aquilo que era importante na vida.	7	6	7	7	5	5	6	6	5	7	6	6
5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.	3	5	7	7	5	6	7	5	4	5	5	6
TOTAL	27	28	33	35	31	22	33	30	24	29	27	30
DESVIO PADRÃO	1,5	0,5	0,5	0,0	1,1	1,8	0,5	0,7	0,4	0,8	0,9	0,7

APÉNDICE V - Entrevistas

ENTREVISTA 1

¿Cuántos años tienes?

Sessenta y nueve (69) años

¿Hasta qué año estudiaste de escuela?

Estudie hasta los 17

¿Y qué estudiaste?

El bachiller primero y luego un par de cursos para ser técnico de laboratorio.

¿Y trabajaste en eso?

Trabaje como técnico de laboratorio, sin embargo, mis funciones eran más de oficina era secretaria de un departamento de investigación científica.

¿Y trabajaste cuánto tiempo?

Trabaje desde los 17 que empecé hasta los 64 años que me jubile con un par de años de excedencia...

¿Trabajaste en laboratorio farmaceutico?

No, en grupo de investigación, con físicos y luego después ya cuando volví de Alemania estuve un tiempo con ellos y luego pasé al ministerio desde el 89 hasta que me jubile,me jubile en el 2013

¿Cuánto tiempo llevas practicando Yoga?

En total tres años contando con este último que llevo y los otros dos anteriores de cuando tenía cincuenta, aproximadamente.

¿Con qué frecuencia lo haces en el último año?

Una hora y media a la semana.

¿Tú crees que eres una persona positiva?

Si, lugar a dudas soy una persona positiva.

¿También tienes relaciones interpersonales positivas?

Procuro tenerlas. Yo ahora tengo muy pocas relaciones tengo con mi hija y mis nietos y Carlos que es mi amigo. Y un poquito más con Paco y con los vecinos que me digo buenos días, o sea muchas relaciones ya no tengo, Tampoco he tenido muchas relaciones en mi vida.

¿En general crees que son relaciones interpersonales positivas?

Si, siempre se pueden mejorar pero no están mal.

¿Crees que tienes emociones positivas?

Yo cada vez tengo menos emociones pero si digamos que yo quiero que sean positivas.

¿Tu mente está preparada para llamar esas emociones positivas?

Si

¿Crees que tienes un propósito de vida?

En eso te diré que el año de Yoga me ha ayudado mucho, me ha hecho ver ese propósito esa perspectiva de una manera más...aceptando mejor la situación a la que me enfrente al final de la vida y al deterioro.

¿Diríamos que si tienes un propósito de vida?

Si, siempre tengo un propósito de vida, si , si no, yo creo que no podrías vivir, sin propósito sería muy difícil vivir.

¿Estás contenta con tu vida?

Si, si.

¿Crees que cumpliste con tus objetivos que trazaste antes en tu vida?

Con los anteriores con mi vida activa y eso yo creo que si y los objetivos los cumplí bastante bien y ahora es una vida más de pues de serenidad y tranquilidad que es lo que yo intento conseguir, ese es el propósito la serenidad y la tranquilidad.

¿Que crees que ha contribuido con ese paso de una etapa a la otra para tener esa satisfacción?

En ese punto concreto el Yoga me ha ayudado mucho, de aceptar lo que viene con serenidad , las demás cosas ya las tenía yo.

¿Entonces que te llevo a practicar yoga?

Pues el haber conocido a Paco y que hizo un viaje a la india a hacer un curso de yoga eso me llamó la atención por que el Yoga ya me había gustado y entonces empecé a hablar con el sobre esto y me invitó a su clase y ha resultado muy efectivo y muy beneficioso.

¿Crees que el Yoga te ayudó a aumentar este bienestar actual?

A mi si, a mi si

¿Y contribuyó para esta satisfacción con la vida?

En el aspecto de aceptación del futuro, que va a llegar seguro, a mi si.

¿Frente a las emociones que genera, me dijiste que eras una persona positiva, con emociones positivas, crees que el Yoga te ha ayudado?

Hay una cosa que tiene el Yoga que a mi me gusta, yo lo entiendo como algo intimista algo de retrospectión y también la espiritualidad, y la espiritualidad separada de la religión , tendrá alguna relación pero no es lo mismo, no se confunde la espiritualidad con la religión, entonces a mí el aspecto espiritualidad me gusta y ha sido como un descubrimiento en el Yoga ver que tiene espiritualidad.

¿Tú practicas otra religión?

No yo soy atea desde muchos años como cuarenta y algo, cuarenta y cuatro, cuarenta y cinco y soy atea, no creo en nada, yo creo en lo que se ve en lo que existe en lo que hay en lo que pisa el suelo, pero sin embargo entiendo que la espiritualidad es otra dimensión, es una dimensión personal muy satisfactoria y muy placentera.

¿Terminamos las preguntas formales, quisieras comentar algo más sobre el Yoga y tu vida, como la ves ahora?

No, yo soy muy parca.

ENTREVISTA 2

¿Cuántos años tienes?

setenta y tres (73) años

¿Hasta que año estudiaste ?

Yo estude hasta los 19, es que hice una carrera técnica de tres años de belleza, entonces era tres años sólo, y con 19 ya estaba trabajando.

¿Durante cuánto tiempo trabajaste?

Toda mi vida. Trabaje más de 40 por que me quedé viuda de 39 años y mi marido tenía una empresa de una imprenta y al morir, yo me hice cargo, 4 niños pequeños y entonces he trabajado hasta que me he jubilado.

¿A los cuántos años te jubilaste?

Me jubilé a los 67

¿Cuánto tiempo llevas practicando Yoga ?

Cuatro años

¿Cada cuánto vienes a clase de yoga?

Dos veces a la semana de dos horas, lunes y jueves

¿Tú crees que eres una persona positiva?

Yo creo que si. Si por que he tenido muchas vicisitudes y he dicho, hay que tirar palante y mira ahí estoy. Creo que si. Tienes circunstancias que te unen, yo perdí con 39 años a mi marido llevaba 17 años casada con él, tenía cuatro hijos pequeños y era mi vida, y entonces te quieres meter debajo por que dices y ahora que hago, pero tire pa'lante como creo que hacen todas las madres y bueno, pues yo creo que si, soy positiva.

¿Crees que eres optimista?

Creo que sí, no un optimismo exagerado por que no lo pongo todo de color de rosa, pero como soy bastante consecuente, tengo los pies sobre la tierra, soy optimista en cuanto a que creo que se puede hacer se puede mejorar y si me dan un palo pues trato de salir pa'lante y olvidarlo y cambiar el chip y decir ahora vendrá otra cosa mejor, creo que sí que soy positiva.

¿Crees que tienes relaciones interpersonales positivas?

Sí, con amigos, con mis hijos, con mis nietos, en mi entorno, no tengo amor de hombre, ni tengo relaciones amorosas, ni cosas de esas pero para mí, mi vida está cubierta, no tengo esa necesidad de compartir la vida con otra persona, vamos creo, no sé, a lo mejor sigue, las circunstancias cambian, pero hasta ahora, ya te digo 32 años viuda y no he tenido esa necesidad demi vida personal, he sacrificado un poco mi vida personal en base al trabajo y a mis hijos por que eran muy pequeños, el cuarto de mis hijos tenía seis años, no te queda tiempo para un señor.

¿Tienes emociones positivas ahora, tu entorno es positivo, tu eres una persona positiva y tus sentimientos y tu expresión hacia los demás es positivo?

Sí soy muy feliz con mis nietos son un amor me adoran mis hijos son muy buena gente que es lo que he pedido y mis amigos son entrañables están ahí desde antes que me quedara viuda lo cual significa que los he seguido conservando.

¿Estás satisfecha con tu vida?

Dentro de un orden sí, sé que podía hacer más cosas sé que podía hacerlo mejor sé que podía dar más de mí esa es mi constante en la vida mejorar pero de entrada es un cinco, me siento bien.

¿Qué crees que contribuye con eso de sentirte bien?

Contribuye a que quizás me voy a la par, que soy una persona muy serena, y entonces esto, además me ayuda a hacerlo todavía más, y eso hace a que relativice las cosas, por qué hay veces

que le damos mucha importancia a una cosa que no la tiene tanta, entonces en ese sentido yo estoy contenta, por que yo acostumbro a relativizar y decir esto no es tan importante, si lo consigo bien y si no lo consigo no pasa nada, quiero decirte que no me marco metas de decir esto tiene que ser porno, trato de solucionarlo si es de mejorarlo pero no me implica un desasosiego, me entiendes Sandra, no es una cosa que me quita el sueño, de hecho duermo fenomenal gracias a Dios.

¿Qué te llevo a practicar yoga?

Mira en realidad fue mi hijo, el cuarto de mis hijos el que me dijo mamá yo creo que te vendría muy bien hacer Yoga por que es una filosofía de vida que te va a tener más ocupada, más tranquila por que antes yo hacía gimnasia, pilates pero no era una cosa que tuviera mucho tiempo, a veces no iba por que he trabajado mucho, mi hijo me dice vamos a llamar hay aquí una cerquita, yo vivo en Castellano y llamamos... y luego con Paco, la verdad es que muy bien por que Paco para las señoras mayores como yo nos da tregua o sea va despacito, las asanas no son muy complicadas, yo por suerte tengo bastante ligereza para hacer las asanas y me va bien, hay otras cosas que me cuestan, pero no me preocupo, yo por ejemplo con la cicatriz, hay dos asanas la esfinge que no puedo subir la cabeza, a mi me han cosido por dentro también y me tira mucho, no es que me duela, la sensación es que no puedo estoy forzándome y como Paco nos dice que no nos esforcemos, digo pues hasta ahí hago la misma asana de otra manera que no sea tan fuerte

¿En términos generales tú crees que el Yoga ayuda para tu bienestar?

Si y mucho.

¿Tú crees que el Yoga contribuye para estar satisfecha con tu vida?

Me contribuye y ayuda en todo, porque yo hay veces no soy de pelear, pero hay veces que hay un tema estresante yo me acuerdo del Yoga y respiro y cuento hasta diez y eso me ayuda a ser

pacifista a tener tranquilidad, por que en definitiva en la vida tampoco puedes vivir avasallando, yo pienso que si pierdes las formas pierdes la razón con lo cual mi vida es bastante tranquila.

¿Crees que el Yoga te ha ayudado de alguna manera?

El Yoga me ayuda más a serenarme y a tranquilizarme y a ver la vida como una perspectiva digamos más tranquila, me ayuda en cuanto a que no le doy tanta importancia a las cosas y eso para mí es bueno, por que yo soy de las que antes me metía una cosa a la cabeza y me comía el coco y estaba todo el día dándole vueltas a ver hasta que se solucionaba y entiendo que a veces no es cuestión de lo que tú piensas, por que claro con el pensamiento y sobre todo por la noche poco puedes hacer con lo cual eso me ha ayudado a eso a ser más, no encuentro la palabra, a ser más positiva más tranquila, pero me ayuda, tan raro.

¿Ya hemos terminado con la entrevista, te gustaría comentar una cosa más de lo que te he preguntado que se haya quedado?

Bueno yo aconsejaría a todas las personas que se metieran en esto por que es una forma de acabar nuestros días más tranquilas, más serenas, con más convicción de que estamos aquí de paso, si es que esto en realidad es un camino que cuando lo acabas lo que quieres y pretendes es tener serenidad, tener un poco de paz, por que ya con nuestra edad las guerras ya fueron. Yo ya luche mucho, es la vida, son las circunstancias es uno y sus circunstancias, lo que le cae a uno en la vida hay que lucharlo pasarlo y vivirlo y no queda otra.

Muchas gracias De nada

ENTREVISTA 3

¿Cuántos años tienes?

Setenta y siete (77) los cumplí el día 5 enero de este año. El número más bonito que me podía tocar cumplir el 77, me encanta el 7.

¿Qué estudiaste?

Yo trabajé de auxiliar de enfermería unos pocos años por que yo me casé con un señor que ganaba mucho dinero entonces no tuve necesidad de trabajar y además tampoco el quería que trabajase, pero hubo desavenencias, entonces dije, toca hacer algo, pero estuvimos separados dos años luego volvimos otra vez a estar juntos, y entonces yo estuve trabajando un tiempo, como siete años, una cosa así, luego yo lo dejé también, trabajé como mucho ocho años.

¿Cuánto tiempo llevas practicando yoga?

Yo empecé a practicar el Yoga hace bastantes años, Yo tenía una vecina que vivía en mi casa y ella tenía una academia de Yoga, yo ya estaba casada, y estuve con ella como cuatro o cinco años, luego yo ya lo dejé por que me fui a vivir a otro sitio y en fin ya me venía mal, y aquí llevo cuatro años, me parece, con Paco.

¿Con qué frecuencia lo practicas?

Aquí dos veces luego en casa también hago mis cositas. O sea no te digo que todos los días por que hay días que a lo mejor no me cuadra o procuro hacer también meditación, no todo lo que debería.

¿Tu te consideras una persona optimista?

Si, si vamos siempre veo las cosas por el lado positivo, generalmente, si soy optimista y creo que además lo trasmito a la gente, ese optimismo mío.

¿Te consideras también una persona positiva?

Positiva totalmente, si, si, yo siempre le veo la botella llena al tope.

¿Crees que tienes relaciones interpersonales positivas, tu relación con el entorno? Si yo creo que si yo tengo amigos y amigas de muchas cosas distintas yo los tengo de cuando era joven que las sigo manteniendo luego de casada que las sigo manteniendo, aunque yo ya me quede viuda hace quince años, con los amigos de mis hijos, con mi familia, yo tengo amigos por todas partes por que me encanta la gente me gusta estar con la gente.

¿Qué crees que contribuya al hecho de que tengas esa actitud positiva y optimista frente la vida?

Vamos a ver, yo creo que tú no puedes transmitir positividad si tú no estás bien, o sea, yo he tenido en mi vida épocas muy malas épocas dolorosas que yo lo he pasado muy mal pero siempre he procurado ver la parte buena, la parte positiva, yo cuando me separé de mi marido y estuve casi dos años separada de el, claro para mí fue muy dolorosa aquella división y muy dura, por que claro yo estaba acostumbrada al más de lo más, y entonces no se, yo creo que al estar bien tu por dentro, pues esa positividad ese bienestar que tú tienes, esa paz, pues la gente yo creo que lo ve, que lo palpa, de alguna manera pues...yo genero mucha gente sonriendo entonces la gente eso lo ve. Yo voy a un club de bridge a jugar muchísimas tardes, y ahí conocí mucha gente, yo me iba bien con todo el mundo, yo no tengo problema y si alguien no me quiere pues ese es su problema, pero no me quieren por que yo no, eso, es qué hay gente negativa que trasmite negatividad, y entonces bueno que le vamos a hacer yo no tengo nada que ver en esa guerra.

¿Cuál crees tú que es tu propósito de vida en este momento?

Hacer lo que yo estoy haciendo. Bueno ahora quiero, por que yo he estado ayudando a gente hacer un poco de labor social y ahora en este momento no estoy haciendo nada entonces quiero llamar y hablar con los de la Cruz Roja para acompañar a gente que está sola, por qué hay mucha

gente sola, y ese es un propósito que tengo para hacerlo este año, entonces creo que lo haré, llamaré a las chicas, yo tengo el carnet de colaboradora de la Cruz a roja y de aldeas infantiles y entonces ayudar un poco en este sentido, y luego pues no se, hacer lo que estoy haciendo, estar bien con mi familia, con mis nietos, con mis hijos, ayudarles en lo que pueda, si me necesitan para lo que sea, ayudar a mis amigos que siempre hay alguno que necesita que le ayudes por que esta malita por que esta malito, por que ya somos mayores, ya tenemos muchos años, siempre tengo alguien así, que hechas una manilla y lo demás, pues estar tranquilamente en mi paz y en armonia, que es la palabra más bella qué hay en el mundo.

¿Estás satisfecha con tu vida?

Si, estoy muy bien estoy a gusto, me levanto por la mañana, yo soy católica y digo Señor gracias por todo lo que me has dado y ya tiro pa'lante.

¿Qué crees que contribuye para ese hecho de sentirte satisfecha con tu vida?

Pues eso sí que no te se responder, quizá venga dentro de mi ADN, no se como explicarte por qué yo no he hecho nada para sentir esto, vamos yo he trabajado con las monjitas de la Madre Teresa me he ido a Calcuta, he trabajado allí con ellas he estado casi tres meses en centros de ellas, o sea he hecho cosas de estas que a mí me han dado más de lo que yo he dado, no se yo he recibido mucha paz, mucha armonía, y todo eso a mi me ha ayudado. Cuando estuve en Calcuta aquello fue una pasada un recuerdo imborrable de todo lo que me aportó, además ha venido un hijo mío conmigo, la pasamos muy bien fue una experiencia preciosa.

¿Que te trajo a practicar Yoga?

Ya te digo, yo lo conocía porque lo había practicado mucho más joven claro, cuando yo hacía yoga pues estaba casi, no te digo recién casada, pero tendría.. yo me casé joven, me casé a los 21 años o sea que era, vamos, una chavalina y ya si ya tenía los niños y los...que años tendría yo,

treinta y tantos, cuando yo hice aquellos años con esta chica. Y no sé, a mi siempre me han atraído mucho todas las cosas de la espiritualidad, entonces bueno pues lo hice y luego lo dejé, cuando vi que aquí estaba esto, dije voy a ver voy a hablar primero hablé con Fernando y luego con Paco.

¿Tú crees que el Yoga ayuda para tu bienestar?

Por supuesto, no tengo ninguna duda, por que te ayuda a estar sereno a estar relajado, bueno yo también hice cursos de control mental, entonces para mí relajarme es muy fácil tengo mucha facilidad y todo eso lo he practicado siempre. El Yoga claro que te ayuda, por supuesto, muchísimo.

¿Crees que el Yoga contribuye a esta satisfacción con la vida que tienes?

Pues en parte puede que si, puede que si, por que yo tampoco practico tantos años, pero si yo estoy bien, estoy contenta, estoy feliz, hombre de vez en cuando me enrabieta, bueno, pero se me pasa, por que digo, no merece la pena y se me pasa. Estoy bien la verdad que si.

¿Crees que el Yoga también puede contribuir al hecho de ser una persona optimista y positiva como eres?

Yo creo que si, a mi me parece que si, me parece que es bueno para todo, para el cuerpo para el alma y para el coco, o sea para todo. El Yoga es bueno para todo estoy convencida, no tengo ninguna duda. Lo que pasa es hay veces que dejas de hacerlo por que hay muchas cosas que hacer, y sobre todo cuando eres joven que tienes líos de hijos, y de tal y de cual, pero para mí es una práctica muy buena.

¿Te gustaría comentar algo más?

Pues no, que aquí todo está muy bien.

ENTREVISTA 4

¿Cuántos años tienes?

Setenta (70) años

¿Qué estudiaste, cuánto estudiaste?

Hasta sexto, luego hice mecanografía, taquigrafía y algún curso de Inglés y cosas de estas

¿Después empezaste a trabajar?

Empecé a trabajar hasta que me case, dejé de trabajar por que nos íbamos a vivir fuera.

¿Cuánto tiempo trabajaste?

Pues estaría cinco o seis años.

¿Cuánto tiempo llevas practicando yoga?

Dos veces.

¿Cuántas veces a la semana?

Dos

¿Habías practicado antes?

Si, siempre decía tengo que volverlo, hacia otra gimnasia pero nunca había tomado la iniciativa de... de pasar y luego cuando nos vinimos a vivir a.....no encontraba nada por allí y un día paseando con mi marido lo vio y ...

¿Te consideras una persona optimista?

Regulis, no sé, sabes lo qué pasa, tengo problemas con la tiroides, bueno que ahora mismo lo tengo bien, y yo no sé si eso es lo que me hace un poco también cambiar alguna vez.

¿Te consideras una persona positiva?

Pues en el día a día si.

¿Con relaciones interpersonales positivas?

Si

¿Crees que que tus relaciones del día a día con tu familia con tus amigos en general sean positivas? Si

¿Sientes que tienes sentimientos y emociones positivas?

Si

¿Cuál es tu propósito de vida en este momento?

Pues más o menos seguir como la estoy viviendo , disfrutar de la familia más o menos, no tengo así, no se que más decirte de esto, disfrutar un poco de la vida, los años que nos queden y se acabo, y disfrutar de la familia.

¿Estás satisfecha con tu vida?

Si, ahora más que antes por que antes vivía lejos de la familia y no podía disfrutar de ella y soy bastante familiar y entonces te tira mucho la familia.

¿Qué contribuye con esta satisfacción acercarte a tu familia?

Si eso me ayuda muchísimo, si.

¿Qué te llevó a practicar yoga, por que decidiste practicar yoga?

Quieres que te diga, por hacer una experiencia nueva, por probar a ver lo que...y he visto que me encuentro a gusto, sabes, por que es muy relajante, yo necesito, soy muy nerviosa entonces necesito calmarme un poco. Mi marido es muy calmado y yo muy nerviosa, y entonces yo necesito relajarme un poco para ir más compensados, y esto me ayuda.

¿Entonces contribuye para tu bienestar?

Si, si, si.

¿Por qué lo crees?

Yo me lo noto por que muchas veces me veo.. tranquila, calma, respira, luego hablas.

¿Tú crees que esta práctica de yoga cambiaría la forma en que ves la vida frente a los propósitos a la satisfacción a las emociones a la actitud positiva?

Yo creo que si, por que te encuentras mejor tú y vas viendo todas las cosas mejor.

¿Te gustaría comentar alguna cosa más sobre tu percepción frente a tu edad, frente a la actividad frente al Yoga?

Yo con mi edad me parece muchas veces hasta mentira que tenga setenta años por que me creo más joven de lo que soy te lo juro, me lo pienso pero ...ya tengo 70 años? . No lo sé si será mi cabeza o que, me encuentro hasta diez años menos, fijate por mi actividad, no se, muchas veces pienso pues si Angela ya tienes setenta años, la vida va avanzando.

Eso es todo, muchas gracias

ENTREVISTA 5

Cuantos años tienes?

setenta y uno (71)

¿Cuánto tiempo estudiaste y que estudiaste?

Estudie hasta los 22, historia, soy licenciada en historia y luego he trabajado dando clase y luego me quedé viuda, entonces mi padre era hombre de confianza del banco ibérico y me fui al banco ibérico al quedarme viuda. El banco ibérico desapareció, apareció otro banco, entonces nos pasaron a todos automáticamente al banco hispano, entonces, pues yo seguí trabajando en personal, donde estaba anteriormente. Luego me casé y estando embarazada ya no me interesaba a mí, estar donde estaba, entonces me sacaron a una agencia, estuve trabajando ya como banco. Cuando yo llegué al banco estaba muy abultada, no tenía yo la capacidad de ponerme con el trabajo y hablé con el interventor y le dije, que cuando yo fuera a la vuelta de tener mi bebé, que yo estudiaría, y efectivamente estudié parte de derecho sin examinarme pero llegué a un puesto importante en la banca, ya me trasladaron a una oficina cerca de aquí y estuve, ya no me acuerdo cuántos años, y luego me hicieron una oferta fabulosisima para que me fuera a un banco alemán, me fui al banco alemán y el banco alemán... pues fue cuando España entramos en el euro, y entonces ya no era el estar en un banco, pertenecíamos todos a Europa y entonces me pusieron en la calle . Me dieron una indemnización y a continuación, pues yo pensé, que hago con mi vida y entonces me hice manicura, estudié, y en ese momento todavía no estaba el boom que hay hoy en día con las manos y los pies. Entonces empecé pues a tener un éxito impresionante, pues llegue a tener 200 clientes, trabajando desde las ocho de la mañana hasta las 11 de la noche, yo tenía que sacar mis hijos adelante, darles una carrera entonces yo me dedique a esto plenisimamente y

luego tuve un traspies, porque mi hijo se fue a Abu Dhabi, me fui a verlo y a la venida me dio un ictus. Entonces de las 200 personas que yo tenía al principio, pues ya me bajaron muchísimas. Yo además quería pagar la Seguridad social para luego tener una pensión y entonces logré tener una gran pensión, tengo la máxima gracias a Dios, y luego mi marido ya se murió y también me quedo parte de la pensión de el, así que económicamente pues estoy francamente bien.

¿Y en total cuántos años trabajaste?

Desde los 22 hasta ahora mismo. De todo 50 años.

¿Cuánto tiempo llevas practicando yoga?

Cuatro años

¿Con qué frecuencia lo haces?

Yo diario, vengo los lunes y los jueves y luego todos los días hago en mi casa $\frac{3}{4}$ de hora de ejercicio y luego la meditación, pues lo que se tarde, pero para mí el yoga puede ser lo más importante que yo he hecho en mi vida.

¿Tú te consideras una persona optimista?

No, después de todo lo que me ha pasado, no, ahora estoy en plano pues ahora si me quedo como estoy, pues muy bien, tengo mis hijos, mis nietos, ahora mismo como no tengo ninguna carencia ni económica ni afectiva ni nada pues bueno.

Digamos que optimismo es esa visión futura de que las cosas van a ir bien? Por lo menos como hasta ahora si.

¿Entonces te considerarías optimista a futuro?

No, optimista no. Yo no me considero tampoco pesimista, pero más estoy dentro de un cinco, el optimismo pues estaría en un cuatro, una cosa así.

¿Tú crees que eres una persona positiva?

No, fíjate con todo lo que te contado y no.

¿Tú crees que las relaciones que te rodean sean positivas?

Sí, gracias a Dios, sí.

¿Cuál es tu propósito de vida?

Ahora mismo pues seguir como estoy y ayudar en todo lo que yo pueda a mis hijos y a mis nietos que es lo más importante.

¿Entonces tu propósito de vida está vinculado con tu familia?

Si, ahora mismo completamente.

¿Estás satisfecha con tu vida? Hasta que me quedé viuda no, después que me quedé viuda si. He trabajado mucho, pero si.

¿Por qué te sientes, después de eso, satisfecha con la vida?

Hombre porque todo lo que me he propuesto lo he logrado a base de sacrificio y de todo, pero si lo he logrado, entonces tengo que estar satisfecha por qué desde como ahora no tengo la memoria como la tenía, pues la poca memoria que tengo todo me parece que está bien, pero teniendo en cuenta que tengo un 38% de mis capacidades, eso apúntalo, porque es muy importante.

¿Qué te llevo a practicar yoga?

Pues la tranquilidad que una amiga me contó, haciéndole los pies que yo debía hacer yoga por la tranquilidad que da y la experiencia, como te hace ver la vida de otra manera, entonces empecé vine aquí y dije, no pero esto no puede hacerse dos días en la semana, hay que hacerlo a diario. Yo me levanto $\frac{3}{4}$ de hora más pronto y lo hago y lo hago, todos los días claro.

¿Tú crees que el yoga ha ayudado para tu bienestar?

Si muchísimo y yo a todo el mundo que le veo, que está un poco así, le digo vete a yoga claro.

¿Tú crees que el yoga a ayudado a que te sientas satisfecha con la vida?

Si, eso también ha salido del yoga, así que yo creo que estoy bien haciendo yoga quiero decir.

¿Hace un momento me decías que no tienes muchas emociones positivas, entonces digamos que el Yoga no ha podido llegar hasta allá para ayudarte?

Hombre si yo cuando vengo aquí me encuentro francamente bien lo que pasa es que claro al cogerlo tan mayor pues tendré que, no sé cómo decirte, o sea, yo ahora mismo soy feliz pero hace 15 años por ejemplo antes no era feliz y no conocía el yoga.

¿Me parece importante también, esta fuera de la entrevista, alguna cosa que me mencionaste antes, cuando dices que si cambiarías aspectos de tu vida del pasado a qué te referías?

Yo creo que a no hacer caso a mis padres, porque cuando yo me fui a separar, me fui al juzgado con mis hijos a separarme, y volví la cabeza y estaba mi madre y mi padre, yo le dije que me quería separar que no podía aguantar, porque aparte de tratarme mal y él era homosexual que se dio cuenta cuando estábamos casados, o sea horroroso. Ahí lo he pasado mal, no mal, fatal, escribiéndose con un amante, bueno horrible entonces por eso lo anterior quiero olvidarlo todo, todo.

¿Sufriste maltrato físico también?

Si hombre hombre palizas claro.

¿Y también intentó una vez me dijiste con un cuchillo?

Con un cuchillo fue cuando ya se le llevaron a la cárcel. Estuvo seis años en la cárcel y yo esos seis años los he vivido con un teléfono que me pusieron y yo llamaba a la audiencia y me ponían una persona para que me cuidara, me sacara de casa, y luego estuve como seis años una cosa así con un teléfono y con un señor que me cuidaba un policía retirado, y yo iba con el teléfono en la mano siempre o sea que le pasado francamente mal.

¿Ya terminamos nuestra entrevista te gustaría comentar alguna cosa más alguna duda?

No, ya te he contado todo, entonces únicamente darte las gracias agradecerte que me hayas atendido, si te vale algo en lo que yo te contado. Es muy importante para mí esto y quiero agradecerte

ENTREVISTA 6

¿Cuántos años tienes?

Setenta y dos (72) años

¿Qué estudiaste, cuantos años estudiaste?

Estudie medicina veterinaria durante cinco años

¿Trabajaste en tu área cuánto tiempo trabajaste?

Como 30 años los últimos 20 años trabajé en mi consultorio

¿Y trabajas ahora? En este momento no, después que no puede entrar más a mi país mantuve mi consultorio por dos años más pagando alquiler y al ver que en dos años no mejoraba la situación Y tampoco me podia marchar entregue el local y esos años que trabajé en mi consultorio, trabaje compasión con amor con dedicación sin estar pendiente ni del tiempo ni de las horas ni de los días de la semana ni de los días festivos o no, simplemente un trabajo totalmente dedicado hecho con dedicación y con amor y me fue muy bien

¿Cuánto tiempo llevas practicando yoga?

Poco tiempo como ocho o nueve meses, dos veces a la semana

¿Tú te crees una persona optimista?

Si, si no fuese optimista no estuviera aquí.

¿Te crees una persona positiva?

Mucho, si

¿Tu entorno, tú crees que tus relaciones interpersonales son positivas?

No todas, las peores relaciones son con la familia mi relaciones en el consultorio tanto con los pacientes que son animales que no hablan fue extraordinariamente maravillosa y el trabajo que

hice con los dueños de las mascotas fue sublime porque ahí empezamos desde cultivar, educar, preparar, concientizar y fue un trabajo un poquito arduo pero ya después de que empezaste a ver los frutos fue intensamente satisfactorio

¿Crees que tienes emociones positivas?

Si, muchas.

¿Cuál es tu propósito de vida?

Mi propósito de vida la verdad es ser feliz sentirme bien, al sentirme bien yo poder... siempre sido muy dedicada a los demás Y siempre he pensado en los demás pero después que perdí todo porque lo perdí absolutamente todo los proyectos los negocios las empresas todo, me cerraron el libro y el destino me puso aquí para empezar de cero a mi edad de 70 años cuando tú has construido toda tu vida para tener calidad de vida independencia, prosperidad y seguir ayudando y estando con las personas que me interesa en el lugar que quiero, nada, me cerraron el capítulo eso ya no existe, queda una experiencia que es muy interesante, tú no puedes decir, no vea el pasado porque el pasado ya pasó, el pasado es historia y de ahí puedes crecer con ese pasado analizando las cosas los errores que cometiste o las cosas buenas que hiciste para volverlas a resaltar o hacerlas mejor. Mi propósito de vida es ser feliz alcanzar equilibrio hacer lo que yo quiera que siempre va a ser bueno porque yo soy una persona noble, buena por dentro o sea no tengo maldad que a veces me gustaría tener un poco más de maldad para no caer tan inocente en muchas cosas, no soy tonta, pero cuando uno hace las cosas bien por lo general siempre salen bien lo que pasa es que en este momento es una coyuntura de mi vida que pareciera que todo lo que tú creaste todo lo que tú lograste de repente todo te lo quitan de las manos y ya no es la primera vez que ocurre, de pequeña me ocurrieron cosas muy fuertes, cuando tú pienses que ya tú

eres independiente que no dependes de los demás y lograr su meta y logras tu trono de repente ves que no tienes nada.

¿Estás satisfecha con tu vida?

Con lo que he hecho en mi vida si estoy muy satisfecha porque he logrado cosas sola, he logrado cosas que a lo mejor muchas personas no pueden lograr, que no las tenga en este momento por cuestiones del destino pero pienso que siempre hay una esperanza que las cosas se pueden arreglar un poco más tarde, un poco más lejos, pero hay que siempre mirar con optimismo con creatividad, es que yo nunca he sido muy amante de la negatividad, que parte del entusiasmo, aunque estés triste o preocupada, el entusiasmo es algo que da alegría por vivir, aunque las cosas no salgan bien no puedo quitarme el positivismo que gracias a Dios lo tengo porque de otra manera sería demasiado, no sé qué hubiera ocurrido de otra manera.

¿Hablemos sobre la práctica de yoga que te llevó a practicar yoga?

Yo siempre he tenido ciertas inclinaciones, me ha gustado meditar, pensar, cosas que no tienes, información clara y cosas que naturalmente las he ido sacando yo sola, pero claro no había el tiempo, no había la cultura, no había la orientación, no había la escuela. Después que hice mi familia, con ciertas cuestiones que yo hacía por mi cuenta, que me decían hay tu si eres rara, pero nada a mi me puedan decir que soy una loca pero si estoy convencida que estoy haciendo las cosas bien, nadie me quita del camino. Pasaron muchos años siempre me ha gustado leer algo, poca cosa, pero siempre me ha gustado leer y ya cuando mi hija mayor empezó con las clases de meditación, el yoga, esto y lo otro, me fue llevando, me fue llevando hasta que caí en esto y ella misma me dice mamá yo estoy en yoga y estoy en esto porque cuando yo era pequeña tú siempre me hablabas de esto, hacia ciertas cosas y bueno hasta que entré a meditar que no es fácil, que todavía no lo sé hacer bien, así es el Yoga y me hace mucho bien.

¿Entonces tú crees que esa parte del yoga ayuda a tu bienestar?

Claro, me ayuda al cuerpo, me ayuda a la mente porque después cuando termino con una clase de yoga me siento muy relajada, es más, en la última parte de las clases, no sé si es por la voz de Paco o es por la posición o porque, llega un momento en que si tú me dejas ahí yo me puedo quedar por horas y no sé dónde estoy y no estoy dormida no sé qué es lo que pasa conmigo pero es una cuestión que se me quitan los dolores que me siento bien que me siento descansada que me siento ligera y no sé cómo se pueden levantar tan rápido de una sesión de yoga porque yo de verdad que en este trance me cuesta trabajo salir para incorporarme. Es que hay un horario y ya te tienes que ir pero te cuesta mucho trabajo, yo por mi seguiría media hora más, no sé cómo me tendrían que sacar de ahí.

¿Te gustaría comentar una cosa más?

No, que tengas éxito en tu investigación y a pesar de mis circunstancias en el fondo soy una persona positiva.

Gracias

ENTREVISTA 7

¿Cuántos años tienes?

Tengo ochenta y un (81) años

¿Qué estudiaste?

Yo hice carreras económicas en Madrid soy de Extremadura como te dije anteriormente vine a Madrid a estudiar ciencias económicas y me he dedicado fundamentalmente al mundo de la empresa privada como alto ejecutivo. En un principio me incorpore al Ministerio de Industria, tres años, pero mi mentalidad era más bien empresarial y lo dejé aunque podría haber estado cómodamente viviendo como funcionario pero me iba a la marcha y la aventura y entonces me volví una persona privada y me he dedicado a empresas grandes medianas y pequeñas y al final los últimos años profesionales ya montamos una cadena de tiendas en Portugal, en Lisboa, se llamaba Coronel Tapioca, la ropa de aventura y eso fue un divertimento, cuando ya terminé de una forma antes de jubilarme con otro señor hicimos esto de la nada muy original montamos 150 tiendas en España, Portugal, Bélgica, Italia, fundamentalmente en España y Portugal, hicimos muy buenos amigos en Portugal, aun los tengo, y después ya una vez que me jubilo de mis cosas aquí en Madrid, como tengo cosas familiares en Extremadura en campo, pues desde hace 15 años me dediqué a desarrollar un poco más la actividad profesional como inversor en el campo de la Extremadura, en plantaciones de higos y de viña pero sin dejar nunca mi vida en Madrid, donde ya no trabajo en empresas pero soy consejero de algunas compañías y sobretodo consejero de la OCO, es una organización de consumidores que en Portugal se llama Deco.

¿Y esa primera etapa cuantos años de trabajo?

Hasta los 65 años desde los 20 hasta los 65 (45), soy de familia de campo trabajadora.....

¿Cuánto tiempo llevas practicando yoga?

Muy poco porque casualmente donde vivo ahora Paco y otra amiga suya, Belen, debajo de mi casa montaron una academia de yoga y me dio por apuntarme porque yo he hecho mucho deporte, he jugado al golf al tenis y mi actividad deportiva ha sido muy intensa tanto con el trabajo, también tuve el apoyo de que podría venir mi mujer que no es nada atleta pero la convencí para que fuera, iban también y siguen yendo ahora y son dos buenas alumnas, mis dos hijas mayores....

¿Cuánto tiempo llevas practicando?

Ponle tres años pero no muy intensamente, una vez por semana y había semanas que no podía ir o estaba en Extremadura, de viaje, pero si me ha atraído.

¿Me dices que una vez por semana?

Si, de clase, y últimamente como ya tengo cierta experiencia a veces hago una vez y media, dos veces, casi todas las mañanas hago media hora y hago un poco de meditación y yoga.

¿Tú crees que tienes relaciones interpersonales positivas?

Si, yo creo que si, tengo un carácter abierto y creo que soy bastante positivista en las relaciones soy un hombre que busca la parte buena, la parte positiva de las cosas.

¿También tienes emociones positivas?

Si, también, si, si.

¿Cuál es tu propósito de vida?

Mi propósito de vida, siempre he sido una vida muy activa, una vida. Me educé muy estrictamente, éramos nueve hermanos, trabajamos mucho mi padre es un hombre serio de Salamanca y ante todo rectitud, seriedad y formación. Después estuve siete u ocho años interno en un colegio de jesuitas, que también eso influye para determinar mi formación y todo eso me

determinaron mi forma de ser, o sea que en el fondo he ido buscando siempre actividad, trabajo fundamentalmente, procurar hacer el bien, tengo convicciones religiosas, creo que ahora que ya tengo más tiempo, siempre las tengo por formación de educación pero ahora ya más profundamente, por qué ya practico un poco más la religión, no tanto como iglesia que cumple unos perfiles sino como interiorización, no sé si me entiendes. Pues estoy más en esa vía ahora... fue una cosa que me indujo al yoga para vivir el presente, he leído muchos libros de esos, de meditación y de ese tipo de cosas y hay un libro de Edgar... sobre el momento presente, muy interesante, vamos yo no soy yoguista pero tiene mucho que ver la forma de vivir el presente al cien por cien, eso pues es una forma y a medida que lo ves y profundizas simplifica mucho la vida.

¿Tú eres una persona optimista?

Soy realista, no alegre pero si optimista, el optimista en realidad goza bien pero a veces... no divertido, no se si optimismo y divertido es lo mismo, no tiene nada que ver, no?, sin embargo, soy cauto y aunque no derrochador de ideas...en el fondo no optimista, si realista.

¿Tú estás satisfecho con tu vida?

Mucho si, porque realmente he conseguido cosas y sobretodo la formación, no me quiero meter en la parte económica que es importante claro y la familia es importante y los amigos y profesionalmente, pero en el sentido de conocerme a mí mismo y creo que he tenido la suerte de estar siempre rodeado con un grupo de gente muy importante interno en un colegio Jesuita, en Madrid siete u ocho años en un colegio mayor estudiando, y después de jefe de departamento del colegio....entonces colaboro por el mundo del consumismo.

¿Qué te llevo inicialmente a practicar yoga?

Fundamentalmente por la proximidad de que tenía debajo de mi casa una escuela de yoga, y mis hijas que me convencieron , oye papá... y como sooy un poco más mayor, aunque sigo haciendo deporte y voy al gimnasio, el golf es cada vez más difícil y entonces pues una forma también de estar haciendo ejercicio... y veía una concatenación con el Yoga y por otra parte como soy adicto al ejercicio pues una forma también de practicar y hacer ejercicio. A medida que empecé veía que bueno y al principio iba un poco escéptico por qué yo siempre he entendido el deporte, entendía, ya no, como una esfuerzo brutal y fisico. Después me dí cuenta que, en el golf por ejemplo, no se hace ese tipo de esfuerzo y sin embargo haces un ejercicio muy bueno, en el Yoga no haces ejercicios brutales pero te encuentras el cuerpo ágil y la mente muchísimo mejor.

¿Entonces tu crees que contribuye el Yoga con tu bienestar?

Muchísimo mucho.

¿Crees que contribuye con la satisfacción de la vida que me decías que tenías?

Sí también como un complemento claro, por que igual que te he dicho que cuando estaba trabajando a pleno pulmón en Madrid noche y día e intensamente viajando para arriba y para abajo, si no me iba una hora al gimnasio dos veces o tres a la semana, no podía concentrarme o sea con el yoga me ha pasado lo mismo, necesito la actividad el discernimiento la relajacion como forma primero de encontrarme bien y segundo que para trabajar en mi actividad profesional, encontrarte la mente y el cuerpo relajado y distendido, no se si me entiendes bien lo que te digo.

¿Si te entiendo. Tu mencionaste hace un momento alguna cosa de tus libros que leías de yoga y de vivir el hoy y de vivir el momento presente tu crees que de alguna manera el yoga también te contribuye para que tengas emociones positivas, una visión positiva?

Si, porque efectivamente a medida que ya dominas un poco la parte de ejercicio ya te recreas más en lo otro, pero al principio te cuesta más por la parte de dominar un ejercicio después ya controlas la respiración, relajación le vas sacando más sabor por que está más...al principio, más una mente como la mía, me costaba el concentrarme el no estar con la mente fuera pero una vez que también ya tienes una concentración, más dominio del yoga, los ejercicios dominas un poco más puedes entrar a otra fase, que no he entrado todavía, por que ya te digo aunque tengo ya ochenta y un años le estoy dando mucha prioridad a la actividad física y mental.

¿Te gustaría comentar algo más sobre el yoga?

No, no me preguntes, yo del yoga hago lo que te he dicho, con esa finalidad y me gustaría hacerlo el tiempo que sea a pesar que estoy jubilado, jubilado no, yo nunca he estado jubilado, jubilado es el que no hace nada, que no tenga una obligación inmediata que tenga que fichar una empresa, yo lo que hago lo hago por mutuo propio, es lo que he hecho los últimos quince años una actividad desarrollada para mí, no para otro.

Muchas gracias.

ENTREVISTA 8

¿Cuántos años tienes?

voy a tener 76 en la semana que viene, el 14 de marzo

¿Fuiste al colegio a la escuela, estudiaste?

Si

¿Qué estudiaste?

Mi madre era libanesa mi padre francés entonces de pequeña el francés en casa, hay una mezcla con mis abuelos en libanés, el árabe, se usa el francés en Líbano como en Francia ahora, yo he crecido en esta, mi familia. En Líbano no hay esto, el cole, hay más privado, religioso y todo esto.

¿Fuiste al colegio religioso?

Sí, sí, pero cuando tú estás educada en esta forma ahora yo, mi pensamiento no he cambiado, pero digo Dios es uno, la iglesia es aparte en mi corazón, pero no toco a esto, vivo como yo en el presente, me da... cómo digo?, Dios no, pero espiritual si, una vida espiritual.

¿Trabajaste?

De joven si en una grande tienda como el Corte Inglés...Y en Beirut en....En estos antiguos pocos años he trabajado.

¿Cuántos años trabajaste?

Nada, no mucho porque después de estos años, mi padre era radio técnico ingeniero..... entonces él no ha continuado en Líbano a trabajar. Él se ha trasladado la primera vez hasta Marruecos, otra vida hemos tenido, no siempre en el Líbano.

¿Ahí ya paraste de trabajar?

No no no, he trabajado porque hay otra cosa de civilización, también en mi familia, no se puede trabajar, estudiante, cuatro hermanos los cuatro a estudiar la educación de papá y mamá? entiendes?

Entonces después el año 62 yo vuelvo al Líbano viajo hasta Francia conozco a mi abuela y mi familia en Francia. Después mis hermanos han venido a verme y los cuatro volvimos al Líbano. Sabes también otra vida en el medio oriente hay la mejor civilización, una de las mejores civilizaciones Líbano te hablo, no de Europa, no de otros países árabes, Líbano es único, toda la tierra han aprendido de los libaneses, te lo digo yo, la civilización en todo, la manera de cocinar, todo, es una civilización que te da orgullo de todo esto, porque yo hablo del Líbano? todavía tengo primos ahí, tengo mis hijos, he conocido mi marido ahí, me he casado y fui hasta Kuwait, hasta el golfo pérsico, cómo dicen ahí, no puedes decir Golfo Pérsico, tienes que decir Arabian Gulf y como tienen el petróleo y todo esto es justo, golfo pérsico es golfo persico,

¿Cuánto tiempo llevas practicando yoga?

Te digo la verd eso no me acuerdo pero hace mucho tiempo

¿Y cuántas veces lo haces por semana?

Dos veces con Paco.

¿Tú tienes relaciones personales positivas?

Todo es positivo para mí

¿Las relaciones personales son positivas?

si, si

¿Las emociones son positivas?

Si, sobre todo porque cuando, mira una cosa, hay un momento que tú dices cuando oyes algo de tu familia o cosas así, hay cosas que se me pone un poquito triste, es normal, es humano. sobre

todo cuando he tenido cáncer y con la ayuda de Anita. Anita me empujaba, mamá, mamá, cuando me ponían las inyecciones el cateter todo esto para facilitar, venía, dónde estás sintiendo? yo me sentía así, gracias, gracias Dios mío, gracias, gracias.

¿O sea que eres una persona positiva?

Oh mi hija con esto del líquido, que esta a durar desde el año 2011, entonces desde este año he sufrido, ha sido como un choque para mí y para mi hermana, para mi hermano. Como no vivía mi madre tampoco mi padre, entonces ella decía mamá sueña, cierra los ojos, con cualquier cosa que tienes de bueno, el arcángel Miguel, los ángeles, la luz azul mamá, eso, piénsatelo mamá que entran en tu cuerpo y que salen, que te ayudan.

¿Eso es ser una persona optimista?

Si, si, negativo jamás, jamas, no soy pesimista, ni negativa, hay esto en mi familia, te digo la verdad me he separado de mi marido, soy una mujer divorciada y jamás he tenido esto, qué pasa?, pues ahora quiero vivir sola. A mezclar mi vida, no no no, limites, limites, prefiero vivir tranquila que ninguna persona, necesito dinero, qué pasa? tengo la ayuda de mi hija tengo la ayuda de mi hermano, tenia la ayuda de mi madre pero mi madre no está, mi yerno, mi hermano me ayudan, bueno que tengo en la vida? Dios.

¿Ahora en este momento de tu vida cuál es tu propósito de vida?

en qué manera

¿Cómo tu objetivo como lo que tú ves de aquí adelante en tu vida, como tú propósito, que quieres lograr de aquí en adelante con tu vida?

Me gustaría en el futuro desde ahora que Dios me ayude a tener una vida natural, mi propia casa libremente, y de salud voy avanzando mejor, hoy mejor, Y poco a poco, si podemos, algo con

Paco, hacemos otra vez el yoga, yo lo hago en mi casa como él me ha enseñado poco a poco cuando estoy sola o de viaje en Líbano lo hago.

¿Tú estás contenta con tu vida. Estás satisfecha?

Si bueno estoy satisfecha, muchas gracias Dios muchas gracias a los ángeles, muchas gracias a todo, a todo.

¿Qué te ayuda a tener esa satisfacción?

Espiritual, espiritual, la virgen, Jesucristo, no sólo ellos. El globo, la energía, cuando no tienes energía, qué es eso? tengo una cosa que Anita me ha enseñado del Oponopono esto me ayuda también, si si y como hay en YouTube ahora, vas a decir que loca.

No, es lo que tú crees, está bien. (Sandra)

Una youtuber. Mira soy muy moderna, el modernismo también lo imito, modernismo pero no fanática no, no, no. Hemos vivido en los países árabes y cuando lees YouTube y todo esto, que.. políticamente lo digo, porque en todos estos países no hemos tenido el derecho de poner la cruz así, jamás, jamás. Dentro si, jamás fuera, esto está en mi corazón, yo he educado a mis hija, hijos así, todo por dentro, ves, yo he exaltado una cosa, pero si soy moderna. Ahora no puedo ayudar, me ayudan, cuando mi hija o alguien de mi familia, yo ayudo con palabras, que puedo hacer?, ayuda con energía como lo hago: gracias, gracias, muchas gracias, te quiero, perdóname, eso, otra cosa también, todo esto positivo.

¿Qué te llevó a practicar yoga?

Mi hija, mi hija diciendo mamá inténtalo, inténtalo, porqué no?

¿Fue en el momento de tu enfermedad o después?

Después cuando salía con ellos me veían el cansancio, como estaba hinchada tanto, tanto, la cara, yo me veía en el espejo todo cambiado, no sólo lo veía ella, mi hermano mi hermana.

¿Entonces fue por una cuestión física que empezaste yoga? Si, Si.

¿Tú crees que el yoga contribuye para tu bienestar?

Sobretudo la manera de respirar, bueno yo no quería el yoga para hacer músculos, no podía hacerlo porque me cansaba mucho, pero poco a poco lo he logrado, no podía tumbarme en el suelo, levantarme, para nada, sin la ayuda de Paco, porque ellos, las personas que estaban a mi alrededor me ayudaban a levantarme del suelo, entonces él me decía: mira tú lo haces de esta manera mejor, poco a poco, tú tienes que hacerlo, si te cansas no lo hagas si tú te cansas siéntate y respira, meses a meses, él me enseñaba como hacerlo y cansa, ahora sola, poco a poco.....

¿Tú crees que el Yoga contribuye para tu bienestar con tu vida ahora, estás contenta con tu vida?

Si, si, mira el yoga es otra cosa también, no otra cosa, es una cosa espiritual, como el oponopono también es espiritual, da lo mismo.

¿O sea que también ayuda el yoga para que tengas emociones positivas?

Si, si. Cuando lo encuentro, lo hacía así: Hari Om Tat Sat Paco y cuando le envió un WhatsApp también: hola Paco Hari Om, Hari Om.

¿Te gustaría comentar una cosa más sobre yoga?

No, para mí sabes soy una mujer como te he dicho, una persona que me gusta oír, entender lo que me estás enseñando, pero para mí el yoga, el oponopono, las cosas de meditación es una cosa formidable fantástica. Ya no me gusta, no hablo mucho. Yo estoy tan tranquila ahora en mi vida, escucho digamos la televisión, no siempre porque te he dicho soy un poquito YouTuber, veo la meditación y escucho. Anita me envía, mi hermano me envía la meditación del Om y Paco también me envíe. Ahora el no tiene mucho tiempo.

Muchas gracias

ENTREVISTA 9

¿Cuántos años tienes?

sesenta y tres años (63)

¿Qué estudiaste?

soy ingeniero de telecomunicaciones

¿Cuánto tiempo trabajaste?

Yo trabajé durante 25 años en una empresa de telecomunicaciones estatal de España

¿Cuánto tiempo llevas practicando yoga?

Pues yo empecé a practicar con veintipocos años y a lo largo de mi vida ha habido periodos en los que tuve una práctica más o menos regular pero siempre yendo a clases un día por semana, dos días por semana luego pues vino un periodo en el que ya tuve hijos, me casé, mis obligaciones, mi trabajo me apartaron completamente de la práctica de yoga durante bastantes años pero yo siempre lo tuve ahí. Yo sabía que en algún momento de mi vida iba a volver al yoga porque a mí ya me había saltado una chispa por ahí, de que era algo importante para mí en mi vida y cuando tuve la ocasión por mi trabajo, por las circunstancias de las empresas de hoy en día, pues con 52 años dejé de trabajar pero económicamente, si que podía mantenerme. Y entonces es ahí donde directamente me metí a profundizar, sentí que ese era el momento y también por otras circunstancias personales que viví en ese momento todo me hizo volver al yoga, se sumaron una serie de circunstancias, volví pero ya esta vez no sólo con la idea de volver a practicar o de ir a clases sino con la idea de... con el deseo de profundizar.

¿Con qué frecuencia practicas yoga?

Pues ahora en este momento practico todos los días una hora y media de práctica, entre hora, hora y media, alguna vez menos alguna vez me lo salto pero con bastante regularidad.

¿Tú crees que tienes relaciones personales positivas?

Si, en general creo que tengo relaciones personales positivas en mi entorno, siempre las he tenido, en general, también en mi entorno laboral, en el trabajo y ahora en estos últimos tiempos también en el entorno en el que me muevo, en el entorno al yoga, ahí es más fácil, también es verdad. Y socialmente también en mi entorno social donde vivo pues las amistades con los vecinos, en general siempre mi relaciones son buenas.

¿Tus emociones son positivas?

Bueno pues en general soy un poco inestable emocionalmente puedo a veces entrar en algún periodo en el que emocionalmente me invaden a veces emociones más negativas pero luego son periodos que a lo largo de mi vida vienen y van, lo que sí es cierto, es que desde que practico yoga y voy profundizando en el yoga digamos que esos periodos se han ido suavizando mas.

¿En términos generales pensarías que eres una persona positiva?

Si, en estos últimos tiempos si, he ido descubriendo, sobre todo la actitud hacia la Positividad qué bueno es algo que se aprende, pero también he ido descubriendo la actitud hacia la negatividad que en algunos aspectos de mi personalidad estaban muy negativamente arraigados no?, ideas sobre mi mismo, sobre mis capacidades o...era una persona bastante insegura y en estos últimos años desde que empecé a profundizar más en el yoga pues he ido descubriendo otra manera de estar conmigo mismo.

¿Eres optimista?

No soy optimista por naturaleza pero sí que he ido desarrollando la capacidad de de ir viéndome de una forma más optimista, más positiva.

¿Cuál es tu propósito de vida?

Mi propósito de vida es seguir desarrollándome como persona como ser humano ir creciendo y también hacer que todo esto llegue a mi entorno en la medida de mis posibilidades, siempre he tenido un poco esa inquietud de transmitir y compartir con otras personas, trasladarles estas actitudes positivas hacia la vida, hacia uno mismo y quizá por ahí va mi propósito hacia mí mismo y hacia los demás, seguir creciendo en esa senda de positividad.

¿Estás satisfecho con tu vida?

Si, en este momento si, estoy satisfecho aunque tengo mis lagunas todavía pero en general si puedo decir que estoy satisfecho, si.

¿Que contribuye para esa satisfacción?

Yo creo que sobre todo ese cambio de actitud que he ido desarrollando en estos últimos años. Yo creo que desde que dejé de trabajar para mí eso fue un regalo divino que me llegó porque puede parar dejar a un lado la dinámica en la que estaba metido, claro no, el mundo laboral muy intenso, la familia, también problemas personales, de pareja, todo estaba ahí muy acumulado. Como que todo este periodo me ha permitido parar y reflexionar y sobretodo ir descubriendo esta manera de verme a mí mismo y de verme en relación con la vida y con el mundo.

¿Qué te llevó a practicar yoga?

Pues me llevó a practicar yoga un médico psiquiatra, bueno no era médico era psicólogo, cuando yo tenía veinte y pocos años, pasé un periodo complicado, me separé, tuve una época muy tumultuosa emocionalmente, acababa de terminar mis estudios en la universidad y entré en un estado emocional muy negativo, muy depresivo, estaba como en un agujero y busqué ayuda psicológica y encontré una persona la persona que yo creo que necesitaba en aquel momento, él me ayudó mucho en ese momento y en un momento de la terapia yo creo que fue a raíz también

de ese mi miedo escénico que todavía tengo por ahí, pues que él me sugirió que practicara yoga, él era una persona muy buen psicólogo, por un lado, y muy mayor con mucha experiencia, pero también él conocía algo del yoga luego me contó porque el estaba relacionado también con gente del mundo del yoga, entonces, el me lo dejó ahí, me sugirió, dice: te vendría bien, aprenderías también técnicas de relajación y me sugirió incluso un sitio donde ir que él conocía en Gerona, donde vivía yo entonces, y así fue como descubrí el yoga, ahí empecé.

¿El yoga contribuye para tu satisfacción con la vida que me dijiste que tenías?

Completamente, sin duda

¿Contribuye para tu bienestar general?

si si, sin duda, mucho

¿Y para la positividad para esas emociones positivas?

Bueno cien por cien, yo diría que cien por cien, de otra manera, bueno no sé, quizás mi vida hubiera transcurrido por otros derroteros, hubiera buscado ayuda psicologica por otra parte. Y quizá hubiera encontrado igual no? pero yo al final lo encontrado con el yoga.

¿terminamos la entrevista alguna cosa mas que te gustaría comentar?

No, que yo creo que es un camino que está ahí el yoga, para todos y es algo muy positivo para cualquier persona que se acerque con sinceridad y que ojalá que se siga expandiendo, que siga también la humanidad creciendo con el yoga

OK gracias

ENTREVISTA 10

¿Cuántos años tienes?

tengo sessenta y cinco (65) años

¿Qué estudiaste?

Estudie historia antigua, hice cursos y tal pero por norma general historia.

¿Cuánto tiempo trabajaste, trabajas todavía?

No, no, he trabajado durante 10 años más o menos

¿Cuánto tiempo llevas practicando yoga?

Pues estuve con Paco dos años más o menos y ahora llevo tres años.

¿Con qué frecuencia lo practicas ahora?

sabes qué pasa, mi hija no vive aquí, por lo cual ahora estoy viajando continuamente, sabes ese es el problema. Aparte de mi hija, yo también viajo mucho, siempre que puedo, pero no más de un día o como mucho dos a la semana

¿Crees que tienes relaciones personales positivas?

Si, sin duda a nivel de amistades y a nivel de familia. Tengo una familia muy grande entonces estamos muy unidas no. Mis relaciones con ellas son muy cercanas, yo con mis hermanos es como si estuviera en mi casa.

¿Crees que tienes emociones positivas también?

Si, si, sin duda. Hombre a ver algún día me pega, evidentemente no sobre todo, con alguna de mis hermanas pero normalmente si son positivas y con mis hijos muy positiva

¿En términos generales te consideras una persona positiva?

Si, sin duda, yo he superado un transplante de médula hace cuatro años y medio, hubiera tumbado al más fuerte porque fue un mes ingresada, ocho días continuados de quimio, noche y día, sabes, entonces eso es difícil de superar físicamente a cualquier persona que no esté muy fuerte y emocionalmente bien, sabes.

¿Crees que eres una persona optimista?

Si, en términos generales, no soy la optimista tonta porque también tengo momentos de decir esto no va a salir adelante y tal, pero en general si.

¿Cuál es tu propósito de vida?

Mi propósito de vida, a ver, cuando se tiene 65 años ya vas viendo al final un poco no?, entonces mi propósito de vida es disfrutar todo lo que pueda yo y que disfruten mis hijos y mis nietos. Tengo tres nietos y estoy muy, muy unida con ellos, paso con ellos muchísimo tiempo, en verano dos meses seguidos, entonces es una relación muy estrecha te diría es como si fueran mis hijos. Tuve la primera hija con 19 años con lo cual tenemos mucho proximidad no?, y eso pues me ayuda también.

¿Tú estas satisfecha con tu vida?

Si, a ver, no estoy... estaba más satisfecha antes, yo antes del linfoma estuve ocho años trabajando en la fundación síndrome de Down entonces tenía un grupo de 14 chicos Down que les enseñe muchísimo de arte, íbamos todos los jueves al museo del Prado, veíamos todas las exposiciones de Madrid, vamos, me adoraban, de hecho ahora desde que tuve el linfoma lo dejé, claro, lo tuve que dejar y me siguen llamando, en navidad, me siguen felicitado en cumpleaños, cuándo vas a venir Luisa? Lo que pasa es que no me he querido reenganchar porque es un poco cómo darles esperanzas, que no se si vaya a poder cumplir, entiendes?, entonces corte y los echo mucho de menos la verdad.

¿Yo te pregunté si estás satisfecha con tu vida y hablaste de ese trabajo con los otros..

estaba más satisfecha entonces que ahora?

Evidentemente, por que ahora mi vida no tiene una consistencia de un trabajo, tengo pues mi familia, mi deporte mis viajes y todo eso pero quizás me falte lo que tenía antes.

¿Esa satisfacción con la vida entonces contribuye el hecho de trabajar con otros, qué contribuye para esa satisfacción que tuviste entonces?

Ellos te dan muchas más satisfacciones que trabajo, nos dan.. no se les puede llamar enfermo bueno es un capacidad diferente, que te dan muchísimo más de lo que tú les das a ellos. Yo recibí de ellos muchísimo más de lo que yo les di, que les di mucho, porque hay momentos muy duros. Había días como los de hoy, que no te apetecía salir y tenía que salir coger a los 14 llevármelos al museo del Prado, a ver es duro para que te voy a decir que no, pero yo no le di mérito porque yo era muy feliz con esa vida, entiende?

¿Qué te llevó a practicar yoga?

Bueno yo siempre he hecho muchísimo deporte es presuntuoso decírtelo, pero yo tengo como 14 copas de padel, varias de esquí, o sea yo he sido muy vitalista y muy deportista, tremendamente deportista desde los 10 años. He estado en muchísimos equipos, en el colegio en la facultad en tal, entonces me faltaba algo no? al todo eso pasar, entonces estuve cinco años haciendo tai chi, que sinceramente no me sirvió para nada, ni el tai chi entré en mí, ni yo entre en el tai chi, entonces lo dejé. Me habló Bautista que, bueno es de la familia su mujer, está casado con..... Tista me habló de Paco y dije fenomenal voy a ir, y entonces fui y estaba encantada, bueno Paco ya se cambió y tal, entonces me he enganchado aquí al lado de casa, que es más fuerte, no es tan personal ni tan agradable, porque era muy agradable imagínate. Tista y yo muchísimas veces... era idílico, era una clase idílica, entonces bueno eso está muy bien porque la chica es muy buena,

pero para mí... yo creo que para mi edad es un poco fuerte, el yoga, tú sabes, puede ser muy fuerte o puede ser mas relajado que era como lo hacíamos nosotros no? pero bueno también me vendría bien porque yo necesito descargar de alguna forma mi vida.

¿Hay algunos aspectos del yoga, de yoga, que contribuya para tu bienestar?

Si si, sin duda, con Paco yo salía de ahí y era una relajación, una paz, era paz realmente, que no me lo dio jamas el tai chi, sin embargo, si me lo dio Paco entonces yo me encontraba muy a gusto la verdad salía muy encantada, y aquí también salgo encantada pero salgo más cansada que encantada.

¿Y algun aspecto de esto del yoga que contribuyen para tu satisfacción con la vida?

Bueno quizá el sentirme mejor físicamente, que yo lo echaba mucho de menos, el descargar bueno toda la tensión de toda la vida, de eso, tanto viaje tanta historia y tanto ir para acá, si contribuye la meditación. Después de la clase pues relaja un montón y a mí eso me viene muy bien porque yo no me relajo nunca, nunca. Yo el estar en casa viendo la tele, eso es imposible, no lo hago jamás, jamás, quizás porque bueno he estado un año fuera de órbita con todo el tema que no podía leer, no podía hacer nada porque no tenía fuerza, si me sentaba en el suelo no podía levantarme, para que te hagas ideas de lo que supone un transplante de médula, tenían que ayudarme mis hijas a levantarme, o sea entonces todo eso bueno en alguna forma a lo mejor mentalmente en el subconciente yo lo quiero recuperar.

¿Te gustaría comentar alguna cosa mas de lo que conversamos?

Nada, nada, simplemente decirte que si quieres preguntar algo más ya te he dicho que no hay ningún problema conmigo, yo soy muy clara, siempre lo he sido y todo lo que quieres saber, si te puedo ayudar en algo mas yo encantada.

Muchas gracias.

ENTREVISTA 11

Quantos anos têm?

Setenta e sete anos (77)

O que estudou, até quando estudou?

Eu fiz até o terceiro grau até fiz um mestrado

Trabalhou?

A vida inteira

Quanto tempo?

Eu trabalhei até chegar aqui, até os 70 anos eu trabalhei

Ou seja em total quanto?

40 anos

Quanto tempo leva praticando yoga?

Cinco anos, desde que parei de trabalhar

Com que frequência faz yoga?

Todo o dia de manha

Tem relações interpessoais positivas?

Sim, sim.

Acha que tem emoções positivas?

Muitas, muitas

Que contribui para ter essas emoções positivas?

Manter a vida muito ativa, eu deixei de trabalhar mas comecei trabalhar em casa eu faço comida em casa todos os dias, eu faço oficina em cerâmica, frequento um grupo de ceramistas uma vez

por semana, danço tango três vezes por semana, faço yoga todos os dias e tenho assim atividades sociais bastante fortes, eu praticamente presido um grupo de mulheres dos diplomatas brasileiros aqui em Montevideo, fazemos uma série de atividades de integração das mulheres a sociedade local, ajudando na acolhida, na recepção das mulheres y além disto... agora participei da edição de um libro sobre mulheres estrangeiras em Montevideo, onde eu sou uma das personagens entrevistadas.

Qual e seu propósito de vida?

Olha o propósito de vida da gente muda muito, porque a gente muda muito, são uma das coisas que eu percebi com meu envelhecimento, não tenho nenhum problema em dizer isso, e que muda muito, o propósito da vida da gente muda muito... ta sempre em movimento, ta sempre em atividade física, emocional, espiritual, eu sou católica também praticante...esse propósito da vida, o atual, o de agora é encontrar o equilíbrio.

Acha que e uma pessoa positiva?

Eu tenho meus momentos muito positivos mas as vezes tenho, são menores, os momentos de decepção de negatividade, mas combato muito, mas tenho sim momentos muito negativos, mas a maioria das vezes sou muito positiva, e a vocação dos brasileiros....

E otimista?

Sou, sou.

Está satisfeita com a vida?

Estou satisfeita.

E que contribui com essa satisfação?

Olha, antes de todo eu acredito que a satisfação, alegria, felicidade são de dentro para fora, no sai de fora para dentro, essas coisas são todas construídas, são categorias culturais, ser feliz, não ser

feliz y logicamente tem uma coisa que vem de dentro, e o que já te diz, a felicidade, alegria, otimismo à esperança vem também de nossa história cultural de nossa história familiar de uma série de coisas. Eu acho que meu otimismo vem de tudo isso, e depois de minha história familiar, um pouco de meu temperamento muito ativo, jogo muita adrenalina na gente então eu acho que sou mais que todo por isso, não é nem porque eu consegui, nem que não consegui mas sim pelo que sempre cultivei, sempre foi, nunca esqueci da onde eu vim, não esqueci de essa coerência, de onde você vem e para onde você vai.

Porque começou a praticar Yoga?

Sabe que foi uma história de família também, eu comecei a praticar Yoga muito nova, primeiro ouvindo falar pela minha mãe com... frequentava um grupo de Yoga. Depois quando casei, meu sogro estava fazendo estudos orientalistas e estudos de yoga e eu comecei fazer yoga com ele e com minha sogra. Aí eu saí do Brasil, viajar pelo mundo e sentir-me um pouco sozinha, era coisa de criança pequena, sair, viajar de um lado para outro, não dava para ter essa disciplina de yoga. Quando parei de trabalhar cinco anos atrás, eu estava em Manila uma moça brasileira diz-me, fiz um curso muito bom de yoga em Nova York, você quer fazer Yoga comigo?, tá bom, vou, estou precisando voltar a ter alguma atividade que parei todo, aí comece a fazer yoga com ela e foi o yoga que me deu essa... e foi no Uruguai que me deu mais essa facilidade pois envolveu uma porção de coisas porque é uma sociedade que eu já conheço bem, que eu tenho muita afinidade, então eu comecei a fazer yoga, mais que todo por isso, para voltar a ter essa atividades que eu tinha quando nova. Eu comece com meu sogro, ele era um artista plástico, se interessava muito por tudo, principalmente pelas culturas orientais, fomos à Índia uma época quando ele estava vivo, fizemos uma peregrinação muito bonita, acho que eu já te contei isso, não?

Fizemos uma peregrinação à Índia buscando as pegadas de Gandhi ...uma série de detalhes de maneira muito bonito sobre essa viagem, sobre a filosofia de Gandhi... o pensamento de Gandhi e isso foi uma grande influência, eu sempre teve assim ,subliminarmente em mim essa busca da sabedoria do yoga, da sabedoria oriental, da não violência, da solidariedade.

Qual é a contribuição do yoga para o seu bem-estar?

É bastante grande, muito grande, pontualmente: emocionalmente e espiritualmente. Faz anos que eu pratico o catolicismo, vou a missa, eu estudo, eu leio mas desde que eu comecei a fazer yoga, eu começo a descortinar, é muito....incrível.....além de ser muito religiosa, ecuménica e também universal, e cósmica.

Acha que o yoga contribui para aquela satisfação com a vida, que diz ter?

Sim, bastante, confirmou muito do que eu gostava em termos da satisfação com a vida

E acha que contribui também para ter emoções positivas para ser uma pessoa positiva? Sim, sim, me ajudou muito muito inclusive buscando o equilíbrio que eu tanto almejo, isso realmente contribui muito a minha vida emocional e espiritual.

Tem alguma questão alguma reflexão que gostaria de deixar aqui?

A reflexão é que a yoga me ajudou a madurecer o que eu não tinha amadurecido até hoje, mesmo com todas as oportunidades que a vida me deu de crescer, o Yoga esta me fazendo mais madura e muito mais consciente, e muito mais concentrada, eu acho que é importante concentrar.

Muito obrigado.

ENTREVISTA 12

Quantos anos tem?

sessenta e nove (69)

Estudou? até quando estudou?

Nono ano de escolaridade

E trabalhou?

Trabalhei sim, foi administrativa na segurança social

E quantos anos trabalhou?

Trinta e seis (36)

Quanto tempo leva fazendo yoga?

Dois anos

E faz quantas vezes ?

Uma só por semana

A senhora acha que tem relações interpessoais positivas?

Sim, gosto muito conviver com as pessoas

E estes relacionamentos são bons são construtivos, são positivos? São, são positivos, dentro de minha classe social....

A senhora tem emoções positivas?

Sim, sou uma pessoa muito positiva

Qual é o propósito de vida da senhora?

Ser feliz, ser boa madre , boa esposa com 45 anos de casada e sou muito feliz.

E é otimista?

Sou, sou otimista

Esta satisfeita com a vida do jeito que ela é para a senhora?

Sim, no tenho razões para não estar, dentro do normal a vida corre normalmente

O que contribui para que a senhora esteja satisfeita com a sua vida?

Tenho um casamento feliz, tenho dos filhos maravilhosos, tenho três netos, pequenos ainda mas muito queridos, uma vida familiar muito estável, não tenho qualquer problema.

O que levou a senhora praticar yoga?

Achei que o primeiro ano que foi praticar Yoga não consegui concentrar-me porque sou uma pessoa assim, um bocado mais suspicaz, como que diz, ... assisti logo à primeira aula, a primeira aula que foi desisti logo, mais depois no outro ano a seguir foi novamente experimentar e mentalizei-me que já tinha idade para me concentrar, e agora gosto muito e até é feito muito bem, porque necessita outro comportamento a esse nível de concentração.

A senhora acha que o yoga contribui para seu bem-estar?

Sim, muito mesmo

Por que?

Aprendi a respirar de uma maneira que não respirava, quando por vezes tenho uma insônia sem razão, consigo ficar calma e consigo superar,

Acha que o Yoga contribui para sua satisfação com a vida?

Sim, em parte sim

Acredita que o Yoga ajuda para ter emoções positivas?, a ser positiva?

É natural, eu nunca foi uma pessoa negativa, mas penso que sim, também ajudar a quem tem essa imagem negativa a ter positiva, porque já sai para uma outra disposição e ajuda muito.

Gostaria de falar alguma coisa mas?

Não,... uma coisa que tenho pena, meus filhos não estarem em Beja comigo.....a vida profissional aqui em BEJA é difícil.....e então formaram a vida em a Lisboa, mas vem cá muito, e eu vou muito e pronto, é relativamente perto e passamos assim a vida. Muito obrigada.

APÊNDICE VI – Programação das Aulas de Yoga do Curso Florescimento Sênior & Yoga

Primeiro Mês de Prática De Yoga

	Prática	Vezes/ minutos
ASANAS	POSTURAS FÍSICAS	40 min
	Shavasana	3 min
	Prarambhik sthiti (posição básica)	1 min
	Padanguli naman (movimento dos dedos dos pés)	10 vezes
	Goof naman (movimento dos tornozelos)	10 vezes
	Goof chakra (rotação dos tornozelos) etapa 2	10 rotações
	Goof ghoornan (movimento de manivela)	10 vezes
	Janu naman (movimento do joelho) etapa 1, 2	10 vezes
	Ardha titali asana (meia borboleta) etapa 1, 2	10 movimentos
	Poorna titali asana (borboleta completa)	30 movimentos
	Musthika bandhana (movimento da mão em forma de punho)	10 movimentos
	Manibhanda naman (movimento dos pulsos)	10 movimentos
	Manibhanda chakra (rotação dos pulsos) etapa 2	10 vezes
	Kehuni naman (movimento dos cotovelos) etapa 1, 2	10 vezes
	Kehuni chakra (rotação do cotovelo)	10 vezes
	Sandha chakra (rotação dos ombros) etapa 1,	10 vezes
	Greeva sanchalana (movimentos do pescoço) etapa 1, 2,	10 vezes
	Shavasana	3 min
PRANAYAMA	TECNICAS DE RESPIRAÇÃO	10 min
Semana # 1	Respiração natural abdominal	

Semana # 2	Respiração torácica	
Semana # 3	Respiração clavícula	
Semana # 4	Respiração yóguica completa	
YOGA NIDRA	RELAXAMENTO	10 min
	MEDITACIÓN DA RESPIRAÇÃO E DO CORPO	10 min
Semana # 1	Etapa 1 – 4	10 min
Semana # 2	Etapa 1 – 5	10 min
Semana # 3	Etapa 1 – 6	10 min
Semana # 4	Etapa 1 – 9	10 min
	MINDFULNESS	
Semana # 1	Consciência do corpo físico	
Semana # 2	Consciência da Respiração	
Semana # 3	Consciência dos pensamentos	
Semana # 4	Consciência das emoções	

Segundo Mês de Prática De Yoga

	Prática	Vezes / minutos
ASANAS	POSTURAS FÍSICAS	30 min
PM 2	Shavasana	3 min
	Padotthanasana (pernas levantadas) etapa 1,2	10 vezes
	Pada sanchalanasana (pedalar bicicleta) 1,2	10 vezes
	Jhulana Lurhakanasana (balanço) etapa 1	10 vezes
	Shava udarakarshanasana (torsão universal)	Tempo cómodo
PM3	Rajju karshanasana (pegar uma corda)	10 vezes
	Chakki chalanasana (o moinho)	10 vezes

	Kashtha takshanasana (cortar madeira)	10 vezes
	Vayu nishkasana (postura para liberar o vento)	10 vezes
EQUILIBRIO	Eka pada pranamasana	3 vezes
	Shavasana	3 min
PRANAYAMA	TECNICAS DE RESPIRAÇÃO	5 minutos
Semana # 1	Respiração yóguica proporção 1:1	
Semana # 2	Viloma pranayama etapa 1	
Semana # 3	Viloma pranayama etapa 2	
Semana # 4	Viloma pranayama etapa 3	
YOGA NIDRA	RELAXAMENTO	10 min
	MEDITAÇÃO DE SONS E PENSAMENTOS,	
	Meditação de atenção plena	10 min
	MINDFULNESS	
Semana # 1	Consciência da Respiração	
Semana # 2	Consciência da energia	
Semana # 3	Consciência das reações	
Semana # 4	Consciência das ações	

Terceiro Mês de Prática De Yoga

	Prática	Vezes/ minutos
ASANAS	POSTURAS FÍSICAS	30 min
	Shavasana	3 min
PM 2	Padachakrasana (rotação da perna) etapa 1	10 vezes
	Supta pawanmuktasana (pernas abraçadas) 1	3 vezes
	Jhulana Lurhakanasana (balanço) etapa 2	10 vezes

	Supta udarakarshanasana (estiramento abdominal)	5 vezes
	Nuakasana (postura do bote)	5 vezes
PM3	Gatyatmak meru vakrasana (torsão dinâmica da coluna)	10 vezes
	Nauka sanchalanasana (remar um bote)	10 vezes
	Namaskarasasana (postura de salutar)	10 vezes
EQUILIBRIO	Natavarasana	3 vezes
	Advasana	3 min
PRANAYAMA	TECNICAS DE RESPIRAÇÃO	5 minutos
	Nasagra mudra	
Semana #1 y 2	Nadi shodhana pranayama técnica 1 etapa 1	
Semana #3 y 4	Nadi shodhana pranayama técnica 1 etapa 2	
YOGA NIDRA	RELAXAMENTO	10 min
	MEDITAÇÃO PARA EXPLORAR AS DIFICULDADES	10 min
Semana #1 y 2	Etapa 1	10 min
Semana #3 y 4	Etapa 1 – 2	10 min
	MINDFULNESS	
Semana # 1	Escolha uma força, como pode aproveitar melhor?	
Semana # 2	Escolha uma fraqueza, como isso pode se tornar uma força?	
Semana # 3	Faça uma lista de aspirações, formule meus objetivos.	
Semana # 4	Faça uma lista de necessidades.	

Quarto Mês de Prática De Yoga

	Prática	Vezes/ minutos
ASANAS	POSTURAS FÍSICAS	30 min

	Shavasana	3 min
	Vajrasana (postura do raio)	1 minuto
	Simhagarjanasana (postura leão)	10 vezes
	Marjari – asana (postura do gato)	10 vezes
	Shashankasana (postura da lua)	2 minutos
	Bandha hasta Utthanasana (postura levantar as mãos cruzadas)	10 vezes
	Tadasana (postura da palmeira)	10 vezes
	Tiryaka kati chakrasana (rotação e movimento da cintura)	10 vezes
	Utthanasana (postura de pie) 1-2	10 vezes
EQUILIBRIO	Garudasana	3 vezes
	Matsya Kridasana	3 min
PRANAYAMA	TECNICAS DE RESPIRAÇÃO	5 minutos
Semana #1 y 2	Nadi shodhana pranayama técnica 2 etapa 1	
Semana #3 y 4	Nadi shodhana pranayama técnica 2 etapa 2	
YOGA NIDRA	RELAXAMENTO	10 min
	MEDITAÇÃO LIBERTADORA DE HÁBITOS	10 min
Semana #1 y 2	Etapa 1-3	10 min
Semana #3 y 4	Etapa 1- 4	10 min
	MINDFULNESS	
Semana # 1	Escolha uma força, como pode aproveitar melhor?	
Semana # 2	Escolha uma fraqueza, como isso pode se tornar uma força?	
Semana # 3	Faça uma lista de aspirações, formule seus objetivos.	
Semana # 4	Faça uma lista de necessidades.	

APENDICE V – FICHA DE INSCRIÇÃO FLORESCIMENTO SÉNIOR & YOGA

NOME COMPLETO		IDADE
TELEFONE/ TELEMOVEL		
ENDEREÇO DE CONTATO		
PESSOA DE CONTATO	TELEMOVEL DA PESSOA DE CONTATO	
TEM EXPERIÊNCIA PRÉVIA COM YOGA? QUAL?		
PRATICA ALGUMA ATIVIDADE FÍSICA? QUAL? COM QUE FREQUÊNCIA?		
TOMA ALGUMA MEDICAÇÃO? QUAL? A QUANTO TEMPO? ALGUM PROBLEMA DE SAÚDE?		
TERMO DE RESPONSABILIDADE DO PRATICANTE		
<p>Expresso minha concordância e espontânea vontade em submeter-me às práticas de Yoga, e declaro que não há restrição médica a qualquer tipo de atividade relacionada à tais práticas.</p>		
LOCAL E DATA		
ASSINATURA		

ANEXOS

ANEXO I ESCALA DE FLORESCIMENTO

Apresentam-se seguidamente 8 frases com as quais pode concordar ou discordar. Utilize a escala de 1 a 7 para, à frente de cada frase, indicar o seu grau de concordância com a mesma. Responda fazendo uma cruz (X) em cima do numero que considerar adequado.

1 – Discordo fortemente

2 – Discordo

3 – Discordo ligeiramente

4 – Não discordo nem concordo

5 – Concordo ligeiramente

6 – Concordo

7 – Concordo Fortemente

_____ Levo uma vida com objectivos e significado.

_____ Os meus relacionamentos sociais apoiam-me e recompensam-me.

_____ Estou envolvido e interessado nas minhas atividades diárias.

_____ Contribuo ativamente para o bem-estar e a felicidade dos outros.

_____ Sou capaz e competente nas atividades que são importantes para mim.

_____ Sou uma boa pessoa e levo uma vida boa.

_____ Sou optimista a propósito do futuro.

_____ As pessoas respeitam-me.

ANEXO II ESCALA DE FLORECIMIENTO

A continuación encontrará 8 afirmaciones con las cuales usted puede o no estar de acuerdo. Usando la escala de 1 a 7 más abajo, indique su grado de acuerdo con cada ítem, indicando dicha respuesta para cada afirmación.

1 – Muy en desacuerdo

2 – En desacuerdo

3 – Algo en desacuerdo

4 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo

5 – Algo de acuerdo

6 – De acuerdo

7 – Muy de acuerdo

_____ Llevo una vida significativa y con propósito

_____ Mis relaciones sociales me apoyan y son reconfortantes

_____ Me intereso y me involucro en mis actividades diarias

_____ Contribuyo activamente a la felicidad y al bien-estar de otros

_____ Soy competente y capaz en las actividades que son importantes para mi

_____ Soy una buena persona y vivo una buena vida

_____ Soy optimista acerca de mi futuro

_____ La gente me respeta

ANEXO III ESCALA DE SATISFAÇÃO COM A VIDA

Encontra a seguir cinco afirmações com as quais pode concordar ou discordar. Utilizando a escala de 1 a 7 abaixo indicada, refira o seu grau de acordo com cada item colocando o número apropriado na linha que precede cada um deles. Procure ser sincero nas respostas que vai dar. Eis a escala de 7 pontos:

1 – totalmente em desacordo

2 – em desacordo

3 – mais ou menos em desacordo

4 – nem de acordo nem em desacordo

5 – mais ou menos de acordo

6 – de acordo

7 – totalmente de acordo

_____ 1. Em muitos aspectos, a minha vida aproxima-se dos meus ideais.

_____ 2. As minhas condições de vida são excelentes.

_____ 3. Estou satisfeito com a minha vida.

_____ 4. Até agora, consegue obter aquilo que era importante na vida.

_____ 5. Se pudesse viver a minha vida de novo, não alteraria praticamente nada.

ANEXO IV ESCALA DE SATISFACCIÓN CON LA VIDA

Más abajo hay cinco afirmaciones con las que usted puede estar de acuerdo o en desacuerdo. Utilizando la siguiente escala de 1 a 7, indique su acuerdo con cada una poniendo el número apropiado en la línea anterior al número de cada afirmación. Por favor, responda a las preguntas abierta y sinceramente.

1 – Completamente en desacuerdo

2 – En desacuerdo

3 – Más bien en desacuerdo

4 – Ni de acuerdo ni en desacuerdo

5 – Más bien de acuerdo

6 – De acuerdo

7 – Completamente de acuerdo

_____ 1. En la mayoría de las cosas, mi vida está cerca de mi ideal.

_____ 2. Las condiciones de vida son excelentes.

_____ 3. Estoy satisfecho con mi vida.

_____ 4. Hasta ahora, he conseguido las cosas que para mí son importantes en la vida.

_____ 5. Si volviese a nacer, no cambiaría casi nada de mi vida.