

---

## Aprender a Envelhecer: intervenção numa Universidade Sénior

---

Daniela Fernandes<sup>1</sup>, Clara Costa Oliveira<sup>2</sup>

1 STOL – Science Through Our Lives; IE - Universidade do Minho, Braga, Portugal, pg32805@alunos.uminho.pt

2 CEHUM - IE; STOL - Science Through Our Lives, Braga, Portugal, claracol@ie.uminho.pt

### Resumo:

As universidades seniores surgiram sobretudo pós-revolução em Portugal, mas têm vindo a aumentar, em concordância com o envelhecimento demográfico e o aumento de literacia da população. Apresentamos um projecto de intervenção comunitária com um grupo (25; idades: 49-80) em uma destas instituições, em meio rural. Compreendemos o envelhecimento como um processo inerente ao ser humano, aportando sabedoria e experiência potenciados no presente, e não como a etapa do fim da vida, afastando-nos de perspectivas idadistas. Após análise diagnóstica (formal e informal) de interesses e necessidades da população, foram delineadas com o grupo as actividades e objectivos a concretizar, e a avaliar/ajustar continuamente. Os objectivos gerais foram: Incentivar a capacitação dos educandos para uma melhor qualidade de vida; desenvolver competências sociais, culturais e pessoais; facultar-lhes novas experiências e aprendizagens; incitar à arte, à cultura e à educação cívica. Apresentamos as actividades do projeto e seus resultados, vinculados a uma perspectiva de investigação-acção complexa. As oficinas temáticas são ExpressArte: Atividades de Expressão (danças circulares; expressão corporal e emocional; pintura); Ludicidade (jogos tradicionais e de tabuleiro); Visitas Culturais; Educação para a Saúde (segurança e acidentes domésticos; primeiros-socorros); Intergeracionalidade (danças circulares; Jogos tradicionais vs jogos modernos).

### Introdução

A realização do projeto Aprender a Envelhecer: intervenção numa Universidade Sénior surge no âmbito do mestrado em Educação- especialização em Educação de Adultos e Intervenção Comunitária, concretizado no município de Vieira do Minho, mais

concretamente na Universidade Sénior de Vieira do Minho (USVM), com a finalidade de promover o envelhecimento ativo (ONU-OMS, 2015) e o bem-estar dos participantes. O grupo-alvo do projeto é um grupo de 25 pessoas, maioritariamente mulheres, com idades compreendidas entre os 49 e os 80 anos.

Entendemos o envelhecimento como um processo inerente ao ser humano, um processo incontável pois todos os indivíduos envelhecem. Por essa razão, deve ser aceite como uma etapa natural da vivência humana e não como a etapa do fim da vida. Apesar de ser um processo comum a todos os sujeitos, é também um processo individual uma vez que ocorre a níveis distintos, de formas diferentes, aportando sabedoria e experiência.

As Universidades de Terceira Idade são “[...] respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos” (RUTIS, 2016), e de acordo com os dados da Rede de Universidades de Terceira Idade (RUTIS), em Portugal, existe uma média de 236 instituições educativas para seniores, constituindo o programa de educação de adultos com mais sucesso (RUTIS, 2015). A instituição onde se desenvolveu o projeto está em funcionamento desde 2011 e conta com mais de 100 alunos inscritos, distribuídos entre aulas de inglês, canto coral, informática, dança, arte do gancho/pintura, ginástica, hidroginástica, cavaquinho, concertina e psicologia.

Inicialmente, foi realizado um diagnóstico de interesses e necessidades através da aplicação de um inquérito por questionário aos participantes, conversas informais e observação participante. Consequentemente, em conformidade com o grupo e com o trabalho já desenvolvido na USVM, foram delineados os objetivos e as atividades a concretizar. Os objetivos gerais do projeto são: incentivar a capacitação dos educandos para uma melhor qualidade de vida; desenvolver competências sociais, culturais e pessoais; facultar aos educandos novas experiências e aprendizagens; incitar à arte, à cultura e à educação.

De forma a atingir a finalidade e objetivos propostos, foram desenhados 5 módulos temáticos distintos: ExpressArte (atividades de expressão), módulo Lúdico e Cultural, Educação para a Saúde, Intergeracionalidade e Descobrir (com) a Ciência. Apresentamos os quatro módulos, exceto o último - Descobrir (com) a Ciência- a apresentar numa outra comunicação, e respetivas atividades e seus resultados, com o recurso a uma metodologia de investigação-ação participativa, numa perspetiva holística e complexa (Oliveira, 2008).

### Atividades

As atividades, como foi referido anteriormente, distribuem-se por módulos temáticos distintos. O primeiro módulo alude a atividades de expressão, intitulado ExpressArte (figura 1). Aqui encontramos as danças circulares que promovem a conexão, a atenção e a concentração, a musicalidade, o movimento bem como relações interpessoais. A expressão corporal e emocional, como o nome indica, permitiu aos intervenientes a partilha de sentimentos e emoções e desenvolveu as capacidades de se exprimirem através do movimento corporal, potencializando a expressão/identificação não-verbal. Foram realizadas atividades de mímica como forma de trabalhar a motricidade; sessões dedicadas à expressão corporal das emoções, que permitiram aos seniores exprimir determinadas emoções corporalmente, num espaço onde todos experienciaram os movimentos de todos e, ainda, no âmbito da expressão emocional foram realizadas dinâmicas que permitiram a partilha de emoções desenvolvendo a autoestima, a autoconfiança e a relação interpessoal.

A pintura realizou-se numa sessão com o tema “cozinhar/condimentar as próprias memórias” e permitiu ao grupo transmitir sentimentos e perceções da realidade através da utilização de condimentos culinários (canela, pimentão doce, açafrão, óleo vegetal, sumo de limão, borras de café ...). Os participantes utilizaram estes condimentos em vez de tintas e podiam utilizar pincéis ou pintar simplesmente com as mãos.



Figura 1- Módulo ExpressArte, à esquerda danças circular, no centro durante a atividade de mímica e à direita a sessão de pintura.

O módulo lúdico e cultural foi dedicado a momentos de lazer e aprendizagem através do divertimento, o que não exclui o divertimento nos outros módulos. Neste sentido, realizaram-se sessões de jogos tradicionais de tabuleiro/mesa e de movimento, bem como jogos mais recentes (por exemplo o UNO e a mancala) que foram adicionados durante as sessões; para além do aspeto lúdico, estes jogos promovem a concentração, a paciência e o estreitamento de laços entre os indivíduos; a realização de alguns destes jogos (utilizados simultaneamente no módulo de Intergeracionalidade) foi também importante para alertar para a sustentabilidade ambiental, construindo os jogos através da reutilização de materiais (figura 2). Neste módulo, foram também programadas visitas culturais a locais e monumentos de interesse para o grupo, tendo sido realizado um peddy-paper às próprias instalações da USVM – Casa Museu Adelino Ângelo, local aprazível ao qual o próprio grupo costuma dar pouca importância. Neste contexto, recorreremos à música sempre que possível, criando a atividade Adivinha a música para exercitar a memória e provocar algumas gargalhadas.

Ainda neste módulo, com o objetivo de incentivar a participação ativa, a reflexão e a motivação, desenvolvendo a desinibição e a crítica e valorizando as capacidades, os saberes, a vivência pessoal e cultura do grupo foram implementadas umas Jornadas de Reflexão. Estas consistiram na realização de debate sobre um assunto atual, com recurso a vídeos e/ou notícias de jornais, ou era incentivado o debate de um tema previamente escolhido pelos educandos com apenas uma pergunta de partida. Foram abordados os seguintes temas: tatuagens e piercings; homossexualidade; o papel da mulher na sociedade, e a eutanásia.



Figura 2 - Jogos de tabuleiro e movimento: reutilização de caixas de ovos para o jogo Mancala; garrafas para o jogo das argolas e rolos de papel higiénico para um jogo de bolas.

O módulo de Educação para a Saúde foi constituído por várias atividades. Realizaram-se caminhadas a lugares aprazíveis do concelho (por exemplo, no Parque Florestal de Vieira do Minho e no Parque dos Moinhos), que para além da realização de exercício físico contribuíram para o bem-estar psicológico dos participantes, bem como para o reconhecimento dos recursos que o concelho nos disponibiliza. Também integraram este módulo workshops sobre segurança e acidentes domésticos, primeiros-socorros e sexualidade na terceira idade, temas abordados numa perspetiva preventiva e salutogénica (Antonovski, 1996).

O módulo de Intergeracionalidade (figura 3) contou com a participação do projeto “Jovens ao Leme E6G”, um projeto aprovado no âmbito do Programa Escolhas, com o envolvimento das crianças e jovens em sessões de danças circulares e jogos tradicionais e atuais.

Estas sessões contribuíram para a aproximação entre estas gerações, permitindo aos jovens e seniores interagir e educar a outra geração, criando momentos de cumplicidade, diversão e aprendizagem entre os participantes de diferentes idades, enquanto estimulavam as capacidades físicas e mentais de todos.



Figura 4 - Módulo Intergeracionalidade: jogo do cantinho à esquerda; à direita, jogo do 4 em linha humano.

## Resultados

Quanto às atividades apresentadas, o impacto da ação no público-alvo foi provisoriamente avaliado apenas através de conversas informais e das observações registadas no diário de bordo, dado o projeto ainda se encontrar em curso.

No módulo ExpressArte, as sessões de Danças Circulares foram realizadas mensalmente. O máximo de participantes por sessão foi 22 pessoas e o mínimo foi 11, não contabilizando os participantes que não integravam o público-alvo. Nesta oficina foi notório o progresso dos elementos quanto à desinibição, à musicalidade e ao movimento corporal. As atividades que envolvem música e dança são o êxtase do público, comprovado através dos seus comentários: “estas aulas são o máximo”, “esta aula é boa, com estes movimentos fazemos ginástica”. A oficina de expressão corporal e emocional foi a mais desconfortável para o público, na medida em que não estão acostumados a recorrer voluntária e unicamente a movimentos corporais para se exprimirem e comunicarem.

Relativo a esta oficina, participaram nas duas atividades de mímica 14 e 18 pessoas respetivamente, e 13 pessoas nas sessões de expressão corporal de emoções. Nas atividades de expressão emocional que incluíam a comunicação verbal (por exemplo na atividade Fotografia com emoção, em que participaram 17 pessoas), o impacto foi notório através da observação e participação de momentos emocionalmente fortes, por exemplo houve pessoas que começaram a chorar quando falaram da sua fotografia. A atividade de pintura, orientada pelo convidado Nuno Gonçalves, iniciou com o discurso imediato de que não sabiam pintar, mas logo de seguida colocaram as “mãos à obra”, literalmente. Foi um desafio descobrirem as misturas possíveis de fazer para obterem a cor e texturas desejadas.

No módulo lúdico e cultural, as Jornadas de Reflexão foram as sessões com maior ocorrência. Estas sessões permitiram que os elementos opinassem livremente sobre um assunto, recorrendo na maioria das vezes às suas experiências pessoais, desenvolvendo e expressando a opinião sobre temas estranhos ou desconhecidos, o que promoveu a autoconfiança e a melhoria das relações interpessoais através do diálogo e do conhecimento pessoal. Os jogos de mesa/tabuleiro foram utilizados em três sessões, sendo que uma delas foi dedicada à intergeracionalidade. Estes jogos além de proporcionarem momentos de convivência divertidos foram importantes para a estimulação de várias capacidades, como podemos comprovar através do discurso de alguns participantes: “este jogo puxa pela cabeça”; “isto não é para a minha cabeça” (continuando a aprender e a jogar). O peddy-paper realizado nas próprias instalações da Universidade Sénior, em que participaram 9 pessoas, foi uma atividade bastante apreciada pelos participantes, relatando “eu nem conhecia metade da Casa”, “eu gosto disto, seguir pistas, desvendar mistérios, seguir curiosa pr’aqui e pr’ali” e “foi preciso fazer 70 anos para participar num peddy-paper”.

No módulo Intergeracionalidade realizaram-se duas sessões com diversas atividades. Na primeira participaram 13 seniores e 16 jovens. Foi realizado o Jogo das cadeiras e jogo do anel, os seniores ensinaram uma dança circular aprendida nas nossas sessões e os jovens ensinaram os seniores a dançar o Kuduro.

Na segunda participaram 14 seniores e 14 jovens e foram realizados jogos populares portugueses, o jogo do elástico e uma adaptação do jogo 4 em linha. Estas sessões, além da aproximação entre as gerações, possibilitaram a aprendizagem de novos jogos, a recordação de outros bem como a superação individual. Durante as sessões diziam “não jogava isto há mais de 30 anos, já nem sei como se joga”, “não era assim que jogávamos” (e ensinavam), “eu já não tenho pernas para saltar, nem para fazer isso” (e tentavam, realizando a atividade ao seu ritmo).

### Conclusão

O envelhecimento é entendido, muitas vezes, como a última etapa da vida, vivida ou, antes, assistida de forma passiva, pois a população dessa faixa etária é apenas associada a doenças e a várias incapacidades, não tendo nenhum contributo positivo para fornecer à sociedade. Contrariamente, este projeto contradiz essas perspetivas idadistas, valorizando as capacidades, competências, saberes e experiência dos seniores.

Este projeto, tal como se compromete inicialmente, acata os três pilares fundamentais do envelhecimento ativo: a saúde, a participação e a segurança; contribui para o bem-estar dos participantes, considerando-os holisticamente.

O projeto apresentado, tal como as instituições educativas para os seniores, é um grande contributo para o permanente desenvolvimento dos indivíduos, comprovando as capacidades dos indivíduos, mais precisamente, do público sénior, para uma aprendizagem e educação ao longo da vida.

### Referências

Antonovsky, A. (1996). The salutogenic model as a theory to guide health promotion. *Health Promotion International*, 11 (1), 11-18.

Oliveira, C. C. (2008). Educação: Pesquisa, Complexidade e Contemporaneidade. *Reflexão e Acção*, 16 (2), 19-37. UNISC (Brasil). ISSN: 1982-9949

ONU (2015). Conheça os novos 17 objetivos de desenvolvimento sustentável da ONU. Disponível em: <https://nacoesunidas.org/conheca-os-novos-17-objetivos-de-desenvolvimento-sustentavel-da-onu/>

ONU-OMS (2015). World report on Ageing and Health. Disponível em: <http://who.int/ageing/events/world-report-2015-launch/en/>

RUTIS (2015). Lista oficial das Universidades e Academias Seniores reconhecidas em Portugal. Disponível em: [www.ufgvi.pt/uploads/p19ujfqb1n1m9418magk8qd7b8h4.pdf](http://www.ufgvi.pt/uploads/p19ujfqb1n1m9418magk8qd7b8h4.pdf)

RUTIS (2016), Caracterização sumária das Universidades Seniores Portuguesas. Disponível em: <http://www.rutis.pt/paginas/8/universidades-seniores/>