



## (Con)Viver na terceira idade: contributos para um envelhecimento ativo no meio rural

### Living in old age: contributions to active aging in rural areas

Maria Conceição Antunes, Natália Meneses  
Universidade do Minho

#### Resumo

A intervenção aqui descrita resultou de um trabalho de investigação/intervenção desenvolvido com população idosa a frequentar uma oficina de educação de adultos, cuja finalidade se centrou na promoção do envelhecimento ativo através da animação sociocultural. Abrangeu um grupo de 22 participantes com idades compreendidas entre os 67 e os 92 anos. Recorrendo ao paradigma interpretativo-hermenêutico, desenvolvemos um trabalho de investigação-ação participativa utilizando as técnicas de animação sociocultural, enquanto metodologias que fomentam a motivação e participação da população-alvo do projeto. Partindo dos interesses, necessidades e potencialidades dos participantes foram desenvolvidos sete ateliers: Artes Manuais e Decorativas; Saúde Preventiva; Jardinagem; Culinária; Expressão Musical; Ginástica e Atividades Religiosas onde foram dinamizados diversos tipos de atividades a nível físico, cognitivo, lúdico, social, afetivo e espiritual, que permitiram desenvolver as capacidades funcionais do idoso (mobilidade, memória, criatividade, reflexão crítica); fomentar o convívio e as relações interpessoais; valorizar as tradições e cultivar a espiritualidade. A intervenção teve resultados positivos dado que na avaliação final os participantes destacaram os benefícios do projeto, nomeadamente, aos níveis do bem-estar físico e psicológico, do relacionamento interpessoal e da aquisição de novas aprendizagens. Este projeto reiterou a importância da animação sociocultural como intervenção promotora de aprendizagens, do bem-estar e da qualidade de vida junto da população idosa.

*Palabras clave:* envelhecimento ativo; qualidade de vida; educação ao longo da vida

#### Abstract

The intervention here described resulted from a research / intervention work developed with the elderly who attended an adult education workshop, which purpose was to promote active aging by means of sociocultural animation. It involved a group of 22 participants aged between 67 and 92 years. The authors developed a participatory action-research, applying the interpretive-hermeneutic paradigm and resorting to sociocultural animation techniques - methodologies that usually foster motivation and participation on the target population. Based on the interests, needs and potential of the participants seven workshops were developed: Manual and Decorative Arts; Preventive Health; Gardening; Cooking; Musical Expression; Gymnastics; and Religious Activities. Various types of activities (physical, cognitive, recreational, social, emotional and spiritual) were fostered, which allowed the development of the elderly's functional abilities (e.g. mobility, memory, creativity, critical reflection); the fostering of interactional and interpersonal processes, valuing the traditions and fomenting spirituality. The intervention had positive results as the final evaluation revealed: the participants highlighted the benefits of the project, in particular, the levels of physical and psychological well-being, the

augment of the quality of their relationships with others and the acquisition of new apprenticeships. This project reiterated the importance of social and cultural activities regarding the elderly's learning processes, welfare and quality of life.

*Keywords:* active aging; quality of life; continuing education

Nos nossos dias, face ao aumento progressivo do envelhecimento da população, torna-se fundamental refletir sobre as questões em torno do envelhecimento, da velhice e, sobretudo, do bem-estar dos idosos. O envelhecimento é um processo natural que deve ser aceite com naturalidade dado a velhice ser mais uma etapa da vida (Paúl & Fonseca, 2005; Geis, 2003). Não obstante o facto de muitas vezes serem tomados por sinónimos, os conceitos de envelhecimento e velhice significam realidades diferentes.

O envelhecimento deve ser entendido como um processo normal e dinâmico que se caracteriza por um conjunto de processos que o organismo vai sofrendo com o avançar da idade provocando modificações biológicas, psicológicas e sociais (Atchley, 2000; Carvalho, 2012; Portella, 2004; Parente, 2006), afetando todos os indivíduos, sendo por isso universal.

Apesar de universal, este processo não acontece de forma idêntica em todos os indivíduos, sendo um fenómeno influenciado por fatores genéticos, ambientais e fatores de risco (Pérez, 2000) concretiza-se num processo singular relacionado e conseqüente das dimensões biológica, psicológica e social de cada indivíduo.

A velhice, por sua vez, constitui a última fase da vida, devendo ser aceite com naturalidade, podendo definir-se, como um processo “(...) “inlutável” caracterizado por um conjunto complexo de factores fisiológicos, psicológicos e sociais específicos em cada indivíduo, podendo ser considerada o “coroamento” das etapas da vida (Fernandes, 2000, p.24).

Se envelhecer é um processo que devemos aceitar naturalmente, envelhecer com qualidade de vida é uma questão de educação, de aprendizagem, de preparação, dado que as experiências naturais e culturais que vivenciamos determinam significativamente a forma como envelhecemos (Antunes, 2015). Partilhando a opinião de vários autores (eg. Fogaça, 2001; Cachioni, 2003; Osório, 2005) consideramos que a educação/aprendizagem na idade adulta e na velhice constitui um mecanismo fundamental para o conhecimento do processo do envelhecimento, favorecendo a adaptação às alterações características próprias desta fase da vida.

Tendo em consideração que a educação é, hoje, comumente entendida como um processo a realizar ao longo da vida, devem ser criadas oportunidades para que as pessoas adultas e idosas possam continuar o seu processo de educação e desenvolvimento, tendo em atenção “ seu passado, sua bagagem, suas perdas, assim como seu presente, seus ganhos, seu respaldo psicossocial e

económico (Zimmerman, 2000, p. 35), no sentido de preparar e melhor se adaptarem à última fase da vida.

O papel da educação é aqui entendido, quer como meio de consciencialização das pessoas para o seu próprio processo de envelhecimento, sensibilizando para a adoção de estilos de vida saudáveis e motivando para a participação ativa no contexto onde estão inseridos, quer como meio promotor de instrumentos que favoreçam uma melhor adaptação a esta nova fase da vida. Corroborando Osório (2005), entendemos que a “educação é uma determinante básica que pode ajudar as pessoas seniores a assumirem um papel positivo no contexto da chamada *adulthood tardia*” (p. 278) ou, dito de outro modo, que pode favorecer um envelhecimento bem sucedido, com qualidade e bem-estar. Tendo em consideração esta finalidade, os programas educativos dirigidos à terceira idade devem estimular à motivação para a ação, a aprendizagem, a participação, a integração e envolvimento nos diversos contextos sociocomunitários.

O projeto “*(Con)Viver na terceira idade: Contributos para um envelhecimento ativo no meio rural*”, foi desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária ao abrigo de uma parceria entre o IE-UMinho e uma Instituição Particular de Solidariedade Social, procurando colmatar a necessidade existente de criação de uma resposta social para a população idosa local. Tendo em consideração esta população, o projeto teve como principal finalidade criar um espaço de educação de adultos maduros, favorecedor de um processo de envelhecimento ativo, apostado em melhorar a qualidade de vida, a autonomia e bem-estar dos idosos.

A orientação metodológica assume particular importância uma vez que as opções tomadas influenciam o trabalho de investigação a desenvolver, neste sentido, estas opções devem ser adequadas ao tipo de investigação que se pretende realizar. Neste horizonte de compreensão, a nossa investigação/intervenção orientou-se pelo paradigma interpretativo-hermenêutico caracterizado pela forte relação entre o investigador e a realidade a estudar, cujo objeto de estudo se centra na interpretação dos significados que os atores sociais atribuem às suas práticas (Lessard-Hérbert, Goyette & Boutin, 2010). Admitindo a realidade como dinâmica, múltipla e holista, o paradigma interpretativo/hermenêutico centra-se na compreensão do único e particular, (Lessard-Hérbert, Goyette & Boutin, 2010), deste modo o investigador centra-se nos comportamentos e os significados que os agentes sociais lhes atribuem, procurando compreender o modo particular

e idiossincrático como os sujeitos dão sentido às suas vidas.

Orientando para uma investigação qualitativa, este paradigma permite o recurso a um tratamento descritivo e interpretativo dos dados obtidos, dado que a abordagem qualitativa “exige que o mundo seja examinado com a ideia de que nada é trivial, que tudo tem potencial para construir uma pista que nos permita estabelecer uma compreensão mais esclarecedora do nosso objecto de estudo” (Bogdan & Biklen (1994, p. 49). Por esta razão é necessário, não só aprofundar o olhar sobre a realidade social que se apresenta, como também é exigido o contacto direto com as pessoas, ou seja, criar uma aproximação entre o investigador e os atores sociais.

A metodologia é, segundo Almeida e Pinto (1995), “a organização crítica das práticas de investigação” (p. 92), designando o conjunto de métodos e técnicas selecionadas, no caso da nossa investigação/ intervenção, optamos pela investigação-ação participativa que, segundo Bogdan e Biklen (1994), “consiste na recolha de informações sistemáticas com o objectivo de promover mudanças sociais” (p. 292). Este método orienta-se para a participação e para a melhoria das práticas em diversos campos de ação, nomeadamente, o campo da educação, tal como referem Erasmie e Lima (1989) ao afirmarem que a investigação participativa tem sido principalmente usada no domínio da educação de adultos por ser um método que assegura a plena participação da comunidade, por ser um processo educativo e um meio de desenvolvimento.

Neste sentido, a investigação-ação participativa pode definir-se como um processo coletivo de pesquisa e intervenção sobre uma realidade, que visa a produção de conhecimento ligada à modificação de uma determinada realidade social, com participação ativa dos seus intervenientes, não considerando a distinção de dois momentos, o da produção do conhecimento e o da aplicação desse conhecimento, mas sim a sua simultaneidade (Guerra, 2002; Ander-Egg, 2000).

Serrano (1998) considera que esta metodologia tem um objetivo claro, o de refletir sobre a ação desenvolvida, resolver os problemas que vão surgindo na prática, onde as pessoas têm implicação, não só nos resultados, mas em todo o processo. Este processo é entendido como dinâmico e construtivo, aberto a novas reformulações e ajustamentos. A implicação das pessoas, por sua vez, é muito importante para se poder atuar sobre a realidade, dado que, quanto mais se envolverem e partilharem as suas experiências de vida, maior será a sua motivação, promovendo, não só o seu desenvolvimento, como também o do próprio projeto. A metodologia da investigação-ação participativa apresenta-se, no quadro das metodologias académicas de investigação e de produção de conhecimento, como a melhor forma de avançar no conhecimento respeitando e valorizando a ação humana, uma vez que, a forma de investigar dá maior relevo ao social, colocando o investigador e o público-alvo no mesmo plano de intervenção.

## Método

### Participantes

O projeto integrou um grupo de 22 idosos, 17 do sexo feminino e 5 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 67 e os 92 anos. Relativamente ao estado civil, 14 dos idosos eram viúvos, 7 casados e um solteiro. No que concerne às habilitações literárias, 10 idosos eram analfabetos, 8 concluíram a antiga 4ª classe e apenas um deles frequentou o 9º ano de escolaridade. A maioria dos idosos vivia acompanhado, embora 5 vivessem sozinhos. Dos idosos que viviam acompanhados, 7 viviam com o conjugue e outros 7 com os filhos. Os restantes idosos, cuja percentagem é minoritária, viviam num dos casos com a nora e as netas, outro com os netos e um outro idoso na companhia da madrinha.

No que se refere a problemas de saúde, os idosos mencionaram algumas doenças, nomeadamente, a diabetes, a hipertensão, problemas cardiovasculares e problemas relacionados com ossos e articulações. Relativamente à profissão exercida, grande parte (10) dos idosos dedicou a sua vida profissional à agricultura, 4 idosas foram domésticas, 3 empregadas fabris, surgindo com menos representatividade outras profissões: costureira, operário de construção civil, polícia e ferroviário.

### Procedimentos

Quanto às técnicas de investigação recorremos à observação direta e participante, análise documental, pesquisa bibliográfica, conversas informais, diário de bordo e inquérito por questionário. Para proceder à implementação das atividades recorremos às metodologias ativas e participativas da animação sociocultural, na denominação de Ander-Egg (2000) utilizamos técnicas grupais, técnicas de informação/comunicação e técnicas para a realização de atividades lúdicas.

Os dados dos inquéritos por questionário foram tratados segundo uma estatística descritiva simples. A análise dos dados relativos às questões abertas procurou sistematizar e organizar a informação seguindo de forma singela as orientações de análise de conteúdo de Bardin (2014).

O nosso projeto contou com quatro fases: integração, avaliação de diagnóstico, implementação e avaliação.

A fase da integração implicou reuniões com a Direção da instituição onde se desenvolveu o projeto, com a acompanhante de estágio e a realização de três encontros temáticos com o propósito de criar aproximação com os idosos, de incentiva-los à participação no projeto e, ao mesmo tempo, formar o grupo dos possíveis interessados. Procedeu-se, também, à divulgação do projeto nas eucaristias dominicais e foram elaborados cartazes alusivos aos encontros temáticos, que foram distribuídos, não só pelas lojas comerciais, como também pelos próprios domicílios dos idosos. Nesta primeira fase, iniciámos a pesquisa bibliográfica e a revisão de literatura para

fundamentação do projeto, atividades que decorreram ao longo de toda a intervenção.

A identificação e avaliação do diagnóstico de necessidades é fundamental para garantir a eficácia do projeto, caracterizando-se por uma recolha, tratamento e análise cuidada da informação de forma a tornar possível delinear objetivos e metas em consonância com a informação recolhida (Santos, 2012). Nesta fase, com o intuito de identificar as necessidades, interesses e expectativas dos participantes foi realizado um inquérito por questionário e foram também realizadas conversas informais e observação direta e participante cujos registos foram sendo anotados no diário de bordo.

Na fase de implementação, com base nos dados recolhidos na avaliação de diagnóstico, desenhamos um plano de intervenção com atividades diversificadas integradas em sete ateliers: Artes Manuais e Decorativas; Saúde Preventiva; Jardinagem; Culinária; Expressão Musical; Ginástica e Atividades Religiosas. Em cada atelier foram dinamizados diversos tipos de atividades a nível físico, cognitivo, lúdico, social, afetivo e espiritual, que permitiram desenvolver algumas capacidades funcionais do idoso, como por exemplo, a mobilidade, a criatividade, a reflexão crítica, a memória e, ainda, possibilitar o convívio, fomentar as relações interpessoais, valorizar as tradições e a espiritualidade (ver Tabela 1).

Quanto à fase da avaliação, esta é um processo fundamental em qualquer projeto de intervenção, pois, para além de estar presente em todas as suas fases, possibilita averiguar se a finalidade e os objetivos do projeto, inicialmente previstos, estão ou não a ser cumpridos e de que forma se pode, se necessário, reformular a prática no terreno. Conforme Boutinet (1990) a avaliação deve acompanhar todo o projeto e não constituir apenas a sua fase terminal. Neste sentido, a nossa intervenção foi acompanhada de uma avaliação sistemática: a avaliação diagnóstica que permitiu conhecer o contexto e os participantes; a avaliação contínua que permitiu ir avaliando a opinião dos participantes relativamente às atividades e metodologias a decorrer em cada atelier e introduzir correções e melhoramentos e a avaliação final que permitiu apurar o grau de satisfação e pertinência da intervenção socioeducativa levada a cabo.

Com o objetivo de se proceder à avaliação final ou de impacto do projeto, foi elaborado um inquérito por questionário com questões fechadas com opção de escolha múltipla e questões abertas para dar oportunidade de os idosos expressarem livremente a sua opinião.

## Resultados

A análise do inquérito por questionário final leva-nos a pensar que a intervenção foi muito positiva e significativa tendo contribuído para um aumento do bem-estar e qualidade de vida dos idosos. Quando questionamos se tinham gostado das atividades desenvolvidas, todos (22)

responderam afirmativamente, assim como todos consideraram que as atividades tinham ido ao encontro das suas expectativas.

No que concerne à 2ª questão “Que tipo de atividades gostou mais?” podemos constatar que as atividades que assumiram maior destaque na preferência dos idosos foram: *Artes Manuais e Decorativas*, sinalizadas por 22 participantes; *Saúde Preventiva*, assinaladas por 18 e *Atividades Religiosas* referidas por 17 utentes. As restantes atividades tiveram, também, grande aceitação por parte de público-alvo tendo sido referidas por um número significativo de participantes: *Expressão Musical* (16), *Culinária* (15) *Ginástica e Jardinagem* (12).

Relativamente à questão nº3 “Em qual das atividades aprendeu mais?” as atividades de *Artes Manuais e Decorativas*, e *Saúde Preventiva*, ganham destaque sendo ambas assinaladas por 20 participantes.

No que se refere à questão nº 4 “Considera que aprendeu alguma coisa nova com as atividades desenvolvidas?” todos responderam afirmativamente. Quando quisemos aprofundar a questão, perguntando o que realmente tinham aprendido, constatamos que, não obstante os dados apontem aprendizagens em todas as áreas trabalhadas, uma parte significativa dos idosos (13) consideram ter adquirido aprendizagens significativas: i) ao nível dos *Trabalhos Manuais* como nos referem os testemunhos seguintes: “Aprendi muitas coisas que de pequena não tinha tido oportunidade, como por exemplo, trabalhos manuais, pinturas...” (Q3), “Aprendi a pintar; a fazer trabalhos manuais (...)” (Q11); ii) ao nível da *Saúde* (6 idosos) tal como evidenciam os testemunhos “Aprendi muitas coisas importantes relacionadas com a saúde” (Q5), “Aprendi coisas sobre a nossa saúde, que são muito importantes” (Q21); iii) ao nível do *Convívio e Relação Interpessoal* como fazem notar as afirmações seguintes “Aprendi a conviver mais e a conhecer pessoas” (Q13), “ (...) a conversar mais (...)” (Q10).

Relativamente à questão nº5 “Considera que este projeto mudou a sua vida?” a totalidade dos participantes respondeu afirmativamente. A participação dos idosos nas atividades revela, deste modo, a importância que a intervenção assumiu nas suas vidas, 12 dos idosos afirmaram a importância do projeto, sobretudo pelo facto de passarem a *conviver mais com outras pessoas* : “ (...) faz muita falta este convívio” (Q 6), o projeto “mudou bastante a minha vida, pois convivo com outras pessoas” (Q 12), “gosto muito de conversar, de conviver e de partilhar experiências” (Q 16), “sinto falta de sair de casa” (Q17). Nove idosos afirmaram que a participação nas atividades permitiu não *ficarem tanto tempo sozinhos em suas casas*: “não fico tanto tempo em casa” (Q7), “distraio-me muito com as pessoas que me fazem companhia” (Q10), “tenho companhia de outras pessoas, em casa ficava sozinha” (Q11), “saio mais vezes de casa, converso mais” (Q15). O facto de se sentirem *pessoas mais felizes e ativas* é outro dos motivos pelo qual os participantes consideram

Tabela 1  
Plano de Atividades

<b>Objetivos Específicos</b>	<b>Atividades Desenvolvidas</b>
<b>Atelier de Artes Manuais e Decorativas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Estimular a imaginação e a criatividade</li> <li>- Desenvolver a motricidade manual</li> <li>- Fomentar a participação ativa dos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Decoração de Natal (enfeites de papel e cartão; arranjos florais)</li> <li>- Construção da Árvore da Paz (mensagens alusivas ao Dia Mundial da Paz)</li> <li>- Mural de Aniversários</li> <li>- Os puzzles – Imagens da nossa cidade</li> <li>- Pagela e painel – Dia Mundial do Doente</li> <li>- Painel e arranjo da Caminhada Quaresmal</li> <li>- Painel de andorinhas com poemas de Primavera</li> <li>- Caixas das amêndoas</li> <li>- Decoração de Páscoa</li> <li>- Um vaso para a Mãe</li> <li>- Painel – O galo de Barcelos</li> <li>- Construção de uma dezena</li> <li>- Painel – Os retratos</li> <li>- Figuras em Tangram</li> <li>- Decoração alusiva aos Santos Populares</li> </ul>
<b>Atelier de Saúde Preventiva</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sensibilizar para a importância de hábitos de vida saudáveis</li> <li>- Proporcionar conhecimentos sobre as patologias mais comuns</li> <li>- Fomentar o diálogo e a partilha de experiências pessoais ligadas à saúde</li> <li>- Consciencializar os idosos para a mudança de comportamentos que permitam melhorar o seu bem-estar e a sua qualidade de vida</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Envelhecimento Ativo</li> <li>- Prevenção de Quedas</li> <li>- Alimentação Saudável</li> <li>- Diabetes e Colesterol</li> <li>- Hipertensão Arterial</li> <li>- Higiene Oral</li> </ul>
<b>Atelier de Jardinagem</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Manter o contacto com a natureza;</li> <li>- Permitir aos idosos a partilha de conhecimentos e experiências;</li> <li>- Promover a mobilidade dos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ação de sensibilização sobre o Meio Ambiente</li> <li>- Dia Mundial da Árvore – Plantação de flores em floreiras</li> <li>- Tapetes de flores</li> <li>- O canteiro de jardim</li> <li>- Manutenção do canteiro de jardim.</li> </ul>
<b>Atelier de Culinária</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Relembrar tradições através de novas receitas;</li> <li>- Promover a interação dos idosos na preparação e confeção das receitas;</li> <li>- Estimular a criatividade na execução das receitas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Criação de um livro de receitas</li> <li>- Mão na massa 1 - Receita do Doce Húngaro</li> <li>- Confeção de espetadas e flores com gomas</li> <li>- Mão na massa 2 – Receita da Massa Folhada</li> <li>- Mão na massa 3 - Receita da Bola de Carne</li> </ul>
<b>Atelier de Expressão Musical</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Trabalhar a interação e comunicação entre os idosos</li> <li>- Relembrar cânticos tradicionais da cultura portuguesa</li> <li>- Proporcionar momentos de diversão e alegria</li> <li>- Estimular a memória visual e auditiva</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- O cantar dos Reis</li> <li>- Ao ritmo da música</li> <li>- Eu sou um artista</li> <li>- Diz-me a palavra, eu digo que música é...</li> <li>- Passa a bola a cantar</li> <li>- Pinta ao som da música</li> <li>- Bingo dos sons</li> </ul>
<b>Atelier de Ginástica</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover a mobilidade dos idosos;</li> <li>- Melhorar a capacidade física geral dos idosos;</li> <li>- Ocupar os idosos de forma alegre e saudável</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Exercícios com bolas (de vários tamanhos) e aros</li> <li>- Exercícios com música.</li> </ul>
<b>Atividades Religiosas</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Promover momentos de oração</li> <li>- Comemorar datas festivas do calendário litúrgico</li> <li>- Valorizar o lado espiritual e religioso dos idosos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Dia Mundial do Doente – Eucaristia e convívio</li> <li>- Caminhada Quaresmal</li> <li>- Celebração de S. José (Dia do Pai)</li> <li>- Via Sacra</li> <li>- Celebração mariana</li> </ul>

que o projeto mudou as suas vidas, sendo apontado por 8 idosos, como se pode constatar nas seguintes opiniões: “considero-me mais feliz, mais alegre por conviver, rir, cantar, tomar um ar, que na minha idade preciso disso” (Q2), “estou mais ativa e gosto muito destas atividades” (Q3), “sinto-me melhor e mais feliz” (Q 13), “vivo mais alegre” (Q14), “sinto-me mais alegre porque posso conversar com as pessoas e fazer coisas diferentes” (Q20). Para seis idosos, o projeto possibilitou *não só ocupar os tempos livres, como também aprender coisas novas* fazendo notar que “a ocupação de horas livres é fundamental para a minha idade” (Q1), “mudou a minha vida porque estou mais ocupada” (Q7), “gosto muito de conviver e aprender coisas novas nas atividades que fazemos” (Q19), “aprendo muito nas atividades que fazemos” (Q20). Ainda, na opinião de alguns idosos, as atividades foram fundamentais porque possibilitaram *novas experiências* que, até então, não tiveram a oportunidade de vivenciar. Uma das idosas referiu “com a idade que tenho, é a primeira vez que participo nestas atividades e estou muito satisfeita” (Q 4), outro afirmou “estou sempre à espera do dia para ir para as atividades” (Q17).

No que concerne à questão nº6 “Na sua opinião, a criação deste projeto foi importante? Porquê?”, todos os participantes atestam a importância do projeto fundamentalmente, por i) *atenuar a solidão e isolamento promovendo o convívio* como podemos constatar através dos testemunhos “Sim, ajuda a conviver (...) ganhamos uma nova família”(Q1), “Sim, permite conhecer novas pessoas, conviver mais (Q3), “Ajuda as pessoas a distraírem-se, a conviver mais; conhecer pessoas diferentes” (Q11), “Este projeto é muito importante e faz muita falta para as pessoas idosas não passarem o tempo em casa sozinhas” (Q13); ii) *promover novas aprendizagens* pois como referem “As atividades que fizemos foram muito importantes porque aprendemos muito e passamos bons momentos de convívio” (Q20), as atividades contribuíram para “partilhar conhecimentos e experiências” (Q1) e “aprender muito e fazer bem à saúde” (Q9).

### Discussão

Corroborando a literatura da área (Cachioni & Neri, 2004; Pinto, 2008; Jacob & Fernandes, 2011), a intervenção socioeducativa realizada, mais do que uma alternativa à ocupação do tempo livre, revelou-se uma forma de vivenciar o processo de envelhecimento de forma mais ativa, mais participativa e mais saudável constituindo-se uma forte aliada do envelhecimento bem sucedido.

A análise dos resultados da nossa intervenção destaca os seus benefícios, de um modo particular, a dois níveis, “educação/aprendizagem” e “amenização do sentimento de isolamento e solidão” na medida em que salientam que o programa educativo reverteu em ganhos evolutivos muito

significativos, quer ao nível da troca e aquisição de experiências e conhecimentos, quer ao nível da intensificação de contactos sociais.

As dinâmicas implementadas no programa educativo parecem ter proporcionado diversos benefícios ao nível da motivação, vontade de sair e conviver, ter novos objetivos, etc aspetos que contribuem para uma qualidade de vida e bem-estar, indo ao encontro de Paúl (2005) quando refere que no período da velhice é importante que os adultos mantenham os seus objetivos e projetos de vida, atividades físicas, cognitivas e sociais que lhe permitam manter a autonomia e a qualidade de vida.

As oportunidades oferecidas pelo programa educativo, segundo os dados obtidos, levam os idosos a considerarem que o projeto mudou as suas vidas na medida em que possibilitou aniquilar ou, pelo menos, atenuar o isolamento e a solidão, um dos mais graves problemas da população idosa, levando-os a (re) criar o sentimento de pertença a um grupo, a uma comunidade, renascendo para a vida sociocomunitária. Estes novos laços afetivos construídos num ambiente de convívio e aprendizagem contribuíram, certamente, para o facto de os dados revelarem que os participantes se tornaram pessoas mais felizes e ativas.

A avaliar pelos resultados obtidos, a intervenção desenvolvida mostrou-se uma resposta à necessidade da criação de medidas e/ou políticas educativas dirigidas aos adultos e adultos maduros no sentido de melhor se prepararem e adaptarem a esta nova fase da vida.

Tal como os estudos de Araújo (2016), Sousa (2016) e Sousa e Oliveira (2015), entre outros a nossa intervenção revelou que a educação tem um papel importante na aquisição de conhecimentos e oportunidades que favorecem sentimentos de pertença e satisfação que se traduzem em bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

Apesar das limitações da nossa intervenção, quer no que concerne ao reduzido período de intervenção, quer no que respeita ao número de participantes e suas idiossincrasias, os bons resultados obtidos evidenciam a importância deste tipo de intervenção educativa junto da população idosa, transformando os tempos livres em tempos de aprendizagem com vista a um envelhecimento bem sucedido.

### Referências

- Ander-Egg, E. (2000). *Metodologia y practica de la Animación Sociocultural*. Madrid: Editorial CCS.
- Atchley, R. C., (2000) *Social forces and aging: an introduction to social gerontology*. Belmont: Wadsworth.
- Antunes, M.C. (2015). Educar para um envelhecimento bem sucedido: reflexões e propostas de ação. *Revista Teoría de la Educación*, 27, 2, 185-201.
- Araújo, D. (2016). Envelhecimento e qualidade de vida. Um desafio para a intervenção junto da população idosa institucionalizada. In M.C. Antunes & E. Leandro

- (Coord) *Envelhecimento. Perspetivas, projetos e práticas inovadoras* (pp.119-135). V.N. Famalicão: Humus.
- Almeida, J. & Pinto, J. (1995). *A Investigação nas Ciências Sociais*. Lisboa: Editorial Presença.
- Bardin, L. (2014). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bogdan, R. e Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação. Uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Boutinet, J. P. (1990). *Antropologia do Projecto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Cachioni, M. & Neri, A. (2004). Educação e gerontologia: desafios e oportunidades. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 1(1) 99-115. <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/49/56>
- Cachioni, M. (2003). *Quem educa os idosos? Um estudo sobre os professores de universidades da terceira idade*. Campinas/SP: Editora Alínea.
- Carvalho, P. S. (2012) Etapas e processos de envelhecimento. In C. Moura (Org.) *Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo* (pp.65-74) Porto: Euedito.
- Erasmie, T. & Lima, L. C. (1989). *Investigação e Projectos de Desenvolvimento em Educação*. Braga: Universidade do Minho, Unidade de Educação de Adultos.
- Fernandes, P. (2000). *A depressão do idoso*. Coimbra: Quarteto Editora.
- Fernandes, A. (2004). Quando a vida é mais longa. Impactos sociais do aumento da longevidade. In L. Quaresma (Coord.). *O sentido das idades da vida* (pp. 13-36). Lisboa: CESDET Edições.
- Fogaça, M.C. (2001). *Reflexões sobre o envelhecimento*. S. Paulo: Editora Terra e Paz.
- Geis, P. (2003). *Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática*. Porto Alegre: Artmed.
- Guerra, I. (2002). Investigação-Ação – para pensar o mundo temos de nos distanciar ou de mergulhar nele? In I. Guerra (Coord). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção: O planeamento em Ciências Sociais* (pp.51-75). Parede: Principia.
- Jacob, L., & Fernandes, H. (2011). *Ideias para um envelhecimento ativo*. Almeirim: RUTIS.
- Lessard-Hérbert, Goyette, M. & Boutin, G. (2010). *Investigação Qualitativa. Fundamentos e Práticas*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Osório, A. R. (2005). *Educação permanente e educação de adultos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Paúl, C. & Fonseca, M. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi.
- Paúl, C. (2005). *Envelhecimento ativo e redes de suporte social*. Porto: ICBAS-UP.
- Parente, M. A. (2006) Envelhecimento: um processo adaptativo multifatorial. In M.A. Parente (Org.) *Cognição e Envelhecimento* (pp. 17-18). Porto Alegre: Artmed.
- Pérez, M. A. (2000) *Guia de cuidados de personas mayores*. Madrid: Síntesis.
- Pinto, M. (2008). *Da aprendizagem ao longo da vida ou do exemplo de uma relação ternária: agora, antes, depois*. Porto: Cadernos de Apoio Pedagógico da FLUP.
- Portella, M. (2004) *Grupos de terceira idade: a construção da utopia do envelhecer saudável*. Passo Fundo: UPF.
- Santos, M. (2012). *Diagnóstico em Processo de Intervenção Social e Desenvolvimento Local* [http://home.uevora.pt/~mosantos/download/Diagnostico\\_o\\_10Ag12.pdf](http://home.uevora.pt/~mosantos/download/Diagnostico_o_10Ag12.pdf)119 (acedido a 09 -01-2015).
- Serrano, G. P. (1998). Metodologia de investigação em animação sociocultural. In J.Trilla (Coord.). *Animação Sociocultural. Teorias, programas e âmbitos* (pp. 101-122). Lisboa: Editorial Ariel.
- Sousa, S. (2016). Academia sénior. Viver bem...envelhecer melhor. In M.C. Antunes & E. Leandro (Coord) *Envelhecimento. Perspetivas, projetos e práticas inovadoras* (pp.137-154). V.N. Famalicão: Humus.
- Sousa, E. & Oliveira C. (2015) Viver a (e para) aprender: uma intervenção-ação para a promoção do envelhecimento ativo. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol.*, 18 (2), 405-415. <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14055>
- Zimmerman, G. (2000). *Velhice, Aspectos Biopsicossociais*. Porto Alegre: Artmed Editora.

Fecha de recepción: 3 de mayo de 2016.

Fecha de revisión: 23 de septiembre de 2016.

Fecha de aceptación: 2 de noviembre de 2016.

Fecha de publicación: 1 de diciembre de 2016.