

## Educação e bem-estar na terceira idade

*Elderly people education and well-being*

*Educación y bienestar en la vejez*

Maria Conceição Antunes

**RESUMO:** A intervenção aqui descrita resultou de um trabalho de investigação/intervenção desenvolvido com população idosa, cuja finalidade se centrou na promoção do envelhecimento ativo. De cariz qualitativo, este trabalho abrangeu um grupo de 24 participantes e recorreu à metodologia de investigação-ação participativa. A intervenção teve resultados positivos dado que, na avaliação final, os participantes destacaram os benefícios do projeto, nomeadamente, nos níveis do bem-estar físico e psicológico, do relacionamento interpessoal e da aquisição de novas aprendizagens.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; Envelhecimento Ativo; Educação Permanente.

**ABSTRACT:** *The intervention here described resulted from a research/intervention work developed with elderly people which purpose was to promote active aging. This qualitative work involved a group of 24 participants and resorted to participatory action-research methodology. 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 occurrence of new apprenticeships.*

**Keywords:** *Aging. Active Aging. Lifelong Learning.*

**RESUMEN:** *La intervención aquí descrita resultó de un trabajo de investigación / intervención desarrollado con personas mayores con el propósito de promover el envejecimiento activo. Este trabajo cualitativo involucró a un grupo de 24 participantes y recurrió a la metodología participativa de investigación-acción. La intervención tuvo resultados positivos en la evaluación final: los participantes destacaron los beneficios del proyecto, en particular los niveles de bienestar físico y psicológico, el aumento de la calidad de sus relaciones con los demás y la aparición de nuevos aprendizajes.*

**Palabras clave:** *Envejecimiento; Envejecimiento activo; Aprendizaje permanente.*

## **Introdução**

Os últimos censos realizados em 2011 revelam que Portugal “apresenta um quadro de envelhecimento demográfico bastante acentuado, com uma população idosa (pessoas com 65 e mais anos) de 19,15%, uma população jovem (pessoas com 14 e menos anos) de 14,89% e uma esperança média de vida à nascença de 79,2 anos” (Governo de Portugal, 2011, p. 4). A tendência para o crescimento da população idosa é cada vez mais uma realidade presente na sociedade portuguesa, na qual coexistem baixas taxas de natalidade e de mortalidade, verificando-se um aumento significativo de pessoas idosas (Paúl, & Fonseca, 2005).

Diante desse panorama, torna-se indispensável mudar o enfoque das políticas e das representações construídas relativamente ao envelhecimento, tendo em vista uma noção mais compreensiva deste processo em que sejam tomadas medidas preventivas ao longo de todo o ciclo de vida, de forma a que, à pessoa idosa, seja garantida dignidade pessoal e capacidade de participação social (Fonseca, 2006).

A literatura evidencia que o processo de envelhecimento se encontra, muitas vezes, vinculado a obrigações genéticas, aos modos de vida de cada indivíduo entendido como único e individual (Robert, 1994). Considere-se que o envelhecimento humano é um trajeto único e diferencial de indivíduo para indivíduo, e que resulta de um processo complexo de interação entre fatores genéticos, sociais e culturais (Paúl, & Fonseca, 2005, Parente, 2006; Carvalho, 2012). Quando nos reportamos ao termo envelhecimento frequentemente o associamos a um estado, a um momento estanque e final; porém, o envelhecimento não se apresenta como tal.

Segundo Fontaine (2000), o envelhecimento humano traz consigo, todo um processo ao longo da vida, e que se vai dando nas múltiplas transformações pelas quais passamos, um processo de degeneração progressivo e diferencial. Neste enquadramento, Stuart-Hamilton (2002, p. 22) define-o “como um estado final do desenvolvimento, que todo o indivíduo sadio e que não sofreu acidentes vai atingir”. Schneider e Irigaray (2008, p. 591) encaram-no “como o resultado de uma construção que o indivíduo fez durante toda a vida”.

O envelhecimento humano afigura-se, portanto, como um ciclo natural da vida, no qual a reforma (a aposentadoria) data uma nova etapa. A entrada na reforma retira, sobretudo, a rotina e ocupação constante fruto da atividade laboral, dando lugar a mais tempo livre. Este pode ser transformado num tempo de educação/formação humana centrado na aprendizagem e adequação à nova fase da vida, criando novos mecanismos e novos espaços de ocupação significativa. Neste sentido, a educação na, e para a, terceira idade evidencia-se como instrumento de importante relevância, uma ferramenta que ajuda o idoso a adaptar-se e ajustar-se às alterações características da nova etapa da vida, pois é, sobretudo, nessa capacidade de adaptação (chamado por muitos de resiliência) que reside o sucesso de um envelhecimento bem-sucedido. Esta adaptação passa necessariamente por manter o idoso ativo em todos os níveis, levando-o a um contínuo investimento em atividades que lhes proporcionem um sentimento de satisfação e, sobretudo, garantam-lhe um modo de vida socialmente desejado (Simões, 2006). Fontaine (2000) faz referência a três vetores essenciais no processo de um envelhecimento bem-sucedido, nomeadamente a saúde, a manutenção e promoção de um elevado grau de funcionamento cognitivo e físico, bem como a participação ativa na comunidade. Zimmerman (2000) ressalva a ideia da convivência, da importância de um sentido de pertença a algum lado ou a alguém, fazendo também referência à promoção de um envelhecimento mais saudável.

Educar na terceira idade parece-nos cada vez mais um processo que consiste em utilizarmos todos os recursos existentes de modo a que os idosos possam continuar o seu processo de desenvolvimento e plena realização (Dias, 2009), desenvolvendo-se segundo uma perspetiva de aprender a aprender, promovendo uma “[...] estimulação do pensar, do fazer, do dar, do trocar, do reformular [...]” (Zimmerman, 2000, p. 34).

A educação na terceira idade torna-se, assim, um instrumento poderoso para aquisição de conhecimentos que permitem uma melhor adequação a esta fase da vida, envolvendo atividades físicas, artísticas e culturais, programas de preparação para a reforma e integração na sociedade, estabelecimento de novos laços relacionais e afetivos (Neri, 2004; Cachioni, 2003; Simões, 2006; Osório, 2008; Pinto, 2008; Bissoli, & Cachioni, 2011; Antunes, 2016), e neste sentido, dado que prepara para velhice a educação na terceira idade é tão importante como a que prepara o jovem para a idade adulta, evidenciando-se aqui que a educação é um compromisso ao longo da vida (Fogaça, 2001; Romans, Petrus, & Trilla, 2003).

No âmbito deste enquadramento teórico, o projeto “Regenerando o corpo e a mente: otimização da qualidade de vida nos idosos, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Educação, área de especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, em Portugal, foi realizado ao abrigo de uma parceria entre o IE-UMinho e uma Instituição Particular de Solidariedade Social com valência de Lar Residencial, tendo como finalidade a promoção do envelhecimento ativo, centrando a sua implementação na dinamização de cinco oficinas.

## **Metodologia**

### **Participantes**

O público-alvo do projeto abrangeu 24 utentes de um Lar Residencial, 15 do sexo feminino e 9 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 50 e 99 anos, verificando-se maior predominância dos utentes com idades entre os 80 e os 89 anos.

No que concerne ao estado civil, 5 elementos eram casados, 9 viúvos, 9 solteiros e 1 divorciado. Quanto às habilitações formativas, nove elementos possuíam nível de escolaridade média e superior, 2 o ensino secundário, 1 o 9º ano, 3 o 6º ano, 6 o 4º ano, verificando-se dois casos de analfabetismo. As profissões desempenhadas ao longo da vida ativa foram variadas, constatando-se que uma grande parte das pessoas foram trabalhadores qualificados designadamente ao nível da educação, da saúde, da indústria e serviços/comércio.

No que concerne às patologias, 9 utentes eram portadores de osteoartrose/artrose, 3 de doenças cardiovasculares, 3 de diabetes, 4 de Alzheimer e outras doenças, esquizofrenia, Parkinson etc. Em relação à mobilidade, 7 elementos necessitavam de apoios (bengalas, muletas e cadeira de rodas) para se movimentarem, mas a grande maioria referiu não sentir dificuldades de locomoção.

### **Método e instrumentos**

O paradigma que melhor se adequou ao presente projeto de investigação/ação foi o paradigma qualitativo, interpretativo-hermenêutico, dado que a abordagem qualitativa favorece um conhecimento mais profundo, elucidativo e concreto da realidade, permitindo ao investigador uma proximidade com o público, mediante a observação dos contextos no seu ambiente natural. Para Coutinho (2011, p. 16), “este paradigma pretende substituir as noções científicas de explicação, previsão e controlo do paradigma positivista pelas de compreensão, significado e acção”. A abordagem interpretativo-hermenêutica assume-se como um paradigma de investigação que procura, através da compreensão e da interpretação, compreender o comportamento das pessoas e a significação que lhes atribuem, caracterizando-se por ser uma abordagem mais rica em particularismos e singularidades, permitindo um conhecimento singular de cada indivíduo no seu ambiente, onde “os locais têm de ser entendidos no contexto da história das instituições a que pertencem” (Bogdan, & Biklen, 2013, p. 48).

Considerando que se trata de uma investigação/intervenção na qual a participação dos agentes sociais se torna crucial, a nossa opção metodológica procurou aproximar-se da investigação-ação participativa, dado que implica a simultaneidade de um processo de investigação e de intervenção participada, com o objetivo de transformação das condições de vida dos participantes. Esta forma de estar no terreno exige que, o investigador seja capaz de delinear o objeto da investigação (o quê) em função do que as pessoas consideram importante, e a finalidade do que se pretende estudar, ou seja, (para quê e como), cujo resultado deve consistir na transformação das condições e situações em que a comunidade vive, supondo-se um compromisso de cumplicidade entre o investigador e as pessoas envolvidas, participando juntos na investigação, no conhecimento, e na transformação da realidade (Ander-Egg, 1990).

Quanto às técnicas de investigação, recorreremos à pesquisa e análise documental; observação direta e participante; conversas informais; inquérito por questionário; entrevista semi-estruturada e diário de bordo.

Para a implementação e dinamização das atividades, recorreremos às metodologias ativas e participativas da animação sociocultural, segundo a orientação de Ander-Egg (2000), recorreremos a técnicas grupais, a técnicas de formação/informação e a técnicas para a realização de atividades lúdicas.

No que concerne ao tratamento dos dados, os dados dos inquéritos por questionário foram tratados segundo uma estatística descritiva simples. A análise dos dados das entrevistas procurou sistematizar e organizar a informação seguindo de forma singela as orientações de análise de conteúdo de Bardin (2014).

## **Procedimentos**

Um projeto de investigação/intervenção pressupõe várias fases e diversos procedimentos. O nosso projeto contou com três fases: integração no contexto e avaliação de diagnóstico, implementação e avaliação.

A fase de integração no contexto correspondeu ao período da inserção na instituição, quando decorreu a intervenção e ao período durante o qual foi realizada uma avaliação de diagnóstico, de modo a recolher informações importantes que nos permitissem desenhar um projeto que fosse de encontro às necessidades e potencialidades dos participantes (Guerra, 2002), por meio de análise documental, conversas informais, observação direta e participante e inquérito por questionário.

Na fase de implementação, tendo em consideração as informações recolhidas na avaliação de diagnóstico, desenvolvemos um processo de intervenção baseado na dinamização de cinco oficinas quando foram dinamizadas atividades, recorrendo-se a metodologias ativas e participativas, que possibilitaram aos participantes tornarem-se os protagonistas do projeto, integrando, assim, um processo de desenvolvimento integral e manutenção de capacidades resultantes num processo de melhoria da qualidade de vida.

Oficina Pedagógica teve como objetivos: i) Reconhecer a importância e promover as relações interpessoais entre os idosos; e ii) Promover o diálogo, a expressão comunicativa e artística dos idosos; desenvolveu-se um conjunto de atividades que proporcionou momentos de reflexão e partilha das histórias de vida de cada um, sensibilizando-se para o respeito da singularidade da história de vida, valores e princípios de cada participante, promovendo-se simultaneamente as relações interpessoais e a convivialidade. Esta oficina fomentou, ainda, o desenvolvimento da comunicação expressiva e artística.

A Oficina intitulada Aprendo Fazendo teve objetivos que se centraram em: i) Sensibilizar para a reciclagem; e ii) Manter e otimizar a motricidade manual; assim, dinamizou um conjunto de atividades de expressão artística com materiais reciclados que proporcionaram o desenvolvimento de habilidades de coordenação motora ampla e fina, atenção, concentração, criatividade, imaginação, memorização e o inter-relacionamento grupal.

A Oficina Uma Fábrica de Experiências foi dinamizada em função dos objetivos: i) Estimular a criatividade, a memória e os sentidos e ii) Promover momentos de descoberta, relaxamento e diversão desenvolveu atividades e experiências multissensoriais, estimulando os sentidos e a memória dos idosos.

Ocorreu a oficina Jardinagem cujos objetivos procuraram: i) Manter a coordenação motora dos participantes; e ii) Reduzir os níveis de ansiedade e *stress*; dessa forma, desenvolveu um conjunto de atividades que resultaram na criação de um jardim vertical em lata, proporcionando aos idosos momentos de relaxamento e convivialidade no contacto com plantas e a natureza, consubstancializados em momentos de harmonia, equilíbrio e paz de espírito.

A Oficina Informação foi orientada pelos objetivos: i) Sensibilizar e informar sobre a atualidade e as doenças; e ii) Partilhar experiências e conhecimentos; concretizou-se num espaço de sensibilização, informação e partilha de informações e conhecimentos sobre questões de saúde e hábitos de vida saudável, assim como temáticas da atualidade que de alguma forma se relacionam com as pessoas da terceira idade.

Quanto à fase da avaliação, tratou-se de uma fase transversal ao projeto, dado que a avaliação deve ser entendida como um momento de reflexão contínua, que permite identificar os pontos fortes e fracos da intervenção, permitindo avaliar os resultados das ações e introduzir melhoramentos (Guerra, 2002; Serrano, 2010).

Nesse sentido, a avaliação do nosso projeto contou com várias fases: a avaliação diagnóstica que permitiu recolher dados para avaliar o contexto em que pretendíamos intervir; a avaliação contínua das atividades que permitiu irmos avaliando a intervenção e refletir sobre os “avanços e retrocessos”, funcionando como promotora de aprendizagens favorecedoras de uma melhor otimização das ações (Serrano, 2010); e a avaliação final do projeto cujos dados recolhemos com recurso a inquérito por questionário aos idosos e entrevista semiestruturada aos técnicos.

## Resultados

A análise do questionário final realizado com os idosos permite-nos pensar que a intervenção foi muito positiva, tendo contribuído para um aumento do bem-estar e qualidade de vida dos idosos.

No que respeita à 1ª questão: “Gostou das atividades em que participou?” pudemos verificar que todos os utentes (24) responderam a ela de forma positiva.

Quanto à 2ª questão: “O projeto contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida?” maioritariamente, vinte e três (23) utentes responderam positivamente evidenciando, assim, que os participantes atribuíram importância ao projeto enquanto otimizador da qualidade de vida.

Quando procuramos apurar as razões que levaram os participantes a considerarem que o projeto contribuiu para a melhoria da sua qualidade de vida emergiram 3 categorias: “Adquirir novos conhecimentos”, “Ajudar a conviver” e “Outros”.

Assim, sete (7) utentes referiram a categoria “Adquirir novos conhecimentos”, evidenciada em testemunhos como os que se seguem: “*Porque me deu novos conhecimentos, enriqueceu a minha cultura*” (Q.13); “*Para mim foi fantástico aprendi o que não sabia*” (Q.18); “*Adquiri alguns conhecimentos que de facto não tinha*” (Q.24); “*Gostei porque era uma coisa que nunca tinha feito, por exemplo estar numa tablet a ver carros antigos*” (Q.14); “*Aprendi muito*” (Q.20).

Seis (6) utentes referiram a categoria “Ajudar a conviver”, como constatamos nas afirmações: “*É valioso porque estimula, ajuda-nos a conviver, a sentirmo-nos mais à vontade*” (Q.1); “*Porque foi um ambiente bom, é sempre bom quando estamos juntos, porque também é um ambiente familiar*” (Q.5); “*Porque gostamos do convívio*” (Q.4); “*Foi muito bom para amenizar a solidão*” (Q.17); “*Porque ajudaram a conviver mais com os outros*” (Q.3).

As respostas de três (3) utentes puderam ser incluídas na categoria “Outros”, atribuindo diferentes motivos, como: (i) “A melhoria do bem-estar e saúde” como elucidam os testemunhos seguintes: “*Porque estamos neste lar para recuperar a saúde física e mental, e senti-me mais feliz, porque a minha vida também é como um relógio que precisa de assistência constante*” (Q.7); (ii) “o facto de se sentirem bem-dispostos”, “*Senti-me mais animada*” (Q.8); (iii), e a importância de “Manterem-se sempre ativos” “*Claro que sim porque o ser humano tem muitas etapas na vida, porque não se pode parar na sua história. Parar é morrer*” (Q.11); “*Porque me distraio e participo*” (Q.23).

Relativamente à 3ª questão “O que aprendeu com o projeto?”, emergiram 4 categorias: “Aprendi a ser e a viver melhor”, “Aprendi coisas novas”, “Aprendi a dialogar, a ser compreensivo” e “Outros”.

Cinco (5) utentes mencionaram “Aprendi a ser e a viver melhor”: “*Aprende-se que existe sempre uma faceta nova na vida*” (Q.1); “*A gente sempre aprende, aprendi a ser melhor com a convivência, com as pessoas no dia a dia*” (Q.4); “*Aprendi a viver melhor a vida, estar com os outros, conviver*” (Q.5); “*Aprendi muito, pois a convivência humana faz-nos crescer*” (Q.11); “*Aprendi muitas coisas que não sabia fazer: chás, as ervas aromáticas (...) fiquei satisfeita porque já os fiz e senti-me muito bem e continuarei a fazê-los*” (Q.18).

O mesmo número de participantes, cinco (5), mencionaram a categoria “Aprendi coisas novas”: “*Aprendi coisas novas que nunca tinha experimentado*” (Q.10); “*Aprendi a compreender melhor o enredo dos filmes*” (Q.13); “*Gostei de pintar, porque nunca andei na escola pois tinha de tomar conta dos meus irmãos*” (Q.8); “*Gostei de fazer pulseiras, contei a minha história de vida a pintar, gostei do pátio das cantigas*” (Q.3); “*Gostei de aprender tudo*” (Q.20); “*Fiquei a saber mais*” (Q.22).

Três (3) utentes mencionam a categoria “Aprendi a dialogar ser mais compreensivo: *“No diálogo vamos tendo a ocasião de refletir que não existimos só no mundo, aprendi a dialogar, do diálogo aprendi que tenho que ser mais compreensivo para com as outras opiniões”* (Q.9); *“Aprendi a conviver mais, que é muito agradável, conversar, estar presente com as outras pessoas”* (Q.24) *“(…) aprendi que precisamos falar mais com os outros, que é importante estar com os outros, conversar”* (Q.16).

As respostas de quatro (4) utentes cabem na categoria “Outros” referindo: *“Os poemas que foram declamados, como sempre a nossa vida tem muitas modalidades”* (Q.7); *“Reviver a memória pois os meus oitenta e cinco anos bem precisam”* (Q.17); *“A importância de fazer amigos (...) a importância de trabalharmos com as mãos”* (Q.19).

Quando procuramos saber o que é que as atividades proporcionaram, emergiram duas categorias: Categoria “Momentos de convívio, diversão e bem-estar” apontados pela totalidade dos participantes, como pudemos verificar nos testemunhos seguintes: *“Isto é uma terapia, faz muito bem e é preciso”* (Diário de Bordo); *“Fugimos da solidão e estivemos ocupados, distraídos, correu muito bem”* (Diário de Bordo); Categoria “Momentos de alegria, reflexão, nostalgia, aprendizagem e troca de saberes”, referida por 23 participantes como atestam os testemunhos seguintes: *“Gostava de ter aprendido a tocar piano, mas não tive oportunidade”* (Diário de Bordo); *“Gostava de ter sido professora, mas o meu pai não deixou”* (Diário de Bordo); *“Só damos importância às coisas quando as perdemos”* (Diário de Bordo).

Os dados da entrevista realizada aos profissionais da Instituição que mais de perto acompanharam a intervenção são, também, indicadores da relevância da intervenção.

No que concerne à 1ª questão, “No seu ponto de vista as atividades desenvolvidas tiveram impacto institucional?” emergiram duas categorias “Realização pessoal” e “Participação na vida social”, como pudemos constatar no testemunho seguinte: *“Sim, é importante relevar que as atividades realizadas tiveram um grande impacto no dia a dia dos idosos na instituição. Estas atividades permitiram aos idosos sentirem-se mais realizados, mais úteis e mais ativos”* (Entrevista 1).

Quanto à 2ª questão, “As atividades realizadas contribuíram para amenizar o sentimento de solidão e isolamento”, as duas entrevistadas afirmaram que sim: “ (...) *as diversas atividades propostas foram úteis para amenizar este tipo de sentimentos por parte da maioria dos idosos (...) a capacidade de interação é muito importante para o idoso, atuando como um fator protetor na prevenção de possíveis problemas de saúde mental*” (Entrevista 1); “(...) *a ocupação em atividades contribuiu para atenuar esse sentimento (...)*” (Entrevista 2).

Relativamente à 3ª questão, “As atividades desenvolvidas contribuíram para uma maior interação entre utentes?”, emergiram as categorias “Comunicação” e “Heteroconhecimento”, como atestam as afirmações seguintes: “(...) *as atividades, permitiram fomentar uma maior comunicação entre os utentes e, conseqüentemente, que se conhecessem melhor uns aos outros.*” (Entrevista 1); “*Seguramente que na medida em que proporcionaram convívio e interação, terão beneficiado também do aumento desse conhecimento.*” (Entrevista 2).

No que concerne à 4ª questão, “O projeto desenvolvido contribuiu para melhorar a qualidade de vida e bem-estar dos utentes?”, a opinião dos técnicos é afirmativa, como revelam os seus testemunhos: “(...) *o projeto desenvolvido, contribuiu, e muito, para melhorar a qualidade de vida e o bem-estar dos utentes (...). A participação em tarefas/atividades que ocupem o dia a dia dos utentes, faz com que estes façam uma vida o mais normal e independente possível, dentro das capacidades e limitações, próprias do seu processo de envelhecimento*” (Entrevista 1); “*Claro que sim, uma vez que se integrou naquele que era o projeto global da instituição. A qualidade de vida e o bem-estar dos residentes é o fim último de toda a ação e pressupõe uma visão holística, ou seja, só é atingida se cada um com o seu trabalho (seja em que área for) contribuir para isso.*” (Entrevista 2).

No que se refere à 5ª questão, “As atividades desenvolvidas promoveram novas e significativas aprendizagens?”, os dois técnicos afirmam que sim: “(...) *a velhice não é nada mais do que uma etapa da vida e é uma etapa com espaço e capacidade de aquisição de novas e significativas aprendizagens.*” (Entrevista 1); “*Penso que sim.*” (Entrevista 2).

No que concerne à 6ª questão, “As atividades realizadas fomentaram um espírito mais participativo e curioso junto dos utentes?”, emergiram duas categorias: “Espírito mais participativo e criativo” e “Vontade de participar”, como pudemos confirmar na opinião dos profissionais: “*as atividades fomentaram um espírito mais participativo e despoletou a curiosidade junto dos utentes, “(...) pela forma como eram dinamizadas [as atividades] fomentaram entre os utentes um espírito mais participativo e criativo (...) os utentes demonstravam-se sempre com vontade de realizar atividades e de forma autónoma (...)”*” (Entrevista 1); “*(...) Nunca é tarde para aprender/reaprender ou experimentar (...) e por isso, julgo que o estágio prosseguiu neste dinamismo.*” (Entrevista 2).

### **Considerações Finais**

Nos nossos dias, o envelhecimento não é mais percecionado como um tempo de aposentadoria e inatividade e, nesse sentido, uma fase vazia de sentido e significados, uma fase cinzenta e acabada.

O conceito de educação permanente ou, ao longo da vida, tornou possível a capacitação mesmo na fase mais tardia da vida, possibilitando a manutenção e regeneração física e mental, instrumento essencial para a promoção e otimização de uma qualidade de vida ativa e com significado.

A educação, enquanto conceito que vai muito mais além dos muros da escola, da influência do sistema e contexto escolar, que coexiste com a educação formal, mas também com uma educação não-formal e informal, deve ser repensada e atualizada diante das necessidades atuais (Romans, Petrus, & Trilla, 2003).

Neste enquadramento, um dos grandes desafios que hoje se coloca à educação é enquanto processo promotor de condições de desenvolvimento integral do ser humano que prepara para acompanhar as transformações inerentes a cada etapa da vida, preparar para as transformações característica da idade mais avançada, quando as condições de vida sofrem alterações mais profundas (Antunes, 2016).

A educação na, e para a, terceira idade, utilizando o tempo livre e transformando-o em momentos de educação/aprendizagem, envolve a disponibilização de informações sobre envelhecimento, programas de preparação para a reforma, atividades artísticas, físicas e culturais (Cachioni, 2003), constituindo-se um instrumento fundamental para a aquisição de novos conhecimentos, bem como de novos laços de amizade e possibilidade de convívio e contacto social, favorecendo a vivência de um processo de envelhecimento mais saudável.

A intervenção aqui apresentada corrobora a ideia divulgada na literatura de que a intervenção educativa na terceira idade contribui para o bem-estar físico e mental do idoso, promovendo e otimizando a sua qualidade de vida (Simões, 2006; Ventosa, 2006; Dumazedier, 2001; Cuenca Cabeza, 2004; Osório, 2008; Pinto, 2008).

Os resultados positivos e o grau de satisfação evidenciado permitem-nos pensar que o projeto contribuiu para amenizar o sentimento de solidão, estimular a relação e interação interpessoal, promover o convívio e a aprendizagem, traduzindo-se numa intervenção promotora da continuidade do processo de desenvolvimento dos participantes.

Indo ao encontro dos estudos de Meneses (2016) e Sousa (2016), entre outros, o trabalho desenvolvido nas várias oficinas favoreceu novos conhecimentos e aprendizagens, promoveu o relacionamento interpessoal e o convívio, potenciando o (re)nascimento de um novo sentido para a vida e a melhoria do bem-estar físico e psicológico.

Dando centralidade às pessoas enquanto elementos ativos na resolução das suas próprias necessidades e interesses (Carvalho, & Baptista, 2008), e mediante metodologias ativas, os participantes assumiram o papel de protagonistas da intervenção que, ao criar condições de desenvolvimento das capacidades e potencialidades, constituiu um fator de promoção de bem-estar e qualidade de vida.

A percepção positiva que recolhemos, quer dos participantes, quer dos profissionais que acompanharam a intervenção, evidencia a importância da intervenção educativa na terceira idade, facilitadora de conhecimentos e informações que permitam ao idoso compreender e adaptar-se melhor às características desta fase da vida, de forma a poder continuar a viver com qualidade e bem-estar (Antunes, 2015).

## Referências

Ander-Egg, E. (2002). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. Madrid, España: CSS.

\_\_\_\_\_ (1990). *Repensando la investigación-acción-participativa: comentarios, críticas y sugerencias*. México: El Ateneo.

Antunes, M. C. (2016). A educação na terceira idade. In: Antunes, M. C., & Leandro, E. (Coord.). *Envelhecimento. Perspetivas, projetos e práticas inovadoras*, 51-66. Vila Nova de Famalicão, Braga, Portugal: Humus.

Antunes, M. C. (2015). Educar para um envelhecimento bem sucedido: reflexões e propostas de ação. Salamanca, Espanha: *Revista Teoría de la Educación*, 27(2), 185-201. Recuperado em 01 dezembro, 2015, de: doi: <http://dx.doi.org/10.14201/teoredu2015272185201>.

Antunes, M. C. & Meneses, N. (2016). (Con)Viver na terceira idade: contributos para um envelhecimento ativo no meio rural. *Revista de Estudios y Investigación en Psicología y Educación*, 3(2) 87-93. Recuperado em 01 janeiro, 2017, de: doi: 10.17979/reipe.2016.3.2.1541.

Bardin, L. (2007). *Análise de conteúdo*. (3ª ed.) Lisboa, Portugal: Edições 70.

Bissoli, P. G., & Cachioni, M. (2011). Educação Gerontológica: breve intervenção em Centro de Convivência-Dia e seus impactos nos profissionais. *Kairós Gerontologia*, 14(3), 143-164. Recuperado em 01 janeiro, 2017, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/10056/7486>.

Bogdan, R., & Biklen, S. (2013). *Investigação qualitativa em educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto, Portugal: Porto Editora.

Cachioni, M. (2003). *Quem educa os idosos? Um estudo sobre os professores de universidade da terceira idade*. Campinas, SP, Brasil: Alínea.

Carvalho, P. S. (2012). Etapas e processos de envelhecimento. In: Moura, C. (Org.). *Processos e estratégias do envelhecimento: intervenção para o envelhecimento ativo* 65-74. Porto, Portugal: Euedito.

Carvalho, A. D., & Baptista, I. (2008) Ética e formação profissional: problemáticas antropológicas e dilemas éticos na intervenção socioeducativa. In: Banks, S., & Nohr, K. *Ética prática para as profissões do trabalho social*, 19-32). Porto, Portugal: Porto Editora.

Cuenca Cabeza, M. (2004). Ócio e animação sociocultural: presente e futuro. In: Trilla, J. (Coord.). *Animação sociocultural: teorias, programas e âmbitos*, 335-349. Lisboa, Portugal: Instituto Piaget.

Dias, J. R. (2009). *Educação: O caminho da nova humanidade*. Porto, Portugal: Papiro Editora.

Dumazedier, J. (2001). *Lazer e cultura popular*. S. Paulo, SP, Brasil: Perspectiva.

Coutinho, C. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra, Portugal: Almedina.

Fonseca, A. (2006). *O envelhecimento: Uma abordagem psicológica*. Lisboa, Portugal: Universidade Católica Portuguesa.

- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa, Portugal: Climepsi Editores.
- Fogaça, M. C. (2001). *Reflexões sobre o envelhecimento*. S. Paulo, SP, Brasil: LTR.
- Guerra, I. (2002). *Fundamentos e processos de uma sociologia de acção. O planeamento em ciências sociais*. Coimbra, Portugal: Principia.
- Governo de Portugal. Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre Gerações. Recuperado em 15 agosto, 2016, de: <http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf>.
- Neri, A. (2004). *Velhice bem sucedida*. Campinas, SP, Brasil: Papirus.
- Osório, A. (2008). Animação sociocultural na terceira idade. In: Pereira, J., Vieites, M., & Lopes, M. (Coords.). *A animação sociocultural e os desafios do século XXI*, 207-219. Chaves: Intervenção.
- Parente, M. A. (2006). Envelhecimento: um processo adaptativo multifatorial. In: Parente, M. A. (Org.). *Cognição e Envelhecimento*, 17-18. Porto Alegre, RS: Artmed.
- Paúl, C. & Fonseca, A. (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa: Climepsi Editores.
- 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.
- Romans, M., Petrus, A. & Trilla, J. (2003). *Profissão: educador social*. Porto Alegre, RS, Brasil: Artmed.
- Serrano, G. P. (2010). *Elaboração de projectos sociais: casos práticos*. Porto, Portugal: Porto Editora.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto, Portugal: Ambar.
- Sousa, S. (2016). Academia sénior. Viver bem...envelhecer melhor. In: Antunes, M. C. & Leandro, E. (Coords.). *Envelhecimento. Perspetivas, projetos e práticas inovadoras*, 137-154. V.N. Famalicão, Braga, Portugal: Humus.
- Robert, L. (1994). *O envelhecimento*. Lisboa, Portugal: Instituto Piaget.
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). *O envelhecimento na atualidade: aspetos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*. Recuperado em 20 novembro, 2015, de: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>.
- Stuart-Hamilton, I. (2002). *A Psicologia do envelhecimento: uma introdução*. Porto, Alegre, RS, Brasil: Artmed Editora.
- Ventosa, P. V. (2006). *Perspectivas actuales de la animación sociocultural: cultura tiempo libre y participación cultural*. Madrid, España: Editorial CCS.
- Zimerman, G. (2000). *Velhice. Aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre, RS, Brasil: Artmed Editora.

Recebido em 05/03/2017

Aceito em 30/03/2017

**Maria Conceição Antunes** - Diretora do Curso de Mestrado em Educação, Área de Especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária. Campus de Gualtar, Instituto de Educação. Universidade do Minho, Braga, Portugal.  
E-mail: mantunes@ie.uminho.pt