

MESTRADO INTEGRADO EM PSICOLOGIA

Funções Psicológicas do Teatro Amador enquanto Atividade de Lazer na Aduldez Tardia

Ana Rita Oliveira Pinto

M

2022



Universidade do Porto
Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação

**FUNÇÕES PSICOLÓGICAS DO TEATRO AMADOR ENQUANTO ATIVIDADE
DE LAZER NA ADULTEZ TARDIA**

Ana Rita Oliveira Pinto

Outubro 2022

Dissertação apresentada no Mestrado Integrado em Psicologia, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto, orientada pela Professora Doutora **Inês Nascimento** (FPCEUP).

AVISOS LEGAIS

O conteúdo desta dissertação reflete as perspectivas, o trabalho e as interpretações do autor no momento da sua entrega. Esta dissertação pode conter incorreções, tanto conceptuais como metodológicas, que podem ter sido identificadas em momento posterior ao da sua entrega. Por conseguinte, qualquer utilização dos seus conteúdos deve ser exercida com cautela.

Ao entregar esta dissertação, o autor declara que a mesma é resultante do seu próprio trabalho, contém contributos originais e são reconhecidas todas as fontes utilizadas, encontrando-se tais fontes devidamente citadas no corpo do texto e identificadas na secção de referências. O autor declara, ainda, que não divulga na presente dissertação quaisquer conteúdos cuja reprodução esteja vedada por direitos de autor ou de propriedade industrial.

AGRADECIMENTOS

Aprender sobre psicologia tem sido como aprender uma nova língua, rica em significados. Descobrir uma nova forma de ler o mundo e de nele reconhecer tantos caminhos ainda por fazer. Tem sido também uma forma de me conhecer e de me desenvolver enquanto profissional e enquanto ser humano e por isso mesmo só tenho, antes de mais, a agradecer a esta instituição.

Agradeço a todos os professores e professoras por aquilo que me ensinaram, inspiraram e pelos interesses que em mim fizeram despertar. A todos os colegas pelo bom acolhimento que caracteriza esta casa e também pela cultura de proatividade, responsabilidade, representatividade, liberdade e apoio que aqui se vive. Agradeço ainda a todas as outras pessoas que, não sendo professores ou colegas, também contribuem para este bom funcionamento.

Particularmente, à professora Inês Nascimento, agradeço toda a compreensão, orientação, profissionalismo e acompanhamento ao longo desta jornada. Foi muito importante saber que estaria sempre disponível perante qualquer obstáculo.

Aos participantes deste trabalho e às pessoas que me auxiliaram ao seu contacto, agradeço toda a colaboração e disponibilidade.

E por fim, aos meus, um obrigada pelo carinho, pela empatia, pelo encorajamento, pela compreensão e por todas as outras coisas boas que deram suporte e incentivaram esta etapa.

RESUMO

O crescimento da faixa etária da população idosa a que temos vindo a assistir tem alertado para a necessidade de promover um envelhecimento ativo. O progressivo caminho para o envelhecimento e a transição para a reforma são acompanhados por potenciais perdas importantes, como a perda de capacidades, de rotinas, redes sociais, sentido de utilidade e identidade. Vários estudos salientam o potencial do lazer na adultez tardia enquanto fator de proteção destas perdas, contudo, nem todas as formas de lazer têm esta capacidade. O lazer sério, no qual há uma maior probabilidade de experienciar estados de *Flow*, possui um maior potencial de desenvolvimento devido ao elevado grau de interesse e identificação pessoal com a atividade.

Considerando que não foram encontrados estudos neste âmbito no domínio da atividade de teatro amador, este estudo tem como objetivos compreender as funções psicológicas do teatro amador à luz da teoria do *Flow* de Csikszentmihalyi (1975) e da perspetiva teórica do lazer sério de Stebbins (1973); investigar quais os significados atribuídos a esta atividade pelos/as participantes, explorando as motivações para a iniciar, bem como as subjacentes à continuidade do investimento nesta atividade; e interpretar como é que, do ponto de vista do desenvolvimento psicossocial, esta atividade tem contribuído e/ou poderá contribuir para o envelhecimento ativo destes/as participantes.

Para o efeito, foram entrevistadas nove pessoas com 60 ou mais anos e pelo menos um ano de participação num grupo de teatro amador. Os resultados revelam que, embora para a maioria dos/as participantes a atividade de teatro amador não sugira ser uma atividade de lazer sério, ou uma atividade promotora de estados de *Flow*, é uma atividade da qual beneficiam e que apresenta um significado pessoal para estes/as. Os benefícios derivados da estimulação da memória e da expressão emocional através da representação poderão ser benefícios distintivos desta atividade. De um modo geral, é ainda uma atividade de lazer que contribui para o seu envelhecimento ativo por responder a perdas inerentes ao processo de envelhecer, bem como a outras derivadas da transição para a reforma.

Palavras-chave: Lazer; Teatro Amador; Perspetiva do Lazer Sério; Teoria do *Flow*; Envelhecimento Ativo.

ABSTRACT

The growth of the elderly population that we have been witnessing has been an alert to the need to promote active aging. The progressive process of aging and the transition to retirement are followed by important potential losses, such as the loss of skills, routines, social networks, sense of usefulness and identity. Several studies highlight the potential of leisure in late adulthood as a protective factor against these losses, however, not all forms of leisure have this capacity. Serious leisure, in which there is a higher probability of experiencing states of *Flow*, has a greater development potential due to the high degree of interest and personal identification with the activity.

Considering that no studies were found in this domain concerning the amateur theater activity, this study aims to understand the psychological functions of amateur theater in light of Csikszentmihalyi's Flow theory (1975) and Stebbins' (1973) theoretical perspective of serious leisure; to investigate the meanings attributed to this activity by the participants, exploring the motivations to start it, as well as those underlying the continuity of investment in this activity; and to interpret how, from the point of view of psychosocial development, this activity has contributed and/or may contribute to the active aging of these participants.

For this purpose, nine people aged 60 or older with at least one year of participation in an amateur theater group were interviewed. The results reveal that, although for most participants the amateur theater activity doesn't appear to be a serious leisure activity, or an activity that promotes states of *Flow*, it is an activity from which they benefit and that has a personal meaning for them. The benefits derived from stimulating memory and emotional expression through acting may be distinctive benefits of this activity. In general, it is also a leisure activity that contributes to their active aging by responding to losses inherent to the aging process, as well as others derived from the transition to retirement.

Keywords: Leisure; Amateur Theater; Serious Leisure Perspective; Flow Theory; Active Aging.

RESUMÉ

L'augmentation de la tranche d'âge de la population âgée à laquelle nous assistons nous a alertés sur la nécessité de promouvoir le vieillissement actif. Le cheminement progressif vers le vieillissement et le passage à la retraite s'accompagnent d'importantes pertes potentielles, telles que la perte de compétences, de routines, de réseaux sociaux, de sentiment d'utilité et d'identité. Plusieurs études soulignent le potentiel des loisirs à la fin de l'âge adulte comme facteur de protection contre ces pertes, mais toutes les formes de loisirs n'ont pas cette capacité. Les loisirs sérieux, dans lesquels la probabilité d'expérimenter des états de flux est plus élevée, ont un plus grand potentiel de développement en raison du degré élevé d'intérêt et d'identification personnelle avec l'activité.

Considérant qu'aucune étude n'a été trouvée dans ce domaine dans l'activité du théâtre amateur, cette étude vise à comprendre les fonctions psychologiques du théâtre amateur à la lumière de la théorie du flux de Csikszentmihalyi (1975) et de la perspective théorique du loisir sérieux de Stebbins (1973). Examiner les significations attribuées à cette activité par les participants, en explorant leurs motivations pour la commencer, ainsi que celles qui sous-tendent leur investissement continu dans cette activité ; et interpréter comment, du point de vue du développement psychosocial, cette activité a contribué et/ou peut contribuer au vieillissement actif de ces participants.

À cette fin, neuf personnes âgées de 60 ans ou plus et ayant participé pendant au moins un an à une troupe de théâtre amateur ont été interrogées. Les résultats révèlent que, bien que pour la plupart des participants, l'activité de théâtre amateur ne suggère pas qu'il s'agisse d'un loisir sérieux, ou d'une activité qui favorise les états de flux, c'est une activité qui leur est bénéfique et qui a une signification personnelle pour eux. Les bénéfices tirés de la stimulation de la mémoire et de l'expression émotionnelle par le jeu d'acteur peuvent être des bénéfices distinctifs de cette activité. En général, il s'agit également d'une activité de loisirs qui contribue à leur vieillissement actif en répondant aux pertes inhérentes au processus de vieillissement, ainsi qu'à d'autres résultant du passage à la retraite.

Mots-clés: Loisirs; Théâtre amateur; Perspective du loisir sérieux; Théorie du flux; Vieillissement actif.

ÍNDICE

Introdução.....	1
Enquadramento Teórico	4
1. Envelhecimento Ativo	4
1.1. Modelo de Seleção-Otimização-Compensação de Baltes & Baltes.....	4
2. Lazer	5
2.1. Definição de Lazer	5
2.2. Perspetiva do Lazer Sérió de Stebbins	6
2.2.1. <i>Serious Pursuits</i>	7
2.2.3 Lazer Casual	9
2.2.3 Lazer enquanto Projeto.....	10
2.3. Teoria do <i>Flow</i> de Csikszentmihalyi.....	11
Método.....	14
1. Participantes	14
2. <i>Design</i> do Estudo, Técnicas e Instrumentos.....	15
3. Procedimentos de Recolha e Análise de Dados.....	16
4. Cuidados Éticos	17
Resultados.....	19
1. Processo de Escolha da Atividade de Teatro Amador.....	19
2. Atividades de Lazer	21
2.1. Significado do Teatro Amador em Relação a Outras Atividades de Lazer	22
3. Benefícios Derivados da Participação na Atividade de Teatro Amador	29
4. Exigências e Dificuldades Impostas ou Encontradas no Teatro Amador.....	32
5. Experiência de Representar	34
6. Projetos para o Futuro na Representação	36
Discussão e Conclusões.....	39
Referências Bibliográficas.....	45

Introdução

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, atualmente, o número de pessoas com 60 ou mais anos ultrapassa o número de crianças com menos de 5, somando aproximadamente 1 bilhão de idosos, e estima-se que até 2050 este número duplique para 2.1 bilhões (WHO, n.d.). O crescimento desta faixa etária tem-se vindo a verificar em todos os países e irá intensificar-se, particularmente em países desenvolvidos (WHO, n.d.). No caso de Portugal, no ano de 2021, cerca de 24% da população portuguesa tinha 65 ou mais anos (PORDATA, 2022b) e a esperança média de vida à nascença situava-se nos 80.7 anos (PORDATA, 2022a). Tal significa que, neste momento, em média, uma vez reformadas, as pessoas podem esperar viver ainda cerca de duas décadas.

Apesar do triunfo que estes dados representam, enquanto fruto de inúmeros avanços científicos, tecnológicos, económicos e sociais, o aumento da esperança média de vida transporta também consigo alguns desafios, nomeadamente ao nível da promoção do bem-estar e qualidade de vida dos idosos (Ordem dos Psicólogos Portugueses, 2015).

Tipicamente, a definição de idoso baseia-se no critério de idade cronológica, que estabelece como pessoa idosa aquela com 60 ou 65 ou mais anos (United Nations, 2019). Ora, esta idade é muito próxima da idade normal de acesso à pensão de velhice, e por isso da idade que tendencialmente marca a entrada na reforma, que em Portugal, em 2022, é de 66 anos e 7 meses (MTSSS, 2021). Por essa razão, para algumas pessoas, a entrada na reforma representa o advento da velhice, uma etapa de desenvolvimento caracterizada pela perda de capacidades, de propósito para a vida e uma maior proximidade com a morte (Fonseca, 2012).

Na verdade, o processo de transição para a reforma envolve perdas e ganhos e depende de diferentes fatores quer de natureza individual (e.g., história de vida, personalidade, género, etc.), quer ao nível da relação do sujeito com os seus contextos envolventes (e.g., família, amigos, trabalho, lazer, etc.), quer mesmo do modo como este processo ocorre (e.g., de forma imposta ou autónoma, abrupta ou gradual, etc.), e das interações dinâmicas entre todos estes fatores (Fonseca, 2012).

Ao nível da relação indivíduo-contexto(s), um dos fatores que assume particular destaque para avaliar a adaptação do sujeito ao processo de transição para a reforma é a relação que este desenvolve com o trabalho (Fonseca, 2012). Efetivamente, na cultura ocidental, o trabalho assume uma grande centralidade na vida das pessoas, pelo que a entrada na reforma e, tradicionalmente, o subsequente abandono do papel profissional,

pode assumir-se como um desafio ao ajustamento psicológico individual (Fonseca, 2012). De acordo com Fonseca (2012), a ocupação profissional assume diferentes funções na vida das pessoas: contribui em grande medida para definir a sua identidade perante o mundo e constitui-se como uma atividade estruturante do seu dia a dia, uma fonte de rendimento económico, uma forma de ser produtivo e de contribuir para a sociedade, um contexto de interação e integração social, bem como de expressão e desenvolvimento de competências. Além disso, quanto maior a identificação com a atividade profissional realizada e o contexto em que esta se insere, também maior é o contributo da mesma para o autoconceito do sujeito, maior o seu significado pessoal e maior a probabilidade de esta ser uma fonte de reconhecimento, valorização, realização e autoestima (Fonseca, 2012; Nascimento, 2008). Neste sentido, a cessação do desempenho do papel profissional poderá ser acompanhada por perdas importantes como a perda de rotinas, de redes sociais, de sentido de utilidade e de identidade.

E ainda que, numa fase inicial, algumas pessoas possam perspetivar e experienciar a reforma como um período de descanso, livre de preocupações, na ausência de projetos com significado pessoal, a reforma pode facilmente converter-se num período de vazio, ocupado por atividades pouco estimulantes cujo propósito serve apenas o preenchimento do tempo, então percecionado como demasiado (Nascimento, 2008).

Conforme Erikson e Erikson (1998) salientam, uma das tarefas desenvolvimentais que caracteriza o período da idade adulta é a aquisição de um sentido de generatividade, que se traduz na capacidade de contribuir para o desenvolvimento das próximas gerações com um legado que sobreviva à própria pessoa. Esta capacidade contribui não só para o desenvolvimento da sociedade, como para o desenvolvimento da própria pessoa, uma vez que a estimula a construir projetos coerentes com as suas conceções pessoais e os objetivos que estabeleceu para si. Tendo adquirido um sentido de generatividade e vivido uma vida num estado de coerência consigo mesma, a pessoa estará mais apta para, perante a consciência da proximidade do fim da vida, refletir acerca das suas experiências passadas e fazer um balanço positivo das mesmas, promovendo assim um sentido integridade do *eu* (Erikson & Erikson, 1998; Costa, 2002). Quando este sentido de generatividade não se desenvolve, predomina um sentido de estagnação, que tendencialmente conduz a uma fase de desespero no fim do ciclo vital e a uma maior preocupação com a morte por ser, então, demasiado tarde para concretizar o que se desejara (Erikson & Erikson, 1998).

Coloca-se, então, a seguinte questão: Como minimizar estes potenciais efeitos negativos, promovendo a construção de um projeto de reforma que possa contribuir para a

preservação da identidade e integridade do *eu*, um melhor ajustamento psicológico individual e a continuidade do desenvolvimento?

A adaptação a esta nova fase desenvolvimental será tão mais facilitada quanto menos mudanças forem introduzidas, ou seja, quanto mais for dada continuidade aos investimentos e/ou interesses valorizados previamente à entrada na reforma (Nascimento, 2008; Atchley, 1989). Neste sentido, o investimento noutros papéis já desempenhados fora da esfera profissional, tais como o lazer, poderão constituir-se como uma estratégia de adaptação ajustada.

São vários os estudos que salientam o potencial do lazer na idade adulta como promotor de uma maior qualidade de vida (e.g., Read et al., 2013) e bem-estar psicológico (e.g., Kim et. al, 2015; Kim et. al, 2014; Joseph & Southcott, 2019), bem como de um envelhecimento ativo (e.g., Schneider & McCoy, 2018; Lee et al., 2020), quer seja através da prática de atividades desportivas, viagens, jardinagem, dança ou outras atividades de lazer. Porém, não foram encontrados estudos neste âmbito debruçados especificamente sobre atividades de representação, como o teatro amador, as quais poderão gerar determinados efeitos específicos relevantes para o bem-estar e qualidade de vida desta população, como, por exemplo, a estimulação da memória e a expressão emocional.

Assim, este trabalho pretende explorar as experiências subjetivas de adultos com 60 ou mais anos no contexto do teatro amador enquanto atividade de lazer. Mais concretamente, procura (1) compreender as funções psicológicas do teatro amador à luz da teoria do *Flow* de Csikszentmihalyi (1975) e da perspetiva teórica do lazer sério de Stebbins (1973), duas teorias atualmente relevantes no domínio do lazer; (2) investigar quais os significados atribuídos a esta atividade pelos/as participantes, explorando as motivações para a iniciar, bem como as subjacentes à continuidade do investimento nesta atividade; e (3) interpretar como é que, do ponto de vista do desenvolvimento psicossocial, esta atividade tem contribuído e/ou poderá contribuir para o envelhecimento ativo destes/as participantes.

Seguidamente, é apresentado, numa primeira parte, o modelo de seleção-otimização-compensação de Baltes & Baltes (1993), enquanto quadro de leitura do envelhecimento ativo. Numa segunda parte, procede-se à apresentação da definição de lazer adotada neste trabalho, e expõem-se sumariamente a perspetiva do lazer sério de Stebbins (1973) e a teoria do *Flow* de Csikszentmihalyi (1975), enquanto referenciais teóricos que serão tidos em conta na interpretação das funções psicológicas do teatro amador.

Enquadramento Teórico

1. Envelhecimento Ativo

Conforme a OMS (2002), o envelhecimento ativo é um processo de otimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice. Neste sentido, promovê-lo implica atender a uma multiplicidade de fatores, quer de responsabilidade individual, quer de responsabilidade coletiva, considerando simultaneamente indicadores objetivos e subjetivos.

De um ponto de vista psicológico, o envelhecimento ativo pode ser entendido como um processo de adaptação às perdas que tendencialmente ocorrem na velhice, através da procura e concretização individual de objetivos significativos para a pessoa. O modelo de Baltes & Baltes (1993), apresentado de seguida, assume precisamente esta perspetiva, reconhecendo a variabilidade interindividual das pessoas desta faixa etária e, por isso, concebendo o envelhecimento ativo como um processo individualizado de resposta aos desafios biopsicossociais da senescência.

1.1. Modelo de Seleção-Otimização-Compensação de Baltes & Baltes

Sumariamente, o modelo de seleção-otimização-compensação (modelo SOC) proposto por Baltes e Baltes defende que um envelhecimento bem-sucedido deriva da articulação de processos de seleção, otimização e compensação, no sentido de maximizar os ganhos e minimizar as perdas inerentes ao envelhecer (Baltes & Baltes, 1993).

A seleção refere-se ao processo através do qual a pessoa reduz os domínios nos quais participa, priorizando aqueles que melhor atendem às suas motivações, competências e capacidades e conferem uma maior satisfação e sentido de controlo pessoal. Apesar de este processo envolver uma restrição, a pessoa não tem necessariamente de priorizar uma esfera já existente da sua vida, podendo optar por seguir novos interesses ou interesses já existentes, mas que ainda não tiveram oportunidade de ser explorados (Baltes & Baltes, 1993). Por exemplo, um adulto mais velho no período de reforma pode ter interesse em dedicar mais do seu tempo à representação em teatro amador, atividade que já realizava anteriormente, mas para a qual dispõe agora de maior disponibilidade.

O processo de otimização, por sua vez, exige que a pessoa adquira ou refine os meios necessários para alcançar os objetivos que priorizou com o processo de seleção, no sentido de rentabilizar ao máximo a sua operacionalização (Baltes & Baltes, 1993). Assim, regressando ao exemplo anterior, o interesse pela representação pode motivar a que, por exemplo, o adulto aprenda novas estratégias de memorização de textos para o desempenho de um determinado papel.

Por último, a compensação, pressupõe um processo destinado à manutenção de um dado nível de funcionamento, através da utilização de estratégias ou recursos internos ou externos que visam compensar a perda ou o declínio dos meios necessários para responder às metas traçadas (Baltes & Baltes, 1993). Dando continuidade ao exemplo apresentado, a elaboração de notas auxiliares da memória para lembrar algumas deixas mais complexas é uma boa ilustração de como opera a compensação.

De cada forma específica de operacionalização vivencial do modelo SOC resulta uma expressão singular de envelhecimento bem-sucedido.

2. Lazer

2.1. Definição de Lazer

O lazer tem vindo a assumir essencialmente três tipos de definições (Primeau, 1996): o tempo disponível fora de atividades que impõem uma obrigação (e.g., trabalho) ou que satisfazem necessidades básicas (e.g., comer, dormir); algum tipo de atividade que culturalmente se reconhece como atividade de lazer (e.g., ir ao cinema, jogar futebol); ou uma experiência positiva derivada da realização de uma atividade escolhida voluntariamente e intrinsecamente gratificante.

Alguns autores consideram que o primeiro tipo de definição não retrata o lazer de forma adequada, visto que é demasiado abrangente, centra-se apenas na sua dimensão temporal e ignora a dimensão experiencial do lazer (Primeau, 1996). Além disso, naquele tempo livre, considerado lazer, a pessoa pode experienciar tédio - ou pela ausência de uma atividade, ou pela presença de uma atividade pouco estimulante - e sendo o tédio um estado mental negativo, não se coaduna com o estado mental positivo que é suposto o lazer proporcionar (Stebbins, 2020).

O segundo tipo de definição de lazer, apesar de atualmente ser considerado porventura mais consensual, também se revela problemático, uma vez que, embora retrate o lazer de forma mais estruturada, não se poderá assumir que seja a atividade em si (e.g., andar de bicicleta) que se defina como forma de lazer, dado que aquilo que pode representar lazer para algumas pessoas, pode não o ser para outras (Primeau, 1996).

Assim, e em alternativa, algumas definições têm procurado focar-se no significado e qualidade da experiência de lazer, que caracteriza o terceiro tipo. Stebbins (2020, p. 15), em particular, propõe que o lazer é “uma atividade não coagida, enquadrada contextualmente, realizada durante o tempo livre, que as pessoas querem fazer e que, utilizando as suas competências e recursos, de facto fazem, proporcionando-lhes satisfação ou realização, ou ambas.”. Esta definição reconhece que o lazer se realiza no tempo livre e no contexto de uma atividade, mas destaca também os seus efeitos positivos e a decisão de realizar determinada atividade de lazer motivada por esses efeitos.

Esta definição enquadra a distinção entre a satisfação derivada de atividades de lazer casual e a realização resultante de atividades de lazer sério, conceitos inerentes à perspetiva do lazer sério de Stebbins, apresentada de seguida. Simultaneamente, sendo uma definição que focaliza os efeitos subjetivos das experiências de lazer, particularmente os estimulantes, conjuga-se especialmente bem com a teoria do *Flow* de Csikszentmihalyi (2021), também considerada neste trabalho, sendo por isso congruente com os quadros de leitura do lazer aqui utilizados.

2.2. Perspetiva do Lazer Sério de Stebbins

Tendo, até então, produzido mais de 900 trabalhos científicos nas últimas cinco décadas (Stebbins, 2020), a perspetiva do lazer sério (PLS) de Robert A. Stebbins é, atualmente, uma das mais reconhecidas perspetivas teóricas sobre o lazer. Teve origem em 1973, num conjunto de oito estudos exploratórios conduzidos pelo próprio investigador sobre diversas atividades de lazer (Stebbins, n.d.). Desde então, tem-se desenvolvido com a colaboração de diversos investigadores, com impacto em áreas como o envelhecimento ativo, a neuroreabilitação e o bem-estar.

Esta perspetiva classifica o lazer em três categorias – lazer sério, lazer casual e lazer enquanto projeto, distinguidas por diferentes qualidades/caraterísticas, recompensas e custos (Stebbins, 2020). A par destas, a perspetiva do lazer sério estuda também *o devotee*

*work*¹, um dos elementos que, em conjunto com o lazer sério, constitui as *serious pursuits*¹. Em seguida, é apresentada de forma sumária a caracterização de cada uma destas formas do lazer sério.

2.2.1. *Serious Pursuits*

De acordo com Stebbins (2015), o lazer sério designa uma atividade praticada sistematicamente por pessoas amadoras, *hobbyists* ou voluntárias, que estas consideram substancial, interessante e realizadora o suficiente a ponto de lhes permitir seguir uma carreira nessa atividade, adquirindo e expressando uma combinação de competências, conhecimento e experiência.

Apesar da pouca sobreposição de definições produzidas pelo autor, este conceito assemelha-se ao conceito de *devotee work*, que, por sua vez, define uma atividade profissional pela qual os seus participantes sentem uma devoção profunda e uma ligação forte e positiva. Uma atividade que lhes oferece um sentido de realização elevado e que lhes é de tal modo apelativa que a diferença entre esta e o lazer é potencialmente extinta. Com efeito, o *devotee work* é equivalente ao lazer sério, distinguindo-se apenas pelo facto de ser remunerado (Stebbins, 2020).

De acordo com a PLS, ambas se caracterizam por seis qualidades (Stebbins, 2020). O lazer casual e o lazer enquanto projeto podem também manifestá-las em algum grau, mas é nas *serious pursuits* que a sua expressão é maior e mais completa.

Uma das qualidades das *serious pursuits* é a perseverança, ou seja, a necessidade de enfrentar desafios ou adversidades. Esta é uma atitude necessária para dar continuidade à realização da atividade e uma manifestação do interesse de quem participa. Ao contrário do que se poderia esperar, os próprios desafios promovem a motivação pessoal, na medida em que previnem que a atividade se torne demasiado fácil e resulte em aborrecimento, podendo levar ao seu abandono. Relacionada com esta, o esforço, por sua vez, apresenta-se como segunda qualidade, manifestado, por exemplo, na aquisição de conhecimentos sobre uma determinada área ou no desenvolvimento ou treino de competências.

Como efeito deste esforço prolongado, os participantes têm a possibilidade de experienciar aqueles que se designam por benefícios duradouros da atividade, terceira característica das *serious pursuits*. Estes não se manifestam de imediato, sendo o resultado

¹ Optou-se pela utilização destes conceitos em inglês por não ter sido encontrada nenhuma tradução para português noutras fontes e pela investigadora principal não ter obtido uma tradução livre satisfatória. (“Devoto”, enquanto tradução literal de “devotee”, apresenta uma conotação religiosa e a língua portuguesa não possui tradução para “pursuits”)

de um processo de aprendizagem, trabalho e resiliência. Entre estes encontram-se a atualização pessoal através do desenvolvimento de competências e conhecimentos, enriquecimento pessoal, a expressão do *self*, o sentimento de realização, a regeneração, a valorização da autoimagem, o sentido de pertença, eventuais produtos resultantes da atividade em si (e.g., uma pintura) e a pura diversão.

Assim, enquanto uma quarta qualidade, os participantes têm a oportunidade de seguir uma carreira, de se desenvolver na atividade de acordo com diferentes estádios, desde a sua iniciação, desejavelmente à sua manutenção, apesar de quaisquer contingências que surjam no processo.

A quinta qualidade é a presença de algo chamado de *ethos* único, um conceito associado ao de *mundo social* de Unruh (Stebbins, n.d.; Unruh, 1908, p.277), que está relacionado com a dimensão social das *serious pursuits*. O *ethos* consiste no espírito de comunidade entre os participantes de lazer sério ou *devotee work* e manifesta-se na partilha de atitudes, práticas, valores, crenças e objetivos.

Por fim, a sexta característica das *serious pursuits* é a forte identificação com a atividade. No lazer casual, por ser demasiado efêmero e comum, esta característica não se tende a manifestar visto que a atividade não apresenta uma dimensão suficiente para ser a base de algo identitário (Stebbins, 2020).

Além destas seis características, a perspetiva do lazer sério define as *serious pursuits* em função das suas recompensas (Stebbins, 2020), um conceito aparentemente idêntico ao de benefícios duradouros. De acordo com o autor, benefícios duradouros distinguem-se de recompensas pelos segundos constituírem motivações para a decisão de participação e os primeiros serem resultado da participação efetiva na atividade. Ou seja, as recompensas, como o sentido de pertença, são algo que a pessoa prevê experienciar e, por isso, funcionam como fatores motivacionais à participação na atividade, ao passo que os benefícios duradouros, como o enriquecimento pessoal, são uma consequência da participação efetiva na mesma.

Até agora foram identificadas dez recompensas das *serious pursuits*. A nível pessoal, nomeiam-se (a) o enriquecimento pessoal, (b) a atualização pessoal através do desenvolvimento de competências e conhecimentos, (c) a expressão pessoal destas competências e conhecimentos, (d) o impacto na autoimagem, no sentido de o participante ser reconhecido por praticar determinada atividade, (e) a gratificação pessoal – a combinação do prazer superficial e realização profunda, (f) a regeneração da pessoa após um período longo de atividade imposta e (g) qualquer retorno financeiro associado.

A nível social, por sua vez, identificam-se (h) a atração social, ou seja, a motivação para estar com outras pessoas que participam no contexto da atividade, (i) a realização de grupo, resultante do esforço coletivo, à qual se podem associar o sentido de altruísmo e de ser útil e (j) a contribuição para a manutenção e desenvolvimento do grupo.

Uma outra recompensa identificada é a oportunidade de experienciar momentos de grande euforia durante a atividade, chamados de pontos altos (Stebbins, 2020). Alguns participantes procuram estas experiências nas suas atividades de lazer sério ou *devotee work* por serem uma expressão concreta das recompensas que aquela atividade lhes proporciona, mas também das suas competências e conhecimentos pessoais. Ainda que o evento em si possa ser semelhante, esta experiência não tem par no lazer casual ou no lazer enquanto projeto, porque é dependente de um nível relativo de mestria. Assim, por exemplo, a experiência de um surfista amador que consegue sem intenção realizar uma manobra que sabe ser relativamente difícil é diferente da experiência de um surfista mais avançado que tem os conhecimentos, as competências e a experiência para a realizar. Estes pontos altos são exemplos de *Flow*, um conceito nuclear da teoria de Csikszentmihalyi apresentada mais adiante, que Stebbins importa para a PLS.

São estas recompensas que contrabalançam os custos experienciados pelos participantes, a ponto de aqueles serem considerados pouco relevantes, e é este equilíbrio entre recompensas e custos que distingue o *devotee work* do trabalho maçador, e o lazer sério do puro entretenimento (Stebbins, 2020).

Tendo em conta a semelhança entre os benefícios duradouros e recompensas identificadas, no entanto, alguns autores propõem que esta distinção se poderia dissipar e ambos se poderiam considerar, num maior ou menor grau, simultaneamente antecedentes e resultados (Veal, 2017)

Em resumo, o lazer sério é uma atividade com a qual as pessoas se identificam de forma intensa ao ponto de fazer parte da sua identidade e à qual se dedicam de forma sistemática, gradualmente adquirindo nela mais mestria. É uma atividade que exige delas mesmas (e.g., tempo, esforço, resiliência, desenvolvimento de conhecimentos e competências), mas na qual reconhecem mais benefícios (e.g., realização, autoexpressão, enriquecimento pessoal, cultivo de relações sociais, etc.) do que custos.

2.2.3 Lazer Casual

O lazer casual é uma atividade de lazer de curta duração, imediata e intrinsecamente prazerosa e que requer pouco ou nenhum treino para ser desfrutada

(Stebbins, 2020). É essencialmente hedónica, e não eudaimónica, por isso não tem a pretensão de cultivar um sentimento de realização. Apesar de não apresentar os mesmos benefícios que o lazer sério, nomeadamente a nível do cultivo de virtudes do eu, representa, possivelmente, 80% de todas as atividades de lazer (Stebbins, 2007, p.134), e apresenta também efeitos positivos específicos.

De acordo com a perspetiva do lazer sério, existem oito tipos de lazer casual – o jogo, o relaxamento, o entretenimento passivo, o entretenimento ativo, a conversação social, a estimulação sensorial, o voluntariado casual e as atividades aeróbicas (Stebbins, 2020). Segundo o autor, o jogo e o voluntariado casual são os únicos capazes de progredir para *serious pursuits*, sendo, portanto, capazes de produzir sentimentos de autorrealização. Além desta recompensa, não só estes dois tipos de lazer casual, mas qualquer tipo de lazer é capaz de regenerar os seus participantes após um período de atividade de carácter obrigatório, e algumas formas são capazes de promover atração social, ou seja, vontade de estar com outras pessoas enquanto participam numa mesma atividade.

A nível de benefícios do lazer casual, a PLS conseguiu identificar até então (a) a possibilidade de criatividade e descoberta, (b) a aprendizagem de algo enquanto envolvido numa atividade de entretenimento (“edutainment”), (c) o poder de regeneração, já acima mencionado, (d) o desenvolvimento e manutenção de relações interpessoais e (e) bem-estar (Stebbins, 2020).

2.2.3 Lazer enquanto Projeto

O lazer enquanto projeto é a terceira forma de lazer no âmbito da PLS e a última a ter sido adicionada à perspetiva, reunindo apenas 18 estudos (Stebbins, 2020). Consiste num projeto criativo de curta duração, razoavelmente complexo, realizado apenas uma vez ou ocasionalmente durante o tempo livre (Stebbins, 2017). Requer planeamento e empenho e, por vezes, algum conhecimento ou competências específicas, mas não assume a intenção de se tornar lazer sério. Os projetos que definem este tipo de lazer são, por exemplo, o planeamento de algum evento anual ou a preparação de um presente especial para um aniversário. Sendo um projeto criativo, pressupõe um carácter de novidade, por isso não se limita à organização rotineira de algo esporádico, como por exemplo decorar a árvore de Natal da mesma forma de sempre.

2.3. Teoria do *Flow* de Csikszentmihalyi

O termo *Flow* foi criado por Mihaly Csikszentmihalyi em 1975 após vários anos de investigação sobre o que é necessário para viver uma vida com significado. Movido pela descoberta do que torna uma atividade motivada intrinsecamente, Csikszentmihalyi entrevistou diversas pessoas com diferentes ocupações e atividades de lazer e identificou algo que tinham em comum – a experiência de *Flow*.

Flow designa um estado mental no qual a pessoa se sente totalmente absorvida na atividade que está a realizar, perdendo a consciência de si, do espaço e do tempo e pode ser caracterizado por nove dimensões (Csikszentmihalyi et al., 2017).

As primeiras três, chamadas de antecedentes, descrevem condições para ocorrer o estado de *Flow*, sendo que a sua maior ou menor presença influencia a probabilidade de este decorrer. Em primeiro lugar, devem existir objetivos claros durante o curso da atividade, de modo que o participante não se questione sobre o que deve fazer de seguida. Ou seja, os passos a seguir são evidentes e não há dúvidas sobre a ordem ou a forma em que devem ocorrer. Além disso, existe feedback imediato sobre as ações realizadas, por isso se algum movimento não for o mais adequado, o participante tem a oportunidade de imediatamente o ajustar para melhor atender aos seus objetivos. Por exemplo, um músico que note que está a tocar fora de ritmo pode logo de seguida ajustar-se a fim de retomar o compasso da música. Finalmente, para ocorrer *Flow*, é também essencial que a atividade permita um equilíbrio subjetivo entre as competências do indivíduo e o grau de desafio da tarefa, equilíbrio esse que deve exigir o máximo das capacidades do participante sem as ultrapassar, sendo por isso um equilíbrio muito frágil. Se o nível de dificuldade da tarefa for demasiado baixo, a pessoa experiencia aborrecimento e tédio. Se, por outro lado, o nível de dificuldade da tarefa ultrapassa as capacidades do sujeito, este experiencia preocupação e ansiedade (Csikszentmihalyi et al., 2017).

Uma vez asseguradas as condições para a ocorrência do estado de *Flow*, este pode, então, emergir e é a partir deste que o sujeito experiencia as restantes seis dimensões caracterizadoras deste estado. A primeira destas é precisamente a concentração profunda mencionada na definição de *Flow*. Uma vez envolvido neste estado, a atenção do participante é dirigida apenas àquilo que este está a fazer, pelo que o passado, o futuro, estímulos externos ou mesmo internos deixam de ocupar o seu pensamento. Como segunda característica, surge a fusão entre a ação e a consciência. Assim, quando no estado de *Flow*, o participante tem consciência das suas ações, mas não da consciência em si mesma, como se a atividade e o participante fossem uma unidade singular. Por sua vez, relacionada com estas

duas componentes, surge uma terceira, que completa a tríade que representa o estado imersivo do *Flow* – a perda da consciência do self. Durante o estado de *Flow*, o participante não se posiciona fora da experiência, nem mesmo para se autoavaliar durante a realização da mesma (Csikszentmihalyi et al., 2017).

A par destas dimensões, durante o estado de *Flow*, o participante experiencia ainda uma sensação de controlo, caracterizado pela perceção de capacidade de dar resposta ao que quer que aconteça. A perceção do tempo, por sua vez, é também distorcida, podendo este aparentar abrandar ou congelar durante o estado de *Flow* e mais tarde ser percecionado como tendo passado muito rápido. Por último, a atividade potenciadora do estado de *Flow* assume uma natureza autotélica, isto é, o participante realiza-a por si mesma, e não de forma instrumental para atingir qualquer outro objetivo (Csikszentmihalyi et al., 2017).

O envelhecimento ativo é, neste trabalho, concebido como um processo adaptativo que visa a obtenção de um balanço positivo entre ganhos e perdas desenvolvimentais. Como referido acima, o envelhecimento e a transição para a reforma podem ser acompanhados por perdas importantes que afetam o ajustamento psicológico da pessoa. Ora, o lazer pode atuar como um fator de proteção destas potenciais perdas, pelo significado e funções que assume, contudo, nem todas as formas de lazer têm essa capacidade. É neste contexto que a perspetiva do lazer sério de Stebbins e a teoria do *Flow* de Csikszentmihalyi se revelam úteis, pois elas próprias identificam benefícios que podem advir da participação em determinadas formas de lazer.

Essencialmente, o que o diálogo destes quadros defende é que o lazer sério potencia a probabilidade de serem experienciados estados de *Flow* e subsequentemente potencia o desenvolvimento, porque, como mencionado acima, para ser experienciado um estado de *Flow* é necessário existir um equilíbrio entre as capacidades da pessoa e o grau de desafio da tarefa. Ora, a partir do momento em que a pessoa alcança um certo nível de mestria numa tarefa, é produzido um desequilíbrio destes dois fatores e por isso surge a necessidade de aumentar o grau de dificuldade da atividade. Assim, o/a participante vai-se movendo na sua zona de desenvolvimento proximal, progredindo para níveis de maior complexidade e no decurso vai-se desenvolvendo. A relevância do lazer sério, por oposição, por exemplo, a uma forma de lazer casual, incide sobre o facto de o elevado grau de interesse e identificação com a atividade potenciar a persistência da perante dificuldades. Além do potencial de desenvolvimento derivado da participação em atividades promotoras de estados

de *Flow*, a participação neste tipo de atividades também aumenta a probabilidade de experienciar sentimentos de superação, realização e felicidade (Csikszentmihalyi et al., 2017).

É neste sentido que a compreensão do significado e das funções da atividade de teatro amador são importantes à compreensão do contributo desta atividade para o envelhecimento ativo dos/as participantes.

Método

1. Participantes

Tendo em conta que um dos objetivos deste trabalho é investigar quais as funções psicológicas do teatro amador enquanto atividade de lazer no período de adultez tardia, definiram-se como critérios de inclusão que os/as participantes deveriam (1) apresentar uma idade igual ou superior a 65 anos e (2) fazer parte de um grupo de teatro amador enquanto atores/atrizes há pelo menos um ano, ou ter feito depois dos 60 anos, por se entender que este período é suficiente para experimentar as diferentes fases de um processo de representação (desde os ensaios à apresentação de um espetáculo) e para experienciar um leque variado de efeitos derivados da participação nesta atividade. Porém, relativamente ao primeiro critério, face à dificuldade em reunir participantes com 65 ou mais anos, ajustou-se este intervalo para incluir pessoas a partir dos 60 anos de idade.

Procurou-se que o número de participantes deste estudo fosse determinado sobretudo pelo ponto de saturação dos dados, ou seja, o momento a partir do qual se deixaram de recolher informações novas relevantes, contudo a facilidade de acesso a potenciais participantes e a gestão temporal deste trabalho foram os fatores mais decisivos.

Assim, participaram neste estudo (c.f. Anexo 4) nove pessoas, duas do género masculino e sete do género feminino, com idades compreendidas entre os 60 e os 83 anos ($M = 68.3$, $DP = 6.5$). Três participantes completaram o 1.º ciclo do ensino básico, três completaram o ensino secundário, duas o ensino superior e uma o 2.º ciclo do ensino básico. À data da recolha de dados, a maioria dos/as participantes é casado/a, havendo uma pessoa divorciada e duas viúvas. Relativamente à condição profissional, a maioria dos/as participantes encontra-se reformada, havendo apenas três que não se encontram nesta condição, uma delas por sempre ter sido doméstica. Duas das pessoas reformadas, contudo, ainda se encontram a trabalhar num regime flexível. A duração do período de reforma dos/as participantes varia entre um e 18 anos ($M = 8.0$, $DP = 6.7$). Conforme apurado a partir do conteúdo de entrevista ou do local de realização da mesma, a maioria dos/as participantes reside, atualmente, num meio suburbano, havendo três participantes a residir em meio urbano.

Todos/as os/as participantes integram ou integraram grupos de teatro amador de um concelho do interior do Grande Porto, estando representados neste estudo cinco grupos de

teatro distintos, sendo que duas das participantes participam, atualmente, em dois grupos. O período de integração dos/as participantes num grupo de teatro amador varia entre, aproximadamente, um ano e meio e 23 anos ($M = 14.3$, $DP = 6.7$).

Numa primeira fase, os/as participantes foram selecionados/as segundo um processo de amostragem não probabilística por conveniência, nomeadamente a nível da localização e do acesso privilegiado a estes a partir da rede informal de relações da investigadora principal. Numa fase posterior, foi solicitado aos/às participantes já contactados o contacto de outras pessoas que correspondessem ao perfil pretendido e que pudessem estar disponíveis para colaborar na investigação, recorrendo-se, assim, ao método *bola de neve*.

2. Design do Estudo, Técnicas e Instrumentos

Tendo em conta que os objetivos deste estudo têm em vista a exploração das experiências subjetivas dos/as participantes na atividade de teatro, não se pretendendo estabelecer relações estatísticas entre os dados obtidos, este estudo assumiu um design qualitativo, com recurso à técnica de entrevista semiestruturada. A entrevista permite aceder às *perspetivas participantes*, nas quais estão retratados os significados e interpretações construídos pelas pessoas relativamente a determinado fenómeno (Bodgan & Biklen, 1991/1994) e o formato semiestruturado permite que os/as participantes se expressem de forma mais livre, salientando o que for mais importante para si e estabelecendo relações que lhes façam sentido (Amado, 2014), razões pelas quais se mostra adequada aos objetivos deste trabalho. Optou-se pela realização de entrevistas individuais (em detrimento de entrevistas coletivas) por estas permitirem explorar de forma mais aprofundada a experiência subjetiva de cada participante.

O guião de entrevista construído para este estudo incluiu questões acerca do histórico de lazer do/a entrevistado/a, nomeadamente a nível da exploração e investimento em determinadas atividades; as funções psicológicas desta atividade para o/a próprio/a; o valor/significado atribuído pelo/a participante ao teatro amador enquanto atividade de lazer; e a sua perceção acerca do papel que a atividade teve, tem ou poderá ter aquando da sua transição para a reforma (c.f. Anexo 3).

Além do guião de entrevista, foi elaborado um questionário sociodemográfico com vista à recolha de dados de caracterização do perfil dos/as participantes tendo contemplado as dimensões acima descritas (c.f. Anexo 2).

3. Procedimentos de Recolha e Análise de Dados

O primeiro contacto com os/as participantes foi realizado pessoalmente ou via telefónica, tendo-lhes sido transmitido qual o âmbito e objetivos desta investigação, bem como o tipo de colaboração solicitada e o seu carácter voluntário. Sempre que necessário, foram confirmadas as características que definem o perfil de participante pretendido. Foi ainda comunicado que a entrevista se poderia realizar num espaço à disposição da investigadora principal ou noutra da preferência do/a participante, num horário em função da sua conveniência. Perante a manifestação de interesse em colaborar, preferência quanto ao local e disponibilidade de agenda do/a participante, foi programada a situação de entrevista.

Previamente à entrevista propriamente dita, foi lido ou dado a ler um documento de consentimento informado, onde constam informações sobre o âmbito e objetivos deste estudo, o perfil de participante pretendido, a metodologia utilizada, a finalidade exclusiva dos dados recolhidos, as garantias de anonimato e confidencialidade, os demais direitos do/a participante e ainda os potenciais riscos e benefícios associados à participação neste estudo e as estratégias previstas para evitar ou minimizar os primeiros. Neste documento constou também um pedido autorização para gravação áudio da entrevista, que o/a participante poderia aceitar ou recusar, sem que tal inviabilizasse a recolha de dados (c.f. Anexo 1).

Perante o consentimento livre e informado do/a participante, foi preenchido o questionário sociodemográfico mencionado acima e realizada a gravação da entrevista no computador pessoal da investigadora principal. A maioria das entrevistas decorreu na habitação dos/as participantes, tendo três delas ocorrido num espaço público reservado para o efeito e uma no local de ensaios do grupo do qual a participante faz parte.

Todas as entrevistas foram áudio gravadas para posterior transcrição e análise, tendo a sua duração variado entre 30 e 90mins ($M = 65.0$, $DP = 22.2$).

Para a análise dos dados foi utilizada a técnica de análise de conteúdo categorial temática. Após a transcrição das entrevistas, foram feitas algumas leituras flutuantes das mesmas, um resumo de cada uma a fim de identificar os principais temas presentes e procurou-se criar um sistema de categorias que foi sendo refinado após a releitura de cada entrevista e tentativa de codificação. O sistema de categorias emergente é misto, tendo resultado de uma articulação entre categorias criadas a partir de conceitos inerentes aos quadros teóricos privilegiados neste trabalho, através de uma lógica dedutiva, e categorias

emergentes a partir do conteúdo das próprias entrevistas, numa lógica indutiva. Este sistema de categorias é composto por cinco categorias de primeiro nível e uma categoria de segundo nível.

4. Cuidados Éticos

Considerando que o lazer se define como uma atividade prazerosa e intrinsecamente motivada, não se considerou provável *a priori* que o processo de recolha de dados pudesse evocar e/ou provocar alguma situação de fragilidade ou mal-estar para o/a participante. De qualquer forma, havendo sempre essa possibilidade, foi antecipadamente ponderado que, perante qualquer expressão de vulnerabilidade, seria dado espaço ao/à participante para se pronunciar ou não sobre a situação em questão, procurando apaziguá-lo/a, e dada a oportunidade para interromper temporária ou definitivamente a sua participação neste estudo (como, aliás, foi sempre possível de realizar independentemente de alguma potencial situação de fragilidade). Eventualmente, caso necessário, a investigadora principal estava preparada para fazer a sugestão de alguns serviços que pudessem acudir à situação-problema (e.g., seriam facultados contactos de linhas de apoio psicológico). Apesar do inicialmente previsto, nalgumas entrevistas foram, com efeito, abordados alguns temas sensíveis, pelo que se agiu precisamente desta forma, não tendo, porém, sido necessário interromper o processo de recolha de dados ou avançar com a sugestão de algum serviço.

Relativamente a cuidados relacionados com o perfil de participante, apesar do intervalo de idades abrangido por esta investigação, atendendo à relativa complexidade inerente à atividade de teatro, não se considerou provável que os/as participantes apresentassem a sua funcionalidade psicológica diminuída, sobretudo no caso de se voluntariarem para participar neste estudo e, efetivamente, tal não se verificou. No que diz respeito a fragilidades físicas, a única exigência a este nível apenas adviria de deslocações para a realização da entrevista, contudo a decisão do local da mesma privilegiou sempre as preferências dos/as participantes.

Durante todo o processo de recolha de dados, procurou-se atender às necessidades e competências dos/as participantes através de uma linguagem acessível aos/às mesmos/as e de quaisquer esclarecimentos que se revelaram necessários.

A participação neste estudo foi expressamente voluntária e informada, através do documento de consentimento informado, impresso em duplicado, cuja cópia foi assinada

pela investigadora principal para permitir aos/às participantes garantir o compromisso de respeito pelos seus direitos, recordar as informações transmitidas, bem como aceder aos contactos da investigadora principal. Não foi atribuída qualquer compensação pela participação neste estudo.

Durante a investigação foram garantidos o anonimato e a confidencialidade dos dados, não tendo sido partilhadas informações potencialmente identificativas dos/as participantes com outras pessoas externas a este estudo. Em substituição dos nomes dos/as participantes, utilizaram-se pseudónimos.

Foi ainda dada a oportunidade aos/às participantes de acederem às informações pessoais registadas durante a entrevista, através da partilha da gravação e/ou da transcrição da mesma, para que pudessem alterar ou recusar a utilização de parte ou da totalidade dos conteúdos facultados. A gravação áudio das entrevistas foi eliminada aquando da transcrição das mesmas. Finalmente, também se possibilitou o acesso aos resultados deste estudo, embora nenhum/a participante tenha manifestado vontade de conhecer os mesmos.

Resultados

Os resultados apresentados de seguida estão organizados de acordo com as seis categorias que fazem parte do sistema de classificação construído para efeitos de análise de conteúdo do material recolhido através das entrevistas realizadas.

1. Processo de Escolha da Atividade de Teatro Amador

Esta categoria inclui secções de discurso dos/as participantes acerca dos fatores que contribuíram para a sua adesão ao teatro amador. A partir desta, verifica-se que a quase totalidade dos/as participantes já tinha interesse pela atividade de teatro previamente à adesão a um grupo de teatro amador (88.9%) (e.g., P5: “Sim, desde a primária. Não sei se conhece a Balada da Neve, “Batem leve, levemente ...” Eu na escola primária comecei por recitar baladas e uma das primeiras baladas, nunca mais me esqueço, foi essa. (...) Sim, gosto. Tudo o que seja artístico.”), à exceção de um participante (P2: “Não, por isto, porque de facto nunca estive ligado com ninguém, nem onde eu vivia, quando mais novo, havia nenhuma atividade de teatro.”).

Também a maioria já tinha experimentado realizar esta atividade (66.7%), essencialmente em contexto escolar (55.6%) (e.g., P1: “Eu desde pequeno tinha sempre assim uma perninha ... quando fazíamos teatro na escola, eu era logo dos primeiros a aderir e o bichinho está cá não é?”; P7: “Olhe, a primeira cena que eu fiz, talvez na primeira classe ou assim era ... as escolas naquela altura eram casas de pessoas, dispunham as casas para as escolas e nós ... e a primeira nunca mais me esquece, a primeira que quando chegou à minha vez de eu ir, ia lá a chegar ao palco pequenita e lembro-me disso que eu dizia assim “Nunca por nunca seres, os senhores hão de saber o que eu aqui vim fazer” e fugia.”), à exceção de uma participante que referiu ter participado em criança em espetáculos de teatro para angariação de fundos (P9: “Também o meu pai pertencia aos bombeiros, (...) quando foi para fazer o quartel do meu avô fizemos vários espetáculos para angariar fundos.”). Uma outra participante mencionou nunca ter feito representação, mas gostar de atividades que considera estarem relacionadas (P3: “Nas marchas, participava em desfiles de Carnaval, gostei sempre desde novinha, gostei dessas coisas.”).

Apesar deste interesse geral e eventual primeira experiência no contexto escolar, a maioria dos/as participantes não procurou continuar (55.6%) ou iniciar (22.2%) um

percurso na representação, porque o contexto onde residia não oferecia oportunidades para tal (P1: “Ah, foi na escola. Depois de sair da escola, nunca mais me apareceu o teatro pela frente. Nunca me surgiu oportunidades para isso.”), porque foram tendo outras prioridades ao longo da sua vida (P3: “A minha vida foi um bocado difícil. A minha avó esteve nove anos acamada quando eu casei, depois tive três filhas, tive que cuidar dos filhos ainda a minha avó acamada, depois ficou a minha sogra, a seguir a minha mãe. A minha vida foi essa, não podia ir para mais nada (...); P8: “Olhe, eu desde novinha andei sempre a trabalhar, que os meus sogros tinham uma confeitaria, eu andava a comprar ovos, andei sempre a trabalhar. Só depois já de ser viúva é que comecei a fazer o teatro.”) e/ou também porque o interesse pela representação não era suficientemente saliente na altura (P6: “A experiência que eu tinha, se tinha de infância, adormeceu.”).

Assim, a grande maioria dos/as participantes (77.8%) só volta a experimentar esta atividade, integrando agora um grupo de teatro amador, muito mais tarde, em média, a partir dos 59 anos de idade, havendo participantes que a iniciaram com 73 ou 81 anos, à exceção da participante P9 que foi dando continuidade a esta atividade desde a sua iniciação em criança e do participante P2 que nunca tinha feito teatro.

A maioria dos/as participantes (77.8%) adere a um grupo de teatro amador na sequência de um convite (33.3%) (e.g., P5: “Se foi por convite que eu fui para o outro teatro e eu disse que sim, (...).”) ou pela influência dos/as filhos/as (33.3%) (e.g., P2: “Escolhi a atividade de teatro como lazer ... fui um bocado influenciado pela minha filha. Achava que eu (risos) que tinha um bocadinho de jeito para estas coisas e como andava inserida no teatro também, convidou-me para isso e a partir daí, experimentei, gostei e continuei.”) ou vizinhos (11.1%) (P4: “Nós morávamos na mesma rua, eu moro ao lado da minha irmã, e ela também morava numa casa ali na rua e veio perguntar se não queríamos ir e nós aparecemos para ver como era e ficamos, ficamos bem.”), não tendo tido um papel ativo na procura desta atividade de lazer.

Nalguns casos, o convite ou influência dos/as filhos deriva de uma avaliação da personalidade do/a participante (33.3%), nomeadamente o facto de os/as considerarem divertidos/as (P2: “Era de improviso, mandar umas piadas e ... e ter respostas na ponta da língua para dizer qualquer coisa, isso tive sempre. Pronto, e foi daí que a minha filha se calhar, conhecendo-me melhor que ninguém achou que eu tinha um bocado de habilidade para andar naquela guerra.”; P1: “Se calhar, por ser engraçado, sei lá”). No caso de uma participante, a adesão a um grupo de teatro é incentivada pela antecipação de benefícios para o seu bem-estar (P3: “Porque eu tinha problemas em casa ... problemas não ... era

problemas de saúde com a minha mãe e andava sempre muito stressada e muito nervosa e como abriu as inscrições, o meu filho disse “Oh mãe, inscreva-se!” então eu fui fazer ... inscrevi-me e foi uma coisa muito boa para mim (...).”).

Assim, apenas uma participante referiu ter iniciado esta atividade por iniciativa própria. Aderiu especificamente a um grupo de teatro amador, após a entrada na reforma, pela preocupação com questões relacionadas com o envelhecimento, designadamente perdas ao nível da memória (P6: “(...) uma das situações que me levou a ir para o teatro foi a memória, porque com a idade a memória vai desaparecendo, vai dificultando, vamos tendo dificuldades de memória e o teatro ajuda, memorizando um texto, memorizando uma poesia, tendo que declamar ou tendo que estudar mesmo o texto para depois fazer uma representação, a memória vai-se exercitando e vai-se tornando viva.”). Contudo, atribuiu também o facto de conhecer a maioria dos membros do grupo como um fator motivacional (P6: “É o convívio também, é o convívio que nos leva a ir para estas atividades também porque umas puxam as outras, ajudamo-nos umas às outras e acabamos por nos sentir bem no espaço onde estamos.”).

2. Atividades de Lazer

Apesar de os objetivos deste estudo se debruçarem especificamente sobre o teatro amador, esta categoria pretende analisar de um modo mais lato os contextos passados, presentes e futuros de exploração e investimento dos/as participantes no domínio do lazer. Assim, esta categoria inclui atividades de lazer em que estes/as participam ou participaram.

Os dados recolhidos permitiram constatar que cerca de metade dos/as participantes (44.4%) foi participando ao longo da sua vida, e participa ainda, em várias atividades de lazer, além do teatro, tendo cada participante deste grupo nomeado entre sete e catorze atividades diferentes que realiza atualmente, tais como a agricultura, a jardinagem, a bricolage, a mecânica, o artesanato, a leitura, a dança, a costura, a pintura, o voluntariado, a poesia, a catequese, a música, o próprio teatro, entre outras.

Três outros/as participantes (33.3%) mencionaram estar envolvidos em menos atividades de lazer, cerca de cinco diferentes, sendo que uma das participantes deste grupo revelou ter iniciado algumas pela primeira vez após a sua recente transição para a reforma. Os outros dois participantes deste grupo, por sua vez, indicaram atividades de lazer nas quais estão envolvidos atualmente, tais como conviver com amigos e família, passear, fazer jardinagem e cozinhar, que já apresentam um longo passado de continuidade.

Finalmente, no que diz respeito às restantes duas participantes deste estudo, uma delas não mencionou nenhuma atividade de lazer que realize atualmente, tendo-se apenas expressado acerca de atividades realizadas no passado, tais como passeios com o marido, atividades associadas ao curso de cristandade que frequentou e a atividade de teatro na qual já não participa, e a outra participante mencionou nunca ter tido outra atividade de lazer além do teatro.

Além das atividades realizadas nos seus tempos livres, dois participantes (22.2%), ambos do género masculino, revelaram considerar também a sua atividade profissional, na qual ainda se encontram envolvidos, uma atividade de lazer.

Exemplos de secções de discurso ilustrativos destes resultados serão apresentados na seguinte subcategoria.

2.1. Significado do Teatro Amador em Relação a Outras Atividades de Lazer

Esta subcategoria procura analisar o significado pessoal do teatro amador em relação a outras atividades consideradas de lazer pelos/as participantes com especial significado para estes/as. Assim, inclui secções de discurso nas quais os/as participantes expressam o que o teatro amador e outras atividades representam para si. Embora possa incluir determinados benefícios derivados da participação no teatro amador, assume uma perspetiva mais pessoal sobre os mesmos. Características pessoais dos/as participantes ou acontecimentos marcantes na sua vida também são consideradas para a interpretação deste significado.

A partir da análise do discurso dos/as participantes, é possível interpretar que o teatro amador representa para estes/as sobretudo uma forma de se sentir valorizado (P1), mais uma atividade de lazer (P2, P6), uma constante fonte de alegria partilhada (P4), uma fonte de bem-estar emocional (P3, P5, P7), uma fonte de cultura (P8) ou ainda um instrumento com diferentes funcionalidades, tais como o ensino ou a ajuda do outro, bem como uma atividade de família (P9).

Adotando uma perspetiva mais individual sobre estes significados, constatamos que para o participante P1 representar é uma forma de se sentir valorizado, nomeadamente pelo público (e.g., “Como é que eu me vejo ... como é que eu me vejo ... eu não queria dizer um herói (risos). (...) se calhar, vejo-me como uma pessoa especial, estar ali a ser aplaudido por centenas de pessoas, eu gosto disso, eu gosto. (...) Eu gosto de estar em cima do palco ... se me deixassem estar sempre ali, eu não saía dali mais (risos).”), embora não esteja certo se se considera ator (e.g., “Boa! O Sr. - não é ator, ator ... sim, faço teatro, tenho as

minhas personagens, não é? Sou um ator quando faço teatro. Faço teatro, logo aí sou ator.”).

A sua atividade profissional constitui também para si uma atividade de lazer (“(...) embora, por exemplo, eu considere o meu trabalho, atualmente ... se calhar, não devia dizer isto, mas eu considero, por exemplo, o meu trabalho ... é quase um lazer, porque eu gosto do que faço (...) faço monitorização a um parque (...).”), por lhe permitir realizar caminhadas, que o próprio também faz fora do seu contexto profissional por lazer, e ter contacto com outras pessoas (“(...) e pronto, eu também tenho contacto com as pessoas que usufruem do parque e ... e também faço caminhadas (...).”), aspeto também valorizado na atividade de teatro (“Conhecemos pessoas que, se calhar, se não surgisse o teatro não as tinha conhecido. É uma série de coisas que vão acontecendo e isto tudo me agrada.”)

Já para o/a participante P2 e P6, o teatro é mais uma das atividades de lazer que realizam que lhes dá prazer (e.g., P2: “Tenho algumas coisas como já falamos que me dão prazer fazer, o teatro é mais uma. Pronto, é tão simples quanto isso (...).”; (E: O que é que o teatro significa para si?)) P6: “Momento de prazer.”). Para estes participantes, o teatro não é uma fonte de identidade, havendo outras atividades que ocupam esse lugar (P2: “Eu não sou ator, eu sou alguém que faz teatro.”; P6: “Não, não, não. O que me define é o voluntariado.”; “Muitos anos (...) tratei de meninos deficientes profundos, dava banho, tratava deles fui voluntária na freguesia com jovens, para jovens, e sou voluntária no Hospital de -. Portanto, toda a vida eu tive o cariz de voluntária, portanto eu sempre gostei de ajudar o outro (...).”).

Atualmente, a participante P6 prioriza sobretudo atividades que lhe proporcionem bem-estar e contacto social (“Eu frequento a yoga, eu frequento o canto, eu frequento danças de salão, eu frequento o ginásio, enfim (...) fui procurar atividades que me proporcionassem bem-estar, bem-estar físico e mental, fundamentalmente mental, e que eu pudesse conviver com outras pessoas, (...).”).

O participante P2, por sua vez, encontra nas suas atuais atividades de lazer e na sua ocupação profissional, também considerada lazer, funções mais diversas. Por exemplo, na agricultura estabelece um contacto simbólico com entes queridos que já partiram e preserva o seu legado (e.g., “O trabalhar no campo é uma questão de habituação e é ... de uma vivência que nós temos desde pequenos. (...) eu sinto que estou a mexer em algo que o meu pai durante uma vida mexeu também e isso também me dá prazer, em sentir que estou a fazer alguma coisa ... dar continuação a uma coisa que ele fez ... esteja onde estiver, se calhar, dá-lhe prazer também em ver que tem alguém que está a dar continuidade àquilo

que ele gostava de fazer.”). Na sua ocupação enquanto profissional de manutenção, como referido acima, encontra uma fonte de identidade (“E como eu gostei tanto daquilo, e foi sempre esse o trabalho que eu faço ... opah, habituei-me de tal maneira àquilo, senti-me tão bem naquele serviço e fui sempre tão capaz a fazer aquele trabalho, que, neste momento, eu continuo a ter o mesmo gosto que tinha quando comecei há 30 e tal anos atrás. (..) Porque eu tenho habilidade para, modéstia à parte, tenho habilidade para qualquer coisa, eu ... reparo seja o que for. Mesmo não conhecendo, reparo. Eu olho para as coisas e assimilo perfeitamente como é que aquilo se faz e por vezes até invento! Gosto muito de inventar e fazer coisas diferentes e ... e aquele trabalho, esse tipo de serviço, é um serviço um bocado assim. Na manutenção é isto, e é isso que eu gosto. (...) Não, para mim sou, para mim sou um profissional de manutenção (...).”). O artesanato e a bricolage, por sua vez, são uma expressão de algumas características pessoais, como a paciência e o gosto por trabalhos manuais (“É verdade, é uma das coisas que ... é assim, isto vem, no fundo, de encontro à bricolage, o gostar de mexer, o gostar de fazer coisinhas, isto foi uma das minhas atividades ... eu gosto de fazer, e tenho muita paciência porque eu tenho mesmo paciência. (...) fiz também depois uma scooter também em madeira, uma lambreta, fiz um presépio também, (...) opah, fiz assim vários, várias coisitas, peças engraçadas e candeeiros, olha aquele candeeiro que está ali fui eu que o fiz ... e outras coisas mais.”).

Contudo, reconhecem no teatro a qualidade distintiva de estimulação da memória ((“E: O que é que encontra no teatro amador que não encontra noutras atividades?2) P2: Essa principalmente que acabei de dizer agora, o decorar”; P6: “Porque vai-me obrigar, como eu disse anteriormente, vai-me obrigar a trabalhar a memória e a memória é fundamental para as pessoas.”).

A participante P4 está envolvida num grupo de rancho, danças de salão e gosta de atividades como costurar, bordar, crochet e tricot. O grupo de rancho, no qual dança, canta e toca instrumentos, foi fundado pelo seu avô e é uma atividade na qual participa desde jovem com a sua família, reconhecendo nele a preservação de um legado (“Eu comecei talvez com 12-13 anos a dançar no folclore, mas é assim, quase todas as minhas tias e a minha mãe inclusive fizeram parte desse rancho fundado pelo meu avô e os respetivos namorados, maridos mais tarde, depois filhos de outras tias minhas também fizeram parte ... é qualquer coisa que está mesmo enraizado, temos assim um orgulho naquilo.”); “Estive ausente durante o período em que me ausentei do país, eu vivi durante 14 anos fora, na Suíça, e ... mas quando regresssei, tinha a minha filha bebé, não fui logo de seguida, mas

quando ela cresceu um bocadinho, para lhe passar o bichinho, eu fui outra vez para o Rancho Regional de (...).”).

O tricot, o crochet, a costura e bordar são uma forma de expressar o seu perfeccionismo, muito valorizado pela participantes também noutras atividades (“Eu gosto de fazer tudo bem. Não sei se faço, mas eu penso que faço!”; “A dança ... se calhar, a dança no folclore, sim, mas o outro aspeto da dança, aquela onde eu estou inserida em danças de salão, eu gosto, mas como não me sinto um ás, não tenho aquela satisfação plena (...).”; “Em relação à música, eu ... eu não sou ... eu gosto de cantar, mas também já não tenho voz suficiente, a voz como tinha antes para cantar.”; “Aliás, os meus sonhos de infância são de voar. Mas voar não quer dizer ter asas, voar podia ser como dançarina ou podia ser como um som musical, não é?”).

Enquanto característica diferenciadora das suas outras atividades de lazer, encontra no teatro uma fonte de alegria constante (“A alegria de ali estar, a alegria de partilhar, a alegria de comunicar com o público, através daquilo que estamos a representar, e também porque no teatro revista também há música (risos), não podemos esquecer. (...) Por exemplo, essa satisfação de poder rir disto e daquilo, não vou encontrar nem na costura, nem no bordado (risos), não é? Não vou encontrar aí. A música ... a música é também ... é algo que nos dispõem bem ou nos entristece, não é forçosamente algo que nos traga sempre e a todo o tempo alegria. O teatro de revista é sempre alegria (risos). (...).”). Apesar do seu gosto pelo teatro, também não considera que o teatro defina a sua identidade (“Porque não exercito o necessário para me considerar atriz, de forma alguma.”).

Para outras três participantes, o teatro é sobretudo uma fonte de bem-estar emocional. A participante P3, por exemplo, refere que o teatro surgiu na sua vida numa fase particularmente desafiante (“Porque eu tinha problemas em casa ... problemas não ... era problemas de saúde com a minha mãe e andava sempre muito stressada e muito nervosa e como abriu as inscrições, o meu filho disse “Oh mãe, inscreva-se!” então eu fui fazer ... inscrevi-me e foi uma coisa muito boa para mim, porque é como eu digo, fez-me bem aquelas saídas, aquele convívio, aquela preocupação do texto, já não pensava só nas coisas más que a gente tinha em casa ... não eram más, mas eram difíceis de levar e com aquelas 2h ou o tempo que fosse e estar com os amigos e as amigas assim lá no teatro foi muito bom para mim. Não posso ... foi a melhor coisa que me aconteceu. É verdade ...”; “A minha vida foi essa, não podia ir para mais nada e então, como isto era, o teatro era à noite, era onde eu me podia, deixava tudo e recolhia-me lá e ficava bem! Ficava feliz,

vinha muito melhor, outra pessoa, a nível da cabeça, de tudo! (...) Era um tempinho mesmo para mim. Sentia-me muito bem, sinto-me ainda.”).

No passado, envolveu-se em atividades como a costura, a jardinagem, o cuidar de animais, a cozinha e a caminhada. À exceção da costura, continua a realizar estas atividades que considera lazer e que representam formas de se relacionar com os seus entes queridos e fontes de bem-estar (“É no jardim! Para mim, jardim é tudo! Quando eu estou assim mais cansada da cabeça, refugio-me no jardim! (...) Não tenho também possibilidades de ter ... não tenho um quintal grande, é pouco, então refugio-me nos vasos e gosto de plantas que dê flor, que deem flor que é para eu poder cortar e assear e levar para os meus avós, para a minha mãe, quando vou fazer visita ao cemitério e assim e é por isso que eu ... mas também sinto-me bem, eu sinto-me bem no meio das plantas. (...) Porque faz-me esquecer, às vezes estou stressada, só ... a cabeça assim a pensar em coisas que não hei de pensar e vou para o jardim, começo ... e sinto-me bem. Jardim e animais.”; “Gosto muito de cozinha, gosto de fazer bolos, gosto de experimentar e ficar mal e tornar a fazer para ver se acerto. (...) Cozinheira ... para casa e para os filhos eles adoram! (risos)”;

(A iniciativa das caminhadas) “Foi pensar que isto vai-me fazer bem e foi derivado a um problema que eu ainda tenho e então vou, levo o telemóvel, tiro fotos, envio fotos e é assim os meus bocados livres que eu posso que me sinto bem (...).”).

No teatro encontra uma fonte de bem-estar através da interação (“Eu gosto das coisas que faço em casa, da lida da casa, destas coisas, mas o teatro para mim é ... é uma coisa que me acolhe muito, fico mais libertada, fico bem, vou aos ensaios, falar com os amigos e ... pronto, aquele convívio, sinto-me muito bem.”). Não se considera atriz, mas acha que o teatro faz parte de si (“Ah, eu considero-me alguém que faz teatro porque ... não sei ...”; Não é vai fazendo, é mesmo parte de mim. Desde que eu entrei, gostei e acho que está cá dentro. Bem ou mal, à minha maneira, eu sinto-me bem e acho que é uma coisa que faz parte de mim. Eu gostei sempre de brincadeiras, destas coisas assim, sou uma pessoa que parece que não sou ... como é que hei de dizer ... aberta e assim, mas no fundo, eu abro-me, sou uma pessoa que consigo ... como é que eu hei de explicar ... exprimir e realçar coisas em mim que não pareço que sou e tenho cá dentro.”)

Para a participante P5, que sofreu a perda de um filho, o teatro é também uma fonte de significado por a permitir ajudar a si mesma e aos outros, animando-os (“Se o público se rir muito, sinto um dever cumprido e ajudamos, se calhar, pessoas que estariam tristes naquela altura, se calhar ajudamo-los a levantar um bocado, pronto. (...) E nesse caso nós temos que nos sentir felizes também connosco. (...) Fazermos parte da alegria dessas

peças.”). Aliás, a participante P5 tem um grande interesse por atividades de apoio ao próximo, como o voluntariado (“Como eu lidei sempre com os outros, com os outros, eu tenho necessidade de ... eu tenho uma necessidade de me dar perceber? Porque eu quando vou para o voluntariado e me venho embora eu parece que venho diferente. Quando eu não consigo ajudar ... nem tudo está nas nossas mãos ... eu venho na realidade muito muito em baixo. Quando eu ajudo e vejo que conseguimos fazer qualquer coisa e que na realidade ajudei ... para mim, eu venho de coração cheio.”). Além disso, também gosta muito de atividades artísticas, tais como a pintura e a poesia, e atividades que lhe proporcionem bem-estar emocional. O teatro é uma convergência destas três características.

Vê-se como atriz pela capacidade de improvisação ou adaptação (“Não sei, acho que sou atriz.”; “Acho que uma atriz ou um ator improvisa.”), que colocava em prática também na sua ocupação profissional (“Mas eu não estava no papel errado como professora, porque um professor é um ator, porque uma turma de 20 ou 20 e tal, e eu sempre dei a cada um aquilo que cada um precisava. Eu nunca trabalhei em grupo. (...) E então um professor também é um ator.”), na qual ainda hoje mantém algum envolvimento, por constituir para si uma fonte de identidade (“Porque eu quando me aposentei continuei a trabalhar, portanto integrada dentro da minha profissão, estive sempre a trabalhar. (...) eu estou no colégio, mas estou lá a quê, estou lá ... sou o braço direito da minha filha (...) Mas eu ainda hoje tenho saudades de dar aulas, de dizer assim “Os meus alunos ...” ... tenho muitas saudades. (...) Sim, sempre, muito boa relação. Ainda anteontem uma aluna minha fez anos e eu só vi hoje e mandei-lhe os parabéns e ela “Beijinhos com muita saudade”. Ela está na Suíça. E isso a mim enche-me muito, preenche-me muito. Sinto-me, como hei de dizer, realizada.”).

A participante P7, por sua vez, viúva há 12 anos, tem um passado de lazer com, essencialmente, atividades partilhadas com o marido (“(...) ele tinha muitas consultas, era doente, então todas as consultas que ele fazia, fazíamos um passeio.”; “eu andei na escola de pais, (...) depois tínhamos um curso de cristandade, depois tínhamos as atividades deles, que diziam coisas do curso, (...) o nosso lazer era assim, era nessas coisas. E havia os convívios, havia os encontros, e nós íamos sempre, nunca faltávamos, enquanto os filhos eram novos e solteiros e também participavam e iam connosco. Depois pronto, depois também tiveram a vida deles, começaram a ter outras vidas deles e lá fui ajudando a criar os netos. Os meus netos são a minha ... eu digo-lhes que eles são a minha coroa da glória, são eles, porque são amorosos.”). Para si o teatro era uma fonte de bem-estar emocional por ser um contexto no qual se libertava das suas tristezas (“E eu ia, e a verdade é que eu

ia, e quando eu viesse vinha ... eu acho que aquilo é para libertar-nos mesmo daquilo que pesa, daquilo que não nos faz bem, que a gente ... faz-nos bem isso.”). Também não se considerava atriz. Julga sim que tem uma tendência para divertir os outros, tendência essa que a família estimula (“Não sei, porque os meus filhos ... tudo o que eu digo, todas as asneiras que eu digo, todas as anedotas que conto eles acham-lhe piada, (...) e se calhar foi por isso porque ... não sei, eu acho que não tenho veia de teatro. Não, acho que não.”). No teatro sentiu que ainda era alguém capaz (“Há muitas coisas que eu julgava que não era capaz de fazer, nem de dizer, que já estava muito mais parada cá para o meu canto, para a minha vida de casa e assim ... fez-me ver que eu ainda tinha capacidade para muito mais se eu quisesse.”)

Já para a participante P8, que apenas tem o 1.º ciclo, o teatro é uma escola (“É uma cultura! A gente aprende a falar, aprende tudo.”) e a única atividade de lazer que tem.

Finalmente, para a participante P9, o teatro é uma atividade na qual já participa desde criança e que foi partilhando em família (“O meu pai também já gostava muito de teatro, a minha mãe também, embora nunca tivessem participado diretamente em peças, mas nós sim, eu e o meu irmão, aliás, nós estamos todos os irmãos, menos a irmã mais velha. (...) tenho a família toda aqui, portanto, não tenho ... tenho dois irmãos, um sobrinho, o meu filho, o meu marido e eu.”); um instrumento que utiliza enquanto auxiliar de ação educativa (“(...) eu faço isso imensas vezes com eles, conto histórias com bonecos que eles trazem, ou com qualquer coisa que estou na mão e faço-os pôr no meio (...) são essas vivências do teatro que me ajudam a estar com eles a sério, estar lá a trabalhar com eles, porque isto é trabalho ... não podemos deixá-los só livremente porque eles precisam de caminhar, e precisam de sossegar, e precisam de saber quando é brincadeiras livres, quando é ...”); e uma forma de amor ao outro (“Ele significa esta entrega, porque é uma entrega, a diversão do outro, o trazer o outro ... o tirar o outro de casa para vir ... porque nós temos uma camada assim mais idosa que quando sabe que vamos fazer uma peça, que estou lá, que estou e ... “Ah, eu tenho de ir ver.” e eles saem, não saem para mais nada, mas saem para vir ao teatro e isso é ... forte, enche ... sinto esse amor do outro lado da plateia.”). Apesar de não ter formação, considera-se atriz e que o teatro faz parte da sua vida (“Sou atriz. Às vezes até um bocadinho demais porque às vezes estou a contar qualquer coisa e o meu marido é assim “Menos, menos, já estás a teatrar.”; “(...) iniciei uma escola de teatro para crianças. Pronto. Escolinha, salvo seja, mas ... de tal maneira que amo o teatro.”).

3. Benefícios Derivados da Participação na Atividade de Teatro Amador

Esta categoria compreende os benefícios que os/as participantes experienciam a partir da sua participação no teatro amador. Nela são incluídos benefícios contemplados na PLS, relativos às diferentes formas de lazer, bem como outros considerados revelantes pelos/as participantes, nomeadamente no âmbito da manutenção da sua funcionalidade cognitiva.

Em primeiro lugar, todos os/as participantes referiram valorizar a interação social que participar num grupo de teatro amador lhes proporciona e as amizades, ou até mesmo famílias, que nele se construíram ao longo do tempo, manifestadas, por exemplo, no clima de entreatajuda e no espírito de sacrifício do grupo (e.g., P3: “Eu fui operada e tenho um problema que não calço um sapato, não calço uma bota, não calço uma meia e tenho no grupo um grupo incansável que eles ajudam-me a vestir, ajudam-me a calçar e tudo isso conta muito, é uma amizade e uns amigos mesmo de coração porque eu não posso, eles bem vê que se eu tiver de trocar de roupa ou de calçado, são eles que me faz. É por isso que eu adoro andar lá e estas coisas contam muito porque ... são amigos, são mesmo amigos.”; P7: “Ai, o ambiente do grupo era formidável. O ambiente do grupo era ... é o que me deixa saudades, era o ambiente daquele grupo. É uma amizade que se cria. A gente tem uma ligação entre uns e outros que parece que é uma família. A gente cria ali, a nível de teatro, cria uma família. Era, olhe, o que fazia de meu filho ainda hoje é o meu filhote. Ainda no outro dia mandei os parabéns “Olá filhote” e onde ele me vê “Oh mãezinha”, é giro.”).

A grande maioria apontou o teatro como uma atividade que os/as mantém ativos/as (88.9%) (e.g., P1: “(...) é bom para a mente (...). É uma forma de a gente estar ocupado, sem fazer, por exemplo ... a gente, se calhar, acaba de trabalhar e já não tem aquela ocupação de ir para o trabalho e depois começa a ... a sentir falta de alguma coisa e o teatro preenche-nos esse espaço, percebes? Aquele tempo todo que nós tínhamos de nos levantar cedo para ir para o trabalho e estar ali e vir e não sei quantas e tal, ao menos depois temos o teatro que nos vai preenchendo alguma coisa da nossa vida, e ainda temos aquela preocupação de ... de pronto, de dar o nosso melhor no teatro, portanto não ficamos ali num canto, à espera que chegue o fim da vida, percebes isso?”), por exemplo, através da estimulação da memória, em virtude da necessidade de memorização de textos (77.8%) (e.g., P6: “Uma das atividades de várias, mas uma das situações que me levou a ir para o teatro foi a memória, porque com a idade a memória vai desaparecendo, vai dificultando,

vamos tendo dificuldades de memória e o teatro ajuda, memorizando um texto, memorizando uma poesia, tendo que declamar ou tendo que estudar mesmo o texto para depois fazer uma representação, a memória vai-se exercitando e vai-se tornando viva.”) e/ou por representar um desafio às suas capacidades (33.3%) (e.g., P5: “Para mim é um desafio! É um desafio porque a nível pessoal é um desafio pessoal porque eu digo assim “Hoje faço uma peça pequena.”, pronto, calhou bem, agora da próxima quero fazer uma muito maior. É um desafio pessoal.”; P9: “(...) depois uma das colegas o irmão adoeceu e ela não pôde vir e eu tomei o papel todo dela, as mães, mais ou menos as Superiores, estão divididas em três e acabei por ficar só eu com o papel de todas porque depois não encaixava nas outras e ... pronto, se calhar não tinham tanta capacidade para decorar o texto e ... e eu fui adquirindo, fomos destruindo uma ou outra fala que ainda podia ser de outra freira e eu fui encaixando e disse “Ai, eu não posso mais, mais um?”, “Mas tu és capaz, que isto é no seguimento ...”. Quando eu acabei, quando estreamos aqui e a minha irmã veio de lágrimas assim ... de sorriso aberto, mas com a lágrima a dançar no olho e disse “Puxa mana, cada vez tu estás melhor.” e isso é assim ... não que eu esteja melhor ou seja melhor a ... mas ... porque eu acho que decoro ainda melhor agora do que há uns atrás, porque também vamos aprendendo as fórmulas, vamos fixando que se eu estiver naquele sítio vou dizer aquilo, se eu estiver ... mas, na verdade, eu disse um papelão enorme e pronto. É muito forte, é bom.”).

A este propósito, duas participantes também sublinharam o papel do teatro amador para conhecer os limites das suas capacidades (e.g., P4: “Ora, se me faz, ativar a memória, é sempre uma coisa boa, não é? Se me faz, estar menos isolada, também é uma coisa boa. Se me faz ver quais são as minhas dificuldades, capacidades, também é uma coisa boa. Também vou tendo uma perceção concreta daquilo que eu sou ou não sou capaz de fazer, e ... acho que se envelhecermos com uma noção precisa do que é envelhecer, custa menos envelhecer.”).

A grande maioria dos/as participantes também indicou que a sua participação nesta atividade contribuiu e/ou contribui para adquirir e/ou desenvolver competências (88.9%), quer específicas ao domínio de representação (22.2%) (e.g., P2: “(...) aprender em si, o teatro na totalidade. Foi uma coisa completamente nova, não é?”), quer competências transversais (66.7%) (e.g., P2: “E no teatro, uma das coisas que eu aprendi, mesmo, foi a decorar.”), especialmente a nível interpessoal (55.5%) (e.g., P8: “Traz a gente aprender a falar, como se deve portar, como se deve conviver com as outras pessoas, porque a gente convive lá com muitos, (...).”).

Uma das mais valias apontadas por cerca de metade do grupo foi o facto de o grupo em que participam ser heterogéneo em termos de idade (44.4%), por desencadear benefícios como desenvolver uma mente mais aberta, fazer o/a participante sentir-se mais jovem e adquirir também novas aprendizagens (e.g., P6: “Nós, o nosso grupo é heterogéneo, portanto, temos desde os 18 anos aos 70 e muitos, o que nos enriquece imenso, a juventude que está lá é fantástica. E então aí ajuda-nos também a ... a conviver e fazer uma aprendizagem com eles. E a riqueza do grupo é essa mesma, porque se fôssemos todos da mesma idade, 60 e muitos anos, 70 ou 80, possivelmente teríamos outra forma de trabalhar. Com a alegria da juventude e da pré-adolescência e dos adolescentes leva-nos a ser mais novos, leva-nos a ter pensamentos mais jovens e isso é muitíssimo bom, muito bom mesmo.”; P9: “Este intercâmbio de ... parecer que somos todos da mesma idade também me dá alento, porque eu tenho quase 61 e outros tratam-me como se eu fosse da idade deles e eu acho que isso é saudável (...).”)

A maior parte dos/as participantes afirmou que o teatro amador os/as faz sentir realizados/as (66.7%) (e.g., P8: “E a menina quer que lhe diga uma coisa? Eu sinto-me realizada no teatro.”), ao passo que um menor número de participantes posicionou o teatro mais como uma fonte de prazer (33.3%) (e.g., P2: “(...) preencheu-me mais um bocadinho do espaço daquilo que nós podemos ter prazer em fazer na vida, efetivamente.”).

Para alguns/mas, a participação nesta atividade contribui para o seu bem-estar (44.4%) (e.g., (Em relação às suas diferentes atividades de lazer) P5: “São atividades totalmente diferentes, se reparar, são totalmente diferentes, mas que têm tudo a ver comigo porque me ajudam a nível psicológico, a nível emocional.”; P7: “Eu podia estar toda coisa, a doer-me tudo, doía-me a cabeça ... mas chegava à hora, tinha que ir, quando eu vinha embora, vinha liberta, ia para a cama, dormia regalada, não pensava em mais nada.”) e para outros/as é uma fonte de enriquecimento (22.2%) (e.g., P1: O palco, o ver a casa cheia, os aplausos, conviver com os amigos, com as pessoas que vamos conhecendo no teatro e depois através de outros grupos, outras localidades que a gente, se calhar, se não fosse o teatro não aparecia noutras localidades ... é uma série de coisas que vão acontecendo que nos vão enriquecendo.”).

Para algumas participantes (33.3%), o teatro amador permite-lhes ainda expressar-se emocionalmente (P7: “Ah, sei lá, eu para mim acho que tudo o que for ... tudo o que nos faz deitar para fora, muitas vezes aquilo que a gente tem cá dentro, metido dentro, a gente no teatro bota cá para fora, diz aquilo que sozinhas não se diz e assim ... no teatro diz-se, é tudo ... como se dizia, é Carnaval, ninguém leva a mal, no teatro também se soltava e a

gente soltava-se e eu adorava aquilo! Ai adorava, que eu conseguia brincar, conseguia falar para a nora, ... aquilo que eu se calhar ... na vida normal, retinha-me mais um bocadinho, ai, no teatro, acho que sim, que faz bem. Faz bem ao espírito! Faz, faz muito bem ao espírito porque a gente ... mostramos o nosso lado alegre, o nosso lado emocional, isso tudo ... acho que ... às vezes em quando tem que chorar, ai, eu adoro isso!"; P3: "Eu gostei sempre de brincadeiras, destas coisas assim, sou uma pessoa que parece que não sou ... como é que hei de dizer aberta e assim, mas no fundo, eu abro-me, sou uma pessoa que consigo como é que eu hei de explicar ... exprimir e realçar coisas em mim que não pareço que sou e tenho cá dentro."; P6: "As emoções, por exemplo. O choro, o riso, as caretas ... tudo isso, o teatro vem ... vem-nos vivenciar, vem-nos criar ali a alegria, nos momentos de choro o choro e isso é uma aprendizagem que se faz no teatro, é ... são as emoções.").

Três participantes também aludiram ao reconhecimento social que obtêm enquanto participantes no teatro (e.g., P3: "Gostam! E os meus amigos também. Estão sempre a perguntar quando é que vai haver nova peça, como não tem havido, mas qualquer coisa que a gente faça eles dizem logo "Oh, são do teatro.", mesmo que seja cá fora ... qualquer evento que haja, que uma pessoa entre eles dizem logo "Olha, são do teatro.").

Por fim, uma participante mencionou que o teatro é uma forma de revigorar (P9: "(...) mas é engraçado que é uma coisa ... decorar um texto não me faz sentir cansada, faz-me mesmo revigorar (...).").

4. Exigências e Dificuldades Impostas ou Encontradas no Teatro Amador

Esta categoria compreende as exigências ou dificuldades que o teatro amador coloca aos/às participantes, isto é, fatores que testam a sua capacidade de esforço, dedicação e perseverança. Uma das maiores dificuldades ou desafios apontadas pelos/as participantes é a memorização de texto (55.6%) (e.g., P4: "Ah, e memorizar. Acho que memorizar é o desafio principal."). Alguns (22.2%) chegam mesmo a indicar ter receio de errar durante os espetáculos, por estarem conscientes das perdas que acompanham o processo de envelhecimento, nomeadamente a nível da memória (P2: "(...) mais medo tenho de errar, (...) o cérebro já não tem as mesmas capacidades que tem quando a gente é novo, quer queiramos, quer não.") (11.1%), e pelo impacto no grupo (11.1%) (P1: "Porque, é assim, eu tenho medo de falhar. E, estamos numa equipa de 10 ou 15 pessoas, eu se falhar vou pôr toda a equipa em cheque e eu ... o teatro é uma atividade que se

trabalha sem rede, não é? E então a gente tem que levar isso muito a sério, ou se gosta ou não se gosta.”).

Para a participante P6, a necessidade de concentração que o teatro lhe impõe representa também um desafio, embora não se obrigue a esforçar-se muito na atividade por a encarar de forma mais lúdica (P6: “A concentração. (...) Não me preocupo em levar trabalho para casa. Não, preocupa-me em ... no momento em que estamos em ensaios eu estar atenta às indicações e às orientações da Professora. Mediante isso, eu também não sou pessoa aposentada para levar trabalho para casa.”). Esta é uma posição relativamente semelhante à do participante P2, para quem por vezes a participação no teatro amador entra em conflito com outros interesses seus, levando-o ainda assim a cumprir com os seus compromissos, embora com um nível de dedicação mediano (“(...) porque eu gosto muito de futebol, gosto muito de ver futebol e ir ao futebol muitas vezes e nós temos ensaios marcados para aquela data, eu .. ando no trabalho por vezes e a pensar “ Raios parta, calhou logo nesta data!” e estou lá, nos ensaios, e estou com o telemóvel a ver qual foi o resultado e como é que estão as incidências do jogo, opah ... não deixo de dizer que não faço, mas se tenho compromissos cumpro. Ou então digo antes “Olhem que não contem comigo que eu nessa data ...” se for uma coisa que eu gosto muito e muito importante e que eu já comprei bilhete e quero ir ver, não contem comigo, que eu nessa data não vou. Já fiz isso, uma ou duas vezes.”).

Para algumas participantes, os seus problemas de saúde constituem ou constituíam um desafio à sua participação no teatro amador (33.3%), embora não sejam ou fossem impeditivos (permanentemente) da mesma (P3: “Nunca. Mesmo aleijada que estava na cama, que não podia andar, tinha sempre aquele ... aquele bichinho a rabiar “Quando é que eu posso ir”, nunca quis desistir.”; P7: “Não, as razões, seja o que Deus quiser, a gente tem tudo, basta dizer que dói as costas, já não vai, outra vez dói o joelho, já não vai. Eu ainda ia de muletas, de muletas não, era de bengala, andava com aquela bengala, agora ando menos, embora até precise de tornar a pegar nela, mas eu ia porque eu tinha sido operada ao joelho. Tinha feito uma prótese, eu tenho uma prótese na anca, fui operada à coluna, tenho outra prótese no joelho, portanto eu ... esquecia-me das dores, esqueci-as e quando vinha descansava.”; P8: “Olhe, tenho dificuldade em andar, que tenho que ir com a muleta.”).

Por sua vez, para participante P7, que se encontra viúva, um dos desafios à sua participação no teatro amador era a sua falta de motivação (“Às vezes dizia assim “Oh meu filho, hoje não me venhas buscar. Hoje não venhas que eu não posso ir, hoje estou mal.”,

ele dizia “Ai, a mãe, fica boa quando a for buscar.”. Não me ligavam nenhum, vinham-me buscar na mesma. E eu ia, e a verdade é que eu ia, e quando eu viesse vinha eu acho que aquilo é para libertar-nos mesmo daquilo que pesa, daquilo que não nos faz bem, que a gente ... faz-nos bem isso. (...) Olhe, eu sentir falta sinto, é como lhe digo, agora não quero ir, não estou com vontade nenhuma nenhuma de ir, nenhuma, mas a falta que me fez foi este tirar-me a vontade de ir, para mim foi a maior falta que me fez. É agora eu não ter vontade de ir. Isso é que me faz falta.”).

Por fim, para a participante P9 o teatro amador é uma atividade que, embora ame, lhe causa muito desgaste por se envolver tanto na mesma e exige, por exemplo, (“Tempo, muito tempo. Exige de mim noites a dizer o texto de os olhos fechados, exige de mim a pensar o que aquele personagem precisa porque eu depois sou diretora de cena então eu é que vejo todas as roupas para eles e então aquele personagem se calhar ficava giro assim ou ficava giro assim, portanto exige toda esta ... tudo o que está por trás da atuação passa um bocadinho por mim portanto exige tudo isto de mim, exige mesmo muito, mas faço com gosto, claro.”; “Trago uns sumos, trago umas bolachinhas, trago assim qualquer coisa para ... e essas coisas também desgastam, não é?”; “Às vezes o sacrifício é maior ainda, quando estamos todos, porque às vezes é complicado e depois arranjar roupas para todos e depois ... depois eu é que tenho mesmo de arranjar tudo e andar sempre ... a dificuldade é pior ... aí encontro uma dificuldade, sim, que é que os atores no fim juntem os seus trapinhos que os acompanham, tenho de ser sempre eu a guardar tudo, porque fica sempre coisas. Depois chego a casa estão ou mensagens ou a ligar “Olha, não ficou o meu texto?”, “Olha, não ficou o meu cinto?”, “Olha, o meu cordão do hábito, eu não tenho comigo.” ou então no ensaio seguinte “Olha, eu perdi o meu fulano.”, “Não, não perdeste, está aqui.””).

5. Experiência de Representar

Esta categoria procura ser uma base para analisar como os/as participantes vivenciam a atividade de representação enquanto experiência imediata e por isso inclui secções de discurso que possam ser interpretadas à luz da teoria do *Flow*.

Apesar de esta não ter sido abordada por todo o grupo de participantes, para dois deles, quando estão a representar, sentem-se num auge (P1: “(...) é ... como um jogador marcar um golo ou um ... ou o Miguel Oliveira chegar à meta em primeiro lugar. Eu acho que aí é mesmo estar à espera dos ... pronto, é o auge da carreira e ... da carreira, quer dizer, desta peça, da peça corrente, é irmos fazendo espetáculos e ouvirmos a ovação do

público é isso aí é o melhor que pode haver.”; (E: “Como é que se sente enquanto está a representar?”) P9: “No auge da ribalta.”).

Três outras participantes percebem que a passagem do tempo ocorre de forma diferente e sentem que enquanto estão a representar conseguem abstrair-se do que as rodeia (P9: “Pois, parece que passa mais devagar. Muitas vezes ... e depois quando está a terminar “Eh pah, já passou ... foi tão rápido, podia estar ainda acolá, lá em cima. (...) Ah, sim, totalmente, sou aquele personagem. (...) É verdade. A não ser às vezes que esteja preocupada com alguém que está menos firme nessa parte e se vai encenar comigo, (...).”); P4: “Absolutamente, absolutamente. É, quando estou a fazer teatro, tudo o resto, pode haver a guerra em qualquer parte do mundo, mas enquanto eu estou ali naquele bocadinho, eu só vejo aquilo. (...) Quer em ensaio, quer em apresentação. E é verdade que o tempo voa. Nós tínhamos sensivelmente três horas de espetáculo, com um pequeno intervalo de um quarto de hora, mas não custava nada. Aquele tempo era como se fosse uma hora, uma hora e meia só, não sentíamos o longo que demorava.”; P8: “Acho que sim, acho que sim, que passa muito depressa. (...) Ai não, quando estou nos ensaios ou no teatro, é o teatro, é o teatro que é para estar a cabeça, não é mais nada.”)

Outro participante, por outro lado, não se sente capaz desta abstração. Sente muita pressão antes de um espetáculo e mesmo durante o mesmo, por estar sempre preocupado com a opinião do público acerca da sua performance (P2: “É engraçado que um que lá no teatro (...) é da minha idade, ele disse, e já disse várias vezes, que se abstrai quando está a representar, ou quando entra em palco se abstrai, tenta, tenta e consegue abstrair-se completamente do público, do ... e ... tenta viver. Eu não consigo, não consigo. Eu mesmo tentando encarnar ao máximo a personagem que estou a fazer eu não me consigo abstrair e é isso que me leva ao nervosismo, porque eu sei que é isso. Abstrair de ... de quem está a ver ... eu olho, eu penso que o público me está a julgar. E como está a julgar eu não estou bem e então a descarga emocional no fim é enorme se as coisas correrem bem, mas não é só correr bem para mim, correrem bem na peça, para o grupo todo, se correr mal com o outro eu fico exatamente mal também como se fosse eu. Agora sentimos no final dizer assim “uff, correu impecável, estivemos todos cinco estrelas”).

O sentimento de realização coletiva por um trabalho bem executado é também algo experienciado em palco por uma das participantes (P9: “(...) segundo ato quase nunca é ensaiado. Começamos sempre pelo primeiro, depois quando a coisa está a apertar, a gente faz então dois ou três ensaios a começar pelo último ato, mas o último ato quase nunca é, então, qual é o ato que sai melhor? O segundo, sem dúvida. Porque aquele que nós

batalhamos, batalhamos, e está quase tudo desenhado na nossa cabeça “Tu vais para acolá e sabes que quando vais para acolá tens de dizer isto.”, “Tu vais à boca do palco, vais à ribalta, e sabes que acolá tens de dizer assim uma coisa ...”, tu sabes, tu desenhaste no teu cérebro aquilo, mas o último ato, tu não tens nada desenhado então tu tens de seguir aquele esquema e é o ato quase sempre que corre melhor e então isso enche-nos, mas eu acho que é geral, que nos enche a todos de um orgulho e de um ... é maravilhoso, maravilhoso.”).

6. Projetos para o Futuro na Representação

Nenhum/a dos/as participantes aspira seguir uma carreira na representação, investindo por exemplo numa via profissional, pois percecionam que, com a sua idade, já não vão a tempo desse projeto (55.6%) (e.g., (E: “Mas gostava de seguir, por exemplo, uma carreira mais profissional?”) P3: “Não, isso não, porque não tenho idade ... (...) E eu também vejo muitas atrizes que a partir dos 50 é que elas conheceram que tinham aquela veia pelo teatro e eu também já estou quase na mesma! Não foi aos 50, e já tenho 63 e ainda ando e gosto, não é? Mas sei perfeitamente que não tenho capacidade para ser profissional, mas amador já é muito bom para mim, já é muito bom para mim.”; (E: Como é que imagina no futuro a sua relação com o teatro? Imagina transitar, por exemplo, para algo profissional?”) P4: “Não, algo profissional não.” (E: “Pretende manter este registo que tem vindo a assumir até ao momento.”) P4: “Sim ... profissional, mas quem é que me ia chamar para profissional? (risos)”).

Porém, a maioria pretende continuar a participar nesta atividade, em registo amador, no(s) grupo(s) do(s) qual(ais) faz parte atualmente (66.7%) (e.g., P1: “Hmm, eu acho que não. Não, o futuro ... o futuro é estar aqui no nosso cantinho a fazer o nosso teatro com os nossos amigos e não quero ir agora para grandes salas para o Coliseu nem (risos) ... não. Acho que já passou esse tempo. Para mim acho que já passou esse tempo, não é? Acho que já passou.”; P2: “Não, manter, sempre, (...) mas isso ... não é isso que vai deixar de fazer com que eu não goste de lá andar, entendes? Nada, absolutamente nada. (...) Agora não quero ultrapassar isto, não, nem estou na idade para essas coisas. Pensando ou vendo as respostas que eu dei a outras perguntas que fizeste sobre a minha vida, também nunca eu chegaria lá. Agora, queria manter, queria, quem me dera. Pelo maior número de tempo possível. E há uma coisa que eu penso, é que cada vez tenho mais tempo, porque como eu disse há bocado, noutros tempos pensei em desistir porque andava nessa ... essa guerra já está posta de lado, posso ir às vezes um dia ou outro, uma semanita ou

outra, mas vai ser raro e vão acabar com isso, portanto, andando por aqui dá-me mais do que tempo e eu quero! E eu queria. Agora, não mais do que isso.”), havendo participantes que ambicionam mesmo dar continuidade a esta atividade pelo máximo de tempo possível (44.4%) (e.g., P3: “Até poder. Quando não puder ... nem que eu vá com uma canadiana! Porque às vezes há peças que têm assim alguém que manca e já não é preciso simular, manco mesmo.”; P8: “Olhe, e eu digo-lhe, se quer que lhe diga, enquanto eu decorar, não deixo! Eu posso ser velhíssima, mas não deixo.”).

Para uma das participantes que pretende continuar no teatro, o seu desinteresse numa via profissional da representação não traduz de todo o seu desinteresse ou falta de ambição no teatro (P9: “Não, não, não. Acho que o amador ... acho que se ama mais no amador. Eu acho. No profissional é o salve-se quem puder e há atropelamentos e há imensas coisas que nós nem sonhamos, mas que existem.”) Além de manter o seu papel de atriz, tem outros projetos idealizados para o seu período de reforma neste âmbito (“Eu penso que me vai trazer muitas ideias. Eu sonho muito alto e penso muito, eu gostava de ir às escolas, eu gostava ... é se eu ainda estivesse assim com capacidade, era o que eu gostava de fazer, pegar no grupo de jovens e levá-los às escolas, sim, é um sonho.”)

Contudo, gostaria de abandonar a atividade enquanto atriz, ou pelo menos diminuir a intensidade da mesma, antes de experienciar um declínio significativo nas suas capacidades (P9: “Enquanto puder sim, isso gostava. Mas gostava de ter a capacidade para dizer “Agora chega, vou ficar só numa retaguarda, vou ...” ... acho que caminhar assim a fazer os outros esperar por nós porque somos mais lentos nisto ou mais ... não queria chegar a esse ponto, mas sim, enquanto estiver assim no auge (...).”)

Uma das participantes, embora não procure ativamente investir numa via profissional de representação, por ter compromissos com outras atividades que não pretende abandonar, revelou que não diria que não à oportunidade se esta surgisse (P5: “Sonhava e gostava. Agora já, pronto, mas muitas vezes, aqui há uns anos atrás, quando começaram a surgir as novelas, muita gente me dizia para eu me inscrever, para fazer os castings. Diziam-me e eu dizia assim “Hei de fazer, hei de fazer, hei de fazer ...”, mas depois, como eu lhe estava a dizer, a pessoa é ... e é como eu digo, eu se estiver numa coisa, estou numa coisa a 100%, ou então não começo. E eu pensei sempre, estava a trabalhar, depois tinha já compromissos com isto, com aquilo e eu “Ora bem, eu para me integrar noutra coisa tenho que largar outras coisas e eu já tenho compromisso antes”, portanto, para mim os compromissos são todos importantes, prefiro eu, se calhar, cumprir com os meus compromissos e vou ver se surge a hipótese de, quando acabar um, se calhar

integrar-me noutra. (...) Sim, não fecho, nem é uma oportunidade que assim “Vou procurar fazer isto”, não. Porque muitas vezes nós procuramos e não encontramos e muitas vezes, se nós estamos bem connosco, as coisas vêm ao nosso encontro, portanto ... eu gosto muito de viver um dia de cada vez, eu vivo o dia de hoje e amanhã vamos ver como é que vai ser.”).

Por sua vez, a participante entrevistada que atualmente já não participa num grupo de teatro, apesar de saudosa das suas vivências nesta atividade, não tem expectativas de a retomar (P7: “Agora é que já estou um bocado cansada, já não me apetece. Agora não me apetece tornar a repetir a cena, não sei se eles me convencerão a isso. Convince-me que não vão vencer, que eu agora já tenho de tornar a pegar na peça, já tenho de tornar a ... já lá vão quase três anos.”).

Finalmente, outra das participantes relatou não ter planos para o seu futuro nesta atividade, vivendo o teatro ensaio a ensaio (P6: “Não me preocupo com isso, porque quando somos aposentados, com alguma idade, nós vivemos o dia a dia, vivemos a felicidade dia a dia e o teatro é uma aventura que eu vivo ensaio a ensaio. Não estou a perspetivar-me ser uma artista, nem ir para lado nenhum ... não, estou a ser feliz enquanto que o teatro estiver na minha vida.”).

Discussão e Conclusões

Começando por analisar as escolhas dos/as participantes no domínio de atividades de lazer, são desde logo notórias as diferenças registadas tanto a nível do número de atividades de lazer em que estes/as foram participando/participam, como ao nível da qualidade das mesmas no que diz respeito ao seu grau de diferenciação, reflexo do grau de exploração dos interesses e competências pessoais do/a participante e das atividades de lazer disponíveis no seu contexto envolvente.

A este respeito, apesar de indiretamente avaliada, verifica-se a influência de fatores socioeconómicos e do grau de urbanização das localidades de residência dos/as participantes, bem como a influência da escolaridade na (possível) escolha das suas atividades de lazer. Assim, tendencialmente, os/as participantes com maior grau de escolaridade, maior nível socioeconómico e residentes em meio urbano participaram e/ou participam em mais atividades de lazer e atividades de lazer mais diferenciadas.

Face a estas desigualdades, é importante destacar a relevância do contexto escolar, onde muitos/as destes/as participantes conheceram a arte de representação, enquanto espaço de contacto com determinadas atividades, assim como das oportunidades de lazer existentes na comunidade, não só dedicadas à população sénior, como abertas a toda a comunidade, de um modo geral. Note-se que vários/as participantes exprimiram uma valorização da heterogeneidade de idades presente no seu grupo de teatro amador, reconhecendo benefícios na mesma.

A influência dos papéis de género também se manifestou nalguns discursos que ilustram como o género feminino, especificamente a camada menos escolarizada, priorizou outros papéis em detrimento do lazer, nomeadamente o de cuidar, da geração mais velha e/ou da mais nova. Este resultado apoia outros estudos que reportam que as mulheres frequentemente experienciam limitações ao seu tempo livre por assumirem papéis de cuidado (e.g., Jaumot-Pascual et. al, 2016). Por outro lado, algumas das próprias atividades de lazer das participantes deste estudo reforçam este papel de cuidadoras, designadamente o tipo de voluntariado realizado, um dado também reforçado por outros estudos (e.g., Manning, 2010).

Considerando de forma mais abrangente o histórico de atividades destes/as participantes, embora nem todas tenham sido enfatizadas da mesma forma para avaliar este dado com precisão, contata-se que a maioria aparenta seguir um padrão de continuidade.

Este padrão sugere ser positivo para a maioria dos/as participantes, particularmente para o/a participante P1 e P5 que já se encontram na reforma, pois preserva o seu sentido de identidade e integridade, face ao seu nível de identificação com a atividade profissional, apoiando a teoria de continuidade de Atchley (1989). Para outros/as participantes não reformados/as, este padrão poderá não ter um efeito tão pronunciado, pela ausência de descontinuidade no papel profissional. Já para a participante P6, cuja entrada na reforma foi acompanhada por alguns efeitos negativos derivados da diminuição de um nível de atividade, a procura de inovação em atividades de lazer revelou-se mais ajustada.

Por sua vez, o facto de algumas participantes (P7, P8) terem iniciado o seu percurso de lazer na atividade de teatro amador aos 70 ou 81 anos, por exemplo, e de se sentirem ou terem sentido realizadas nesta atividade demonstra como nunca é tarde para investir em planos que se ambicionam concretizar. Com efeito, atitudes negativas perante o envelhecimento veiculadas pela sociedade são uma forte influência nas expectativas que as próprias pessoas idosas constroem para o seu envelhecimento, com consequências para os investimentos que estas perspetivam vir a realizar (Nascimento, 2008). Estes exemplos contrariam alguns estereótipos existentes acerca do processo de envelhecer e ilustram o potencial de desenvolvimento e o nível de plasticidade das capacidades psicológicas destas participantes e desta faixa etária no geral (Baltes & Baltes, 1993). O padrão de iniciação destas participantes, ambas viúvas, vai também de encontro à literatura que refere que as mulheres viúvas apresentam uma maior tendência para a inovação após a viuvez, pela procura de interação social que contrarie sentimentos de solidão (Thompson 1992).

A este propósito, é ainda de salientar a influência que amigos/as e família do grupo de participantes, sobretudo das participantes mais velhas e com menos contextos de participação, exerceram para a iniciação e manutenção da atividade de teatro amador, sendo possível que tenham atuado como fator de proteção ao idadismo e/ou a expectativas mais negativas dos/as próprios/as participantes em relação às suas capacidades no período de adultez tardia.

Finalmente, concluindo a análise mais genérica das atividades com significado dos/as participantes, constata-se que a quase totalidade dos/as participantes não assumiu um papel ativo na procura pela atividade de teatro amador na idade adulta, tendo sido convidados/as ou influenciados/as por outras pessoas a participar na mesma. É possível que fatores como o facto de ainda desempenharem um papel profissional, a participação noutras atividades de lazer, a dificuldade em ser proativos/as e em caracterizar o seu *self*, bem como uma ausência de atividades de lazer no passado expliquem este dado.

Neste sentido, as motivações destes/as participantes para iniciarem a atividade de teatro amador são fundamentalmente a sua experiência positiva passada nesta atividade ou outras semelhantes, o atendimento a uma sugestão ou convite que lhes foi dirigido/a (sem uma antecipação concreta do que viria a ser a experiência da atividade), a antecipação de benefícios para o seu bem-estar e/ou o facto de terem um relacionamento positivo com outros/as participantes naquele grupo específico de teatro. Considerando as dez recompensas identificadas na PLS, que atuam como fatores motivacionais à participação em atividades de lazer sério, e as mencionadas acima, é possível afirmar que estas não apresentam muitas similaridades, o que pode significar que para a maioria dos/as participantes o teatro amador não constitui uma atividade de lazer sério.

Outros dados apoiam esta conclusão, nomeadamente o nível de esforço dedicado a esta atividade ou a sua priorização por alguns participantes (e.g., P6, P2), o próprio reconhecimento desta atividade de lazer como mais uma dentro daquelas que realizam (P2, P6), o facto de a maioria dos/as participantes não se considerar ator/atriz (e.g., P2, P3, P4, P8), o grau manifestado de identificação com esta atividade em relação a outras (P5), o próprio abandono da atividade (P7), assim como os seus projetos futuros no teatro.

Não se constituindo, para a maioria dos/as participantes, uma atividade de lazer sério, tal também condiciona as suas oportunidades de experienciar um estado de *Flow* neste contexto, e, assim, coloca em causa o potencial de desenvolvimento derivado da participação em atividades promotoras de estados de *Flow*, bem como a experiência de sentimentos de realização e superação e subsequentemente felicidade.

Na verdade, apenas uma participante (P9) revelou evidências claras do grau de seriedade desta atividade para si, nomeadamente o facto de plenamente se considerar atriz, o facto de utilizar o teatro enquanto instrumento no seu dia a dia, o seu grau de esforço e dedicação ao teatro amador, a sua capacidade de perseverança, bem como os projetos presentes e futuros nesta atividade. Apesar das limitações inerentes à avaliação de estados de *Flow* neste estudo, a participante expressou também experienciar alguns dos fatores que caracterizam este estado associado a atividades de lazer sério ou *devotee work*, como a alteração da perceção do tempo e sentimentos de superação associados a um possível equilíbrio ótimo entre capacidades e desafio, o que podem indiciar este é um contexto promotor de estados de *Flow* para esta participante.

Quer isto dizer que a maioria dos/as participantes não beneficia da participação no teatro amador? Não, aliás são vários os benefícios identificados pelos/as mesmos/as, desde a socialização e amizades criadas no grupo, a contribuição para se manterem ativos/as, o

autoconhecimento das suas capacidades, a aquisição e desenvolvimento de aprendizagens e competências, o bem-estar que esta atividade lhes proporciona, o enriquecimento pessoal, o próprio prazer que sentem ao representar, etc.. Aliás, ainda que possivelmente o teatro amador não se constitua como uma atividade de lazer sério para estes/as participantes, para alguns/mas é ainda assim, como referido acima, uma atividade que os/as faz sentir realizados.

São estes benefícios/recompensas que os/as mantém nesta atividade, além do significado mais pessoal da mesma para cada um/a. Analisando os seus discursos acerca deste tópico, verifica-se que o significado da atividade de teatro amador (assim como de outras atividades destacadas pelos/as participantes) está estritamente relacionado com fatores identitários, quer ao nível da personalidade, quer ao nível das competências de cada um/a; fatores situacionais, como, por exemplo, a condição de empregabilidade, o estado civil e o nível de escolaridade; fatores relacionais, isto é, associados às relações estabelecidas com pessoas significativas; e outros relacionados com eventos da história de vida do/a participante, normativos ou não.

Assim, para a maioria dos/as participantes o teatro amador poderá aproximar-se mais do conceito de lazer casual contemplado na PLS, cujos benefícios são, por exemplo, precisamente o desenvolvimento e manutenção de relações pessoais e o bem-estar.

Em todo o caso, a avaliação da seriedade da atividade de teatro amador para estes/as participantes revela-se complexa, por ser difícil quantificar ou constatar a presença de uma determinada característica e também pela presença de algumas, mas não todas, as características que definem este tipo de lazer. Por essa razão, aliás, alguns autores propõem que se estabeleça um continuum entre casualidade e seriedade do lazer, a fim de melhor compreender os efeitos que dele derivam (Veal, 2017). E o mesmo se aplica ao estado de *Flow*.

Finalmente, atendendo ao papel do teatro amador no envelhecimento ativo destes/as participantes, como já foi sendo adiantado, a quase totalidade reconhece nesta atividade uma forma de se manter ativo/a, quer pela estimulação da memória através da memorização de textos, quer por representar um desafio às suas capacidades, e nalguns casos uma fonte essencial de interação social. Assim, em certa medida e para alguns/mas participantes, esta atividade de lazer constitui uma resposta de compensação às perdas ou declínios inerentes ao processo de envelhecimento, bem como às perdas precipitadas pela transição para a reforma.

De um ponto de vista psicossocial, em termos genéricos, sendo o teatro uma atividade criativa e dependente da presença de público, pode sempre ser considerada como uma atividade generativa. A um nível mais concreto, destes/as participantes, esta generatividade poderá não ser tão consciente, intencional ou reconhecida. Porém, marca alguns discursos, por exemplo, o da participante P9, de um modo geral, pela sua preocupação com a preservação do grupo de teatro, pela criação de uma escola de teatro para crianças e por outros projetos que tem para o futuro, e o da participante P5 que vê no teatro uma forma de ajudar o outro. Para estas participantes o teatro é uma forma de expressão da sua identidade, manifestada em diferentes contextos da sua vida e por isso uma forma de dar coerência à sua vida. Para outros/as participantes que, apesar de gostarem desta atividade de lazer, não se identificam tanto com esta, o seu sentido de generatividade é também expresso noutros papéis ou atividades, tais como, o cuidado dos/as filhos/as e netos/as, o voluntariado, a participação num grupo de rancho ou ainda as suas atividades profissionais, que tendo um significado para estes/as, lhes oferece um sentido de propósito.

Assim, é possível concluir que, a maioria dos/as participantes não procurou ativamente o teatro amador enquanto atividade de lazer. Embora para a maioria, a atividade de teatro amador não sugira ser uma atividade de lazer sério, ou uma atividade promotora de estados de *Flow*, é uma atividade da qual beneficiam, por exemplo, pela interação social e amizades formadas no grupo, pela aquisição e desenvolvimento de competências, pelo bem-estar proporcionado e pelo próprio prazer de representar. Os benefícios derivados da estimulação da memória e da expressão emocional através da representação poderão ser benefícios distintivos desta atividade.

O teatro amador possui diferentes significados para estes/as participantes, tais como uma fonte de valorização pessoal, mais uma atividade de lazer que lhes dá prazer, uma fonte de alegria constante e partilhada, uma fonte de bem-estar emocional, uma fonte de cultura ou ainda um instrumento diário de ensino, partilha e amor. De um modo geral, é uma atividade de lazer que contribui para o seu envelhecimento ativo por responder a perdas inerentes ao processo de envelhecer, bem como a outras derivadas da transição para a reforma, e, principalmente para alguns/mas participantes, é também uma forma de generatividade e de integridade do *eu*.

Esta investigação contribui para o desenvolvimento do conhecimento acerca do papel do lazer na adultez tardia na promoção de um envelhecimento ativo e na transição para a reforma.

A heterogeneidade de interesses, competências e características dos/as participantes e as diferenças encontradas no número e tipo de atividades de lazer, alertam para a necessidade de uma oferta de contextos de lazer diversificada, abrangente em território e atenta às necessidades e recursos dos/as seus participantes. Os benefícios derivados do contacto com pessoas de idades diversificadas também sustentam a disponibilidade de atividades de lazer abertas à comunidade em geral. Por sua vez, os benefícios registados a nível da estimulação da memória e expressão emocional poderão fazer da atividade de teatro amador, ou da representação no geral, uma atividade interessante para uma população com necessidades a estes níveis.

Os resultados deste estudo devem, contudo, ser lidos de forma criteriosa, pela presença de algumas limitações. Ao nível da constituição do grupo de participantes, devem ser tidos em conta os diversos desequilíbrios sobretudo a nível de género, condição de empregabilidade (e duração do período de reforma) e idade. Assim, quaisquer análises conduzidas em função destes fatores poderão ser frágeis. Apesar de um dos critérios de inclusão impor que o/a participante do estudo esteja integrado num grupo de teatro amador há pelo menos um ano, os benefícios derivados da participação nesta atividade também poderão variar em função do período de integração.

Relativamente à recolha e análise de dados, a inexperiência da investigadora principal no terreno também terá afetado o processo de recolha ao nível dos dados que poderiam ter sido recolhidos ou esclarecidos e, face ao número de participantes deste estudo, poderia ter sido vantajoso conduzir uma análise mais casuística em vez de grupal, embora se tenha procurado adotar uma visão mais individual dos resultados na subcategoria do significado do teatro amador em relação a outras atividades de lazer.

No futuro, poderia ser interessante conduzir um estudo com os mesmos objetivos, mas desta vez analisando a influências das variáveis acima descritas.

Referências Bibliográficas

- Amado, J. (2014). Manual de investigação qualitativa em educação (2.^a edição). Imprensa da Universidade de Coimbra. <http://dx.doi.org/10.14195/978-989-26-0879-2>
- Atchley, R. C. (1989). A Continuity Theory of Normal Aging. *The Gerontologist*, 29(2), 183-190. <https://doi.org/10.1093/geront/29.2.183>
- Baltes, P. B., & Baltes, M. M. (1993). Psychological perspectives on successful aging: The model of selective optimization with compensation. In P. B. Baltes & M. M. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from the behavioral sciences* (pp. 1–34). Cambridge University Press.
- Bogdan, R. C., & Biklen, S. K. (1994). *Investigação qualitativa em educação* (M. J. Alvarez, S. B. dos Santos, & T. M. Batista, Trans.). Porto Editora. (Trabalho original publicado 1991)
- Costa, M. E. (2002). Generatividade: Questões de desenvolvimento e de intervenção psicológica. *Cadernos de Consulta Psicológica*, 17-18, 29-35.
- Csikszentmihalyi, M., Larter, P., & Duranso, C. W. (2017). Running flow. *Human Kinetics*.
- Erikson, E. H., & Erikson, J. M. (1998). *The life cycle completed (Extended Version)*. W. W. Norton & Company.
- Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: Quando os dias parecem mais longos. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (2), 75-95.
- Jaumot-Pascual, N., Monteagudo, M. J., Kleiber, D. A., & Cuenca, J. (2016). Gender differences in meaningful leisure following major life events. *Journal of Leisure Research*, 48(1), 83-103. <https://doi.org/10.18666/jlr-2016-v48-i1-6244>

- Joseph, D., & Southcott, J. (2019). Meanings of leisure for older people: An Australian study of line dancing. *Leisure Studies*, 38(1), 74-87.
<https://doi.org/10.1080/02614367.2018.1544655>
- Kim, J., Yamada, N., Heo, J., & Han, A. (2014). Health benefits of serious involvement in leisure activities among older Korean adults. *International Journal of Qualitative Studies on Health and Well-Being*, 9(1). <http://dx.doi.org/10.3402/qhw.v9.24616>
- Kim, J., Kim, J., Kim, M., & Chin, S. (2015). The role of leisure engagement for health benefits among Korean older women. *Health Care for Women International*.
<http://dx.doi.org/10.1080/07399332.2015.1077843>
- Lee, S., Heo, J., Chun, S., & Lee, H. (2020). Voluntary dance performance as serious leisure and successful aging. *Leisure Studies*, 39(4), 585-599.
<https://doi.org/10.1080/01924788.2017.1376178>
- Manning, L. K. (2010). Gender and religious differences associated with volunteering in later life. *Journal of Women & Aging*, 22(2), 135-135.
<https://doi.org/10.1080/08952841003719224>
- Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social. (2021). Portaria n.º 53/2021, de 10 de Março. *Diário da República n.º 48/2021, Série I*.
<https://dre.pt/dre/legislacao-consolidada/portaria/2021-159088899>
- Nascimento, I. (2008). Tempo que falta, tempo que resta, tempo que sobra: Dinâmicas psicológicas da vivência de tempos e ritmos na transição para a reforma. Em *Uma década de trabalho e aprendizagens, Atas do X congresso internacional de formação para o trabalho – Norte de Portugal/Galiza*. Chaves: Instituto do Emprego e Formação Profissional, Delegação Regional do Norte.
- Ordem dos Psicólogos Portugueses. (2015). *O papel dos psicólogos no envelhecimento*.

PORDATA. (2022a, agosto 9). Esperança de vida à nascença: total e por sexo (base: triénio a partir de 2001).

[https://www.pordata.pt/portugal/esperanca+de+vida+a+nascenca+total+e+por+sex
o+\(base+trienio+a+partir+de+2001\)-418](https://www.pordata.pt/portugal/esperanca+de+vida+a+nascenca+total+e+por+sexo+(base+trienio+a+partir+de+2001)-418)

PORDATA. (2022b, agosto 23). População residente: total e por grandes grupos etários.

[https://www.pordata.pt/Municipios/Popula%
c3%a7%c3%a3o+residente+total+e+p
or+grandes+grupos+et%
c3%a1rios-390-1926](https://www.pordata.pt/Municipios/Popula%c3%a7%c3%a3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%c3%a1rios-390-1926)

Primeau, L. A. (1996). Work and leisure: Transcending the dichotomy. *American Journal of Occupational Therapy*, 50(7), 569–577. <https://doi.org/10.5014/ajot.50.7.569>

Read, J. M., Muller, J. J., & Waters, L. E. (2013). The importance of latent benefits and meaningful leisure activity in predicting quality of life in australian retirees. *Australian Journal of Career Development*, 22(2), 63–71. <https://doi.org/10.1177/1038416213486773>

Schneider, B., & McCoy, L. (2018). Serious leisure, play and the construction of community among older adult square dancers. *Activities, Adaptation & Aging*, 42(1), 54-68. <https://doi.org/10.1080/01924788.2017.1376178>

Stebbins, R. A. (n.d.). A history of the serious leisure perspective (SLP). The serious leisure perspective (SLP). Retirado junho 27, 2021, de <https://www.seriousleisure.net/historystebbins-bio.html>

Stebbins, R. A. (2007). *Serious leisure: A perspective for our time*. New Brunswick, NJ: Transaction.

Stebbins, R. A. (2015). The serious leisure perspective. Em *Leisure and positive psychology: Linking activities with positiveness* (1.^a ed., pp-11-40). Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1057/9781137569943.0004>

- Stebbins, R. A. (2017). Leisure and the positive psychological states. *The Journal of Positive Psychology*, 13(1), 8–17. <https://doi.org/10.1080/17439760.2017.1374444>
- Stebbins, R. A. (2020). The essential SLP: Foundational concepts. Em *The serious leisure perspective: A synthesis* (1.^a ed., pp. 13–40). Palgrave Macmillan. <https://doi.org/10.1007/978-3-030-48036-3>
- Thompson, P. (1992). “I don’t feel old”: Subjective ageing and the search for meaning in later life. *Ageing and Society*, 2(1), 23-47. <https://doi.org/10.1017/S0144686X00004657>
- United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. (2019). *World Population Ageing 2019: Highlights*.
- Unruh, D. R. (1980). The nature of social worlds. *The Pacific Sociological Review*, 23(3), 271–296. <https://doi.org/10.2307/1388823>
- Veal, A. J. (2017). The Serious Leisure Perspective and the Experience of Leisure. *Leisure Sciences*, 39(3), 205-223. <https://doi.org/10.1080/01490400.2016.1189367>
- World Health Organization. (n.d.). Ageing. https://www.who.int/health-topics/ageing#tab=tab_1
- World Health Organization. (2002). *Active ageing: A policy framework*.

Anexos

Anexo 1. Consentimento Informado

Ex.mo/a Participante,

O meu nome é Rita Pinto e este estudo enquadra-se no âmbito da minha dissertação de Mestrado em Psicologia na área de Intervenção Psicológica, Educação e Desenvolvimento Humano a ser realizado na Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (FPCEUP) e decorre sob a orientação da Professora Doutora Inês Nascimento.

O objetivo deste estudo é explorar as experiências vivenciadas por adultos com 60 ou mais anos no contexto da atividade de teatro amador enquanto atividade de lazer, a fim de compreender quais as funções psicológicas desta atividade para os/as participantes e qual o significado pessoal que estes/as atribuem à atividade.

Para poder participar nesta investigação, basta que tenha 60 ou mais anos e que seja membro de um grupo de teatro amador há, pelo menos, um ano assumindo aí o papel de ator/atriz.

A sua colaboração, caso a queira prestar, consistirá na participação numa entrevista individual, a qual terá a duração aproximada de 45mins, podendo demorar mais ou menos, em função daquilo que desejar partilhar. A entrevista será agendada de acordo com a sua disponibilidade e será, em princípio, realizada no espaço onde ocorrem as suas atividades de teatro amador. Existe, no entanto, abertura para, mediante a sua preferência ou conveniência, realizar a entrevista noutro local.

De modo a facilitar a posterior análise das suas respostas, proceder-se-á à gravação áudio da entrevista para posterior transcrição textual. Esta gravação será utilizada apenas no âmbito desta investigação e será eliminada aquando da sua transcrição para o formato de texto. Se estiver de acordo com a gravação da entrevista deve assinalar essa opção na última página, caso contrário a mesma não se efetuará e será substituída pelo registo de notas breves em torno das suas respostas.

Os dados obtidos destinam-se exclusivamente a usos no âmbito da investigação em curso e/ou para fins de divulgação científica em congressos ou publicações especializadas. O anonimato e a confidencialidade estarão totalmente assegurados em todas as etapas da recolha e análise de dados bem como em momentos subsequentes relacionados com a investigação.

Não serão divulgados nomes, contactos, ou outro tipo de informações que permitam a sua identificação direta ou indireta. O seu nome será omitido deste estudo e substituído por um código que apenas a investigadora principal conhecerá a quem diz respeito (por exemplo, P1). Se o desejar, os dados recolhidos junto de si podem, depois de transcritos, ser partilhados consigo e, se assim entender, poderá solicitar a omissão, alteração ou acrescento de alguma informação.

O momento de entrevista pode ser agradável para si, se disfrutar da atividade de teatro amador e se gostar de partilhar essa experiência. No entanto, ainda que tal não se antecipe para esta investigação, considera-se que toda a pesquisa que envolva seres humanos envolve risco – no caso deste estudo, através, por exemplo, de lembranças ou associações a situações menos boas. Procurar-se-á respeitar as suas emoções e o seu espaço para se pronunciar ou não sobre os assuntos da entrevista ou relacionados, e, caso se venha a justificar, poderá vir a propor-se o recurso a determinados serviços de apoio de âmbito psicológico ou outros.

As normas da DGS de prevenção à COVID-19 serão respeitadas.

Ao participar neste estudo, estará a contribuir para ampliar o conhecimento científico sobre os contributos psicológicos da atividade de teatro amador para a população com 60 ou mais anos. Ainda assim, a sua participação neste estudo é voluntária. Pode recusá-la ou interrompê-la a qualquer altura, sem qualquer prejuízo para si.

Se o pretender, assim que o estudo esteja concluído, os resultados globais podem ser partilhados consigo.

Agradecemos desde já a sua atenção e disponibilidade.

Ana Rita Oliveira Pinto

Estudante do 5º ano do Mestrado em Psicologia

(Email e Número de Telemóvel)

Declaro ter lido e compreendido este documento, assim como o que me foi transmitido verbalmente sobre as características deste estudo, sobre os meus direitos e sobre o que é requerido da minha parte para a participação no mesmo. Foi-me garantida a confidencialidade dos meus dados pessoais bem como a possibilidade de recusar ou interromper a participação neste estudo sem qualquer tipo de prejuízo para mim. Desta forma, aceito participar nesta investigação e autorizo a utilização dos dados que forneço voluntariamente, confiando que apenas serão utilizados para esta investigação e para fins de divulgação científica, sempre de forma anónima e confidencial.

- Autorizo a gravação áudio da minha entrevista
- Pretendo ter acesso aos meus dados antes da sua utilização para efeitos de análise
- Pretendo tomar conhecimento dos resultados globais deste estudo

Participante:

Investigadora Principal:

Data:

Contacto do/a participante:

Algumas Linhas de Apoio Psicológico

Pedir ajuda pode ser difícil. No entanto, toda a gente já sentiu que precisava de ajuda em algum momento. É importante estarmos atentos e cuidarmos da nossa saúde psicológica e do nosso bem-estar. Se eventualmente vier a precisar ou conhecer alguém que precise de apoio, não hesite em usar alguma destas linhas telefónicas.

Aconselhamento Psicológico do SNS 24

Este serviço pretende dar apoio em várias situações, como por exemplo: ansiedade aguda, fragilidade psicológica, sintomatologia depressiva, entre outras. O serviço está integrado na linha telefónica do SNS 24, através do 808 24 24 24 (depois deve marcar 4). Está disponível 24h por dia, 7 dias por semana. (Serviço Gratuito?)

SOS Voz Amiga

A SOS Voz Amiga é uma linha de apoio emocional que se disponibiliza a ajudar todos aqueles que se encontram em situações de sofrimento causadas pela solidão, ansiedade, depressão, risco de suicídio ou outras. Se precisar de conversar com alguém sobre os seus problemas e angústias, contacte o 808 237 327 ou o 210 027 159 entre as 15h-22h para usufruir do serviço *Conversa Amiga*. Pode também contactar o 228 323 535 entre as 16h-23h para usufruir do serviço *Telefone da Amizade* ou ainda o 225 506 070 entre as 21h-00h no âmbito do serviço *Voz de Apoio*. O custo deste serviço está associado ao custo da chamada.

APAV (Associação Portuguesa de Apoio à Vítima)

A APAV é uma instituição de solidariedade social com o objetivo de contribuir para a informação, proteção e apoio às vítimas de crime, por exemplo do crime de Violência Doméstica. Entende-se por Violência Doméstica todos os atos de mau-trato físico e/ou emocional, incluindo castigos corporais, privações de liberdade, ameaças, abusos monetários, insultos, etc. que ocorram no seio de uma relação emocionalmente significativa (esposa/marido, ex-companheiro/a, pais/filhos, ...). Também é prestado apoio a vítimas de outros crimes. O apoio fornecido pela APAV é económico, jurídico, social e psicológico. A sua linha de apoio é a 116 006 e funciona em dias úteis entre as 8h-22h. Não é cobrado nenhum valor pela sua chamada.

Anexo 2. Questionário Sociodemográfico

Idade: _____

Género

- Feminino
- Masculino
- Outro
- Prefiro Não Responder

Habilitações Literárias

- 1º Ciclo do Ensino Básico (4ª Classe /4º Ano)
- 2º Ciclo do Ensino Básico (6º Ano)
- 3º Ciclo do Ensino Básico (9º Ano)
- Ensino Secundário
- Ensino Superior
- Outra _____

Estado Civil

- Solteiro/a
- Casado/a
- Viúvo/a
- Divorciado/a

Encontra-se reformado?

- Sim
- Não

Se sim, há quanto tempo? _____

Anexo 3. Guião de Entrevista Semiestruturada

1. Legitimação da Entrevista

Contextualizar estudo, obter consentimento informado à participação e criar ambiente físico e relacional propício à entrevista.

(E.g. Agradecer disponibilidade, iniciar conversa informal, tornar espaço confortável e organizado, ler consentimento, etc.)

2. Exploração e Investimento no Histórico de Lazer

- a) Escolheu a atividade de teatro como atividade de lazer. Porque esta e não outras?
- b) Que outras atividades de lazer já teve no passado? O que o/a levou a ligar-se e, depois, a desligar-se dessas atividades?
- c) E atualmente?
- d) Atualmente participa no grupo de teatro X. Como surgiu o interesse/gosto pelo teatro?
- e) Como é que se iniciou o seu percurso no teatro?
 - Em que altura iniciou esta atividade?
 - Porquê?
 - Já tinha feito teatro anteriormente? - *Efeitos de Continuidade*
- f) Como surgiu a ideia de pertencer a este grupo?

3. Será Lazer Sérioo? & 4. Benefícios/Recompensas

i) Questões de Exploração

- a) De 1 a 10, quanto diria que leva a sério esta sua atividade de lazer? Dê-nos, por favor, alguns exemplos que ajudem a perceber como encara esta atividade e a demonstrar a pontuação que atribuiu.
- b) De 1 a 10, quanto diria que esta sua atividade de lazer acrescenta valor a si e/ou à sua vida? Dê-nos, por favor, alguns exemplos do que esta atividade de lazer lhe traz que ajudem a perceber a pontuação que atribuiu.
- c) O que é que encontra no teatro amador que não encontrou noutras atividades (de lazer ou outras) a que já se tenha dedicado? (Ou que até ache que não encontraria noutra qualquer?)

ii) Questões de Aprofundamento

a. Relações Sociais

- a) Como é o ambiente social deste grupo? Como se relacionam? – Questão de contextualização/ introdução ao tópico relacionado com o grupo; Sentido de Pertença
- Como descreve o ambiente de ensaios? E fora do contexto de teatro?
(Relacionam-se mesmo fora do contexto do teatro? Que atividades realizam? Fez amizades?)
- b) Alguns grupos formam-se e crescem, partilhando valores, crenças, práticas e objetivos. Como é que o grupo X se manifesta a este nível? – Ethos Único
- Que valores/ práticas é que os membros deste grupo partilham entre si? (se é que partilham)
- c) O que é que sente/como se sente naquelas alturas em que o grupo apresentações públicas do trabalho que realizam? – Realização de Grupo

b. Perspetiva Individual e Flow

- d) Como é que a sua família e amigos o/a veem no papel de atriz/ator? – Autoimagem
- E como que o/a Y se vê?
- e) O/A Y é ator/atriz ou é alguém que faz teatro? – Identificação
- Até que ponto diria que o teatro faz parte da sua identidade? Porquê?
- f) O que é que o teatro exigiu de si? (Que desafios teve de superar?) – Esforço/Perseverança
- E atualmente?
 - Como é que os superou/supera?
- g) Como é que se sente enquanto está a representar? – Flow
- h) O que é que tem vindo a aprender (sobre si, sobre os outros, sobre teatro, sobre) com esta atividade? – Atualização Pessoal

4. Significado Pessoal/Continuação do Tópico 3

- a) O que é que o teatro lhe trouxe ou traz de especial a si e à sua vida? – Enriquecimento Pessoal/ Sentimentos de Realização/ Gratificação Pessoal/ Regeneração

- b) O que é o teatro significa para si?
- O que é que o faz continuar a querer participar?
 - Até que ponto já pensou em desistir? Porquê? O que o levou a decidir permanecer no grupo/atividade?
 - Do que é que sente falta quando não está a ensaiar ou em digressão?
 - De que forma é que o teatro o/a tem vindo a ajudá-lo/a a desenvolver-se enquanto pessoa? (se ajudar, de alguma forma)
 - Na sua opinião de onde vem esse poder do teatro?
 - Em que medida considera que o teatro lhe faz bem?
 - Em que medida o teatro contribui ou pode contribuir para que o seu envelhecimento ocorra de forma mais positiva e seja também encarado por si de forma mais otimista?
 - Se estivesse perante alguém com a sua idade que se mostrasse especialmente queixoso/a em relação ao facto de se sentir a envelhecer, como procuraria mostrar-lhe que seria bom para ele/a praticar teatro amador?
- c) Como gostaria que fosse o seu futuro no teatro? – Oportunidade para seguir uma Carreira
- Como imagina no futuro a sua relação com o teatro? Tem planos e objetivos para ir mais além (profissionalmente, por exemplo)?

5. Lazer e Reforma

- a) Em que medida a decisão de fazer parte de um grupo de teatro amador, teve em conta o facto de, um dia, esta poder vir a ser uma ocupação interessante para si quando se reformar? Em caso afirmativo: o que faz então, do teatro uma ocupação interessante para um/a reformado/a? Em caso negativo: quando pensa agora nessa possibilidade de ocupar o tempo livre que o trabalho deixará na sua vida envolvendo-se mais intensamente no teatro, que sentido lhe faz?
- b) Quando pensa em si e na sua vida depois da reforma, em quê que o teatro amador pode fazer a diferença comparativamente a um/a reformado/a que não teve/tem essa experiência?
- c) De 1 a 10, até que ponto considera que a sua participação nesta atividade de lazer trouxe ou lhe poderá vir a trazer maior qualidade de vida/satisfação com a vida no período em que está/venha a estar reformado/a? Procure explicar, por favor, a pontuação que atribuiu.

6. Finalização

- a) Gostava de partilhar mais alguma coisa importante para si sobre a sua participação no teatro?

Anexo 4. Dados Sociodemográficos dos/as Participantes

Participante	Idade	Género	Local de Residência	Habilitações Académicas	Estado Civil	Condição Profissional	Observações	Anos de Participação Teatro Amador
P1	64	M	Suburbano	E. Secundário	Casado	Empregado	-	12
P2	64	M	Suburbano	1.º Ciclo	Casado	Reformado	Há 6 anos, mas continua a trabalhar em horário flexível	5
P3	63	F	Suburbano	2.º Ciclo	Casada	Doméstica	-	12
P4	65	F	Urbano	E. Secundário	Casada	Reformada	Há 3 anos	23
P5	67	F	Urbano	E. Superior	Casada	Reformada	Há 1 ano, mas continua a trabalhar em horário flexível	15
P6	66	F	Urbano	E. Superior	Divorciada	Reformada	Há 2 anos	1,5
P7	83	F	Suburbano	1.º Ciclo	Viúva	Reformada	Há 18 anos	1,5
P8	83	F	Suburbano	1.º Ciclo	Viúva	Reformada	Há 18 anos	13
P9	60	F	Suburbano	E. Secundário	Casada	Empregada	-	22