Título – Envelhecendo e Aprendendo. A Aprendizagem ao Longo da Vida no Processo de Envelhecimento Ativo
Coordenação – Luísa Pimentel, Sara Mónico Lopes e Susana Faria

© 2016, Coisas de Ler

Capa – Coisas de Ler
Paginação – Coisas de Ler
Revisão – Coisas de Ler
Impressão e Acabamento – Realbase, Lda.
Depósito Legal nº 416872/16
ISBN 978-989-8659-70-5
1.ª edição, Lisboa, outubro de 2016

Coisas de Ler Edições, Lda.
Tel.: 211 919 350 – Fax: 211 919 349
www.coisasdeler.pt – editorial@coisasdeler.pt

Por vontade expressa de uma parte dos Autores este livro não respeita o Acordo Ortográfico de 1990.

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida ou transmitida sob a presente forma sem autorização prévia e escrita do editor. Exceptua-se naturalmente a transcrição de pequenos textos ou passagens para apresentação ou crítica do livro. Esta excepção não deve de modo nenhum ser interpretada como sendo extensiva à transcrição de textos em recolhas antológicas ou similares donde resulte prejuízo para o interesse pela obra. Os transgressores são passíveis de procedimento judicial.

Luísa Pimentel, Sara Mónico Lopes e
Susana Faria

Envelhecendo e Aprendendo

A APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA NO PROCESSO DE ENVELHECIMENTO ATIVO

SER ATIVO NO IPL60+: UM OLHAR SOBRE OS MOTIVOS E OS CONTRIBUTOS NA VIDA QUOTIDIANA DOS ESTUDANTES SENIORES

Rita Paulos[25] *& Luísa Pimentel*[26]

1. Introdução

Em Portugal, a partir do final do século XX, constata-se um decréscimo acentuado da taxa de natalidade e uma redução da taxa de mortalidade, o que contribui para um fenómeno que tem vindo a ser denominado por duplo envelhecimento da população. Em 2011, contávamos com 128 idosos por cada 100 jovens e 27 idosos por cada 100 ativos (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2012). Observam-se, então, estruturas demográficas envelhecidas e o aumento da esperança de vida.

Este envelhecimento das populações parece ser um fenómeno irreversível nas sociedades contemporâneas, traduzindo-se numa realidade complexa, que compreende problemas como a difícil sustentabilidade dos sistemas de proteção social, o aumento das despesas com a saúde, a dificuldade em prestar cuidados dignificantes no final de vida e a necessidade de repensar novas formas de intervenção social.

25 – ritampaulos@gmail.com
26 – luisa.pimentel@ipleiria.pt

O risco de pobreza em que vivem muitos idosos (24,5% de acordo com o Conselho Económico e Social [CES], 2013) e a perda de estatuto associada à redução das suas funções produtivas, também comprometem a qualidade de vida na velhice. Em Portugal, a proporção de reformados e pensionistas com rendimentos baixos é muito elevada (CES, 2013; Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa [CEPCEP], 2012), o que compromete, entre outras coisas, o acesso a oportunidades de lazer e a cuidados de qualidade. Por outro lado, o número de ativos contribuintes para os sistemas de proteção social é cada vez mais reduzido em relação ao número de beneficiários, problema que tende a agravar-se com o aumento das taxas de desemprego, dificultando o investimento em resposta de qualidade.

De facto, as despesas de saúde têm sofrido um acréscimo devido aos progressos da longevidade humana e ao aumento da morbilidade em idades muito avançadas (CES, 2013). O número de indivíduos com mais de 80 anos, tendencialmente mais dependentes do apoio de terceiros, tem aumentado significativamente (INE, 2012). Portanto, a queda da mortalidade e o aumento da morbilidade dão origem ao aumento dos custos em cuidados de saúde primários e hospitalares. Emerge, assim, um discurso que apela a uma maior responsabilização individual pelo custeamento desses encargos, uma vez que a oferta de serviços de saúde e o seu baixo custo podem ser colocados em causa. (Fernandes, 2004)

Mas o envelhecimento das populações não pode ser olhado simplesmente pelas implicações negativas que comporta. As oportunidades individuais e coletivas que decorrem do prolongamento da vida e das possibilidades de convivência e aprendizagem intergeracional são extraordinárias. Se a reforma pode ter implicações negativas na densidade das redes sociais e no sentimento de utilidade social, também pode representar um tempo de libertação do *stress* e de edificação de novos projetos de vida (Fonseca, 2009).

O contributo dos mais velhos nos mais diversos domínios da vida em sociedade representa um potencial inesgotável, ainda que com escassa visibilidade e aproveitamento. Esses contributos podem revelar-se no domínio familiar, nomeadamente nos cuidados às gerações mais jovens (Glaser, Price, Montserrat, Gessa, & Tinker, 2013); nas comunidades

em se integram, através do desenvolvimento de projetos de voluntariado e associativismo sénior; bem como no sistema empresarial e político, como mentores ou consultores (Council of the European Union, 2012).

Desta forma, contrariam-se imagens estereotipadas e idadistas que atribuem aos mais velhos uma inutilidade social e económica e os rotulam como geradores de problemas. É neste sentido que surge o paradigma do Envelhecimento Ativo, preconizado pela OMS (2002), com o objetivo de atenuar os fatores problemáticos associados ao envelhecimento da população e de valorizar o papel das pessoas mais velhas.

A Organização Mundial de Saúde (OMS, 2002) define o Envelhecimento Ativo como um processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida durante o processo de envelhecimento. Surge, assim, a intenção de integrar as pessoas mais velhas na sociedade em que vivem, visando a manutenção da autonomia e da independência, ao nível das atividades básicas de vida diária (AVD) e das atividades instrumentais de vida diária (AIVD), a valorização de competências e o aumento da qualidade de vida e da saúde.

Para a sustentabilidade deste modelo são necessárias ações ao nível de 3 pilares: a saúde, a segurança e a participação social. A saúde, através da promoção de estilos de vida saudáveis, responsabilizando os indivíduos pelas decisões que tomem a este nível, mas que também pressupõe o desenvolvimento de serviços de qualidade e acessíveis a todos. A segurança, que tanto abarca questões de largo espectro, como de nível micro, como as condições dos espaços privados e o clima social das comunidades. A participação social, que envolve as relações com subsistemas institucionais, as relações familiares, de vizinhança, entre pares, e o exercício da cidadania nestes palcos.

"O paradigma do envelhecimento ativo surge, assim, como um programa de intervenção na sociedade voltado para a mudança da condição do idoso, procurando ao mesmo tempo responder aos problemas do aumento da longevidade" (Cabral, 2013, p. 17).

Na Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, realizada em 1982, em Viena, a UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) reconhece ser necessário que os responsáveis

pela educação desenvolvam planos informais destinados aos tempos livres dos gerontes, beneficiando a sua independência, capacitando-os como transmissores culturais, de valores e conhecimentos ao nível das relações intergeracionais (Moura, 2006).

Foi neste contexto que emergiram as Universidades da Terceira Idade (UTI), no sentido de proporcionarem o envelhecimento ativo dos seus estudantes, a oportunidade de aprendizagem ao longo da vida, de favorecer as relações interpessoais, ocupar o tempo de forma saudável e contribuir para a regulação emocional (Veloso, 2000).

O investimento na aprendizagem ao longo da vida é um dos eixos da estratégia da União Europeia para o Envelhecimento Ativo, tendo estado presente nos documentos que fundamentaram a proclamação do ano de 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade Entre Gerações e que orientaram as ações realizadas no âmbito do mesmo (Comissão Europeia, 2010).

Os estudos que encontrámos acerca das iniciativas de formação para seniores são, na sua maioria, acerca da realidade brasileira, das suas universidades e estudantes. Neri (1996, citado por Cachioni, 1998) desenvolveu uma investigação a respeito dos motivos que levam adultos maduros e idosos a procurar o Programa da Universidade da Terceira Idade da PUCCAMP (Pontifícia Universidade Católica de Campinas). Por seu lado, Tobias (1991, citado por Silva, 1999), na sua dissertação de mestrado na Universidade Estadual de Campinas, resumiu os motivos que os indivíduos (em geral) possuíam para frequentar a universidade da terceira idade. Também Valério (2001 citado por Fenalti & Schawartz, 2003) identificou os motivos que conduzem os seniores a aderir a programas ou universidades para a terceira idade.

Quanto à realidade portuguesa, ainda são poucos os estudos divulgados. A Rede de Universidades para a Terceira Idade (RUTIS) tem difundido alguma informação sobre as iniciativas existentes no nosso país, dando conta de que para além das Universidades Seniores existem cada vez mais projetos desenvolvidos por instituições de ensino superior, que se diferenciam das anteriores, mas que também se diferenciam entre si, pelas características da oferta e dos contextos formativos (Jacob, 2012).

No caso do Programa IPL60+, um projeto de formação sénior desenvolvido em contexto intergeracional, que teve início em 2008, no Instituto Politécnico de Leiria, ainda são muitas as questões por responder. Foi a partir desta constatação, resultante do contacto com os responsáveis pelo mesmo, que se considerou importante efetuar uma investigação[27] acerca das motivações que conduzem os seniores a aderir ao Programa e dos contributos que este tem no seu quotidiano.

Trata-se de um estudo de caso, pois circunscreve-se ao Programa IPL60+, de caracter qualitativo e de abordagem descritiva. A entrevista foi o instrumento utilizado, com o objetivo de efetuar uma investigação intensiva, valorizando os testemunhos de onze indivíduos inscritos no 1.º semestre do ano letivo 2012/2013. As entrevistas foram alvo de análise de conteúdo categorial, para identificação das duas grandes dimensões de análise.

O presente texto encontra-se organizado em três capítulos: metodologia, instrumentos e procedimentos; apresentação e discussão de resultados; conclusão. No primeiro capítulo é descrito o tipo de estudo efetuado, a metodologia e os instrumentos utilizados, é apresentada a caracterização dos participantes e o modelo de análise. No segundo, encontramos a apresentação e discussão dos resultados, organizada por dimensões, categorias e subcategorias, e acompanhados de excertos das entrevistas, de forma a ilustrar o apresentado. O texto termina com as conclusões daí resultantes.

2. Metodologia, Instrumentos e Procedimentos

2.1 Tipo de estudo

Tendo em consideração que o estudo que se pretendia realizar visava a análise, descrição e interpretação de processos e dinâmicas, optou-se pela realização de um estudo qualitativo de abordagem descritiva, que se circunscreve à realidade do Programa IPL60+.

27 – Este estudo surge no âmbito do Mestrado em Intervenção para o Envelhecimento Ativo, ministrado pelo Instituto Politécnico de Leiria, no ano letivo de 2012/2013.

A presente investigação teve por base um estudo anterior, realizado no âmbito da Unidade Curricular Métodos e Técnicas de Investigação, do Mestrado em Intervenção para o Envelhecimento Ativo, no 2.º semestre do ano letivo 2011/2012. Nesse contexto, foi aplicado um inquérito por questionário, de administração direta, com a utilização de Escalas de *Likert*. Visto que os resultados não se demonstraram suficientemente sólidos e esclarecedores, optou-se por adotar outra estratégia de pesquisa, mais intensiva, de valorização do testemunho dos indivíduos, no sentido de obter dados mais ilustrativos e mais profundos sobre o objeto de estudo. Assim, surge a decisão de efetuar entrevistas semidiretivas aos estudantes seniores, neste caso inscritos no 1.º semestre do ano letivo 2012/2013. Desta forma, os entrevistados não são obrigados a escolher de entre as afirmações apresentadas. Estabelece-se um contacto direto entre o entrevistador e o inquirido, dando lugar a uma verdadeira troca, muito enriquecedora para o investigador e para a investigação.

Foram efetuadas 11 entrevistas, num universo de 98 inscritos. O guião de entrevista era composto por questões de caracterização sociodemográfica e questões abertas acerca das circunstâncias e motivos que conduziram os seniores ao IPL60+ e acerca das implicações nas suas vidas. O guião serviu de base à condução da entrevista, permitindo orientar o discurso dos entrevistados, no sentido dos objetivos do estudo, deixando, contudo, os sujeitos com liberdade para transmitir o que consideravam mais importante, seguindo o seu raciocínio.

O convite à participação no estudo, tendo por base uma lógica de acessibilidade, foi efetuado durante as aulas das unidades curriculares específicas do Programa, que são frequentadas exclusivamente pelos estudantes seniores, sendo posteriormente efetuado o agendamento das entrevistas. Alguns dos entrevistados foram encaminhados por outros e em alguns casos solicitaram nos serviços administrativos do Programa para serem contactados. Ao longo deste processo procurou-se a diversidade dos sujeitos, no sentido de possuir uma população heterogénea quanto às suas características (género, grau de escolaridade, atividade profissional antes da reforma). Não se procurava uma representatividade estatística, mas uma tendência social e a diversidade de testemunhos, através dos relatos das perceções dos entrevistados, fruto da experiência vivida.

Para além de se procurar assegurar alguma heterogeneidade da população-alvo, possuir duas ou mais matrículas, considerando que estas são semestrais. De outra forma, não seria possível responder às questões acerca dos contributos da frequência do Programa IPL60+ no quotidiano.

As entrevistas decorreram entre dezembro de 2012 e fevereiro de 2013, num espaço de lazer de utilização exclusiva dos seniores (sala de convívio), no edifício da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do IPL. Este foi o espaço selecionado por se considerar território do entrevistado, colocando-o mais à-vontade. No espaço dedicado à realização das entrevistas encontravam-se apenas presentes o entrevistador e o entrevistado. As entrevistas tiveram uma duração média de 30 minutos e foram gravadas para evitar o constrangimento do entrevistador ter de fazer o registo da informação na íntegra. Desta forma, houve a possibilidade de maior envolvimento na conversa, de captação da comunicação não-verbal e de fazer pequenas anotações. Nenhum dos entrevistados se opôs à gravação.

A transcrição foi efetuada de acordo com o aconselhado por Guerra (2006): numa primeira fase, transcreveu-se o que era perfeitamente percetível; numa segunda fase, voltou a ouvir-se a gravação, de forma a preencher os espaços em branco; e por fim, construiu-se um texto inteligível. Na transcrição dos excertos, o tipo de discurso dos entrevistados foi respeitado. Os excertos apresentam nomes fictícios para preservar a identidade dos entrevistados, assim como a idade e o grau de escolaridade, de forma a apoiar a análise de acordo com os objetivos do estudo.

2.2 Participantes

Como já referimos, foram entrevistados 11 estudantes seniores inscritos no primeiro semestre do ano letivo 2012/2013, que representavam 11,2% do total de inscritos no semestre em causa.

Dos participantes, 4 são do género masculino e 7 do feminino, 2 casais. A média etária dos entrevistados foi de 66,5 anos, variando entre os 57 e os 74 anos, o que indica um universo de análise relativamente jovem. Quanto ao nível de escolaridade, a média foi 10,4 anos de escolaridade,

sendo o nível mais baixo o 1.º ciclo do ensino básico (um indivíduo) e o mais elevado, a licenciatura (dois indivíduos). Portanto, um universo de análise com níveis elevados de habilitações literárias, considerando as idades. Relativamente ao estado civil, foram entrevistados 9 casados e 2 divorciados. A população entrevistada divide-se pelas seguintes categorias profissionais: Gerentes e Subgerentes 2; Metalúrgico 1; Polícia 1; Operário Fabril 2; Contabilista 1; Professor do Ensino Básico 2; Funcionário Público (Segurança Social) 1; Bancário 1. Relativamente ao tempo de reforma, não foi contabilizado um dos entrevistados por não se encontrar oficialmente aposentado, o que torna difícil apontar uma data para o afastamento profissional. Das 10 pessoas contabilizadas, a média do tempo de reforma é 10 anos, sendo que 6 pessoas estão aposentados há mais de 10 anos. O reformado mais recente está nesta situação há 2 anos e o que tem o maior tempo de afastamento da vida profissional já soma os 18 anos. Este panorama é reflexo do acesso a reformas antecipadas que esteve facilitado em Portugal nos últimos anos. Apenas 3 dos entrevistados tiveram o cenário da aposentação imposto, por motivos de doença profissional, acidente de trabalho e falência da entidade patronal.

2.3 Modelo de análise

As entrevistas foram alvo de análise de conteúdo categorial, para identificação das duas grandes dimensões de análise (motivos e contributos), trabalhadas separadamente. A base do modelo de análise surge da influência de estudos já efetuados na área: na dimensão dos motivos, tivemos por referência o estudo efetuado por Neri (1996 citado por Cachioni, 1998); na dimensão dos contributos, o estudo conduzido por Weber & Celich (2007). Contudo, aquando da interpretação da informação empírica sentiu-se a necessidade de adicionar uma categoria de análise dos motivos de adesão ao Programa, e várias subcategorias, para uma leitura mais clara e sistematizada dos dados, como se pode observar na tabela seguinte.

Dimensão de Análise	Autor das Categorias	Categorias	Subcategorias
Motivos	Neri (1996)	Procura de Conhecimento e Atualização Cultural	... com utilidade no quotidiano
			... como enriquecimento pessoal e cultural
			... como realização de um sonho antigo
		Motivos orientados para o Self	------
		Procura de Contacto Social	... como motivação complementar
			Procura de novas amizades
			Manutenção de amizades existentes
		Ocupação do Tempo de Lazer	... longe das atividades domésticas
			... para imprimir ritmo e significado aos dias
		Compromissos com a Generatividade	------
	Do presente estudo	Prática de Exercício Físico	------
Contributos	Weber & Celich (2007)	Contributos na Vida Pessoal	Valorização e enriquecimento pessoal
			Projeção individual
		Contributos na Vida Familiar	------
		Contributos nos relacionamentos com amigos	Entre pares
			Intergeracionais
		Contributos no Exercício da Cidadania	------

Tabela 1 – Modelo de análise

3. Apresentação e discussão de resultados

Neste capítulo apresentam-se os resultados que emergiram da análise das entrevistas, organizados por categorias, de acordo com o modelo apresentado anteriormente. Desta forma, descrevemos os motivos que conduziram os seniores a ingressar no Programa IPL60+ e a darem continuidade a este projeto de vida, bem como os contributos que este envolvimento lhes traz. Em alguns excertos das entrevistas estão patentes elementos que se poderiam enquadrar em mais de uma categoria ou subcategoria, pois os participantes tendem a elencar diversos motivos e contributos, de forma mais ou menos desorganizada e difícil de sistematizar. Optámos por enquadra-los nas categorias que nos pareceram dominantes no seu discurso.

3.1 Motivos para ingressar no Programa IPL60+

3.1.1 Procura de conhecimento e atualização cultural

A procura de conhecimento e de atualização cultural enquadra-se nos princípios da aprendizagem ao longo da vida. Os objetivos da estratégia para a Aprendizagem ao Longo da Vida (ALV), de acordo com o Memorando da Comissão das Comunidades Europeias (2000), são: investir no capital humano; readaptar métodos de ensino e aprendizagem para garantir o acesso universal e contínuo à aprendizagem; adequar a forma de avaliação da aprendizagem não-formal e informal; assegurar o acesso universal à informação acerca das oportunidades de ALV e proporcionar oportunidades de ALV próximas dos estudantes. Em resultado destas ações espera-se construir uma sociedade que permita a todos a ALV, de acordo com as suas necessidades, e desenvolver o capital humano, tornando os indivíduos mais capazes e disponíveis para a participação ativa. O sucesso desta dinâmica depende do sentido de responsabilidade e da participação de todos os intervenientes. Estas iniciativas visam prioritariamente a empregabilidade e a valorização dos recursos humanos, na sociedade da informação e

do conhecimento. Contudo, a educação de adultos é universal, logo não serve só os cidadãos ativos. Já em 1982, na Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, realizada em Viena, a UNESCO (United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization) reconhece ser necessário que os responsáveis pela educação desenvolvam planos informais destinados aos tempos livres dos gerontes, beneficiando a sua independência, capacitando-os como transmissores culturais, de valores e conhecimentos ao nível das relações intergeracionais (Moura, 2006).

Assim, surge o conceito de gerontopedagogia ou gerontologia educativa, o qual se centra, na perspetiva de Magalhães (2011, citado por Jacob, 2012: 58),

> *"na análise das mudanças psicossociais, afetivas e cognitivas que ocorrem nas últimas fases do ciclo vital, para a partir daí poder potenciar os aspectos positivos dessas mudanças e mesmo se possível diminuir os seus efeitos negativos. (...) Sendo necessário dar ênfase à potencialidade cognitiva, à aprendizagem ao longo do ciclo vital e à noção de envelhecimento activo."*

Jacob (2012) defende que a educação para idosos se organiza em torno de duas perspetivas teóricas: uma que concebe a educação como promotora social, favorecendo a integração social; outra, que analisa a educação como uma forma de ginástica mental, permitindo manter a atividade cognitiva e a aquisição de novos conhecimentos. Consideramos que as duas vertentes se completam e que, em qualquer contexto de aprendizagem se entrecruzam.

No caso concreto do IPL60+, os seniores têm a possibilidade de integrar os mais diversos contextos educativos e de escolher as unidades curriculares que pretendem frequentar entre um vasto leque de áreas científicas e formativas. Os estudantes seniores têm a oportunidade de aprofundar os conhecimentos que adquiriram ao longo da vida académica e profissional, ou adquirir saberes em novas áreas do seu interesse, através da frequência das unidades curriculares (UC), mas também, através de outras atividades formativas, como conferências, seminários e *workshops*, ou de atividades culturais, recreativas e de lazer, que potenciam o convívio com os pares e com os estudantes de licenciatura.

A procura de conhecimento e de atualização cultural foi um dos motivos mais referidos para aderirem ao Programa IPL60+ e manterem esta decisão. Nesta categoria surgem 3 subcategorias:

- a procura de conhecimentos com utilidade no quotidiano;
- a procura de conhecimentos como enriquecimento pessoal e cultural;
- a procura de conhecimento como realização de um sonho antigo.

A procura de conhecimento com utilidade no quotidiano

A aquisição e atualização de conhecimentos em áreas como as tecnologias da informação ou as línguas estrangeiras são reconhecidas como instrumentos fundamentais para viver melhor. Alguns entrevistados reconhecem que os conhecimentos que adquiram no Programa têm uma aplicação prática no seu dia-a-dia, agilizando e melhorando a concretização de alguns objetivos a que se propõem e facilitando a comunicação com os outros, sejam familiares residentes noutros pontos do mundo ou anfitriões num país estrangeiro. Estas aprendizagens facilitam os contactos com quem está distante, criando proximidade, e permitem aceder a bens e serviços, que estão cada vez mais disponíveis através de plataformas digitais. Como afirma Wintlev-Jensen (2009, p. 372) "As TIC podem ajudar os idosos a melhorar a sua qualidade de vida, a manterem-se mais saudáveis e a viverem autonomamente por mais tempo."

A aprendizagem das TIC está relacionada com uma vida quotidiana mais autónoma, reforçando o empowerment e diminuindo a infoexclusão dos mais velhos (Pinto, 2013), pois facilita o acesso e a utilização de informação e permite o desenvolvimento de competências para intervir nos mais diversos domínios da vida em sociedade.

"Aprender mais em tecnologia, porque eu sabia de computadores... porque eu trabalhava com computadores, mas era só word... era só essas coisinhas... cartas e despachar outro trabalho, mas não outras tecnologias. (...) Mesmo a internet, sabia mandar um mail ou outro para o meu filho. Que eu tenho um

filho em África do Sul. Mas coisas básicas. E eu queria evoluir. Era nesse sentido que eu fiquei. Para aprender mais e mais. (...) Nunca deixei de trabalhar. Aprendi foi mais técnicas e comecei a pô-las a rentabilizar. Porque eu organizo encontros de estudantes de África, encontros de antigos empregados do BNU de África... Daqui, então, comecei a fazer filmes e coiso... A enriquecer esses convívios." (Leonor, 67 anos, 12.º ano)

"Optámos principal pela informática, para podermos conviver e entrar em comunicação mais facilmente uns com os outros. E o Inglês, porque nas nossas viagens de lazer, quando possível, é uma língua que hoje faz muita falta." (Fátima, 68 anos, Lic. em Educação Básica)

A procura de conhecimento como enriquecimento pessoal e cultural

Alguns entrevistados referem que, mesmo não pretendendo adquirir conhecimentos em áreas específicas, direcionados para as práticas ou necessidades do dia-a-dia, o processo de aprendizagem é essencial para a sua estimulação intelectual, para o seu enriquecimento pessoal e cultural e para se manterem atualizados, emergindo como uma excelente oportunidade de aproveitar o tempo livre.

"Gosto de andar na escola porque preenche-me o meu tempo e está-se sempre a aprender. E está-se sempre a aprender! E aconselho... eu faz-me confusão as pessoas passarem... Por exemplo, tenho familiares e coisa assim, que passam o tempo a jogar cartas ou deitados, ou coisa assim, e isso não lhes traz nada de útil para a vida. E para o conceito de vida que eu tenho... É útil! Enriquece-se com aquilo que se vai aprendendo, sempre!" (Belmiro, 74 anos, 12.º ano)

"Sempre gostei de ter... de saber mais, estudar mais alguma coisa, ter mais conhecimentos das coisas." (Deolinda, 68 anos, 4.º ano)

No caso particular da frequência das unidades curriculares de licenciatura, a aquisição de conhecimentos e o acesso a informação atualizada é um motivo suficientemente valido para a sua decisão. O objetivo não é obter uma certificação, que se conseguiria através da submissão a provas. O que é valorizado é a possibilidade e o prazer de aprender, livres dos constrangimentos associados à avaliação.

"Mas não fazemos exames. Não fazemos exames porque não queremos. Não temos necessidades. O que me interessa a mim sair daqui com uma nota ou... A minha vida está feita! Ou bem, ou mal! Está. Agora é gerir... fazer a gestão do tempo até podermos andar." (Carlos, 71 anos, 5.º ano)

A procura de conhecimento como realização de um sonho antigo

É interessante olhar para a história de vida de cada um e reconhecer a importância dada à escola, especialmente por aqueles que não tiveram oportunidade de estudar em tenra idade. Apesar de perseguirem este sonho ao longo da vida ativa e terem conseguido atingir um grau de escolaridade não inferior ao 3.º ciclo do ensino básico, a ambição de saber mais não adormeceu, como é verbalizado no testemunho seguinte. O Programa IPL60+ permite realizar o sonho de estudar sem os condicionalismos de outrora, demonstrando ter uma função compensatória face aos impedimentos enfrentados na infância e juventude.

"Eu não fiz a escola em criança. Eu fui trabalhar por conta de patrões com 7 anos. Porque eramos muitos irmãos, não havia comer, foi no tempo da guerra, era complicado. Os meus pais tiveram que meter alguém que tratasse de nós. Então, não fui pra escola. Mas cheguei aos 17 anos sem saber ler, nem escrever. E depois pensei assim: Eu tenho que aprender a ler. E então fui de noite, porque estando a trabalhar por conta de alguém não tinha tempo disponível para estudar, nem para fazer os trabalhos de casa, nem nada assim. Era tudo às escondidas, praticamente. E depois, fui então pra escola duas épocas escolares. Não é? E tirei a quarta classe. Sem... Quer dizer, folgadamente. Quer dizer... Aprendi... Eu cheguei a um ponto que fiz a terceira

classe em Janeiro e fiz a quarta em Abril, do mesmo ano. Mas folgadamente! Porque que eu, naquela altura, tinha 17 anos, já namoriscava, já ia a bailes e coisa assim e parei com tudo isso! É só estudar! Eu ia para as propriedades trabalhar e coisa assim e às escondidas do patrão enfiava um livro de história ou ciências na camisa e depois parava e decorava. Porque, naquela altura, era mais decorado, não é? O método de ensino era diferente do que é hoje. (...) E foi assim que eu avancei. (...) Depois tive que dedicar-me ao trabalho. Trabalhar pós meus pais. Só casei aos 31 anos. (...) E depois tem sido só trabalhar, cuidar da família. Pronto, sustentar uma família não é fácil. (...) Estou reformado há algum tempo: invalidez. (...) Então, em 2004, pensei assim: não, agora estou desimpedido, vou prá escola. Então, fui prá escola Secundária Domingues Sequeira em 2004/2005 e saí de lá em 2009/2010 com o 12.º feito." (Belmiro, 74 anos, 12.º ano)

3.1.2 Motivos orientados para o *Self*

A presente categoria compreende a necessidade de autodesenvolvimento, de autoconhecimento, de regulação emocional e solução de problemas particulares. Esta categoria ganha um peso significativo na fase da vida em que se tem de lidar com a rutura com o mercado de trabalho, com o afastamento do grupo de colegas de profissão, com a alteração de ritmos e de papéis, e com todas as perdas inerentes a esta etapa de desenvolvimento.

A participação em atividades prazerosas e gratificantes contribui para o desenvolvimento pessoal. A troca de saberes e experiências contribui para a valorização pessoal, ajudando a preencher o vazio deixado por eventuais perdas relacionais e de estatuto profissional. A possibilidade de serem sujeitos ativos da sua aprendizagem permite que vivam e aceitem melhor a presente etapa da vida, contribuindo para a melhoria da autoimagem e da imagem que os outros têm de si.

Seguindo as recomendações que preconizam a participação social e o envolvimento em iniciativas de aprendizagem ao longo da vida como formas de promover um envelhecimento ativo e saudável (Council of the European Union, 2012), os nossos entrevistados são de opinião que ficar em casa não é solução e deve ser evitado a todo o custo.

"Procurava "viver saudavelmente a reforma" E explica: "ocupação psicológica, principalmente. Portanto, obrigar-me a não cair na inatividade, procurar uma valorização pessoal todos os dias." (Fátima, 68 anos, Lic. em Educação Básica)

"Vim à procura de aprofundar os meus conhecimentos e claro sentir-me mais ocupado, mais útil." (Carlos, 71 anos, 5.º ano)

No excerto seguinte, percebe-se que o entrevistado tem uma imagem construída acerca dos indivíduos da sua idade, que considera ser generalizada e que repudia. Pretende contribuir para a construção de uma imagem diferente através do seu comportamento, no sentido de adquirir apreciação e valorização social.

"Não parar, nem ir para os jardins jogar as cartas. (mostra desaprovação) Fazer algo de útil que não me deixasse ficar na cama todo o dia." (Gilberto, 72 anos, 12.º ano)

Há mesmo quem veja a participação no Programa IPL60+ como uma forma de recuperar de um momento de maior fragilidade, tentando no seu dia-a-dia reconquistar a autoestima e a autoconfiança.

"Eu tive um problema muito grave. Não vamos falar nele. Tive e tenho! Tive uma depressão ligada a isso. (...) Quando eu comecei a ver que estava melhor: Olha, então eu vou pro 60+!" (Elvira, 57 anos, 9.º ano).

3.1.3 Procura de contacto social

O motivo da procura de contacto social está patente ao longo de todas as entrevistas efetuadas. Atualmente, os indivíduos reformados têm uma dupla necessidade de adaptação. Por um lado, adaptação às perdas, por outro, adaptação às transformações que ocorrem a uma velocidade vertiginosa nas nossas sociedades. O aprofundamento das relações interpessoais é uma forma de amortecer o impacto dos acontecimentos

mais negativos, afastando a solidão e confortando nos momentos difíceis. O grupo de pares pode constituir um apoio emocional, pois facilita processos de religação, pela partilha de situações comuns e pelo reconhecimento social (Araújo e Melo, 2011).

A partir da análise das entrevistas, emergem 3 subcategorias:

- procura de contacto social como uma motivação complementar;
- procura de novas amizades;
- manutenção de amizades existentes.

Procura de contacto social como motivação complementar

A procura de contacto social é considerada por alguns entrevistados como um motivo secundário. Ou seja, este não é apresentado como o motivo principal para a inscrição no Programa IPL60+, pois existem lugares para o contacto social por excelência, contudo, consideram-no importante, como é evidente no excerto seguinte.

"Eu penso mais... não só de convívio como de aprendizagem. Que acho que faz mesmo muito bem! Porque, quem vem para aqui só pelo convívio, então conviva no café com os amigos. Quanto a mim, eu sou muito pragmática nesse aspeto. (risos) Ou vêm para aprender alguma coisa e têm que se comprometer em aprender ou então não vale a pena! (risos)" (Júlia, 59 anos, 10.º ano)

Procura de novas amizades

Num registo diferente do anterior, existem entrevistados que reconhecem no IPL60+ as condições ideais para satisfazer a necessidade da procura de novas amizades, no sentido de compensar eventuais perdas a este nível ou de alargar o leque de relações sociais.

"Queríamos aprender e arranjar amigos..." (Carlos, 71 anos, 5.º ano)

"Procurávamos uma vida diferente. Sem ser só o trivial: da casa, o quintal, o jardim, a família... Portanto, procurar um bocadinho o social." (Fátima, 68 anos, Lic. em Educação Básica)

Reforço de amizades existentes

De entre os entrevistados, encontramos também aqueles que fazem questão de convidar amigos que já possuem para partilhar a experiência do Programa IPL60+. Desta forma, as amizades iniciadas noutros contextos reforçam-se através das novas oportunidades de convivência.

"Convidei-a e a várias outras pessoas! Têm aqui à vontade mais de meia dúzia! Mais! Mais! Seguramente! Pessoas convidadas por mim... Olhe convidei uma serie de professores! Pessoas que entusiasmei. É que já estou cá desde o início. Já sou uma veterana! (risos)" (Leonor, 67 anos, 12.º ano)

3.1.4 Ocupação do tempo de lazer

Durante a vida ativa, o quotidiano é muito preenchido, não havendo, muitas vezes, oportunidade para fazer o que mais se gosta. Após a reforma, o tempo adquire outro significado e a alteração das rotinas pode levar ao surgimento de vazios. No Programa IPL60+ os indivíduos têm a possibilidade de voltar a preencher o seu quotidiano com atividades que lhes trazem gratificação.

A ocupação do tempo de lazer é referida pelos entrevistados como um motivo de peso para justificar a sua adesão ao Programa. De acordo com a análise das entrevistas, surgem 2 subcategorias:

- Ocupação do tempo de lazer longe das atividades domésticas;
- Ocupação do tempo de lazer para imprimir ritmo e significado aos dias.

A ocupação do tempo de lazer longe das atividades domésticas

Os entrevistados confessam que são muitas as atividades domésticas (da casa, jardim ou quintal) que poderiam realizar para ocupar o seu tempo livre. No entanto, alguns dos participantes transmitem que preferem transformar o tempo livre em tempo de lazer e ocupá-lo fora de casa. Mas o seu interesse não é a ocupação pela simples ocupação.

"O que era de mim a passar o dia deitado no sofá? Muito embora eu tenha um quintal grande, mas nesta altura do ano especialmente, não se pode fazer nada porque o tempo não dá pra isso. O tempo climático, não é?" (Belmiro, 74 anos, 12.º ano)

O IPL60+ *"libertou-me mais de certas coisas. Nós estamos muito agarradas às nossas terras, a casa... Viemos obter outros conhecimentos que nos alargaram mais a vida!"* (Deolinda, 68 anos, 4.º ano)

A ocupação do tempo de lazer para imprimir ritmo e significado aos dias

Por outro lado, os participantes preocupam-se em ocupar o tempo de lazer de maneira a imprimir um ritmo e um significado aos dias. O ritmo e o significado que encontravam no quotidiano antes da reforma. Após a reforma os dias tornam-se todos iguais e não existem horários a marcar o compasso. Assim, a ocupação do tempo livre foi um motivo para se inscreverem no IPL60+ e é um motivo para continuarem a frequentar o Programa.

"Mais valia sair de casa, obrigar-me a sair, tornar a voltar um bocadinho à vida ativa. Entre aspas. Outro tipo de vida ativa. (...) Obrigar-me a sair de casa, a não me meter só nas minhas coisas. (...) Fazer, assim, uma vida diferente, sem ser só o trivial da casa, o quintal, o jardim, a família." (Fátima, 68 anos, Lic. em Educação Básica)

"Estas coisas alteram sempre o nosso ritmo, e espevitam-nos, dão-nos assim aquela vontade de continuar, de saber mais e de não ficar para trás... Na questão de hoje não saio porque está frio, amanhã não vou porque chove, no outro dia não me apetece. E uma pessoa sente-se obrigada a ir e a fazer o que tem a fazer." (Inácia, 70 anos, Lic. em Educação Básica)

Em alguns casos, a organização do tempo de lazer demonstra ser tão importante, que os entrevistados voltam a ter a agenda tão cheia como outrora, pensando mesmo em "pedir reforma da reforma". As atividades que desenvolvem no IPL60+ ou em outros projetos, os compromissos que assumem com os filhos, os netos, os amigos e outras instituições, condicionam, por exemplo, a escolha das unidades curriculares a frequentar.

"Podia haver mais disciplinas interessantes. Mas, simplesmente, o tempo não dá. Porque temos piscina, temos ginástica, temos aparelhos, temos isso tudo. Por conseguinte, segundas, quartas e sextas não podemos estar na escola, aqui. Temos outras as atividades, noutro lado. Ela tem atividades e eu acompanho-a a visitar idosos, também de tarde. E depois temos as netas. Que se nos deixam, às vezes, uma semana livre, na outra estamos sobrecarregados. De maneira que nunca estamos parados. Nós chegamos ao fim do dia e perguntamos: Não parei cá em casa. E às vezes nem sequer almoçamos em casa. Temos de pedir reforma da reforma!" (Gilberto, 72 anos, 12.º ano)

3.1.5 Compromissos com a Generatividade

A preocupação de ser útil a outras gerações e demonstrar-lhes o seu valor, também aparece ilustrado nas entrevistas como motivo para se manterem inscritos no IPL60+. A demonstração de interesse pela formação dos mais jovens e a possibilidade de orientar indivíduos de outra geração, potenciando os seus saberes e experiências de vida, acaba por se refletir no valor que dão a si próprios e na forma como veem a vida.

Esta vontade de contribuir para a educação dos mais jovens e de efetuar uma aproximação ao "seu mundo", para melhor o entender, reporta-se, não só aos jovens estudantes do IPL, mas também à relação que mantêm com os seus netos. Como refere Hoff (2009) existe, atualmente, um potencial de relações intergeracionais jamais experienciado, em virtude do aumento da longevidade. Encontramos muitas famílias com 4 ou 5 gerações, o que cria cenários propícios à convivência e à entreajuda, ainda que nem sempre as sociedades estejam organizadas de forma a aproveitar esse potencial. Assim, os avós desempenham um papel fundamental nos cuidados aos netos (Glaser, Price, Montserrat, Gessa, e Tinker, 2013), bem como na transmissão de valores e de património material e simbólico (Sampaio, 2008).

Assim, a participação nas atividades do IPL60+ permite envolver-se num processo de aprendizagem intergeracional com jovens que não conheciam, fora do contexto familiar, mas também no contexto familiar, com os seus netos, pelo aprofundamento de conhecimentos em áreas que poderão explorar com estes.

"Tenho aprendido muito e por vezes os professores notam que posso explicar alguma coisa daquilo que sei, a minha experiência de vida... Tenho aprendido umas coisas e, por exemplo, na área da história e geografia... estou bem! O João[28] uma vez encontrou aqui a professora (coordenadora do Programa IPL60+) no corredor da escola... chamou e falaram sobre mim, não é? E depois ela, dias mais tarde, veio ter comigo e diz assim: Olhe que o João está muito satisfeito de estar em sua casa, consigo, porque diz que em geografia e história está a aprender muito consigo. (risos)" (Belmiro, 74 anos, 12.º ano)

Sentiu necessidade de se inscrever no IPL60+...

"Até para as acompanhar melhor (as netas), para poder discutir com elas, trabalhar com elas no computador. Elas ensinam-me coisas a mim, que já sabem porque são mais perspicazes no mundo da informática. E então fazemos assim uma interligação." (Fátima, 68 anos, Lic. em Educação Básica)

28 – Aluno de Mestrado no IPL acolhido pelo entrevistado, na sua residência, ao abrigo do "Projeto Gerações" que pretendia promover a coabitação intergeracional na cidade de Leiria.

3.1.6 A prática de exercício físico

A prática de exercício físico surge na análise das entrevistas como um motivo de adesão ao Programa IPL60+. Esta categoria não está enumerada por Neri (1996 citado por Cachioni, 1998), no entanto, é evidente nos relatos dos seniores que entrevistámos. Estes demonstram ter conhecimento da necessidade de ocuparem o seu tempo livre com atividades de natureza variada e reconhecem a importância do exercício físico para a sua saúde e bem-estar.

O Programa IPL60+ procura, desde sempre, promover o envelhecimento saudável através da estimulação intelectual, social e física dos seniores. A possibilidade de desenvolver um programa de exercícios delineado especificamente para a população sénior, por professores da área do Desporto e Bem-estar, é um fator aliciante.

"Sei que nesta idade não podemos parar e existia aqui todos os dias a preparação física das 9 às 10. Havia dança. Eu adoro dançar! E pronto, fui pra frente!" (Amadeu, 65 anos, 9.º ano)

"Eu não sabia para o que vinha. E descobri que havia a ginástica, a dança, os computadores e o inglês." (Helena, 60 anos, 9.º ano)

3.2 Contributos do Programa IPL60+

Nesta dimensão de análise, apresentam-se as categorias que emergiram da análise das entrevistas, tendo por base o estudo de Webber & Celich (2007). A partir das categorias emergem subcategorias que permitem descrever os contributos que a frequência do Programa IPL60+ tem no quotidiano dos estudantes seniores.

3.2.1 Contributos na vida pessoal

Nesta categoria, percebe-se que o Programa melhorou a perceção que as pessoas têm da sua vida, bem como da sua autoimagem. Em particular, a aquisição de conhecimentos recordou aos entrevistados que têm a capacidade de aprender e que podem ocupar o tempo livre com atividades aliciantes que, provavelmente, nem faziam parte dos seus planos, demonstrando que se mantêm atualizados e ativos.

De uma maneira geral, o Programa oferece a oportunidade aos seus estudantes de se sentirem vivos, capazes e realizados, como se reconhece nos excertos seguintes.

"Voltei aos bancos da escola. Voltar aos bancos da escola é bom. Faz-nos ser mais jovem." (Helena, 60 anos, 9.º ano)

Ao fim do dia penso: "Ainda bem que fui! (...) Trouxe algo de positivo e de vontade para continuar. Porque a vida é mesmo assim. Não podemos desistir nunca! Nem podemos dizer não." (Inácia, 70 anos, Lic. em Educação Básica)

"Isto é muito vasto. Isto é uma universidade. Ao fim ao cabo este instituto é uma universidade. Nós aqui podemos procurar aquilo que desejamos na área de estudo. E depois é o conviver com pessoas da nossa idade e com a idade dos nossos filhos. (...) Sentimo-nos jovens também no meio deles." (Carlos, 71 anos, 5.º ano)

Nesta categoria surgem 2 subcategorias:

- valorização e enriquecimento pessoal;
- projeção individual.

Valorização e enriquecimento pessoal

A aposta na formação contribui para desenvolver alterações a nível individual. A perceção de que se tornaram indivíduos diferentes após aderirem a este projeto faz com que se sintam mais autónomos e independentes na realização de tarefas que pressupõem o domínio de certos conhecimento e competências, que não supunham conseguir desenvolver. Concretizam projetos que, possivelmente, nem fazia parte dos seus objetivos de vida. Sentem-se capazes e realizados, como se reconhece nos excertos seguintes.

"Não percebia nada de computadores, comecei a trabalhar com computadores. Comecei-me a entusiasmar... gostava muito de fotografia, comecei também a trabalhar nas multimédias. (...) No Facebook? Nós temos Facebook. Sim. Sim. Nós temos. Normalmente sou eu que até sou administrador dessa página. (risos)" (Amadeu, 65 anos, 9.º ano)

"Além dos conhecimentos, toda a vida fora de casa, toda a vida... o movimento, toda a vida intelectual. Obriga-me a estudar, a pegar em livros, a pegar em computadores, a pegar nesses instrumentos todos, que não teria pegado se não estivesse na escola... Teria que pedir ajuda... "Olha, explica-me cá..." por exemplo, às netas! Já não preciso! Felizmente! Para pegar num computador e estar a fazer o que me apetece." (Gilberto, 72 anos, 12.º ano)

"Deu-me oportunidade de estar ligado ao mundo inteiro (que não conseguia) através da internet. Hoje, com os fracos conhecimentos que ainda tenho da informática, mas já me permite ir onde quero... Já pesquiso... (...) Eu vou, pesquiso músicas. Apetece-me ouvir uma música e ouço a música. Isso foi uma riqueza pra mim!" (Carlos, 71 anos, 5.º ano)

Projeção individual

O IPL60+ demonstra ser um Programa feito pelos estudantes seniores e não para os seniores. Com os excertos que se seguem compreende-se que cada um pode ocupar o seu lugar singular, ter um papel ativo,

mostrar do que é capaz e ter o apoio da comunidade IPL para se projetar e se valorizar, de acordo com os seus talentos. A acrescer ao enriquecimento de cada um, a nível individual, surge a possibilidade da projeção na Comunidade IPL e mesmo fora dela. Todos os estudantes seniores têm a possibilidade de criar projetos, conduzi-los e realizá-los. Exemplo disso são os seminários de Saúde, as Oficinas (de aguarelas, de lavores, de artes decorativas), o Clube de Leitura e de Escrita, todos eles da iniciativa dos seniores, que continuam os seus principais dinamizadores. Os casos que apresentamos de seguida destacam-se na área da da poesia, da fotografia, da música e da literatura.

"A Academia X,[29] que era para as pessoas que se reformavam, que queriam continuar... Não é? Mas lá é mais ouvintes, aqui, nós aprendemos mais. É nessa medida que eu me sinto melhor aqui. Lá somos mais ouvintes. Aqui também sou, mas nós aqui podemo-nos envolver... Outras capacidades. (...) Eu, há pouco tempo... Foi no dia 12 do 12. Lancei aqui um livro de quadras que eu faço... que brinco com as pessoas, com as palavras. O salão estava quase cheio. E não tava lá mais porque as pessoas tão em aulas e tal. Mas quer dizer eu consegui trazer gente de Pombal, do Porto, de Lisboa... meus amigos que vieram. Aquilo foi... O livro esgotou logo, num instante. (...) Mas o meu orgulho é que é todo feito por mim. Percebe? Que esta capa já é feita por mim, que já aprendi cá a fazer as tecnologias. Não é? Depois inseri fotos, tudo digitalizado por mim, paginação... Tudo! (...) Eu fui aprender e este trabalho é todo meu. Percebe? Isto é um orgulho. Pra mim! E este aqui, a mesma coisa. Feito por mim. Lancei em Maio do ano passado. (...) E isto é assim... é aqui é a minha vivência." (Leonor, 67 anos, 12.º ano)

"Pois comecei a gostar das multimédias. (...) Eu como também gostava de fazer fotografia e filmar gostava de trabalhar depois esses próprios filmes. Ando aqui no laboratório de fotografia. Vamos fazer uma exposição no dia 18 deste mês, de fotografia." (Amadeu, 65 anos, 9.º ano)

29 – A entrevistada refere-se a uma associação em funcionamento em Leiria, com iniciativas para vários públicos, incluindo seniores.

"Ainda na terça-feira participámos num evento... Eu que já não toco música[30] *há 40 anos, por aí assim, já por duas vezes que me pediram e eu ensaio em casa, uma semana, para poder ter lábio e dedos e tenho feito aqui... aquilo que posso para colaborar. (...) Riqueza de escrever... Já não escrevia uma carta há anos... Hoje até estou a fazer a minha história de Moçambique! Comecei há 8 dias. Porque ando aqui também em aulas de leitura e escrita. Estou a gostar também. Com professoras que... Nós fazemos o texto, um texto das nossas vivências... escrevemos e elas corrigem e tal. Vai sair... Vai ser editado um livro... 60 ou mais folhas."* (Carlos, 71 anos, 5.º ano)

3.2.2 Contributos na vida familiar

Nesta categoria, é evidente o lugar que a participação no Programa ocupa na vida dos participantes, criando um sentimento de utilidade e realização pessoal. No seio familiar a natureza das atividades altera-se, tal como os temas de conversa. Os testemunhos demonstram que os conhecimentos adquiridos no Programa imprimem mudanças nas atitudes e comportamentos, permitindo a canalização das energias para atividades saudáveis, que alteram a imagem social dos seniores e influenciam as relações com os que lhe são próximos.

Através dos excertos apresentados, podemos observar que os conhecimentos adquiridos no Programa IPL60+ contribuem para a união e partilha no seio familiar. No primeiro exemplo, de um casal que frequenta o Programa, o marido considera que o facto de sair de casa com o objetivo de ir ao IPL, ocupar o tempo com atividades que lhes dão prazer e, mais tarde, são motivo de conversa, torna a sua convivência mais agradável e menos conflituosa.

"Se não estivesse aqui agora, estava com certeza lá mais a mulher, eh pá! Até se calhar se chateávamos mais. Assim não. Agente anda aqui, cada qual aprende aquilo que pode e depois à noite discutimos. E isto, e aquilo? (...) Ela (esposa) anda satisfeita e eu também!" (Carlos, 71 anos, 5.º ano)

30 – O entrevistado toca saxofone.

No segundo exemplo, é realçada a união e a partilha entre uma avó e o seu neto na concretização de um sonho da avó – editar um livro. A avó aprofundou os seus conhecimentos na utilização do computador, no IPL60+, o que lhe permitiu reunir poemas de toda uma vida e elaborar um livro. Todo o trabalho de edição foi efetuado por ela, mas no momento em que sentiu necessidade de ajuda, pediu ao neto. O Programa IPL60+ permitiu, neste caso, que avó e neto, com conhecimentos e interesses em comum, pudessem trabalhar juntos na concretização de um projeto pessoal, que se transformou num projeto partilhado.

"Isto deu um bocado de trabalho. Porquê? Porque quis dividir em assuntos, em capítulos. Pra mim, o trabalho maior foi no que o meu neto me ajudou. Porque eu tinha que reduzir de A4 para A5. E as quadras fugiam! E ele ajudou-me neste campo. Porque explicou-me como é que havia de fazer. E ajudou-me muito. Olha, tivemos... Pra lançar o livro foi assim: ele veio de Lisboa, da Universidade e jantou em minha casa. Nem foi a casa jantar. E estivemos até à meia-noite, eu com ele." (Leonor, 67 anos, 12.º ano)

3.2.3 Contributos nos relacionamentos com amigos

Nesta categoria, reconhece-se a criação e manutenção de laços afetivos (quer com colegas da mesma geração, quer com os colegas mais jovens com quem frequentam as unidades curriculares) e o consequente bem-estar atingido pelos participantes. É evidente a necessidade de reintegração social, após o corte com os parceiros de trabalho, o resgate da autonomia, independência e valorização. Fatores que modificam a visão do envelhecimento entre pares e, por acréscimo, na sociedade.

Nesta categoria surgem 2 subcategorias:

- Contributos nos relacionamentos entre pares;
- Contributos nos relacionamentos intergeracionais.

Contributos nos relacionamentos entre pares

O Programa traz a oportunidade de reencontrar amizades antigas, algumas do contexto da escola, e de conhecer novas pessoas e criar novas amizades. Algumas delas, até de certa profundidade, com indivíduos da mesma geração, com preocupações e ansiedades semelhantes, o que ajuda a compensar eventuais perdas.

"Temos uma turma muito compacta, muito unida! (...) Revi amigas minhas que já... Amigas ou conhecidas... do tempo de escola que já não via há vinte e tal anos. E pra mim foi muito giro. (...) Acho que aqui ganhei muitas amizades, recuperei amizades antigas, que já nem sabia quase onde é que elas viviam, onde é que elas estariam. (...) Tenho mais amizades, mais convívio. (...) Vamos quase sempre as duas para a mesma curricular e acaba por... se ela não vem, tiro os apontamentos, se eu não venho, tira ela os apontamentos. Acabamos por conviver aqui. Por conseguinte gosto muito do convívio daqui. Isso faz-me muito bem. Porque as minhas amigas, mesmo amigas, não são daqui. (...) Aos 60 anos acaba por nos fazer bem esse convívio com as pessoas e poder com uma ou outra... nós desabafarmos que a vida não é só rosas, não é? Tem espinhos. E deu-me conforto, deu-me bem-estar, deu-me amizade, deu-me alegria. Acho que me deu muita coisa boa. (risos)" (Júlia, 59 anos, 10.º ano)

Contributos nos relacionamentos intergeracionais

Em algumas entrevistas foi percetível o receio inicial que os seniores sentiram face à possibilidade de estabelecer relações intergeracionais. Esse receio, anterior à adesão ao Programa, posteriormente foi substituído pela alegria de estarem lado a lado com uma geração que é a dos seus filhos, e em alguns casos, a dos seus netos. Sentem-se bem recebidos e acarinhados. Consideram que esta experiência intergeracional é positiva nos dois sentidos e aproveitam-na para desconstruir a imagem social da velhice.

"Temos arranjado muitas amizades aqui. Pessoas que eu não conhecia. Inclusive até com os professores. Felizmente temos uma boa relação com toda a gente e com os professores também. (...) Sentimo-nos bem aqui, assim, e vimos uma receção muito boa, até nas turmas que andamos com os jovens. Eles podiam todos ser meus netos. Notamos... Eu aí, em princípio, pensei que iriamos ser um bocadinho postos de lado. Mas não! É uma simpatia de todos, uma vontade de ajudar também. Isso pra nós... satisfaz-nos porque vimos que ainda somos aceites na sociedade." (Carlos, 71 anos, 5.º ano)

3.2.4 Contributos no exercício da cidadania

O exercício da cidadania é entendido neste contexto como a consciência face aos direitos e a capacidade de exigir o seu cumprimento e de ser autónomo nas suas decisões. Neste caso, foi descoberto um potencial e capacidades que estavam adormecidas. A criação de iniciativas, a tomada de decisões e a organização de eventos tem aqui um papel fundamental. Como afirma Faleiros (2013, p. 46),

A educação exerce um papel fundamental, não só enquanto escolaridade, que fortalece a autonomia, mas enquanto forma civilizada de agir. A educação, assim, pressupõe, além da informação, a formação para a convivência intergeracional e o diálogo familiar e social.

Desta forma, e ainda de acordo com o mesmo autor (Faleiros, 2013, p. 36)

Autonomia pressupõe consciência, capacidade e possibilidade relacional para tomar decisões a respeito de si e da sua relação com o mundo, de forma interdependente, num contexto sociopolítico-cultural e como sujeito social e político, com expressão da sua voz e respeito por ela.

Encontramos tudo isto no testemunho que se segue.

"Sou representante dos alunos. Ao fim e ao cabo é eleito, por eleições. (...) E já é o terceiro ano. Tenho as reuniões do Conselho Pedagógico, reúno com a coordenadora. Ainda ontem tive uma reunião com ela. Pronto, tem que se

preparar muita coisa pra que as coisas andem o melhor possível. E aliás, é a nós, representantes dos estudantes, que eles reclamam. Temos as reuniões, nós somos três representantes dos estudantes, temos que reunir pelo menos uma vez por mês pra saber como é que andam as coisas. Chamar a atenção da coordenadora, dos professores, etc. (...) ...fez renascer em mim, novamente, a parte comercial que eu sempre tive na vida. Tanto que quando eu fui para representante dos alunos pensei em arranjar protocolos ou parcerias para os alunos do 60+. Quem diz alunos do 60+... eu depois lembro-me para ser extensivo a todos os alunos, docentes, empregados, para toda a gente. Então, eu tenho arranjado muitas parcerias para aqui. (...) Pronto, os alunos atualmente estão a usufruir de muitos descontos em diversas áreas de protocolos que eu tenho conseguido, porque conheço muita gente em Leiria e conheço muitas empresas." (Amadeu, 65 anos, 9.º ano)

4. Conclusão

Através do estudo apresentado neste documento procurou-se conhecer os motivos para aderir a uma iniciativa de formação sénior e os contributos que a mesma comporta para o quotidiano dos seniores, valorizando os testemunhos de quem vive a experiência do Programa IPL60+.

Relativamente aos motivos, os seniores apontaram os seguintes:

- Procura de conhecimento e atualização cultural;
- Motivos orientados para o *self*;
- Procura de contacto social;
- Ocupação do tempo de lazer;
- Compromissos com a generatividade;
- Prática de exercício físico.

A procura de conhecimento e atualização cultural é um motivo apontado pela maioria dos seniores entrevistados. No entanto, não possui o mesmo significado para todos. Para alguns, o conhecimento tem valor por si só, sendo a sua procura uma iniciativa importante no contexto da sociedade do conhecimento, em que vivemos. Para outros, a procura do conhecimento ganha sentido quando demonstra ter utilidade no dia-a-

-dia, na facilitação de contactos com pessoas fisicamente distantes, na concretização de viagens ou no acesso a bens e serviços. Por fim, alguns veem no processo de aprendizagem a oportunidade de realizar o sonho antigo, pois não tiveram oportunidade de frequentar a escola em idades mais precoces, e apesar de o terem conseguido na idade adulta, querem continuar a apostar na sua formação.

Os motivos orientados para o *self* prendem-se, essencialmente, com a necessidade de autodesenvolvimento e de regulação emocional. A reforma é sinónimo de mudanças e adaptações, assim como de perdas. A necessidade de voltarem a sentir-se úteis, produtivos e capazes, conduz os indivíduos a atividades que os compensam e lhes restituem sentimentos positivos em relação a si e à vida.

A procura de contacto social é considerava por uns como um dos motivos principais e por outros como um motivo complementar para aderir ao Programa. Os que o elegem como um dos motivos principais relatam a importância de procurar novas amizades, assim como de manter amizades existentes, fazendo convites a amigos e colegas que conheciam de outros contextos para partilharem esta experiência. O contacto social pode ser fonte de suporte emocional nesta fase de mudanças e perdas, facilitando a comparação social e a reestruturação da autoimagem. Já os que o consideram um motivo complementar, não lhe retiram a sua importância, contudo, consideram que o espaço IPL60+ é por excelência um ambiente propício à estimulação intelectual, com uma vasta oferta de áreas de conhecimento, ao contrário de outros locais que pouco mais têm para oferecer para além do convívio.

A ocupação proveitosa do tempo de lazer é um motivo apontado para ingressar no Programa, com duas interpretações diferentes mas complementares: sair de casa e imprimir ritmo ao quotidiano. A realização de atividades longe do isolamento e da coercividade das atividades domésticas é entendida como uma boa utilização do tempo. Os seniores entrevistados dão importância à dedicação a atividades produtivas fora de casa, por exemplo, à aquisição de conhecimentos. Por outro lado, há os que compreendem que a frequência do IPL60+ imprime ritmo e significado ao quotidiano, adquirindo novamente uma rotina, um compasso marcado pelos horários, compensando a perda de papéis que

acompanha a aposentação.

O compromisso com a generatividade apresenta-se como um motivo para a adesão ao Programa IPL60+, no sentido de adquirir e atualizar conhecimentos com o objetivo de acompanhar e investir noutras gerações, neste caso, em particular, nos netos. Os seniores entrevistados partilham a preocupação em acompanhar a evolução dos tempos em relação ao ensino, em particular nas novas tecnologias e na língua inglesa, para estarem preparados para acompanhar os netos nas suas aprendizagens. Esta atitude prende-se com a assunção do papel de transmissor de saber e com o reconhecimento de que, na sociedade do conhecimento, para desempenhar este papel já não é suficiente o estatuto associado à «idade».

A possibilidade de aceder a aulas de atividade física e de dança foi relevante no processo de escolha de alguns seniores, que reconhecem a necessidade de praticar este tipo de atividades, por contribuírem para a sua saúde e bem-estar.

Em síntese, podemos afirmar que o motivo dominante para a inscrição é a procura de conhecimento e a necessidade de atualização cultural. Os entrevistados, de uma maneira geral, não referiram apenas um fator, mas todos indicaram a procura de conhecimento e a atualização cultural. A oferta de iniciativas para seniores é cada vez maior, mas o IPL, como instituição de ensino superior, demonstra ser um local privilegiado para este efeito, com uma proposta que se diferencia das universidades seniores principalmente pela aposta na aprendizagem intergeracional.

Relativamente aos contributos da frequência do Programa IPL60+, os seniores indicam os seguintes:

- Contributos na vida pessoal;
- Contributos na vida familiar;
- Contributos nos relacionamentos com os amigos;
- Contributos no exercício da cidadania.

Na categoria dos contributos na vida pessoal, os relatos transmitem essencialmente entusiasmo, gosto por si e pela vida. Os seniores encontram um novo sentido para a vida, sentem-se úteis e capazes de realizar atividades que, em alguns casos, não faziam parte do seu projeto de vida. Nesta categoria, surgem duas subcategorias: a valorização e enriquecimento pessoal e a projeção individual. As duas têm o mesmo tipo de efeito na vida dos seniores, mas os processos são diferentes. Na primeira, os estudantes encontram a sua satisfação e entusiasmo frequentando as atividades que o Programa tem ao seu dispor (unidades curriculares, atividades culturais e recreativas, atividades físicas, seminários, visitas de estudo, intercâmbios, etc.). De tal forma, que transmitem a intenção de continuar a frequentar o Programa IPL60+. A projeção individual surge de ambições, sonhos e capacidades individuais que lhes dão visibilidade na comunidade IPL.

Ao nível da vida familiar, os seniores reconheceram o contributo do Programa IPL60+ na vida conjugal e nas relações familiares intergeracionais. No primeiro caso, voltar a ter uma rotina organizada e saudável, num contexto que ajuda a desenvolver um sentimento de utilidade e promove aquisição de novas competências, trouxe-lhes novos temas de conversa e alegria no dia-a-dia. No segundo caso, os conhecimentos adquiridos no Programa unem diferentes gerações em projetos comuns.

Os contributos foram também reconhecidos nos relacionamentos com os amigos. As amizades em questão são fruto dos relacionamentos mantidos no IPL60+ e têm lugar entre pares e com os alunos mais jovens, com quem convivem no âmbito das unidades curriculares e de outras iniciativas conjuntas. Por um lado, estabelecer amizades com indivíduos da mesma geração, que encontram com regularidade e que passam pelo mesmo tipo de experiências, sentimentos e mudanças contribui para que os seniores encontrem apoio, dando oportunidade para a comparação social e reestruturação da autoimagem. Afinal, todos envelhecem de forma diferente, mas o contacto social com os pares e o apoio que partilham entre si pode ser uma forma de amortecer as transformações desta fase da vida. Por outro lado, a frequência das unidades curriculares em conjunto com os alunos mais jovens das licenciaturas dá lugar ao estabelecimento de relações e aprendizagens intergera-

cionais que permitem desconstruir a imagem social dos mais velhos. Este fenómeno tem dupla importância, pois a desconstrução é efetuada tanto pelos jovens, como pelos seniores, em consequência do desempenho do papel de transmissor de conhecimento e de experiências de vida, mas também, do de aprendiz. A constatação da capacidade de aprender é tão importante como a de ensinar, mostrando a possibilidade de renovação e reconstrução. Esta é uma lição fundamental para todas as gerações.

O contributo no exercício da cidadania é particularmente valorizado por um sénior, representante dos estudantes do Programa. Neste papel adquirido, sente a responsabilidade de consultar os seus colegas quanto às reclamações, aos novos projetos, às alterações que gostariam de ver implementadas e a partir daí ser o seu interlocutor junto da coordenação do Programa, dos professores e até de entidades exteriores ao IPL.

As conclusões aqui apresentadas são semelhantes às de outros estudos sobre a frequência de projetos que promovem a aprendizagem em idade avançada (Jacob, 2012; Silva, 1999; Weber & Celich, 2007), exceto na reflexão sobre a relevância do sentimento de solidão na motivação da procura. O grupo de indivíduos entrevistados revela vidas preenchidas e ocupadas, com atividades variadas. A solidão e a vontade de integrar este tipo de iniciativas para a combater não foram elementos relevantes no seu discurso. Podemos, ainda assim, associar os motivos e contributos relacionados com a importância de estabelecer novos contatos sociais à necessidade de reforçar as suas redes de relações e, dessa forma, prevenir o isolamento e a solidão.

Em termos genéricos, não verificámos uma associação evidente entre as características sociodemográficas, como o género, estado civil ou grau de escolaridade, e as dimensões estudadas. Ainda que na subcategoria relativa à procura de conhecimento e atualização cultural como realização de um sonho antigo, os testemunhos sejam de dois homens.

Concluindo, podemos afirmar que a velhice não tem que ser um período de perdas e de isolamento social. O IPL60+ contribui para a satisfação de necessidades como o acesso a conhecimento e atualização cultural, o bem-estar físico e psicológico, o contacto social, a ocupação do tempo livre. Os seus contributos revelam-se ao nível da vida pessoal, familiar, dos relacionamentos intra e intergeracionais e no exercício da cidadania.

Assim, pode dizer-se que o Programa IPL60+ ocupa o tempo de lazer dos seniores com atividades educativas, culturais, desportivas e recreativas; desenvolve a formação ao longo da vida; impulsiona a intergeracionalidade; favorece o bem-estar físico e psicológico; maximiza o capital intelectual dos seniores; fortalece os laços de amizade; estimula a (re)integração social; favorece o sentimento de utilidade e a confiança dos indivíduos; favorece as relações familiares; desconstrói a imagem social do idoso incapaz; promove o exercício da cidadania, a divulgação de capacidades e a concretização de ambições pessoais, dando maior visibilidade e protagonismo social aos seniores.

Bibliografia

Araújo, L. & Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In O. Ribeiro e C. Paúl (coord.). *Manual de Envelhecimento Ativo* (pp. 141-170). Lisboa: Lidel.

Cabral, M. V. (coord.) (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal.* Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.

Cachioni, M. (1998). *Envelhecimento bem-sucedido e participação numa Universidade para a Terceira Idade: A experiência dos alunos da Universidade São Francisco.* Dissertação de Mestrado. Faculdade de Educação UNICAMP. Campinas. Consultado em 3 de Outubro, 2012. Disponível em http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000135482

Centro de Estudos dos Povos e Culturas de Expressão Portuguesa (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, Ativação e Qualidade.* Relatório Final. Lisboa: Faculdade de Ciências Humanas da Universidade Católica Portuguesa.

Comissão das Comunidades Europeias (2000). *Memorando sobre a Aprendizagem ao Longo da Vida.* Consultado em 14 de Outubro, 2012. Disponível em http://ec.europa.eu/education/lifelong-learning-policy/doc/policy/memo_pt.pdf

Comissão Europeia (2010). *Proposta de decisão do Parlamento Europeu e do Conselho relativa ao Ano Europeu do Envelhecimento Activo* (2012). COM (2010), 462 final, 2010/0242 (COD). Bruxelas. Consultado em 22 de Outubro, 2014. Disponível em http://www.europarl.europa.eu/meetdocs/2009_2014/documents/com/com_com%282010%290462_/com_com%282010%290462_pt.pdf

Conselho Económico e Social (2013). *Parecer de iniciativa sobre as consequências económicas, sociais e organizacionais decorrentes do envelhecimento da população.* Lisboa: CES. Consultado em 15 de janeiro, 2014. Disponível em http://www.ces.pt/download/1359/FINAL_completa%20com%20ESTUDO.pdf

Council of the European Union (2012). *Council Declaration on the European Year for Active Ageing and Solidarity between Generations (2012): The Way Forward.* SOC 948, SAN 289. Brussels. Consultado em 22 de Outubro, 2014. Disponível em http://register.consilium.europa.eu/doc/srv?l=EN&f=ST%2017468%202012%20INIT

Faleiros, V. P. (2013). Autonomia Relacional e Cidadania Protegida: Paradigma para Envelhecer Bem. In M. I. Carvalho (coord.). *Serviço Social no Envelhecimento* (pp. 35-48). Lisboa: Pactor.

Fenalti, R. & Schwartz, G. (2003). Universidade Aberta à Terceira Idade e a Perspectiva de Ressignificação do Lazer. *Rev. Paul. Educ. Fís.* 17 (2): 131-41, Jul./Dez. 2003. São Paulo. Consultado em 7 Fevereiro, 2013. Disponível em http://citrus.uspnet.usp.br/eef/uploads/arquivo/v17%20n2%20artigo5.pdf

Fernandes, A. A. (2004). *Quando a vida é mais longa... Os impactos sociais do aumento da longevidade.* In M. L. Quaresma (coord.) *O sentido das idades da vida. Interrogar a solidão e a dependência. Gerontologia Social* (pp. 13-36). Lisboa: CESDET Edições.

Fonseca, A. (2009). Que vida depois da reforma?. In Fundação Calouste Gulbenkian. *O Tempo da Vida. Fórum Gulbenkian da Saúde sobre o Envelhecimento 2008/2009* (pp. 151-159). Cascais: Princípia.

Guerra, I. C. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo: Sentidos e formas de uso.* Cascais: Princípia.

Glaser, K., Price, D., Montserrat, E. R., Gessa, G. & Tinker, A. (2013). *A prestação de cuidados pelos avós na Europa: as políticas familiares e o papel dos avós na prestação de cuidados infantis* (Síntese). Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.

Hoff, A. (2009). Alteração das relações intergeracionais nas sociedades europeias. In Fundação Calouste Gulbenkian. *O Tempo da Vida. Fórum Gulbenkian da Saúde sobre o Envelhecimento 2008/2009* (pp. 231-263). Cascais: Princípia.

Instituto Nacional de Estatística, I.P. (2012). *Censos 2011 – Resultados Definitivos* – Portugal.

Jacob, L. (2012). A aprendizagem ao longo da vida e a formação para seniores. *Rediteia*, 45, 53-65.

Moura, C. (2006). *Século XXI: século do envelhecimento.* Lusociência – Edições Técnicas e Científicas: Loures.

Organisation Mondiale de la Santé (2002). Vieillir en restant actif. Cadre d'orientation. Consultado em 11 de novembro, 2014. Disponível em http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8_fre.pdf

Pinto, C. (2013). Uma Prática de Empowerment com Adultos Idosos. In M. I. Carvalho (coord.). *Serviço Social no Envelhecimento* (pp. 49-65). Lisboa: Pactor.

Sampaio, D. (2008). *A razão dos avós.* Lisboa: Caminho.

Silva, F. P. (1999). *Motivos para frequentar universidade da terceira idade, crenças em relação à velhice e bem-estar subjetivo.* Dissertação de mestrado não-publicada, Universidade Estadual de Campinas. Consultado em 10 de Abril, 2013. Disponível em http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=vtls000199992&fd=y

Veloso, E. C. (2000). *As Universidades da Terceira Idade em Portugal: contributos para uma caracterização.* Atas do IV Congresso Português de Sociologia. Universidade de Coimbra.

Webber, F. & Celich, K. (2007). *As contribuições da Universidade Aberta para a Terceira Idade no Envelhecimento Saudável.* Estudos interdisciplinares do envelhecimento. Porto Alegre. Consultado em 10 de Abril, 2013. Disponível em seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/download/4983/2852

Wintlev-Jensen, P. (2009). Panorâmica da estratégia da Comissão Europeia em matéria de tecnologias e serviços para envelhecer bem. In Fundação Calouste Gulbenkian. *O Tempo da Vida. Fórum Gulbenkian da Saúde sobre o Envelhecimento 2008/2009* (pp. 369-380). Cascais: Princípia.