

REFORMA: UMA OPORTUNIDADE PARA NOVAS APRENDIZAGENS – O CASO DE ARRONCHES

Curso de Segundo Ciclo de Estudos em Gerontologia
(Ramo Gerontologia Social)

Orientadora: Professora Doutora Luísa Carvalho
Joana Filipa Valério Pombo

Portalegre
abril 2018

Instituto Politécnico de Portalegre
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

**Reforma: uma oportunidade para novas aprendizagens – o
caso de Arronches**

Dissertação de Mestrado apresentada para conclusão do Mestrado em Gerontologia
(Ramo Gerontologia Social) sob a orientação da Professora Doutora Luísa Carvalho

Joana Filipa Valério Pombo

Portalegre
abril 2018

CONSTITUIÇÃO DO JÚRI

Presidente: Professor Doutor Abílio José Maroto Amiguiño

Arguente: Professora Doutora Lurdes Pratas Nico

Orientadora: Professora Doutora Luísa Maria Serrano de Carvalho

AGRADECIMENTOS

Antes de mais, gostaria de agradecer, à minha orientadora, a Professora Doutora Luísa Carvalho, por todo o apoio, orientação irrepreensível, paciência e disponibilidade que manteve e demonstrou durante o processo deste estudo.

A todos os idosos que sempre cooperaram de forma muito amável e comunicativa, já que sem a sua participação a investigação não poderia ter sido realizada, mas também pela partilha de inúmeras vivências e conhecimentos que tanto ajudaram no desenvolvimento do estudo.

Aos colegas, familiares e namorado que tanto apoio e motivação me transmitiram, estando sempre ao meu lado e ajudando-me em tudo o que necessitei.

Ao município de Arronches, e em particular à Doutora Maria João Curvelo e à Doutora Ana Largato, pela disponibilidade e ajuda prestada.

De forma geral, a todos aqueles que, de alguma maneira, colaboraram para a realização deste estudo.

RESUMO

A investigação procurou compreender em que medida a reforma permite o desenvolvimento de novas aprendizagens. Para tal, procedemos à análise dos modos de ocupação do tempo de dez indivíduos reformados residentes na vila de Arronches, identificando as aprendizagens presentes no seu quotidiano, sempre numa perspetiva comparativa entre dois contextos: inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa e inquiridos assíduos da Academia Sénior de Arronches (ASA).

Recorreu-se a uma metodologia qualitativa, através de um estudo exploratório e à aplicação de um entrevista semiestruturada. Verificou-se a existência de novas aprendizagens nos reformados que frequentavam a ASA, através da ocupação do tempo livre nessa instituição. Os reformados que não frequentam qualquer oferta formativa consideraram não ter adquirido novos conhecimentos.

A reforma pode indicar o final da atividade profissional, mas não o fim do processo de aprendizagem e de aquisição de novos conhecimentos, podendo ser uma fase da vida para apostar no que poderá ter sido deixado, para segundo plano, na vida adulta, quer relacionado com o lazer, quer no que respeita à educação.

Palavras-chave: envelhecimento, reforma, aprendizagens, ocupação de tempos livres, Universidades de Terceira Idade.

ABSTRACT

The research sought to understand to what extent the reform allows the development of new learning. To do this, we analyzed the time occupation modes of ten retired individuals living in the town of Arronches, identifying the learning present in their daily lives, always in a comparative perspective between two contexts: respondents who do not attend any training offer and frequent respondents of the Academy Arronches Senior (ASA).

We used a qualitative methodology, through an exploratory study and the application of a semi-structured interview. It was verified the existence of new learning in the retired people who attended the ASA, through the occupation of free time in this institution. Reformers who do not attend any training offer have considered that they have not acquired new knowledge.

The reform may indicate the end of the professional activity, but not the end of the process of learning and acquisition of new knowledge, and may be a phase of life to bet on what may have been left, secondarily, in adult life, or related with leisure, or with regard to education

Keywords: aging, retirement, new learning, leisure time occupation, Third Age Universities.

ÍNDICES

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	11
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	14
CAPÍTULO I – PLURALIDADE DO CONCEITO DE ENVELHECIMENTO	15
1. ENVELHECIMENTO	16
1.1. Envelhecimento demográfico	19
1.1.1.O caso de Arronches.....	23
1.2. Envelhecimento ativo	26
CAPÍTULO II – DA TERCEIRA IDADE E VELHICE AO MOMENTO DA REFORMA.....	31
1. TERCEIRA IDADE E VELHICE.....	32
2. REFORMA, TRANSIÇÃO E ADAPTAÇÃO.....	35
CAPÍTULO III – LAZER, TEMPO LIVRE E OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES NOS IDOSOS REFORMADOS	39
1. LAZER E TEMPO LIVRE: AO ENCONTRO DOS CONCEITOS	40
2. ATIVIDADES DE LAZER E DE OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES NOS IDOSOS REFORMADOS	42
2.1. Estudos acerca das ocupações de tempos livres dos reformados em Portugal.....	44
CAPÍTULO IV – ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO	48
1. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA	49
2. GERONTOLOGIA EDUCATIVA	54
2.1. Processo de aprendizagem do idoso.....	57
3. UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE	60
PARTE II – METODOLOGIA	65
1. QUESTÃO DE PARTIDA E OBJETIVOS	66
2. ABORDAGEM E TIPO DE ESTUDO	68
3. POPULAÇÃO-ALVO E AMOSTRA.....	69
4. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS	70
5. TRATAMENTO DOS DADOS	71
PARTE III – ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS	76
1. BREVE CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO EMPÍRICO	78
2. CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS	79
2.1. Perfil dos inquiridos	79

2.2. Situação profissional antes da entrada da reforma.....	81
2.3. Entrada na reforma	84
3. DESCRIÇÃO DO QUOTIDIANO	90
4. APRENDIZAGENS APÓS A REFORMA.....	97
4.1. Processo de aprendizagem.....	99
5. ACADEMIA SÉNIOR DE ARRONCHES – PERCEÇÕES.....	104
5.1. Perceção dos entrevistados que frequentam a ASA	104
5.2. Perceções dos entrevistados que não frequentam qualquer oferta formativa	112
6. AVALIAÇÃO DA FORMA COMO OCUPAM O TEMPO LIVRE	117
PARTE IV – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS.....	122
1. OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES	123
2. APRENDIZAGENS PRESENTES NO QUOTIDIANO.....	126
3. ACADEMIA SÉNIOR ENQUANTO CONTEXTO DE APRENDIZAGEM .	128
4. OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES NA REFORMA E NOVAS APRENDIZAGENS	130
CONCLUSÃO.....	132
BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA	135
APÊNDICES	150
APÊNDICE 1 – Guião de entrevista	
APÊNDICE 2 – Protocolos das entrevistas dos indivíduos que frequentam a ASA	
APÊNDICE 3 – Protocolos das entrevistas dos indivíduos que não frequentam qualquer oferta formativa	
APÊNDICE 4 – Matriz de codificação das entrevistas: contexto ASA	
APÊNDICE 5 – Matriz de codificação das entrevistas: contexto que não frequentam qualquer oferta formativa	
APÊNDICE 6 – Grade de registo da análise do conteúdo de ambos os contextos	
APÊNDICE 7 – Grade de registo da análise de conteúdo: tabela frequencial de ambos os contextos	

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - Índice de envelhecimento de Portugal	22
Figura 2 - Número de População Residente de Arronches, por sexo	24
Figura 3 - Número de população residente em Arronches nas diferentes faixas etárias	24
Figura 4 - Índice de envelhecimento de Arronches e de Portugal	25
Figura 5 - Idade dos inquiridos do contexto ASA	79
Figura 6 - Idade dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa	79
Figura 7 - Estado civil dos inquiridos do contexto ASA	80
Figura 8 - Estado civil dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa ..	80
Figura 9 - Escolaridade dos inquiridos do contexto ASA	80
Figura 10 - Escolaridade dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa	80
Figura 11 - Idade da reforma dos inquiridos que frequentam a ASA	81
Figura 12 - Idade da reforma dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa	81
Figura 13 - Profissão antes da reforma	82
Figura 14 - Outras profissões desenvolvidas	83

ÍNDICE DE QUADROS E TABELAS

Tabela 1 - Taxa bruta de natalidade, saldo toral, saldo natural, saldo migratório e esperança média de vida à nascença por sexo em Portugal entre 2001 e 2016.....	20
Tabela 2 - Quadro tipo e legenda.....	77
Tabela 3 - Desejo em reformar-se	84
Tabela 4 - Planos de ocupação do tempo	86
Tabela 5 - Expectativas vida de reformado	87
Tabela 6 - Mudanças com a reforma	88
Tabela 7 - Mais tempo para atividades que gosta.....	89
Tabela 8 - Descrição do dia-a-dia.....	90
Tabela 9 - Local de maior permanência	91
Tabela 10 - Identificação de ocupações.....	92
Tabela 11 - Companhia na realização das atividades	94
Tabela 12 - Frequência das atividades.....	95
Tabela 13 - Desejo em realizar atividades que não faz atualmente.....	96
Tabela 14 - Desejo em realizar novas aprendizagens.....	97
Tabela 15 - Realização de novas aprendizagens	98
Tabela 16 - Identificação das aprendizagens	99
Tabela 17 - Com quem aprendeu.....	101
Tabela 18 - Razões para a aprendizagem	101
Tabela 19 - Recursos/materiais.....	102
Tabela 20 - Utilidade das aprendizagens	103
Tabela 21 - Dimensão informal	104
Tabela 22 - Motivo de frequência.....	105
Tabela 23 - Função da ASA	106
Tabela 24 - Expectativas acerca da ASA.....	107
Tabela 25 - Aspetos preferidos	107
Tabela 26 - Atividades preferidas na ASA	108
Tabela 27 - Ausência de desejo - Razões	109
Tabela 28 - Importância na ASA	110
Tabela 29 - Mudança após a participação na ASA.....	111
Tabela 30 - Benefícios de frequentar a ASA	111
Tabela 31 - Partilha das atividades realizadas	113
Tabela 32 - Ponderar frequentar a ASA	113

Tabela 33 - Percepção de melhoria caso frequentasse a ASA.....	114
Tabela 34 - ASA enquanto potenciadora de aprendizagens	115
Tabela 35 - Interesse por novas aprendizagens	116
Tabela 36 - Balanço sobre a forma de ocupação de tempo livre.....	117
Tabela 37 - Satisfação com a forma como ocupavam o tempo livre.....	119
Tabela 38 - Avaliação da qualidade de vida.....	120

INTRODUÇÃO

O aumento do número de pessoas idosas representa uma das transformações sociais mais importantes que ocorreu nos últimos cinquenta anos (Osório, 2007). Este acontecimento, segundo Rosa (2015), resulta de conquistas das sociedades modernas que se traduzem em menores níveis de fecundidade e de mortalidade. Ter 65 anos, na maioria dos casos, significa o início da reforma e, por isso, o desfecho de compromissos profissionais; em que os indivíduos poderão usufruir de mais tempo livre, assim como de atividades que permitam a ocupação desse tempo de forma gratificante. As Universidades de Terceira Idade (UTI) poderão ser um meio para que os reformados vivam uma reforma repleta de atividades de lazer e desenvolvimento de novas aprendizagens, já que se criaram com o propósito de ocupar o tempo livre dos idosos através de atividades, nas quais visa a atualização de conhecimentos, a promoção da sociabilidade e a redefinição das representações de velhice (Monteiro & Neto, 2008).

O presente trabalho, realizado no âmbito do Mestrado em Gerontologia Social, vai ao encontro dos aspetos referidos acima, assumindo, como dimensões principais, a reforma e a aprendizagem ao longo da vida, através da ocupação do tempo. O objetivo geral passa, assim, por compreender de que forma a ocupação de tempos livres, na reforma, se torna uma possibilidade para realizar novas aprendizagens. Para o alcançar, assumimos quatro objetivos específicos: conhecer a forma como os indivíduos ocupam os seus tempos livres; identificar as aprendizagens presentes no quotidiano dos indivíduos; caracterizar os contextos de aprendizagem e os intervenientes; e comparar os processos de aprendizagem de indivíduos que frequentam a Academia Sénior com os processos de residentes do município que não frequentam qualquer oferta formativa.

A escolha do tema resulta da vontade de perceber se de facto os idosos desenvolvem novas aprendizagens, através de atividades de ocupação do seu tempo livre, presentes no quotidiano. O gosto pessoal nesta área de investigação, assim como a proximidade com a vila de Arronches, por ser um município envelhecido e possuir uma UTI, conduziu à escolha, quanto ao tema e ao contexto empírico selecionado.

Para o desenvolvimento do estudo, adotamos uma metodologia qualitativa de modo a compreender melhor as respostas e opiniões dos reformados, no que respeita à ocupação dos tempos livres e desenvolvimento de aprendizagens adquiridas (ou não), nos diferentes contextos.

A dissertação encontra-se dividida em quatro partes: i) enquadramento teórico; ii) metodologia; iii) análise e interpretação dos dados e iv) discussão dos resultados.

Na primeira parte, realiza-se uma revisão de temas relacionados com o envelhecimento (humano e demográfico), em Portugal e, no município de Arronches, por se tratar, conforme já referimos, do contexto empírico no qual se desenvolve o estudo de campo. De seguida, abordam-se temas como a reforma, seguindo-se a clarificação dos conceitos de lazer, tempo livre e atividades de tempos livres nos idosos. Ainda na primeira parte, damos ênfase à literatura sobre a aprendizagem ao longo da vida, gerontologia educativa e Universidades da Terceira Idade. Na segunda parte, explicitam-se as opções metodológicas: questão de partida e objetivos; tipo de estudo; população-alvo e amostra; instrumentos de recolha de dados e tratamento de dados. Já na terceira parte, analisam-se e interpretam-se os dados recolhidos no contexto empírico. Por fim, na quarta e última parte, procede-se à discussão dos dados, tendo em conta os objetivos específicos delineados. Seguem-se as considerações finais relativas ao estudo, assim como a bibliografia referenciada ao longo da pesquisa.

Esta investigação foi encarada enquanto possibilidade de aprofundar conhecimentos acerca da problemática relativa à reforma, à ocupação do tempo livre nesta fase da vida e, mais especificamente, à possibilidade de realização de novas aprendizagens em contextos diferenciados. Vários estudos têm vindo a evidenciar, precisamente, o papel das UTI na promoção de um envelhecimento ativo e na ocupação dos seus tempos livres de uma forma útil, evitando a solidão e promovendo a realização de aprendizagens.

**PARTE I – ENQUADRAMENTO
TEÓRICO**

CAPÍTULO I – PLURALIDADE DO CONCEITO DE ENVELHECIMENTO

1. ENVELHECIMENTO

O envelhecimento apresenta-se como um acontecimento que se destaca na sociedade atual, não apenas pela sua dimensão quantitativa, mas também pela importância que alcançou nos domínios sociais (Freitas, 2011).

Atualmente, e segundo Ribeiro (2007), definir conceitos como velhice e envelhecimento não tem sido uma tarefa fácil e consensual, pois tratam-se de conceitos ambíguos e em constante mudança. A considerar, no entanto, que a velhice e o envelhecimento são inseparáveis “decorrendo de determinantes biológicos e recebendo a influência social e comportamental, que atravessa gerações, podendo tornar-se num padrão de códigos rígidos com efeitos negativos ou positivos” (p. 13).

Segundo Pollock (1982, cit. por Monteiro & Neto, 2008), “o início do envelhecimento começa quando se nasce, se não antes” (p. 21). Carvalho (2013) acrescenta que o envelhecimento ocorre durante todo o ciclo da vida, que engloba uma série de fenómenos que se sucedem numa determinada ordem.

Barreto (2005) define envelhecimento como o “conjunto das modificações que decorrem do avançar na idade para além da fase da maturidade” (p. 290). O mesmo autor considera que se trata de um processo oposto ao do desenvolvimento, durante o qual ocorre o crescimento do ser humano, com o surgimento progressivo de características de base genéticas, próprias do indivíduo. Após o ponto em que o desenvolvimento atinge o seu máximo, começa a observar-se a diminuição progressiva das aptidões e capacidades, tanto físicas como mentais (Barreto, 2005).

As mudanças que constituem e influenciam o envelhecimento são complexas. A nível biológico, o envelhecimento é associado ao acúmulo de uma grande variedade de danos moleculares e celulares. Segundo a World Health Organization¹ (WHO) (2015) com o tempo, esses danos conduzem a uma perda gradual nas reservas fisiológicas, a um aumento do risco de contrair diversas doenças e a um declínio geral na capacidade intrínseca do indivíduo. Estas diferenças não se limitam apenas ao corpo físico e mental; ocorrem também um envelhecimento social, em que se verificam alterações nos papéis sociais e estatuto social com a passagem à reforma (Ribeiro, 2007), pois, como afirma Osório (2007),

El fenómeno del envejecimiento tiene un carácter multidimensional en el que las dimensiones físicas, psicológicas, sociales y espirituales entran con frecuencia en profunda asincronía y donde las diferencias en el modo

¹ “Organização Mundial de Saúde”. Texto traduzido.

de envejecer son cada vez más profundas no solo en cuanto a nuestro “reloj biológico” sino también respecto a nuestro “reloj social” (...) (p.12)².

O envelhecimento é, portanto, universal e irreversível, porém trata-se de um processo biopsicossocial heterogêneo, contínuo e dinâmico, no qual podemos contar com algumas perspectivas que auxiliam a compreender o envelhecimento: idade cronológica; idade fisiológica e biológica; idade psicológica e idade social (Carvalho, 2013).

A idade cronológica representa uma forma de organizar os acontecimentos na vida de acordo com a idade (infância, adolescência, juventude, idade adulta e idade da velhice). Quando nos reportamos ao envelhecimento, a idade cronológica refere-se à entrada na idade da velhice. Deste modo, a idade cronológica é utilizada para organizar socialmente o ciclo de vida na velhice e para dar sentido aos acontecimentos que vão ocorrendo nesse mesmo ciclo (Lima, 2010, cit. por Carvalho, 2013).

No que toca à idade fisiológica e biológica, de referir que o envelhecimento está relacionado com o desenvolvimento e morte dos organismos vivos, isto é, o envelhecimento é um processo, interpretado em ligação com teorias que explicam as causas do envelhecimento celular e o aparecimento de perturbações de saúde que, por sua vez, contribuem para a diminuição das probabilidades de sobrevivência à medida que a idade avança (Silva, 2006; Vaz, 2008, cit. por Carvalho, 2013).

Biologicamente, a velhice está associada à diminuição de capacidades fisiológicas e psíquicas, ao declínio de capacidades funcionais e à diminuição da capacidade de adaptação a acontecimentos de *stress*, provocando mais vulnerabilidade ao idoso no que respeita a doenças degenerativas e de início insidioso (Ribeiro, 2007).

Assim, a idade psicológica refere-se às competências comportamentais que os sujeitos, na idade de velhice, podem mobilizar em relação com o ambiente (Fontaine, 2000). O envelhecimento, analisado por este ponto de vista, é “definido pela autorregulação do indivíduo, pelas mudanças nas funções psicológicas, como a memória e a tomada de decisões, e pela forma de lidar com o processo de senescência” (Lima, 2010, cit. por Carvalho, 2013, p. 4).

² O fenómeno do envelhecimento tem um carácter multidimensional em que as dimensões físicas, psicológicas, sociais e espirituais entram, com frequência, em profunda assincronia e onde as diferenças no modo de envelhecer são cada vez mais profundas não só no que respeita ao nosso “relógio biológico”, mas também ao nosso “relógio social” (...) (p.12). Texto traduzido.

Por último, o envelhecimento, é conceptualizado enquanto idade cultural e social e associado ao “conjunto específico de papéis sociais que os indivíduos adotam” (Fonseca, 2006 & Fontaine, 2000, cit. por Carvalho, 2013, p. 4). Esta noção remete para os papéis que se espera que os indivíduos, na velhice, adotem e que influenciam o autoconceito do que é ser velho. Explicar o envelhecimento, a partir desta concepção, potencia a fragmentação da análise e reforça o aspeto negativo e de discriminação na idade da velhice (Carvalho, 2013).

Couto (2005) refere que a velhice é caracterizada por uma grande diversidade de aspetos cognitivos, físicos e de personalidade nos indivíduos. Segundo Esquivel, Calleja, Hernández, Medellín e Paz (2009), a velhice não é apenas uma experiência individual, mas também social, pois as mudanças biológicas que ocorrem, apenas têm sentido em função de uma determinada sociedade. Assim, pode dizer-se que a idade cronológica em que se encontra o sujeito, não determina a velhice, pois esta manifesta-se de forma diferente de indivíduo para indivíduo, não fazendo dos aspetos biológicos os determinantes da mesma. Desta forma, a velhice é um conceito psicossocial, do qual não se podem separar os aspetos biológicos, psicológicos e sociais.

Deste modo, podemos mencionar que a velhice é

Um processo fisiológico, psicológico e social que aumenta a instabilidade, a sensibilidade e a suscetibilidade a processos patológicos. No entanto, é o momento de olhar para trás e tirar conclusões do passado, de aceitar a inevitabilidade das provações, das dificuldades e de transmitir aos jovens o saber e a experiência dos homens. É a oportunidade de “deitar contas à vida”, como sujeito activo, agente válido do imediato, que pensa e que quer continuar a intervir na construção de uma sociedade melhor, combatendo a insolidariedade e o desrespeito. A velhice deve representar não só a “colheita, mas ainda o saber aceitar com naturalidade o destino comum a todo o homem. Isto porque a mesma não é uma doença, no verdadeiro sentido da palavra, mas uma alteração involutiva, biológica e psicológica, que leva à quebra do poder de sobrevivência e adaptação (Fernandes, 2000, p. 26).

Em suma, torna-se difícil definir envelhecimento, pois não se trata apenas de uma passagem do tempo, mas sim de uma manifestação de inúmeras mudanças. O envelhecimento não é um estado, mas um processo que integra uma série de fenómenos que ocorrem numa determinada ordem e durante um certo período de tempo – o ciclo

da vida. Pode ser definido, por um lado, como o aumento do número de pessoas idosas na população e, por outro lado, como um processo contínuo de crescimento, relacionado com as experiências dos sujeitos e com as possibilidades e desenvolvimento de determinada sociedade. Está também associado à forma como envelhecemos e à velhice (Carvalho, 2013).

De seguida, problematizar-se-ão diferentes conceitos e perspetivas de envelhecimento demográfico e de envelhecimento ativo.

1.1. Envelhecimento demográfico

Na sociedade atual, o envelhecimento tem vindo a ser encarado como um fenómeno social importante, sobretudo devido ao aumento da longevidade e à redução da taxa de natalidade, levando conseqüentemente, ao aumento da população idosa (Moreira & Nogueira, 2008; Ferreira-Alves & Novo, 2006). Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2013) completam esta ideia, referindo que o envelhecimento demográfico denomina, no essencial, a progressiva diminuição do peso das gerações mais jovens em relação ao das gerações mais velhas, provocando a redução da base masculina e feminina da pirâmide e o resultante alargamento do peso das gerações mais velhas no topo.

Analisar demograficamente o envelhecimento da população requer, principalmente, ter em atenção a proporção de pessoas idosas de 60 ou 65 e mais anos. Mas não só desta proporção se baseia o estudo do envelhecimento populacional, pois, em demografia, uma população envelhece sempre que se regista uma redução de pessoas nas idades mais jovens (Fernandes, 1997).

Segundo a WHO (2002) “Population ageing is one of humanity’s greatest triumphs. It is also one of our greatest challenges” (p. 6)³. Embora o envelhecimento demográfico esteja sobretudo relacionado com os aspetos referidos, existe outro fator importante relacionado com este fenómeno, pois quer a nível nacional, quer a nível mundial, o envelhecimento demográfico representa o culminante de um desenvolvimento humano bem-sucedido durante o século XX. Efetivamente tem-se vindo a verificar um desenvolvimento da tecnologia e dos meios de saúde, que provocam uma melhoria na qualidade de vida das populações. Fatores como estes refletiram-se numa diminuição significativa das taxas de mortalidade e num aumento da

³ “O envelhecimento da população é um dos maiores triunfos. É também um dos nossos maiores desafios” (p.6). Texto traduzido.

esperança média de vida. Este fenómeno, acompanhado pela diminuição das taxas de fecundidade, está a causar alterações na estrutura etária das populações, havendo um aumento sucessivo da proporção de idosos e uma diminuição de jovens (Bernardo, 2014).

A partir da segunda metade do século XX, as sociedades, principalmente europeias, começam a deparar-se com este fenómeno, que foi denominado de “duplo envelhecimento”. Embora, o envelhecimento demográfico depressa tenha adquirido uma dimensão mundial, os grupos mais envelhecidos encontram-se nas regiões mais desenvolvidas, nomeadamente as da Europa, e Portugal não é exceção (Rosa, 2012).

A partir de 2001, e pela primeira vez em Portugal, a população idosa torna-se mais expressiva do que a população com menos de 15 anos de idade (população jovem), no total da população. Na mesma data, os idosos representavam 16,4% e os jovens 16,0%. Em 2011, os primeiros representavam 19,1% e os jovens 14,9%. Deste modo, entre 2001 e 2011, verificava-se um decréscimo de 5% da população jovem e um acréscimo de 17% da população idosa. Importa também salientar que se assistiu a um envelhecimento dentro do grupo da população idosa, os que têm 80 e mais anos, no grupo dos 65 e mais anos. Assim, durante o período considerado (2001 a 2011), o grupo dos 65 e mais anos teve um acréscimo de 17% e, o grupo com 80 e mais anos, de 53% (Carvalho, 2013).

Segundo a mesma autora (2013), existem três fatores que condicionam o envelhecimento demográfico em Portugal: a baixa natalidade; os fluxos migratórios e o aumento da esperança de vida. Na tabela que se segue, podem observar-se os dados referentes aos fatores considerados, entre os anos de 2001 e 2014.

Tabela 1 - Taxa bruta de natalidade, saldo total, saldo natural, saldo migratório e esperança média de vida à nascença por sexo em Portugal entre 2001 e 2016

Anos		2001	2003	2005	2007	2009	2011	2013	2014	2015	2016
Fatores											
Taxa Bruta de Natalidade – Portugal		10,9%	10,8%	10,4%	9,7%	9,4%	9,2%	7,9%	7,9%	8,3%	8,4%
Saldo Total		63,9	28,5	17,3	20,8	10,5	-30,3	-60,0	-52,5	-33,5	-31,8
Saldo Natural		7,7	3,7	1,9	-1,0	-4,9	-6,0	-23,8	-22,4	-23	-23,4
Saldo Migratório		56,2	24,7	15,4	21,8	15,4	-24,3	-36,2	-30,1	-10,5	-8,3
Esperança média de vida à nascença	Sexo feminino	80,1	80,6	81,3	81,8	82,2	82,6	83	83,2	83,3	Sem dados
	Sexo masculino	73,3	74,1	74,8	75,5	76,6	76,7	77,2	77,4	77,6	Sem dados

Fonte: PORDATA

De acordo com os dados disponibilizados pela PORDATA⁴, verifica-se que a taxa de natalidade até 2011 tem vindo a descer ao longo dos anos, o que indica que cada vez ocorrem menos nascimentos e, poderá conduzir, a que as gerações não sejam substituídas, mas, a partir de 2015, este valor aumentou ligeiramente. No que toca aos movimentos da população, o saldo migratório, a partir de 2011, apresenta valores negativos, o que significa que o número de emigrantes excede o número de imigrantes e poderá indiciar que saem muitos jovens à procura de melhores condições de vida e regressa ao país a população idosa emigrante, embora, em 2015 e em 2016, esse valor tenha vindo a diminuir. Por fim, a esperança média de vida, tanto no sexo feminino como no masculino, tem vindo a aumentar desde 2001, o que resulta de uma baixa taxa de mortalidade e significa que os idosos cada vez vivem mais anos.

Importa, no entanto, referir que, de acordo com Campos (2016), em 2014, os portugueses perderam três anos de vida saudável: as mulheres com 65 anos poderão viver mais 5,6 anos sem incapacidades, enquanto os homens, 6,9 anos sem doenças ou limitações de longa duração. Embora as mulheres tenham uma esperança de vida superior à dos homens, os dados apontam para o facto de os anos de reforma serem passados com várias doenças e incapacidades, isto é, sem qualidade de vida. No que respeita ao grupo etário de 85 e mais anos, verifica-se que a esperança de vida feminina é de 4,56 anos, dos quais só 0,44 poderão ser vividos sem qualquer incapacidade (9,7% da esperança de vida deste grupo etário) – as mulheres vivem mais tempo, mas com mais incapacidade. A esperança de vida masculina é menor, correspondendo a 3,87 anos no grupo etário dos 85+ anos, mas, em contrapartida, poderão viver 0,52 anos sem nenhuma incapacidade (13,4% da sua esperança de vida), independentemente da natureza da incapacidade (INE, 2000, cit. por Gil, 2007). Duas conclusões poderão ser retiradas: em primeiro lugar, a incapacidade atinge sobretudo as idades mais avançadas e a maior prevalência da incapacidade severa ocorre nos grupos etários com mais de 75 anos, em segundo lugar, atinge, em maior percentagem, o grupo das mulheres (Gil, 2007).

Também através do índice de envelhecimento, podemos verificar, e conforme a figura abaixo, que Portugal é um país envelhecimento, e que tem vindo a sofrer um acréscimo no que respeita ao mesmo indicador ao longo dos anos. Os valores obtidos situam-se acima de cem, o que significa que existe um número superior de idosos comparativamente com o número de jovens, traduzindo-se num envelhecimento do país.

⁴ <http://www.pordata.pt/Portugal/Quadro+Resumo/Portugal-7059>.

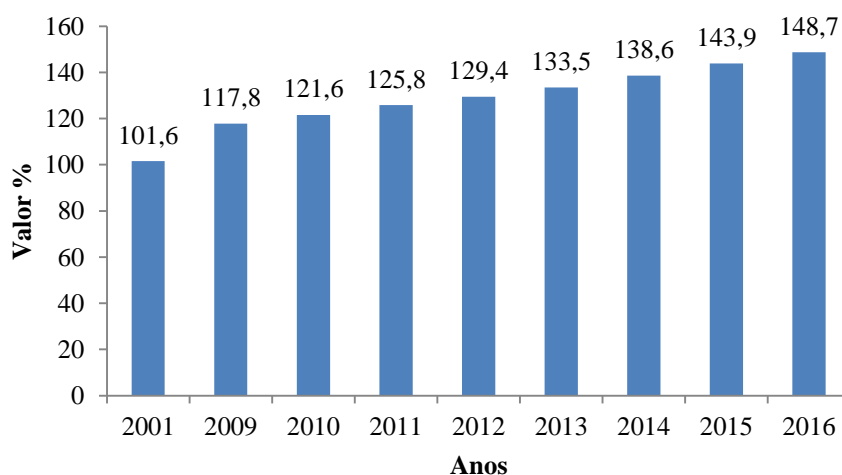


Figura 1 - Índice de envelhecimento de Portugal
Fonte: PORDATA

De acordo com o cenário médio das projeções demográficas, elaboradas pelo INE (2007), estima-se que o número de idosos em relação aos jovens, irá duplicar nos próximos 45 anos, representando, em 2050, 32% do total da população. Em paralelo, a população jovem diminui de 29% para 16% do total da população entre 1960 e 2005 e irá atingir os 13% em 2050. Assim, no período de projeção (2005/2050), apenas a população idosa continuará a aumentar: 1,1% ao ano se considerarmos os de 65 e mais anos e 2,2% considerando os de 85 e mais anos. Verifica-se também que os ritmos de crescimento tendem a abrandar, o que acontece naturalmente dado que a população já atingiu um elevado grau de envelhecimento. O mesmo se regista com o decréscimo dos jovens, cujo ritmo diminui (INE, 2007).

O futuro demográfico de Portugal pode resumir-se, de acordo com as projeções de população residente 2015-2080 (INE, 2017), da seguinte forma:

- i. A população residente diminuirá dos atuais 10,3 para 7,5 milhões de pessoas, ficando abaixo do limiar de 10 milhões em 2031;
- ii. A população jovem diminuirá, no cenário central entre 2015 e 2080, de 1,5 milhões para 0,9 milhões;
- iii. A população em idade ativa diminuirá de 6,7 milhões para 3,8 milhões de pessoas;
- iv. O número de pessoas com 65 ou mais anos, ou seja, o número de pessoas idosas, entre 2015 e 2080, passará de 2,1 milhões para 2,8 milhões.
- v. O índice de envelhecimento mais do que duplicará, passando de 147 para 317 idosos, por cada 100 jovens, em 2080.

- vi. O índice de sustentabilidade (quociente entre o número de pessoas com idades entre 15 e 64 anos e o número de pessoas com 65 e mais anos) passará de 315 para 137 pessoas em idade ativa, por cada 100 idosos, entre 2015 e 2080.

A Europa é certamente um continente envelhecido, ocupando Portugal o sexto lugar a partir do topo no que respeita aos países mais envelhecidos (Chambel, 2016). Houve uma transformação rápida no que toca à tendência demográfica, em que Portugal passou de um dos países com a população mais jovem da Europa a um dos países mais envelhecidos (Dias & Rodrigues, 2012). É certo que o envelhecimento populacional atinge todo o território português, embora se verifique uma maior acentuação no interior do país (Carrilho & Gonçalves, 2007; Dias & Rodrigues, 2012), já que se caracteriza por ser uma região mais despovoada, uma vez que a população tende a deslocar-se para os meios urbanos à procura de emprego e de melhores condições de vida.

Uma vez que o contexto empírico no qual decorrerá a investigação se situa na região do Alto Alentejo, e mais concretamente no concelho de Arronches, apresentar-se-á, de seguida, a respetiva caracterização demográfica.

1.1.1. O caso de Arronches

Situada no Alto Alentejo, Arronches é chamada, em gíria popular, “Terra dos Porcos”. O concelho é limitado a norte pelo município de Portalegre, a leste pelo de Campo Maior, a sul pelo de Elvas, a oeste pelo de Monforte e a nordeste pelo país vizinho (Espanha)⁵ e subdivide-se em três freguesias: Assunção, Esperança e Mosteiros. A sede de município conta com 314,65 km².

Segundo dados da PORDATA⁶, residiam, em 2016, no município de Arronches, 2 970 habitantes. Conforme é possível verificar na figura que se segue, tem-se assistido à diminuição do número de habitantes: mais de quatro centenas em quinze anos.

⁵ <http://www.cm-arronches.pt/pt/2012-10-04-09-52-36/o-municipio/geografia>.

⁶ <http://www.pordata.pt/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente-359>.

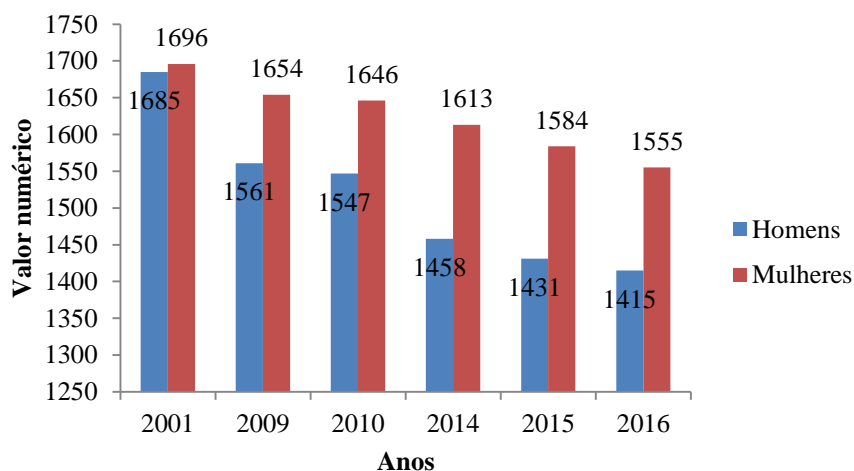


Figura 2 - Número de População Residente de Arronches, por sexo
Fonte: PORDATA

É possível verificar que desde 2001, existe uma diferença entre o número de homens e mulheres existentes no município, verificando-se um número muito superior de pessoas do sexo feminino, com particular destaque no ano de 2014 e 2015.

Na figura que se segue, podemos constatar o número de jovens, adultos e idosos existentes no município de Arronches, nos anos de 2001 e de 2016.

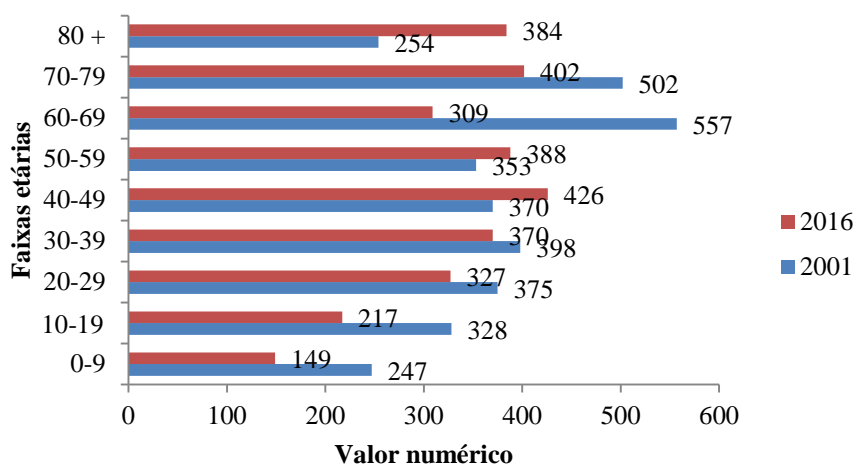


Figura 3 - Número de população residente em Arronches nas diferentes faixas etárias
Fonte: PORDATA

O número de crianças e jovens entre os 0 e os 29 anos, em 2001, era de 949 e, em 2016, era de 693, pelo que se verificou uma diminuição nesta faixa etária. Por outro lado, na faixa etária entre os 40 e os 59 anos, registou-se um ligeiro aumento, relativamente aos valores de 2001. A leitura do gráfico permite também constatar uma diminuição do número de pessoas com 60 a 79 anos de idade, de 2001 para 2016, mas um aumento do número de pessoas com idade superior a 80 anos. Efetivamente, entre os 60 anos e os mais de 80 anos, em 2001, residiam 1313 e, em 2016, 1095, ou seja o

número de idosos diminuiu para 218. A tendência, no futuro, poderá ser resumida a um número baixo de jovens e a um número mais elevado de idosos, o que poderá vir a provocar uma pirâmide invertida, na qual existirá um maior número no grupo de pessoas com mais de 65 anos de idade.

Quanto ao índice de envelhecimento, tanto em Portugal, como no Alto Alentejo e no município de Arronches, tem vindo a aumentar (ver Figura 4). Em 2016, Portugal registava um valor de 148,7 e, em Arronches, de 405,6. O índice de envelhecimento que Arronches apresentava era muito superior ao do país, mais do dobro. Por cada 100 jovens existiam 405,6 idosos, no concelho de Arronches.

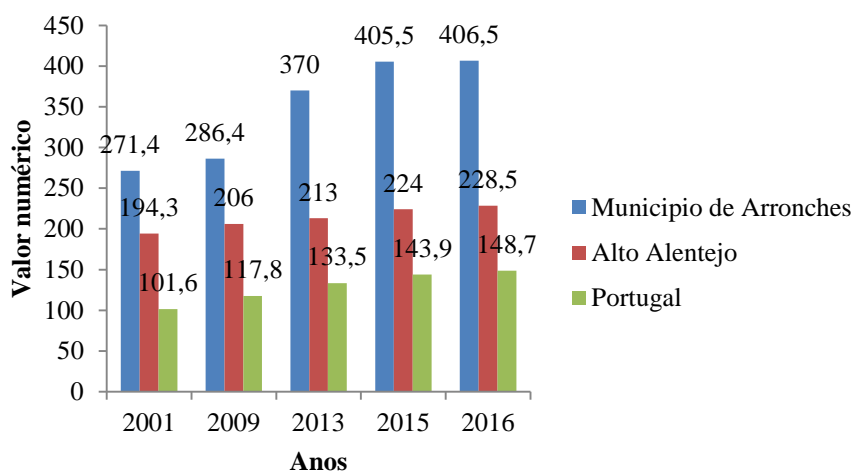


Figura 4 - Índice de envelhecimento de Arronches e de Portugal
Fonte: PORDATA

Em 2016, o município de Arronches, apresentava-se como o segundo município com maior índice de envelhecimento (406,4), quando comparado com os restantes municípios, de toda a região do Alentejo⁷. O município do Gavião, situado também no Alto Alentejo era, à data, o município com maior índice de envelhecimento.

Deste modo, e como consequência de tão forte mudança na estrutura etária da população portuguesa, deve resultar uma nova solidariedade de gerações, na medida em que há cada vez menos jovens e adultos e cada vez mais pessoas idosas (INE, 2007). Posto isto, torna-se essencial que, esta população, viva com qualidade de vida, optando-se por novos padrões de vida, pois apesar de, tendencialmente, se verificar uma redução da capacidade funcional, é possível envelhecer de forma saudável e com qualidade.

Esta fase da vida, segundo Veloso (2015), tende a remeter as pessoas idosas para uma socialização quer familiar, quer com a vizinhança. A WHO (1998) refere, que

⁷ <http://www.pordata.pt/Municipios/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-458>.

quanto mais tempo o idoso permanecer com saúde, sem incapacidade e produtivo, melhor será a sua qualidade de vida, maior a sua contribuição para a sociedade e, provavelmente, menor o custo com serviços sociais e de saúde. Para tal, terá de haver uma preocupação com a necessidade de promoção de um envelhecimento saudável e com qualidade, ou seja, com saúde, autonomia e independência durante o maior período de tempo possível, para evitar que o envelhecimento da população e a velhice sejam encarados como um problema; é necessário unificar esforços no sentido de promover um envelhecimento ativo.

Para dar resposta ao problema de uma população envelhecida, a WHO (2005) argumenta que os países podem financiar o envelhecimento se os governos, assim como as organizações internacionais e a sociedade civil, implementarem políticas e programas de “envelhecimento ativo” que melhorem a saúde, a participação e a segurança dos cidadãos mais velhos. Assim, possibilitarão que as pessoas continuem a trabalhar de acordo com as suas capacidades e preferências à medida que envelhecem, ao mesmo tempo que permitirá prevenir doenças crónicas que são dispendiosas para os indivíduos, para as famílias e para os sistemas de saúde.

1.2. Envelhecimento ativo

O envelhecimento ativo vem substituir o conceito de envelhecimento saudável, cuja tónica dominante era a saúde, pretendendo ser um conceito mais abrangente, abarcando também a saúde, mas ainda aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento (Ribeiro & Paúl, 2011).

O envelhecimento pode e deve ser encarado de forma positiva e de maneira ativa, pois não se trata de um problema, mas de uma parte natural do ciclo da vida, sendo desejável vivê-lo de forma saudável e autónoma, o mais tempo possível.

Assim, a WHO, no final dos anos 90, definiu o conceito de envelhecimento ativo como “the process of optimizing opportunities for health, participation and security in order to enhance quality of life as people age”⁸ (WHO, 2002, p. 12). Esta noção é abrangente, na medida em que coloca a questão do envelhecimento no âmbito social em que decorre o processo individual, ao mesmo tempo que apela à transversalidade da dinâmica setorial e social.

⁸ “o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (WHO, 2002, p.12). Texto traduzido.

A palavra “ativo” refere-se à participação contínua no que respeita a questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não apenas à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. As pessoas mais velhas que se aposentam e as que possuem alguma doença ou vivem com alguma necessidade especial podem continuar a contribuir ativamente para os seus familiares, companheiros, comunidades e países. Já o termo “saúde” reporta-se ao bem-estar físico, mental e social. Por isso, num projeto de envelhecimento ativo, as políticas e programas que promovem a saúde mental e as relações sociais são tão importantes como as que melhoram as condições físicas de saúde (WHO, 2002).

O envelhecimento ativo é, pois, o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, que tem, como objetivo, aumentar a expectativa de uma vida saudável, assim como a qualidade de vida para todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e as que requerem cuidados (WHO, 2002). Aplica-se tanto a indivíduos como a grupos populacionais, permitindo-lhes que percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, ao mesmo tempo que lhes é possibilitada uma participação na sociedade, assim como proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários. Prados (2012) afirma mesmo que “el concepto de envejecimiento activo es la visión más integrativa de la pervención de la dependencia”⁹ (p. 31).

De uma forma geral, o envelhecimento ativo reconhece a importância dos direitos humanos dos idosos e dos princípios de participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas (WHO, 2005). Neste sentido, esta abordagem apoia a responsabilização dos idosos na participação nos vários aspetos do quotidiano, nomeadamente nos três pilares fundamentais já referenciados: a saúde, a segurança e a participação social (Fernandes & Botelho, 2007; Ribeiro & Paúl, 2011). No que toca à saúde, este tem como objetivo manter os fatores de risco baixos e os fatores de proteção elevados, permitindo uma maior qualidade de vida; quanto à participação, tem como intenção o apoio à participação em atividades socioeconómicas, culturais, para que os idosos contribuam para a sociedade; a segurança requer a intervenção política na segurança social, física e financeira, assegurando proteção, dignidade e assistência (WHO, 2002).

⁹ “o conceito de envelhecimento ativo é a visão mais integrada para a prevenção da dependência” (p.31). Texto traduzido.

Por seu turno, a Comissão Europeia (2002, cit. por Cabral & Ferreira, 2014) entende o envelhecimento ativo como “uma estratégia coerente visando permitir um envelhecer saudável” (p. 13), sendo necessário desenvolver um conjunto de práticas que englobam

a educação e a formação ao longo da vida; o prolongamento da vida ativa; o adiamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, por conseguir que as pessoas idosas se tornem ativas durante a reforma e realizem atividades que reforcem as suas capacidades e preservem a saúde (p. 13).

A definição destaca, acima de tudo, a atividade, seja ela produtiva ou não, embora seja clara a relação que estabelece entre o prolongamento da vida profissional e o estado de saúde.

Segundo a Organização das Nações Unidas (ONU, 2002, cit. por Carvalho, 2013), a noção de envelhecimento ativo resulta da teoria da individualização da sociedade e pretende ultrapassar a visão dual do envelhecimento e potenciar a construção de uma teoria do envelhecimento integrada, com a finalidade de potenciar a qualidade de vida. O envelhecimento faz parte do ciclo da vida dos indivíduos, permitindo, de acordo com as suas expectativas, desejos e capacidades, a realização do seu potencial para uma adequada proteção, segurança e satisfação das suas necessidades (UE, 2010, cit. por Carvalho, 2013).

De acordo com Fernandes e Botelho (2007) e com a WHO (2005), os fatores determinantes para um envelhecimento ativo inserem-se num conjunto vasto que vai do indivíduo e as suas características, à família, comunidade e ao tipo de sociedade em que está inserido. O acesso facilitado aos cuidados de saúde primários e hospitalares, aos cuidados continuados de longa duração e a serviços de saúde mental, apresenta-se como um fator necessário à promoção de um envelhecimento ativo e integrado. A nível individual, a adoção de estilos de vida saudáveis, através de uma alimentação equilibrada e de exercício físico regular e sistemático, constitui-se também como uma condição essencial para retardar declínios funcionais. O ambiente físico em que decorre a vida é outro determinante do envelhecimento ativo de grande importância. A acessibilidade para garantir a integração em ambientes amigáveis é um fator primordial para garantir a integração das pessoas, mas principalmente das que envelhecem. Condições de proximidade com vizinhos, amigos ou familiares, acesso facilitado a locais de abastecimento dos recursos diários necessários, são condições essenciais para

a manutenção da integração social, assim como a criação de oportunidades para a prática de exercício físico em espaços sem barreiras arquitetónicas ou espaços de convívio. A cultura e o género são considerados determinantes transversais, já que se contextualizam e modelam de forma abrangente a diversidade de situações. O género é predominante numa sociedade com elevada longevidade, pois, conforme foi mencionado, as mulheres vivem com menos saúde do que os homens, mas também com menos condições económicas, usufruindo de baixas pensões (Fernandes & Botelho, 2007; WHO, 2005).

Estudar o envelhecimento como algo positivo e como uma oportunidade tem subjacente uma visão que pretende reabilitar a representação negativa do que é ser “velho” nas sociedades contemporâneas, por vezes retratado como um “fardo”, “um peso”, numa sociedade onde o economicamente produtivo e o ser jovem é sobrevalorizado em detrimento do que é, socialmente, improdutivo (Thomas, 1996; Ennuyer, 2002, cit. por Gil, 2007). Tornar-se debilitado fisicamente, incapacitado e mentalmente dependente face aos outros, sendo características por vezes generalizadas, a qualquer indivíduo que faça parte deste grupo social com mais de 65 anos, apesar de a realidade demonstrar que a velhice pode ser uma etapa da vida abonada em experiências sociais e economicamente úteis, fonte de bem-estar, qualidade de vida e de boa saúde (Thomas, 1996; Ennuyer, 2002, cit. por Gil, 2007).

O envelhecimento ativo pode também ser definido como “o conjunto de orientações e ações de natureza política que visam assegurar uma maior participação económica dos grupos etários mais velhos ainda em idade ativa” (Pestana, 2003, cit. por Gil, 2007, p. 27). Este conceito aponta, como dimensão, a necessidade de prolongar a carreira ativa, visto que as pessoas vivem mais e têm melhores condições de saúde, em média, podendo assim manter uma atividade profissional por mais tempo. O prolongamento da inatividade não passa, necessariamente, por um aumento da idade da reforma, mas implica condições que estimulem a pessoa a continuar ativa. Trata-se de introduzir parâmetros de geometria variável entre a carreira profissional e a inatividade, através de uma transição gradual entre uma e outra. Segundo a definição da OCDE (1998, cit. por Cabral & Ferreira, 2014), as pessoas deveriam ter possibilidade de escolher a melhor forma de repartir “o tempo de vida entre as atividades de aprendizagem, de trabalho e de lazer e de cuidados aos outros” (p. 15). O discurso do envelhecimento ativo tem um carácter, simultaneamente, pragmático e ideológico, onde recomendações vantajosas para a generalidade das pessoas se misturam com

recomendações ditadas por considerações económicas alheias à maioria dos idosos (Cabral & Ferreira, 2014).

Segundo Osório (2007), as políticas sociais dirigidas à população idosa são influenciadas por aspetos de carácter estrutural e de carácter político e ideológico. Enquanto o primeiro tipo, estrutural, é determinado pelo aumento da população com 65 e mais anos de idade no total da população e pelas mudanças e transformações laborais, as do segundo tipo, de carácter político e ideológico, são influenciadas pelo modelo de abordagem adotado na definição de políticas sociais dirigidas aos idosos. Deste modo, se o modelo escolhido tiver um pressuposto ideológico, que se apoia no alarmismo do crescente aumento do número de idosos no total da população, implementam-se as políticas de exclusão assentes na institucionalização, na dureza da reforma, nas políticas de receitas e subsistência, na sobreposição de intervenções com pouca integração. Mas, se por outro lado, o modelo parte do pressuposto socio-histórico, favorecem-se ao mesmo tempo as políticas de integração direccionadas para a autonomia e a reforma, garantindo níveis suficientes de rendimentos segundo a carência (Osório, 2007).

Para concluir, e na opinião de Fernández-Ballesteros (2009), o conceito de envelhecimento ativo é inovador e reflete a importância que os fatores psicológicos e psicossociais, relacionados a fatores sociais, assumem na formulação de intervenções promotoras da adaptação face ao envelhecimento, uma vez que os estilos de vida e a autoeficácia podem influenciar e determinar um maior bem-estar. Deste modo, e segundo Fernández-Ballesteros, Fresneda, Martínez e Zamarrón (1999, cit. por Bernardo, 2014), para que os idosos tenham uma adaptação adequada no seu processo de envelhecimento, é necessário que se mantenham com os mesmos níveis de atividade da idade adulta. Devem, por isso, fortalecer os seus compromissos sociais ou até mesmo estabelecer novos vínculos, que irão conduzir a um ajuste psicológico ótimo, sendo que o envelhecimento ativo requer uma pessoa ativa num mundo ativo. Assim, uma pessoa que envelhece ativamente é um agente ativo e complexo em interação com um contexto a vários níveis: família, comunidade e sociedade (Fernández-Ballesteros, 2009).

**CAPÍTULO II – DA TERCEIRA IDADE
E VELHICE AO MOMENTO DA
REFORMA**

1. TERCEIRA IDADE E VELHICE

Atualmente, quando falamos em envelhecimento, verificamos que existem outras designações que estão associadas, como é o exemplo de “velhice” e de “terceira idade”.

É no século XVIII que o conceito de velhice começa a ser considerado de forma positiva, sendo associado à sabedoria, respeito e autoridade, embora ainda com estereótipos tradicionais associados, já que, anteriormente, estavam ligados à reforma espiritual e à preparação para a morte (Bourdelaís, cit. por Silva, 2006).

A WHO (2002) define cronologicamente, como idosos, pessoas com 65 anos ou mais. Lima (2010) refere que a velhice é considerada como a última fase da vida de um ser humano. Iniciando-se aos 60 anos, pode ser avançada ou retardada, segundo o modo de vida da pessoa (Bernard, 1994, cit. por Fernandes, 2000). Fontaine (2000) contextualiza a velhice como um fenómeno variável de indivíduo para indivíduo e, principalmente, como um período que pode oferecer inúmeras oportunidades de crescimento pessoal. Trata-se de um conjunto de múltiplas experiências com diferentes impactos a nível emocional (Silva, 2005).

Deste modo, torna-se difícil definir velhice, pois não se trata de um conceito óbvio e objetivo, depende sim, do modo como cada um conceptualiza e encara a velhice e no tipo de envelhecimento em que se encontra, reforçando a forma como as vivências variam ao longo da vida (Ribeiro, 2007).

Por outro lado, e segundo Monteiro e Neto (2008), o termo terceira idade é relativamente recente, e corresponde a uma nova definição de velhice, ao inserir-se numa perspetiva de desenvolvimento do indivíduo. Corresponde, normalmente, ao fim da vida ativa, em que o indivíduo ainda é autoeficiente, autónomo e encarregado pela sua vida.

Peter Laslitt (1989, cit. por Silva, 2008) foi um dos primeiros autores a abordar o conceito de terceira idade como uma nova e diferente etapa da vida, que se insere entre a idade adulta e a velhice propriamente dita. Assim, a primeira idade corresponde ao momento da dependência, da imaturidade, da socialização, na qual as atividades que predominam são a educação e a formação. A segunda idade seria o momento da independência, da responsabilidade familiar e social, da maturidade, em que a criação e a manutenção de uma família e o desenvolvimento de uma profissão seriam as principais atividades. A terceira idade seria o momento da satisfação pessoal. A quarta

idade seria a idade da dependência, da decrepitude e da proximidade da morte (Silva, 2008).

Ainda na perspectiva de Silva (2008), o surgimento do termo terceira idade está ligado ao novo entendimento do envelhecimento, encarado como o momento de lazer, propício à realização pessoal que ficou inacabada na juventude, à criação de novos hábitos, *hobbies* e habilidades, enquanto o conceito de velhice está ligado à decadência física e invalidez, momento de descanso e quietude no qual se encontra muito presente a solidão e o isolamento.

A velhice é, de facto, uma etapa especialmente intensa, caracterizada por perdas de papéis ao longo dos tempos (filhos que saem de casa, reforma, viuvez, etc.). Todavia, “ser idoso, velho, terceira idade, senescente..., ou como o queiram chamar, é, acima de tudo, «SER HUMANO»” (Rodrigues, 2008, p. 22).

Nas sociedades atuais, na maioria das vezes, existe a ideia de que quando o indivíduo abandona a vida profissional é porque atingiu a idade da reforma, identificando-se o momento com a entrada na terceira idade, fazendo com que a velhice passe a ser associada à reforma. Na opinião de Veloso (2011), “ainda que genericamente continue a considerar-se a passagem à reforma como a porta da entrada na velhice, sabemos bem que a idade da reforma é diversa consoante as ocupações, os países, os sistemas sociais, etc.” (p. 20).

A este propósito, e referindo-se à ideia da reforma como marcador por excelência da entrada na velhice, Renaud Santerre (1995, cit. por Cardoso, Santos, Batista & Clemente, 2012) refere-se à existência de “três velhices”: os “jovens” velhos dos 65 aos 75 anos, os “médios” velhos dos 75 aos 85 anos e os “velhos” velhos com mais de 85 anos. Esta categorização baseia-se nos papéis e funções sociais diferenciados que cada um destes subgrupos assume na sociedade e na família, na transição para o século XXI. Torna-se difícil, segundo este autor, qualificar a reforma como a entrada na velhice quando não se sabe de que velhice se trata, agravando-se, com a crescente mobilidade das idades de entrada na velhice e das idades de pensão ou reforma. Segundo Fonseca (2011), o termo “terceira idade” tem vindo a perder credibilidade, devido também, ao aumento da esperança de vida e à saída precoce do mercado de trabalho, podendo vir mesmo a reforma a acontecer durante a meia-idade, proporcionando ainda um extenso período de vida na pós-reforma, que pode ser vivido com atividade, vitalidade e novos projetos.

A reforma já não é, pois, o princípio centralizador que dá um sentido homogêneo e uma identidade à “terceira fase” da vida (identificada com a velhice e o direito ao repouso ou à saída da atividade laboral), e que sucedia, no âmbito de um modelo de ciclo de vida ternário, a uma “segunda fase”, identificada com a vida adulta e com o trabalho (ou atividade), e que, por sua vez, era antecedida por uma “primeira fase”, identificada com a juventude e a formação. A indeterminação social do grupo dos mais velhos acentua-se, enquanto a inatividade definitiva, a velhice e a reforma já não se sobrepõem (Cardoso *et al.*, 2012).

Se a reforma foi inicialmente reivindicada como um direito ao descanso com dignidade, verifica-se uma dissociação crescente entre a idade de passagem para a reforma e o momento em que as manifestações pesadas da senescência começam a ser sentidas. É, pois, possível tirar ainda partido de uma nova fase da vida rica em oportunidades: uma idade de vida liberta do trabalho, mas ainda preservada do envelhecimento, fenómeno que suscitou a invenção da expressão “3ª idade” (Lalivé d’Épinay, 2003, cit. por Guedes, 2015).

Embora no passado fosse visto como um último estágio homogêneo da vida, dominado também pelo que se intitula morte social, a terceira idade, atualmente, é um universo altamente distinto, composto de aposentados precoces, idosos capazes e com vários graus e formas de limitação (Palácios, 2006). Apesar de a reforma poder ser um nova etapa da vida recheada de oportunidades, é certo que poderá ser ao mesmo tempo um “tempo de desgraça”, se o reformado não souber encontrar novas formas de viver e conviver, de ocupar o seu tempo.

2. REFORMA, TRANSIÇÃO E ADAPTAÇÃO

O conceito de reforma foi proposto por Bismark no final do século XIX, com intuito de designar a extinção do trabalho com um determinado vencimento, garantindo a sobrevivência dos trabalhadores com mais de 65 anos. Podemos considerar a reforma um marco no ciclo de vida de cada indivíduo, que vai ser vivido de forma diferenciada, conforme cada um encara este período (Vieira, 2004, cit. por Ferreira, 2013). Segundo Fonseca (2011), a reforma está associada ao fim da vida profissional a tempo inteiro e à entrada numa nova condição de vida, a de reformado. Este acontecimento significa, para além da ausência de uma atividade profissional, a identificação pessoal com o papel de reformado e a um rendimento económico proveniente da Segurança Social e/ou de outras pensões.

Segundo Cavanaugh (1997), a reforma é um processo (que se inicia com o seu planeamento ou previsão), um paradoxo (apesar das perdas a nível financeiro e de estatuto, as pessoas parecem gostar de estar reformadas) e uma mudança, sendo necessárias uma adaptação e uma reorganização da vida que são facilitadas pelo facto de se terem experienciado outras transições ao longo da vida.

Torna-se importante abordar o tema de transição de vida, isto porque, segundo Newman (2008), a entrada na reforma é encarada como a maior transição de vida. Geralmente, e segundo Schlossberg (1981, cit. por Fonseca, 2012), uma transição de vida acontece

se um acontecimento (ou a sua ausência, caso esse acontecimento fosse esperado) resulta numa mudança de concepções acerca de si mesmo e do mundo, requerendo uma mudança correspondente no comportamento individual e nas relações que o indivíduo estabelece com o meio envolvente (p. 99).

Segundo Schlossberg, Waters e Goodman (1995, citado por Silva, 2009), numa transição de vida, ocorrem mudanças nas relações, rotinas, pressupostos, e papéis. As autoras distinguem três tipos de transições que ocorrem durante o desenvolvimento humano: a) as transições antecipadas são consideradas como as transições de vida para as quais o indivíduo já está preparado (tendendo a enquadrar-se aqui a reforma); b) as transições não-antecipadas ou não-normativas são aquelas que partem de eventos ou situações de vida não previsíveis (como a morte de um filho); c) as transições por não-acontecimento englobam todas as transições que um indivíduo está à espera, mas que não acontecem embora tragam alterações na sua estrutura de vida.

De acordo com Dannefer (1984, cit. por Moen, 1996), a reforma assume-se de uma forma objetiva, uma vez que acontece no percurso de vida de todos os indivíduos, mas assume-se também como subjetiva, com uma transformação psicológica e social a nível da identidade dos sujeitos, das suas expectativas, preferências e significados. Isto também porque, a decisão de se reformar varia de pessoa para pessoa, para umas significa uma fase de prazer, enquanto outras a encaram como uma desvalorização por parte da sociedade, e/ou como perda de papéis sociais (Silva, 2009).

A “passagem à reforma” surge, na nossa cultura e na atualidade, como um acontecimento de vida de cariz predominantemente normativo, exigindo o desempenho de novos papéis e a respetiva integração numa dada estrutura de personalidade, cuja ocorrência coincide no tempo com outros acontecimentos de vida característicos do envelhecimento (Fonseca, 2005). Este processo é de particular importância, dado que o papel da vida profissional é algo que acaba por fazer parte da própria personalidade, pois, independentemente da preparação que para ela o indivíduo tenha feito, a “passagem à reforma” (como qualquer outra transição) traz consigo realidades novas, total ou pelo menos parcialmente, diferentes do que inicialmente esperado, já que a “passagem à reforma” é, provavelmente, a transição do ciclo de vida onde a vulnerabilidade individual assume contornos mais extraordinários, quer pela falta de modelos de referência, quer pela influência de múltiplas variáveis (Fonseca, 2005).

A reforma não se trata apenas de abandonar a atividade laboral, mas também de prescindir de um estatuto, de um ordenado, de espaços e de relações sociais, podendo revelar-se bastante difícil no caso dos trabalhadores que dedicaram a sua vida exclusivamente ao trabalho/profissão. De acordo com Fonseca (2011), a importância do trabalho “é inquestionável, e a sua perda, quer seja voluntária ou involuntária, antecipada ou na idade prevista, parcial ou total, traz sempre associado algum risco de perturbação e mal-estar” (p. 35), pois além de organizar a atividade humana, ajuda, ao mesmo tempo, a formar uma imagem pessoal e a definir o nosso lugar no mundo.

A passagem à reforma trata-se, portanto, de uma ocasião particularmente sensível, sendo consensual que se trata de uma ocorrência que comporta ganhos e perdas e cujo resultado final, em termos adaptativos, dependerá muito quer de fatores eminentemente individuais (história de vida, estilo de vida, padrão de ocupação de tempo, etc.), quer da relação do indivíduo com os contextos envolventes (relações de convivência, família, inserção social, etc.), quer ainda da forma como ocorre (forçada ou escolhida, gradual ou abrupta).

Para a maioria das pessoas, a passagem à reforma não assinala apenas o fim da atividade profissional; é também o fim de um período longo que marcou a vida, moldou os hábitos, definiu prioridades e condicionou desejos, podendo ser, ao mesmo tempo, um momento de libertação e de renovação (viver com outro ritmo, estabelecer novas metas, investir na formação pessoal, relacionar-se mais com os outros...) ou um momento de sofrimento e perda (de objetivos, de prestígio, de amigos, de capacidade financeira...) (Fonseca, 2012).

De acordo com Fonseca (2011), existem duas teorias que são frequentemente usadas para explicar o modo como decorre transição e a adaptação face à reforma: a teoria da crise e a teoria da continuidade. Ambas se centram no modo como os indivíduos se adaptam à perda de papéis que acompanha a reforma.

A teoria da crise coloca a ênfase na importância que o papel ocupacional/profissional desempenha, o qual é visto como a principal instância de validação cultural e social do indivíduo, uma espécie de eixo em torno do qual giram as outras dimensões de funcionamento humano. Esta perspetiva encara a passagem à reforma como o abandono de um papel determinante, algo que necessariamente vai afetar pela negativa o desempenho de outros papéis e a própria identidade pessoal. Se nos focarmos na noção de “papel”, a reforma pode ser mesmo encarada como uma rutura social, perda de identidade. Atcheley (1976, 2000, cit. por Fonseca, 2011) refere-se em “papel sem papel”. Moragas (2001, cit. por Fonseca, 2011) afirma mesmo que a reforma se trata de um direito e de uma obrigação, isto é, trata-se de um direito acumulado ao longo dos anos de trabalho; obriga a que, numa determinada idade, os indivíduos tenham que deixar de trabalhar. Assim, se o indivíduo não conseguir, após a reforma, manter um papel que lhe garanta um estatuto social idêntico àquele que tinha, a reforma pode ser uma causa de *stress* e de mal-estar, sobretudo quando o trabalho era gratificante e com elevado reconhecimento social (Fonseca, 2011).

Por sua vez, na teoria da continuidade, e segundo Atcheley (1976, 2000, cit. por Fonseca, 2011), defende-se que a identidade pessoal permanece e evolui além da passagem à reforma, através da expansão e desenvolvimento de novos papéis. As pessoas tendem a manter os seus padrões de estilo de vida, autoestima e valores ao longo de todo transcurso existencial, mesmo durante a reforma, visto esta não implicar, necessariamente, desajuste e perturbação psicológica (Kim & Moen, 2002, cit. por Ferreira, 2013). Nesta perspetiva, entende-se, ao contrário da anterior, que a reforma se traduz num papel essencial à sociedade contemporânea, capaz de proporcionar

autoestima. A teoria aponta para um contínuo desenvolvimento da pessoa, mesmo quando esta se depara com situações à partida negativas, isto porque, uma experiência satisfatória da reforma depende da capacidade de cada um, a uma adaptação, a um novo estilo de vida, substituindo a atividade laboral por novos planos e objetivos, ajustando os interesses pessoais às novas condições impostas pela reforma (Fonseca, 2011).

Face ao exposto, verifica-se que existem diferentes significados e modos de encarar a transição para a reforma, podendo mesmo causar sofrimento, conduzir a pessoa a não conseguir reestruturar a sua vida, levando-a a viver sozinha face à perda de relações sociais provenientes do abandono da vida ativa. Por outro lado, pode constituir um tempo de oportunidade, permitindo encontrar um novo modo de vida e a dedicação a atividades para as quais se dispunha de pouco tempo ou que se desejava realizar, não tendo sido possível fazê-lo. Em geral, as pessoas veem a reforma de forma positiva, pois permite-lhes aproximar-se dos outros e realizar atividades que são do seu agrado (Taylor-Carter & Cook, 1995, cit. por Fonseca, 2011).

**CAPÍTULO III – LAZER, TEMPO
LIVRE E OCUPAÇÃO DOS TEMPOS
LIVRES NOS IDOSOS REFORMADOS**

1. LAZER E TEMPO LIVRE: AO ENCONTRO DOS CONCEITOS

Dumazedier (1974, cit. por Romão, 2013) considera que foi durante a sociedade industrial que o lazer assumiu maior importância, uma vez que os indivíduos passaram a ter mais tempo livre com consequência da redução do tempo de trabalho. Na Declaração Universal dos Direitos Humanos (UNESCO, 1948), voltou a enfatizar-se a ideia da importância do lazer na vida dos indivíduos, quando se estipulou que “Toda a pessoa tem direito ao repouso e aos lazeres e, especialmente, a uma limitação razoável da duração do trabalho e a férias periódicas pagas (Artigo 24.º).”

Ainda segundo Dumazedier (2001, cit. por Mori & Silva, 2010) pode definir-se lazer como

um conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se ou ainda para desenvolver a sua formação desinteressada, a sua participação social voluntária, ou a sua livre capacidade criadora, após livrar-se das obrigações profissionais, familiares e sociais (p. 951).

A partir desta definição, é possível identificar algumas funções do lazer. Numa fase inicial da sua teoria, Dumazedier (1994, cit. por Mori & Silva, 2010) afirma que o lazer tem, como principal função, a tentativa de fazer com que o indivíduo se desligue por algum tempo das suas obrigações. Mais tarde, o mesmo autor (Dumazedier, 2004, cit. por Teixeira, 2007) identifica mais três funções do lazer: a) desobrigação e prazer, o lazer enquanto restabelecedor das perdas físicas e nervosas provocadas pelas tensões resultantes das obrigações quotidianas e, particularmente, do trabalho; b) divertimento, passatempo e entretenimento, representando um fator de equilíbrio, necessário à vida social, um meio de fuga do quotidiano; c) desenvolvimento da personalidade, ao permitir uma participação social maior e mais livre, oferecendo novas possibilidades de integração voluntária à vida de agrupamentos recreativos, culturais e sociais.

Deste modo, o termo lazer corresponde a um conjunto de ocupações que o indivíduo usa para repousar, para se divertir, para desenvolver informação ou formação desinteressada. Trata-se ainda de um tipo de participação voluntária ou capacidade criadora, quando livre das obrigações profissionais, familiares ou sociais. Ou seja, uma atividade de livre escolha, libertadora e sem fins lucrativos (Martins, 2010).

Segundo Freire (2001), o lazer revela-se como um fenómeno psicossocial complexo, na medida em que pode comportar uma grande variedade de atividades, significados, objetivos, ou consequências para os participantes. Portanto, o lazer pode

ser encarado como uma experiência de vida que se torna importante em vários aspectos: a) pessoais, incidindo em aspectos do próprio indivíduo, com as suas características pessoais, as suas capacidades, potencialidades e limitações; b) sociais, pois muitas atividades são realizadas com os outros, através de interações e relações; e c) espaços físicos, sendo os lugares onde as experiências de lazer ocorrem.

De acordo com Teixeira (2007), o lazer tem sido tratado segundo duas variáveis: o tempo e a atitude. Sob o ponto de vista desta última variável, o lazer é associado a um estilo de comportamento, sob uma atividade que provoque no indivíduo uma grande satisfação, distração, entretenimento, capaz de aliviar tensões e eliminar o desgaste. Já sob o ponto de vista de tempo, o lazer é visto segundo as ideias do tempo livre, de libertação do trabalho, mas também das obrigações quotidianas, sociais, familiares e políticas (Teixeira, 2007). Estes dois conceitos, lazer e tempo livre, têm sido na sociedade contemporânea, interligados mas não devem ser confundidos. De forma sintética, Ferreira (2009) definiu tempo livre como o tempo que resta fora do trabalho formal, ou como o tempo não incluído no trabalho, nas deslocações ou nas obrigações domésticas, tempo livre emerge e é definido na relação direta com o tempo laboral (Dumazedier, 1974, cit. por Freire, 2001); o lazer é algo de positivo que realizamos no tempo livre.

Do ponto de vista concetual, tais expressões traduzem significados diferentes, existindo, conforme já referido, a necessidade de separar as noções de tempo livre e de lazer. O lazer não corresponde ao tempo que resta do tempo de trabalho, mas sim a um tempo que, pelas suas características, pode proporcionar ao indivíduo experiências de bem-estar, satisfação e qualidade de vida (Argyle, 1996 & Kelly, 1983, cit. por Freire, 2001). Quando nos referimos a um tempo que tem significados e objetivos específicos, independentes do trabalho, faz sentido atribuir-lhe, a expressão "lazer". Torna-se então, importante que a própria terminologia reflita as características desse tempo ou desta experiência de vida e do que significa no desenvolvimento humano (Freire, 1989, 1999, cit. por Freire, 2001).

2. ATIVIDADES DE LAZER E DE OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES NOS IDOSOS REFORMADOS

O envelhecimento é, por vezes, uma fase da vida marcada por preconceitos, estigmas e desvalorização familiar e social, dado o decréscimo da vida produtiva ligada ao trabalho. Se os idosos não se adaptarem e moldarem à reforma e aos problemas decorrentes da idade, poderão viver esta fase com dificuldades de ordem física, psíquica e social. A nível social tende a verificar-se, por vezes, um certo isolamento face à sociedade em que estão inseridos, tornando-se cidadãos passivos e descontentes com a vida. O lazer e a ocupação dos tempos livres poderão ter um papel importante na vida dos idosos, proporcionando-lhes mais distração e descontração, socialização e participação ativa na sociedade. Assim, a ocupação do tempo e as relações sociais daí decorrentes, podem ter um impacto positivo na adaptação à reforma e na satisfação com a vida do idoso reformado (Martins, 2010; Fonseca, 2012).

O INE (2010) define a ocupação do tempo como:

tempo gasto pelos indivíduos na realização das suas tarefas diárias e que se distribui por seis atividades básicas: o trabalho produtivo/estudos; o trabalho doméstico; as deslocações; as refeições e os cuidados pessoais; o tempo livre e o tempo dedicado a dormir¹⁰.

As atividades de lazer têm sido encaradas, nos últimos anos, como meios de ocupação dos tempos livres do homem. Trata-se de espaços onde as pessoas usufruem de bem-estar, tranquilidade e descanso (Diaz, 2009, cit. por Martins, 2010).

Rosa (1999) define as atividades de lazer como “(...) o conjunto de atividades que, à margem do dever/obrigação/satisfação de necessidades básicas, visam uma realização pessoal, quer esta se situe no plano mais individual ou mais coletivo” (p. 44). Estas atividades devem constituir momentos onde o indivíduo se empenhe, devendo ser escolhidas de livre e espontânea vontade, enquanto lhe transmitem prazer e contribuam para o desenvolver como pessoa (Martins, 2010). O desenvolvimento regular de uma atividade, que seja, simultaneamente, gratificante para o próprio e útil para os outros e para a sociedade, estabelece um ajustamento pessoal e de preservação da saúde mental (Fonseca, 2012). No que respeita às atividades de lazer direcionadas para o idoso, estas devem ser centradas no indivíduo, tendo como principal objetivo permitir aos idosos um aumento da autoestima, o desenvolvimento pessoal e o bem-estar físico e mental (Ferreira, 2009). As atividades de ocupação de tempo livre e o lazer podem também

¹⁰ <http://smi.ine.pt/Conceito/Detalhes/5996>.

trazem benefícios positivos na autoimagem e na socialização dos idosos, pois, segundo Moura e Souza (2012), o lazer proporciona ganhos afetivos, físicos, sociais e cognitivos.

Na opinião de Requixá (1980, cit. por Romão, 2013), o idoso deve ter noção do seu tempo livre, do que quer fazer e de qual a sua importância, uma vez que é através do lazer que são estimuladas as atividades culturais, intelectuais, físicas, manuais e artísticas do idoso, diminuindo a possibilidade do seu isolamento social.

Fonseca (2011) afirma que, o modo que se escolhe para ocupar o tempo, influencia a adaptação à reforma, isto é, a participação social ou atividades de lazer que realizamos durante a idade adulta, ou a inexistência de redes de apoio e de suporte, poderão levar a uma transição e adaptação mal sucedidas. O mesmo autor (2011) identifica alguns aspetos positivos na reforma que estão associados ao bem-estar: a liberdade e o controlo da vida pessoal, o que inclui a dedicação a atividades de acordo com os interesses pessoais, sem obrigações, e a relações com a família e os amigos; a ausência de *stress* e a participação em atividades sociais (lazer, convívio e voluntariado). Na mesma linha de pensamento, Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques (2013) afirmam que o modo de vida, as atividades de ocupação do tempo e as relações com os outros são “requisitos imprescindíveis a um envelhecimento saudável e uma condição determinante do estado subjetivo de saúde e de bem-estar” (p. 22).

De acordo com Fonseca (2005), o tempo livre dos idosos é geralmente ocupado com atividades que já faziam parte das suas vidas, atividades em que tinham interesse no seu passado, mas que se tornam o foco no seu dia-a-dia depois da aposentação. Além disso, e segundo Rodrigues (2007), os idosos querem conferir ao tempo dedicado às atividades de lazer, o mesmo sentido que lhe atribuíam antes da reforma. Estes tendem a sentir uma grande necessidade de mostrar a si próprios e à sociedade de que são indivíduos ativos. Assim, torna-se necessário que as atividades de lazer para os idosos sejam desenvolvidas com prazer e satisfação.

Na perspetiva de Ferreira (2009), o lazer e o bem-estar também estão relacionados com a qualidade de vida do idoso, tendo um impacto na resolução de problemas e no equilíbrio a alcançar. Assim, o lazer pode ser encarado como algo necessário à manutenção da saúde e à autovalorização do idoso, que lhe proporciona um novo sentido a vida, pois o bem-estar da população idosa está associado à importância da atividade e da necessidade de realização de alguma tarefa ou trabalho, a fim de alcançar a felicidade, prazer e satisfação. Segundo Monteiro e Neto (2008), esta

atividade de que falamos evita os fantasmas do envelhecimento, o aborrecimento, a rotina e a temida solidão e os idosos podem e devem transportar a experiência acumulada ao longo de toda a sua vida para as suas atividades e tempos livres.

2.1. Estudos acerca das ocupações de tempos livres dos reformados em Portugal

Em Portugal, existem alguns estudos que analisam o modo como os idosos reformados ocupam o seu tempo livre, procurando conhecer, entre outros aspetos, trajetórias de vida, momentos de transição, ou atividades presentes no dia-a-dia dos idosos. De seguida, apresentar-se-ão alguns dos estudos mais recentes.

Maria João Valente Rosa (1999; 2015) realizou dois estudos, direcionados à população reformada, o primeiro em 1998 e o segundo em 2014 para que se pudesse observar e analisar o que se modificou na sociedade portuguesa neste período temporal. Em 1998, 17% dos inquiridos ocupava o tempo livre em atividades de lazer fora de casa, já em 2014, a percentagem diminuiu para 10%; o valor referente às pessoas que passam o tempo de lazer dentro de casa aumentou de 53%, em 1998, para 64%, em 2014. À semelhança do que já acontecia em 1998, as mulheres continuam a dominar o espaço doméstico. Contudo, excetuando as atividades de cariz religioso, nas quais as mulheres continuam muito mais participantes, as diferenças entre os sexos tendem a atenuar-se em relação ao passado. Ver televisão é a atividade de lazer predominante (90%), sendo que os reformados lhe dedicam em média 21 horas por semana em 2014, contra 16 horas em 1998. Há atividades que diminuíram significativamente, de um período para o outro, como frequentar jardins públicos, sociedades recreativas, ir ao café, viajar, ver desporto ao vivo, ir a mercados ou centros comerciais, jogar às cartas, ouvir rádio, ir a bailes ou visitar museus e exposições. Já no que respeita às atividades que aumentaram, encontram-se ler jornais, revistas ou livros, o que pode ter relação com o aumento da escolaridade dos idosos. O estudo aponta igualmente para o facto de fazer cada vez menos diferença viver em meio urbano ou rural, no que toca aos comportamentos e às opções de tempos livres. Por outro lado, destaca-se com especial relevo, como variável que marca a diferença nas opções de ocupação do tempo, a posição socioeconómica, em especial a instrução das pessoas. A autora aponta para um futuro em que os reformados serão familiarizados com as tecnologias, audiovisuais e em que, ao mesmo tempo serão mais curiosos (Rosa, 2015).

Dados do INE (2001), obtidos no Inquérito à Ocupação do Tempo, os indivíduos reformados, mostraram que as tarefas domésticas passaram a ter um lugar mais significativo e que as necessidades básicas passaram a ocupar mais tempo visto que são realizadas mais lentamente. Estes dados revelaram também diferentes modos de ocupação do tempo conforme o sexo: os homens dedicavam-se com mais frequência à jardinagem, hortas, cuidar dos animais, construções e consertos; já as mulheres dedicavam-se mais aos trabalhos domésticos e a cuidados com a família. O domingo era o dia de lazer para os reformados, e aqui as mulheres realizavam menos trabalhos domésticos, dedicando-se às atividades de lazer. Por fim, a televisão marcava o lazer na vida dos reformados, uma vez que estava presente 3 horas por dia, sendo, pelos homens, as horas ultrapassadas. Já o convívio e o lazer eram também valorizados por ambos os sexos, ocupando-lhes cerca de duas horas e meia por dia.

Silva (2009) realizou um estudo qualitativo, no qual investigou a transição para a reforma e a ocupação do tempo, observando as trajetórias de vida, as oportunidades e os constrangimentos que marcaram o percurso de vida de indivíduos de 25 países europeus. Encontrou quatro padrões de ligação entre a ocupação do tempo na reforma e as trajetórias de vida, os quais denominou da seguinte forma: a) tempo recuperado (continuação de antigos projetos de vida que tinham sido iniciados antes da reforma); b) tempo parado (ruptura na ocupação do tempo sem conseguir encontrar alternativas); c) tempo recriado (ruptura na ocupação do tempo mas com a descoberta de novas atividades e interesses); e d) tempo contínuo (transição harmoniosa que se desenvolveu ao longo da vida, para além da atividade laboral, como atividades e projetos considerados importantes).

Num outro estudo realizado por Martins (2010), com o objetivo de identificar o tipo e intensidade de atividades de lazer praticadas pelos idosos, residentes no domicílio ou em instituições, bem como prever a sua influência na qualidade de vida, verificou-se, que os idosos privilegiavam conversar com os amigos, ver televisão e passear. As atividades como fazer tricô, jogar cartas, ler e praticar jardinagem foram menos referidas. Demonstrou-se que o grupo dos idosos institucionalizados praticava mais atividades de lazer do que o grupo dos idosos residentes no domicílio. Também a comparação por género mostrava que eram os homens os maiores adeptos do convívio social, sendo as diferenças estatísticas altamente significativas.

De referir ainda, a investigação coordenada por Cabral et al. (2013) relativa, igualmente, à ocupação do tempo dos reformados, se verificou que ver televisão

(95,4%) e realizar tarefas domésticas (70,9%) foram as atividades praticadas pelos inquiridos com maior frequência. Além dessas atividades de rotina diária, contam-se a leitura (48,2%), ouvir rádio (42,6%), tratar ou passear um animal de estimação (40,5%), ouvir música (39,3%) e passear (25,2%). Por outro lado, as atividades menos praticadas são: participar em eventos promovidos por partidos políticos, sindicatos ou movimentos cívicos (93,2% nunca participaram); ir a cursos ou ações de formação por sua iniciativa (89,3%); realizar uma atividade artística (89,2%); ir a eventos desportivos (79,5%); jogar jogos de mesa (74,2%); ir ao cinema, concertos, teatros, museus, galerias ou exposições de arte (73,5%), usar um computador (71,1%), fazer palavras cruzadas ou quebra-cabeças (68,6%); praticar desporto (64,2%); fazer artesanato, trabalhos manuais e reparações caseiras (60,3%); fazer jardinagem ou cultivar uma horta (53,0%) e visitar amigos e conhecidos ou convidá-los para sua casa (31,3%). Observando a prática destas atividades de tempos livres, segundo o nível de escolaridade dos inquiridos, verifica-se que as diferenças se estabelecem, entre as pessoas que têm o ensino secundário e ensino superior e as que não têm qualquer nível de escolaridade ou têm apenas o ensino básico. As primeiras são as que praticam mais frequentemente todas as atividades. Ler, passear, ir ao cinema e a outros eventos culturais, assim como participar em cursos ou ações de formação, são atividades cuja prática varia de acordo com os níveis de escolaridade (Cabral et al., 2013).

No contexto da região do Alentejo, e mais especificamente, no município de Avis, Chambel (2015) verificou que os dados da sua investigação coincidem com os revelados por estudos realizados a nível nacional (Rosa, 1999, 2015; Martins, 2010; Cabral et al., 2013). O seu estudo pretendia interpretar os modos de ocupação de tempos de 20 indivíduos reformados, residentes em contexto institucional e domiciliário em meio rural. Verificou-se que as atividades mais praticadas eram fisicamente passivas (como ler, conversar, ir ao café, fazer renda, etc.), embora vários reformados se dedicassem a atividades produtivas não remuneradas. Os reformados domiciliados aproximavam-se mais de um envelhecimento ativo, comparativamente com os idosos institucionalizados. Constatou-se também que os idosos mais jovens, domiciliários e mais escolarizados, com mais rendimentos e mais trajetória profissional mais distinta, participavam em atividades associativas e, por outro lado, aproximavam-se também mais de um envelhecimento ativo.

Segundo Cid e Dapía (2007), a premissa de partida para perceber o papel da educação no âmbito do lazer entre os idosos é encará-la como um recurso da sua

integração social, da procura de participação, que transmita satisfação e gratificação nos seus tempos livres, aumentando as suas relações sociais e melhorando as suas capacidades físicas e psíquicas, isto é, melhorando a sua qualidade de vida. Taboune (1992, cit. por Cid & Dapía, 2007) sublinha mesmo que “a educação para o lazer entre os idosos tem por objetivo facilitar o desenvolvimento de um estilo de vida que aumente a sua qualidade de vida” (p. 283). Assim, torna-se importante pensar-se numa educação através do ócio/lazer, mas igualmente na educação para o ócio/lazer (Correia, 2012).

O tempo de lazer pode definir-se também como o tempo de aprendizagem, mesmo que desinteressada, sem obrigatoriedade e mecanismos formais de avaliação. Segundo Dumazeir (2004, cit. por Teixeira, 2007), o tempo de lazer, enquanto um período de usufruto, torna-se também um tempo de aprendizagem, aquisição e integração, podendo criar novas formas de aprendizagem voluntária ao mesmo tempo que contribui para o surgimento de condutas inovadoras e criadoras. No capítulo seguinte, problematizar-se-á o papel da educação e da aprendizagem ao longo da vida, em particular os processos de aprendizagem dos mais velhos.

CAPÍTULO IV – ENVELHECIMENTO E EDUCAÇÃO

1. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

Muitos acontecimentos e mudanças ocorreram para que o conceito de aprendizagem ao longo da vida (ALV) chegasse à nossa sociedade como algo fundamental aos cidadãos e às suas vidas.

Foi na década de setenta do século passado que se deram os primeiros passos, quando a situação mundial se caracterizava por um descontentamento global face aos modelos educativos presentes, assim como pelo progresso científico e tecnológico conhecido e pela tendência para a globalização (Bernardo, 2014). Neste contexto, a UNESCO, publica em 1972, o Relatório “Aprender a Ser” (Faure et al., 1972), que perspetiva a educação com base no desenvolvimento do indivíduo em contextos formais e não formais, defendendo ao mesmo tempo que o conceito de educação permanente é um conceito humanista já que a escola deixa de ser o único contexto destinado à educação, sustentando a ideia que todos os momentos e espaços podem ter potencial educativo.

Lengrand (1972, cit. por Bernardo, 2014) define educação permanente como “uma ordem de ideias, experiências e empreendimentos visando uma continuidade interrupta, de desenvolvimentos desde os primeiros momentos de existência aos últimos...” (p. 46). Apesar de a educação permanente aparecer como um processo contínuo tendo como referência o indivíduo, com a expansão económica, a crise do petróleo em 1973 e, conseqüentemente, o aumento do desemprego, a educação permanente parecia não conseguir dar respostas imediatas impostas pelo mundo empresarial, pelo que começa em 1976, a se abordar o tema da aprendizagem ao longo da vida (Lengrand, 1972, cit. por Bernardo, 2014).

A UNESCO publica, precisamente em 1976, o relatório intitulado como “Recommendation on the development of adult education” (Recomendação sobre o desenvolvimento da educação de adultos) (UNESCO, 1976), no qual define e traça alguns pontos essenciais, da educação e aprendizagem ao longo da vida:

(...) denotes an overall scheme aimed both at restructuring the existing education system and at developing the entire educational potential outside the education system; in such a scheme men and women are the agents of their own education, through continual interaction between their thoughts and actions; education and learning, far from being limited to the period of, attendance at school, should extend throughout life, include all skills and branches of knowledge, use all possible means, and

give the opportunity to all people for full development of the personality; the educational and learning processes in which children, young people and adults of all ages are involved in the course of their lives, in whatever form, should be considered as a whole¹¹ (p. 2).

No Relatório um Tesouro a Descobrir (Delors et al.,1996), relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI, defende-se que o conceito de educação ao longo da vida é a chave para a sociedade do século XXI, ao mesmo tempo que se acredita que a educação se desenvolve e se organiza com quatro pilares, designados de pilares da educação ou do conhecimento:

- i. Aprender a conhecer, isto é adquirir os instrumentos da compreensão;
- ii. Aprender a fazer, para poder agir em torno o meio envolvente;
- iii. Aprender a conviver juntos, para que participemos e cooperemos com os outros em todas as atividades humanas;
- iv. Aprender a ser, que se torna essencial e que engloba os três pilares anteriores.

Foi também através deste relatório que o termo de “educação ao longo da vida” evoluiu para “aprendizagem ao longo da vida”. Delors *et al.*, (1996) afirma mesmo que, “doravante, temos de aprender ao longo de toda a vida e uns saberes penetram e enriquecem os outros” (p. 104). Na década de 90, este conceito renasce, no entanto, com uma conotação diferente bastante associada às necessidades da crise de desemprego sentida em todo o mundo (Correia, 2012). Segundo Alcoforado (2008), de um conceito que inicialmente era considerado humanista, global e destinado ao desenvolvimento pessoal, passou-se para uma proposta denominada pela dimensão económica e profissional, orientada pela competição, onde o que importa é a acumulação de saberes e as capacidades individuais. Deste modo, a aprendizagem ao longo da vida surge como uma necessidade indispensável a todos os cidadãos que procuram viver nas sociedades competitivas caracterizadas por crises económicas (Correia, 2012).

Em 2000, com a criação do Memorando sobre Aprendizagem ao Longo da Vida (Comissão das Comunidades Europeias, 2000), o conceito de ALV foi fortalecido,

¹¹ “Denota um esquema global destinado tanto a reestruturar o sistema educativo existente como a desenvolver todo o potencial educativo fora do sistema educativo; em tal esquema os homens e as mulheres são os agentes de sua própria instrução, com a interação contínua entre seus pensamentos e ações; a educação e a aprendizagem, longe de se limitarem ao período de frequência escolar, devem prolongar-se ao longo da vida, incluir todas as competências e ramos do conhecimento, utilizar todos os meios possíveis e dar oportunidade a todas as pessoas para o pleno desenvolvimento pessoal; os processos educativos e de aprendizagem em que as crianças, os jovens e os adultos de todas as idades estão envolvidos no decurso da sua vida, sob qualquer forma, devem ser considerados como um todo” (p.2). Texto traduzido.

sendo definido como "toda e qualquer atividade de aprendizagem, com um objetivo, empreendida numa base contínua e visando melhorar conhecimentos, aptidões e competências no quadro de uma perspetiva pessoal, cívica, social e/ou relacionada com o emprego" (p. 10). Assume, como objetivos, a cidadania ativa, a inclusão social e a empregabilidade/adaptabilidade (Comissão das Comunidades Europeias, 2000).

A emergência da ALV como ideia central dos discursos e políticas educativas é coincidente com a intensificação do papel da União Europeia na área das políticas educativas. Tal intensificação vem-se sentindo desde o ano 2000, na sequência do Conselho Europeu de Lisboa, no qual se estabelece uma nova visão estratégica – "tornar a União Europeia a sociedade do conhecimento mais competitiva e dinâmica, capaz de enfrentar o crescimento económico com melhores empregos e uma maior coesão social" (Conselho Europeu, 2000, cit. por Alves, 2010).

Na VI Conferencia Internacional de Educação de Adultos, em 2009, o papel da ALV é, novamente, destacado como fundamental para resolver questões globais e desafios educacionais. Aprendizagem ao longo da vida é uma filosofia, um marco conceptual e um princípio organizador de todas as formas de educação, baseada em valores inclusivos, emancipatórios, humanistas e democráticos, sendo abrangente e parte integrante da visão de uma sociedade do conhecimento (UNESCO, 2010).

No âmbito da Semana da Aprendizagem ao Longo da Vida, em 2016, António Nóvoa (2016) problematizou a educação como "(...) um direito para os adultos, para os trabalhadores. Uma forma de lhes abrir portas que a escola lhes tinha fechado. Agora parece que em vez do direito se tornou um dever, uma obrigação (...)". O mesmo autor (2016) enumera três palavras que estão associadas à ALV: "empregabilidade"; "excelência" e "empreendedorismo", realçando que não se pode reduzir a ALV à empregabilidade. Quanto ao empreendedorismo, afirma que precisamos de "ócio e não só de negócio". Por isso, e na opinião de António Nóvoa, interessa recorrer "à nossa reflexão crítica", a fim de recolocar a ALV noutra patamar.

Para que a educação se torne acessível a todos os indivíduos, assim como para que as pessoas sejam capazes de seguir os percursos de aprendizagem à sua escolha, é essencial aumentar a oferta e a procura de aprendizagem ao mesmo tempo que os sistemas de formação deverão adaptar-se às necessidades de cada um (Comissão das Comunidades Europeias, 2000). Para tal, podemos contar com três formas ou categorias básicas de atividade de aprendizagem: formal, não formal e informal. A aprendizagem formal consiste numa aprendizagem oferecida por uma instituição, organização de

carácter estruturado, isto é, com objetivos didáticos, que termina com uma certificação, sendo intencional na perspetiva do aluno (Calisto, 2015), envolvendo um conjunto de regras, a aprendizagem de conteúdos intelectuais e específicos de determinadas áreas (Correia, 2012). A aprendizagem não formal decorre em estruturas institucionais, devendo conferir um certificado de frequência de curso. Pode ter lugar tanto nas instituições de ensino como fora delas e abranger pessoas de todas as idades, assim como desenvolver áreas tão diversas como aptidões sociais, aptidões profissionais específicas e cultura geral (INE, 2007). Está presente em contextos que se distanciam da escola tradicional, procurando promover a socialização, podendo ser associações, centros de formação, espaços de ocupação de tempos livres, universidades sénior, bibliotecas, entre outros (Correia, 2012). Por fim, a aprendizagem informal não é necessariamente intencional e, por isso, pode não ser evidente, mas concorre para enriquecer os conhecimentos e aptidões de cada um (Comissão das Comunidades Europeias, 2000). Poderá acontecer em contextos de grupos ou pares que conversam ou trocam experiências e, portanto, não está sujeita a qualquer delimitação espacial ou temporal (Correia, 2012).

Efetivamente, todos nós aprendemos constantemente mesmo que não tenhamos consciência disso, daí a Comissão das Comunidades Europeias (2000), introduzir a expressão "aprendizagem em todos os domínios da vida" (*lifewide*) intensificando a disseminação da aprendizagem, que pode decorrer em todas as dimensões das nossas vidas, em qualquer fase das mesmas. Esta expressão coloca uma tónica mais acentuada na complementaridade das aprendizagens formal, não formal e informal, lembrando que uma aquisição de conhecimentos útil e agradável pode decorrer, e decorre de facto, no seio da família, durante o tempo de lazer, na convivência comunitária e na vida profissional quotidiana. A aprendizagem em todos os domínios da vida faz-nos também perceber que ensinar e aprender são papéis e atividades que podem ser alterados e trocados em diferentes momentos e espaços.

Segundo Delors *et al.*, (1996), não basta que cada um acumule, no começo da vida, uma determinada quantidade de conhecimentos de que possa abastecer-se indefinidamente, mas sim estar à altura de aproveitar e explorar, do começo ao fim da vida, todas as ocasiões de atualizar, aprofundar e enriquecer estes primeiros conhecimentos, e de se adaptar a um mundo em mudança.

De acordo com a Constituição da República Portuguesa (Assembleia da Republica Portuguesa, 2005), a educação deve chegar a todos e a terceira idade não é

exceção: “todos têm o direito à educação e à cultura” (artigo 73.º, alínea 1). No caso dos idosos, a educação/aprendizagem poderá ser o ponto de partida para se familiarizarem com as mudanças que ocorrem na sociedade, trazendo-lhes inúmeros benefícios e consequências positivas para as suas vidas com novos objetivos, conseguindo, desta forma, envelhecer de forma ativa, física mas sobretudo intelectualmente, mostrando assim, que a educação/aprendizagem pode ser concebida independentemente da idade. Para tal, e em concordância como o artigo 72º, alínea 2, “a política de terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade”.

2. GERONTOLOGIA EDUCATIVA

O conceito de gerontologia foi divulgado, em 1903, por Elie Metchlnkoff, investigador em imunologia (teoria celular da imunidade). Pretendia-se que a gerontologia contribuísse para melhorar o ser humano, estudando a fase da velhice (Birren, 1996, cit. por Martins, 2013), encarando, ao mesmo tempo, o idoso como um agente ativo do desenvolvimento social, com o direito de permanecer autónomo e com dignidade o máximo tempo possível (Gomes, 2007). O mesmo autor (2007) define esta ciência como:

O estudo do processo de envelhecimento, com base nos conhecimentos oriundos das ciências biológicas, psicocomportamentais e sociais, acrescentando dados fundamentais a outros ramos, igualmente importantes na investigação do idoso, como: a geriatria, que trata das doenças no envelhecimento; a gerontologia social, incidindo nos processos psicossociais manifestados nos mesmos (p. 4)

Segundo Martín (2007), a gerontologia educativa trata-se claramente de uma especialidade que faz parte da grupo da gerontologia, que se distingue dos outros ramos disciplinares devido ao facto da sua base de intervenção ser a educação e o apoio teórico para estudar a velhice e o envelhecimento humano. Ao mesmo tempo, e de acordo com Martins (2013), esta disciplina torna-se necessária como área de especialização dos profissionais de saúde, licenciados em serviços social, psicólogos, educadores sociais, entre outros, na medida em que proporciona conhecimento teórico-prático, no âmbito da educação gerontológica e da educação social/trabalho social com idosos. Martín (2007) afirma que a mesma ciência deve ser entendida “como um interessante campo de trabalho profissional e académico ligado ao estudo e à intervenção especializados dos fatores e elementos que conferem uma maior compreensão da dimensão educativa do envelhecimento e da velhice” (p. 49).

No que toca aos antecedentes históricos da gerontologia educativa, estes situam-se em 1958, quando a UNESCO revelou preocupação com os problemas do envelhecimento. Mais tarde, em 1970, o tema foi abordado, na tese de doutoramento na Universidade de Michigan, de David Peterson, em que se procedeu a uma abordagem educativa aos idosos, definindo-a como a área responsável pelo estudo e pela prática das tarefas de ensino, a respeito e orientadas a pessoas envelhecidas e em processo de envelhecimento (Cachioni & Neri, 2004). Em 1974, na 18ª Conferência Geral da UNESCO, o envelhecimento articula-se com a educação e na 19ª Conferência Geral em

1976 recomendou-se o desenvolvimento da educação de adultos, cujos materiais educativos para as “pessoas maiores” constituíram a base da discussão (Martins, 2013). Em 1980, Peterson (1990), reformulou a sua anterior definição, acrescentando que a gerontologia educativa “ (...) is an attempt to apply what is currently known about aging and education in order to extend the healthy and productive years and improve the quality of life for older people”¹² (p. 18).

Em 1982, aprovou-se o Plano de Educação para Todos, especificamente dedicado, aos idosos. Posteriormente, em 1997, na V Conferência Internacional Educação de Adultos retomou-se o conceito de educação e aprendizagem ao longo da vida (Martins, 2013).

Mais recentemente, em 2009, na VI CONFINTEA (UNESCO, 2010), reforçou-se a importância do papel fundamental da aprendizagem ao longo da vida no que toca a questões e desafios globais e educacionais. Foi assumido o compromisso de “desenvolver e implementar políticas que contem com pleno financiamento, planos bem focados e legislação para garantir a alfabetização de adultos, a educação de jovens e adultos e aprendizagem ao longo da vida” (p. 9), havendo também uma preocupação no investimento de uma aprendizagem ao longo da vida para mulheres, populações rurais e pessoas com deficiência. Em 2015, no Relatório “Repensar a Educação rumo a um bem comum mundial?”, publicado pela UNESCO (2016), aborda-se a importância de uma abordagem humanista da educação baseada em alicerces éticos e morais renovados, em que a educação tem que ser encarada como um processo inclusivo, dando também especial atenção ao papel dos professores/profissionais que asseguram a aprendizagem ao longo da vida fora de sistemas formais de educação, fazendo com que exista um crescimento de programas de formação, em todo o mundo, destinados a educadores que trabalham em diversos ambientes não formais e informais. No mesmo relatório, e com o resultado de algumas investigações, realçou-se a “plasticidade” do cérebro e a sua capacidade de mudança em resposta a demandas ambientais ao longo da vida, evidenciado a possibilidade de acontecerem oportunidades apropriadas de aprendizagem para todos, independentemente de idade. Enfatiza-se, assim, a aprendizagem ao longo da vida e fomenta-se que os processos de aprendizagem dos mais velhos sejam encarados de forma positiva.

¹² “ (...) é uma tentativa para aplicar o que se sabe atualmente sobre o envelhecimento e a educação, a fim de melhorar a qualidade de vida das pessoas” (p.18). Texto traduzido.

De acordo com Magalhães (2011), a gerontologia educativa centra-se na análise das mudanças psicossociais, afetivas e cognitivas que ocorrem nos ciclos finais da nossa vida, para que, a partir daí, possa potenciar os aspetos positivos dessas mudanças e diminuir, se possível, os seus efeitos negativos. Peterson (1990), na mesma linha de pensamento, afirma que “Education may be a primary mechanism used to prevent the physical, psychological, and social decline of the individual”¹³ (p.19). A gerontologia educativa tem como objetivo positivar o envelhecimento ativo e a velhice assim como insistir nas potencialidades dos indivíduos, dando importância à aprendizagem ao longo da vida (Martins, 2013). Prados (2012) completa esta ideia dizendo mesmo que “La educación en la vejez constituye un modo de envejecimiento activo”¹⁴ (p. 29).

De acordo com Peterson (1990) e Martín (2007), existem três âmbitos principais de atuação na gerontologia educativa: educação de e com os idosos (consiste em programas educacionais direcionados às necessidades da população idosa, considerando as características desta faixa etária); educação para a população em geral sobre a velhice (centra-se em programas educacionais com a vertente intergeracional, possibilitando aos mais jovens rever os seus conceitos sobre a velhice e o seu próprio processo de envelhecimento); e, por último, a formação de recursos humanos para o trabalho com os idosos (ocorre através da capacitação técnica de profissionais, para a prestação de serviços direcionados à pessoa idosa). Segundo Peterson (1990), a gerontologia educativa pode ser tanto instrumental quanto expressiva, tanto formal quanto informal, tanto para idosos quanto sobre idosos, tanto teórica quanto prática, tanto remediativa quanto preventiva (Peterson, 1990).

A gerontologia educacional tem, como objetivo, promover a melhor qualidade de vida aos adultos e idosos, na medida em que explora suas capacidades e previne o declínio físico, psicológico e social do indivíduo. Nessa mesma ótica, os idosos são vistos como indivíduos com potencial para contribuir, lutar e sobreviver na sociedade.

Ainda assim, o principal quadro de desenvolvimento da gerontologia educativa foca-se na conceção e desenvolvimento de modelos e programas de animação, estimulação, enriquecimento pessoal, formação e instrução dirigidos aos idosos. Ou seja, a sua área de atuação são todas as atividades educativas em que participem idosos (Lowy & Connor, 1986, cit. por Martín, 2007).

¹³ “A educação pode ser um mecanismo primário usado para prevenir o declínio físico, psicológico e social do indivíduo” (p.19). Texto traduzido

¹⁴ “A educação na velhice constitui um modo de envelhecimento ativo” (p. 209). Texto traduzido.

Esta área científica (gerontologia educativa) tornou-se de facto uma tentativa de aumentar e aplicar o que se conhece sobre a educação do idoso, com o objetivo de aumentar e melhorar as suas vidas. Por sua vez, o trabalho do gerontólogo, consistirá em descobrir o melhor modo de ajudar cada idoso a reconhecer as possibilidades oferecidas pelas diferentes fases do seu ciclo vital, para melhor se adaptar, com maior satisfação e manutenção de níveis de qualidade de vida (Osório & Cabral, 2007, cit. por Martins, 2013).

2.1. Processo de aprendizagem do idoso

A gerontologia educativa postula a ideia de que os adultos, depois da meia-idade, podem aprender, sendo capazes de administrar as suas vidas competentemente e de continuar a trazer contribuições significantes e produtivas às suas comunidades. Sob uma perspetiva de curso de vida, o ensino/aprendizagem na velhice e os programas educacionais são essenciais para o bem-estar social e físico e para o desenvolvimento pessoal (Cachioni, 1998). Segundo Cachioni e Neri (2004), num estudo que visava analisar a capacidade de aprendizagem de alunos de um programa educativo para seniores, concluiu-se que as capacidades de aprendizagem não dependem da idade, mas sim das condições em que se realizam.

Fournier (2016) considera que o desejo de aprender não desaparece ao longo do tempo, pois a curiosidade é algo permanente e que não cessa com a idade. No caso do envelhecimento e da terceira idade, o mesmo autor (2016) encara esta fase da vida como uma etapa, na qual se investe numa série de atividades: vida social, prática de desporto, viagens ou amor. Aprender, não se trata simplesmente de acumular conhecimento do passado, é também uma promessa para o amanhã.

Segundo Figueiredo (2014), a educação na terceira idade é delimitada por circunstâncias pessoais e particulares dos idosos, pela valorização das necessidades e interesses, pelos contextos em que vivem, pelos conhecimentos gerontológicos disponíveis sobre aspetos motivacionais, afetivos, cognitivos, etc. Deste modo, torna-se necessário promover ambientes educativos estimulantes que permitam assegurar a qualidade de aprendizagem nas pessoas idosas (Tamer, 1999). Sob a visão do mesmo autor (1999), esse ambiente deve ter em conta aspetos, como:

- i. Ter uma conceção realista da velhice e das consequências que acarreta;
- ii. Encarar os idosos como os principais e reais sujeitos do próprio processo educativo;

- iii. Permitir que os idosos sejam atores da transformação da sua realidade;
- iv. Encarar a educação de idosos como uma educação participativa e situacional;
- v. Não se limitar a uma formação de caráter substitutiva ou complementar, mas sim a um sistema com fundamentos, princípios e fins específicos.
- vi. Na opinião de Clavijo (1999), existem três princípios fundamentais na educação de idosos:
- vii. A relação professor/aluno: a aprendizagem deve centrar-se no aluno e ser gerida por ele mesmo, tendo o professor apenas um papel de facilitador do processo;
- viii. O paradigma didático: as aulas devem ser lugares de encontro, interação social, partilha de experiências para a construção do conhecimento;
- ix. A aprendizagem significativa: apenas os conhecimentos práticos e relevantes para a vida do idoso são válidos como novos conhecimentos.

Segundo Jacob (2015), a educação para os idosos tem vindo a ser objeto de inúmeros estudos, sendo que, atualmente podemos considerar duas perspetivas teóricas complementares: uma delas concebe a educação como estratégia de “socioterapia”, promovendo e estimulando a integração social, e, neste caso, a educação é encarada como um instrumento de promoção social; a segunda perspetiva concebe um envelhecimento melhor para os que mantêm a mente ativa através de atividades educativas, sendo a educação, sob esta prestativa, encarada como uma espécie de ginástica mental que evita a deterioração das capacidades cognitivas e um instrumento para adquirir novos conhecimentos.

A educação na velhice constitui um modo de envelhecimento ativo, nomeadamente porque, as pessoas idosas que regressam às “aulas” estão altamente motivadas e predispostas a aprender, fazendo planos e objetivos a curto prazo (Prados, 2012). Embora, a educação nos idosos seja benéfico, há que ter em atenção as suas características típicas da idade. Cachioni e Neri (2004) afirmam que o trabalho educativo direcionado para os idosos deve constituir-se, de preferência, “com eles e não por eles e para eles” (p. 110), isto é, deve ter em consideração as necessidades espirituais e biopsicossociais dos idosos; ajudar os idosos a serem cidadãos competentes, ou seja, ajudá-los a estarem aptos a viver numa sociedade em constante transformação, assim como facultar uma tomada de consciência sobre a riqueza da vida pessoal e profissional, da partilha da experiência com os mais jovens. Segundo Silva e Serrão (2009), torna-se mesmo “ (...) necessário ter em conta as características de cada

indivíduo e as suas experiências pessoais para que se possa ajustar a intervenção de forma adequada” (p. 31).

Na opinião de Teixeira (2007), os programas para a “terceira idade” são um dos exemplos, em que se dá ênfase ao indivíduo e à sua capacidade e, conseqüentemente, ao desenvolvimento pessoal, através do lazer e das novas formas de ocupação do tempo livre, de apreender a “arte de saber envelhecer” ou como não envelhecer. Estes programas procuram, através do lazer, atividades ativas capazes de proporcionar um envelhecimento ativo, participativo e autónomo. Deste modo, podem gerar espaços de aprendizagem e reflexão, exemplo disso são as Universidades da Terceira Idade (UTI) que proporcionam atividades de lazer indispensáveis, a nível intelectual, mas sobretudo a nível das relações interpessoais e sociais (Correia, 2012). Para tal, é essencial a planificação e implementação de programas educativos adaptados e eficazes, que conheçam as características psicológicas, motivações, atitudes, ou seja, características cognitivas e motivacionais.

3. UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE

A proposta de criação de UTI surgiu em França em 1973, com a criação da *Université du Troisième Âge*, coordenada pelo Professor Pierre Vellas. Primeiramente, neste projeto, apenas existiam salas de estudo para jovens e idosos, mas desde cedo que se observou um enorme sucesso devido ao entusiasmo dos idosos e à sua procura de novos conhecimentos ou, até mesmo, à sua vontade de se manterem atualizados (Almeida, 2012). Mais tarde, Pierre Vellas procurou novos caminhos na área da educação permanente que possibilitasse e melhorasse a qualidade de vida dos idosos franceses e a criação de um centro de pesquisa sobre o envelhecimento (Cauduro & Cauduro, 2008).

As UTI chegaram a Portugal em 1978, sendo a primeira implementada em Lisboa. Mais tarde, na década de 80, foram criadas mais cinco, três no Norte e duas em Lisboa. A primeira UTI portuguesa possuía objetivos de índole social, no sentido de apoio social e económico ao idoso necessitado, propondo-se como instituição cultural e educativa, que pretendia valorizar a imagem do idoso como alguém com capacidades para ser útil à sociedade, ao mesmo tempo que contribuía para o seu desenvolvimento (Veloso, 2007). Esta instituição não pretendia abordar área da ação social dos mais velhos que tivessem necessidades económicas e sociais e/ou limitações físicas, mas sim promover objetivos culturais e educacionais, dirigindo-se a uma velhice autónoma, ativa e sem carências socioeconómicas, valorizando o idoso, as suas capacidades e potencialidades na área educativa, quer fosse como aprendiz/formando, quer fosse como educador/formador, identificando os seus conhecimentos numa sociedade em que tal nem sempre se verificava (Veloso, 2007).

Ao longo da década de 90, assistiu-se à emergência da maior parte das UTI (surgindo sete na primeira metade da década de 90 e nove na segunda metade dessa década). Foi, no entanto, a partir de 2000 que o número cresceu bastante, atingindo, em 2008, perto de 100 UTI (Jacob, 2012). Mais recentemente, segundo a Rede de Universidades Seniores (RUTIS)¹⁵, existiam 305 UTI em Portugal.

Jacob (2012) define, então, através do Guia Técnico das Condições de Criação e Funcionamento das Universidades e Academias Seniores, criado pela (RUTIS), UTI como a

resposta social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e

¹⁵ <http://www.rutis.pt/paginas/1/quem-somos/>

pelos maiores de 50 anos. Quando existirem atividades educativas será em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida (p. 6).

Segundo Pinto (2003), são “instituições que se dedicam a dar resposta à procura de ensino não formal em variados domínios e à procura de atividades recreativas ou outras por parte da população sénior” (p. 467). Segundo o mesmo autor (2003), o termo “universidade” tem suscitado alguma polémica, não sendo um termo consensual, que poderá explicar a razão do surgimento de termos como “academia”, “instituto” ou ainda “associação” evitando-se a utilização da palavra “universidade”. O uso de outras designações poderão traduzir sensibilidades particulares no que respeita à missão destas instituições em questão, missão esta que é diferente das universidades tradicionais. A utilização do termo “universidade” no caso de UTI, já foi alvo de atenção quando, nos anos 80, o Ministério da Educação permite o uso da denominação “Universidade” desde que as UTI se comprometam a não atribuir nenhum tipo de certificado ou grau académico dos cursos ministrados (DL. N.º252/82 de 28 de Junho, cit. por Pinto, 2003). Por outro lado a expressão “terceira idade” começa também a ser alvo de críticas, vindo a ser substituída por termos como “sénior” ou “para todos”, afastando a ideia de que apenas as pessoas com 65 ou mais anos procurem estas instituições, mas também pessoas com 50 anos.

Atualmente, e de acordo com Monteiro e Neto (2008), as UTI decorrem segundo um de dois modelos: o Francês, baseado no modelo tradicional universitário e, o modelo Inglês, que consiste numa transformação do modelo Francês. Concretamente, o primeiro modelo tem por base uma universidade formal, que pode criar cursos superiores e de pós-graduação para seniores; já o modelo inglês é o que está mais presente nas UTI em Portugal e caracteriza-se por ser mais livre e independente, informal, aproximando mais os professores e os alunos; os utentes podem participar; os programas, para além do ensino, desenvolvem vertentes sociais e recreativas e os professores exercem a sua atividade em regime de voluntariado (Jacob, 2012). Segundo Figueiredo (2014), seja qual for o modelo adotado, as UTI devem ser um espaço educacional, cultural, participativo e produtivo, permitindo aos idosos uma vida saudável.

Na sua esmagadora maioria, as UTI, em Portugal, são associações sem fins lucrativos e, de uma forma geral, têm como objetivos, segundo o artigo 4.º do Guia Técnico das Condições de Criação e Funcionamento das Universidades e Academias Seniores (Jacob, 2012):

- i. Melhoria da qualidade de vida dos seniores;
- ii. Realização de atividades sociais, culturais, de ensino, de formação, desenvolvimento social e pessoal, de solidariedade social, convívio e lazer;
- iii. Participação cívica e auto-organização dos seniores, principalmente depois da reforma;
- iv. Educação para a cidadania, assim como para a saúde, tolerância, voluntariado e formação ao longo da vida;
- v. Colaboração na investigação académica e científica em áreas como a gerontologia e andragogia;
- vi. Divulgação dos serviços, deveres e direitos dos idosos;
- vii. Fomento do voluntariado, tanto dentro como para a comunidade.

Na generalidade das UTI, os seniores podem escolher cursos/disciplinas livres sobretudo na área das humanidades, da sociologia, das línguas estrangeiras, da leitura e escrita, da saúde e das artes (plásticas). Algumas contam ainda, nos seus programas, com iniciativas na área das novas tecnologias da informação e da comunicação e com conferências sobre temas atuais. De um modo geral, as UTI dispõem também de atividades como ginástica, natação, teatro, canto coral, música e trabalhos manuais ou labores (Pinto, 2008). A maior parte das atividades desenvolvidas por estas instituições abrangem várias disciplinas, variando o seu número entre 10 e 64. Em algumas UTI, é estabelecida uma diferenciação entre as disciplinas que se denominam de “teóricas” e as que se designam de “práticas”, correspondendo as primeiras às línguas e às ciências sociais, e as “práticas” às artes plásticas e ao desporto. A maioria das disciplinas que encontramos são comuns a todas as UTI, variando os níveis de cada disciplina e os tipos de materiais utilizados. Para além destas “atividades curriculares”, existem as atividades que se designam de “extracurriculares” e que englobam palestras, conferências e seminários, em muitos casos com uma periodicidade mensal. Por outro lado, englobam também visitas de estudo, muitas delas realizadas no âmbito de certas disciplinas como a História Local (Veloso, 2007). Deste modo, na perspetiva de Monteiro e Neto (2008), as UTI devem ocupar o tempo livre dos idosos através de atividades de lazer, em que se visa a atualização de conhecimentos, a promoção da sociabilidade e a redefinição das representações de velhice (Monteiro & Neto, 2008).

As UTI, segundo Jacob (2012), fazem parte de projetos educativos e formativos, mas também de um projeto social e de saúde, contribuindo para uma melhor qualidade de vida dos seniores. Enquadram-se, ao mesmo tempo, no projeto europeu de formação

ao longo da vida ou educação permanente, que visa fazer com que os cidadãos europeus possam passar livremente de um meio de aprendizagem para um emprego ou o contrário, ou até de uma região/país para o outro, para que conseguiram utilizar da melhor maneira as respetivas competências. Deste modo, e na perspectiva de Osório (2005), as UTI são um ótimo meio de aprendizagem nos idosos, visto que o modelo não formal, presente no seu modelo de aprendizagem, é o mais adequado para os seniores, pois está relacionado com a formação contínua e com o objetivo de dar resposta às suas necessidades concretas.

Os programas das UTI enquadram-se, assim, na perspectiva da gerontologia educativa e da aprendizagem ao longo da vida, uma vez que se focalizam nos processos de aprendizagem de adultos e idosos, no ensino/educação sobre a velhice. A frequência das UTI é uma das vias utilizadas para que a aprendizagem possa ocorrer (Monteiro & Neto, 2008).

Estudos demonstram que a realização de atividades de lazer e de caráter educativo, bem como a frequência de UTI constituem-se como uma mais-valia na vida dos idosos. Segundo um estudo publicado na Revista JAMA Neurology, desenvolvido por Roesch et al. (2017), atividades estimulantes como jogar às cartas ou navegar na internet podem diminuir o risco de declínio mental. Este estudo foi realizado, junto de quase dois mil indivíduos com idades entre 70 e 93 anos que foram questionados sobre a prática de alguma dessas atividades durante o ano anterior e, em caso positivo, com que frequência. Posteriormente, foram testados em exames mentais, a cada 15 meses, por cerca de quatro anos. Durante esse período, 456 participantes tiveram comprometimento mental leve, concluindo-se então que, indivíduos que praticaram atividades como uso de computador, atividades manuais, jogar jogos como xadrez ou cartas, ir ao cinema, ler livros ou outros tipos de socialização, pelo menos uma vez por semana, tiveram de 20% a 30% menos risco de desenvolver comprometimento mental durante esses quatro anos do que os que não realizaram as atividades (Roesch *et al.*, 2017).

Ricardo Pocinho, em 2014, na sua investigação de doutoramento, aplicou quatro instrumentos de avaliação da saúde junto da população que frequenta as Universidades Seniores: escala de satisfação com a vida, escala de solidão, escala de depressão geriátrica e inventário de ansiedade geriátrica. Os resultados apontaram para o facto de, em todos eles, os efeitos serem positivos, pois os alunos das UTI mostravam uma média elevada de satisfação com a vida (25,9 numa escala até 35 pontos), poucos sentimentos

de solidão (28,66 numa escala de 18 a 72, em que menor cotação implica menor solidão), foi também verificada ausência de sintomatologia depressiva (6,67) e ansiosa (6,65), duas escalas que vão até 30 pontos. A justificação pode vir de um “clima de informalidade” que caracterizam as UTI, que faz com que existam as “famílias escolares” (Pocinho, 2014).

Jacob (2017)¹⁶ afirma que são várias as teses de mestrado e doutoramento que revelam que pessoas que frequentam UTI são mais felizes, têm menos sintomas de depressão, consomem menos medicamentos, sentem mais úteis, podendo ser uma estratégia para a promoção de um envelhecimento ativo.

Recentemente, a importância das UTI foi reconhecida pelo governo português. Segundo a Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, as UTI “são inquestionáveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam”. Não apenas fazem parte das mais-valias, o desenvolvimento de atividades a nível intelectual e físico e a aquisição do conhecimento em si mesmo, mas também a socialização e manutenção de contactos sociais. Importa ainda salientar que a frequência em UTI pode fazer com que os estereótipos e as imagens negativas do envelhecimento sejam cada vez mais distantes, isto porque existem estímulos à capacidade de aprendizagem e participação, ao mesmo tempo que ajudam a perspetivar projetos e objetivos futuros, promovendo assim o aumento da esperança de vida com qualidade e dignidade. Decorrente do número crescente de UTI e dos seus “frequentadores”, verificou-se a pertinência em se realizar um reconhecimento oficial relativo ao seu papel, no aumento da qualidade de vida dos mais velhos e na promoção de envelhecimento ativo e saudável, através da referida Resolução do Conselho de Ministros, sendo assim confirmada e autenticada a importância das UTI na vida da população idosa portuguesa.

¹⁶ https://www.rtp.pt/noticias/pais/voltar-estudar-na-velhice-cria-felicidade-e-combate-a-depressao_a1028331.

PARTE II – METODOLOGIA

No presente capítulo, pretende-se descrever a metodologia utilizada a fim de garantir a concordância com os objetivos definidos. Para tal, será necessário uma descrição e adoção do método mais apropriado para a consecução dos objetivos de pesquisa, assim como para a obtenção das respostas às questões. A definição da metodologia desempenha, então, uma fase de grande importância, uma vez que quase todos os resultados finais são condicionados pelo processo, pelo método e pelo modo como se obtiveram os resultados (Serrano, 2008).

Segundo Coutinho (2013),

investigar é uma atividade que pressupõe algo que é investigado, uma intencionalidade de quem investiga e um conjunto de metodologias, métodos, e técnicas para que a investigação seja levada a cabo numa continuidade que se inicia com uma interrogação e termina com a apresentação pública dos resultados de investigação (p. 6).

Segundo Serrano (2008), a apresentação da metodologia implica a definição de tarefas, normas e de procedimentos, sendo necessário enumerar e explicar os diferentes passos técnicos que se devem cumprir.

1. QUESTÃO DE PARTIDA E OBJETIVOS

De acordo com Talbot (1995, cit. por Fortin, 1999), as questões são as premissas que dizem respeito aos resultados da investigação. São enunciados interrogativos precisos, escritos no presente, e que incluem uma ou duas variáveis e a população estudada. Decorrem diretamente do objetivo e especializam os aspetos a estudar. A forma como as questões são colocadas determina os métodos que irão ser utilizados para obter uma resposta.

Segundo Quivy e Campenhoudt (1992), existem três critérios a considerar para um boa questão de partida: clareza; exequibilidade; e pertinência. O primeiro critério diz respeito à precisão e à concisão aquando da formulação da pergunta de partida. A exequibilidade está ligada ao carácter realista ou irrealista do trabalho que a pergunta deixa antever, adequada aos recursos pessoais, materiais e técnicos. Por fim, o último critério, a pertinência, está relacionada com o registo (explicativo, normativo, preditivo...) em que se enquadra a pergunta de partida.

Na presente investigação, e atendendo ao enquadramento teórico, formulou-se a seguinte pergunta de partida:

De que modo a entrada na reforma se constitui como uma oportunidade para a construção de novas aprendizagens?

Considera-se que a questão acima apresentada contém os três critérios para que seja considerada uma boa questão de partida, isto porque é clara, precisa e concisa, é uma pergunta que é exequível, pois tem recursos atingíveis, tanto pessoais como materiais e é uma questão pertinente, pelo facto de pretender compreender e não julgar moralmente.

No que toca ao objetivo geral, segundo Espinoza (1986, cit. por Serrano, 2008), é o propósito mais amplo que descreve o quadro de referência do projeto. Atendendo à questão de partida, formulou-se o seguinte objetivo geral: compreender de que forma a ocupação de tempos livres, na reforma, se torna uma possibilidade para realizar novas aprendizagens.

Já os objetivos específicos são mais concretos e identificam, de forma mais precisa, aquilo que se pretende alcançar com a execução do projeto (Serrano, 2008). Deste modo, conceberam-se os seguintes:

- i. Conhecer a forma como os indivíduos ocupam os seus tempos livres;
- ii. Identificar as aprendizagens presentes no quotidiano dos indivíduos;
- iii. Caracterizar os contextos de aprendizagem e os intervenientes;
- iv. Comparar os processos de aprendizagem de indivíduos que frequentam uma Academia Sénior com os processos de residentes no mesmo município que não frequentam qualquer oferta formativa.

2. ABORDAGEM E TIPO DE ESTUDO

A cada tipo de estudo corresponde um desenho que espelha as atividades que permitirão adquirir respostas fiáveis às questões de investigação ou às hipóteses. O tipo de estudo descreve a estrutura utilizada segundo a questão de investigação vise descrever variáveis ou grupos de sujeitos, explorar ou examinar relações entre variáveis ou ainda verificar hipóteses de causalidade (Fortin, 1999).

O presente estudo insere-se numa abordagem qualitativa. Este tipo de abordagens faz parte de um paradigma naturalista, que se encontra associado a um conceito holístico do estudo dos seres humanos (Fortin, 1999). Considerou-se, por conseguinte, a melhor abordagem para conseguir interpretar as várias práticas, escolhas e opiniões sobre a temática das novas aprendizagens e os modos de ocupação do tempo sob o ponto de vista dos reformados; permitir-nos-á conhecer e compreender melhor os contextos e as atividades realizadas no quotidiano dos idosos reformados.

Tendo em conta que não só se descrevem mas também se interpretam os modos de ocupação do tempo partindo da perspectiva dos reformados, a metodologia seguida será, conforme já referido, qualitativa. Este tipo de abordagem permite interpretar a perspectiva do outro, assim como as suas escolhas, motivações e os diversos aspetos que influenciam as suas vivências e práticas. Uma abordagem quantitativa não permitiria a obtenção de informação subjetiva para estudar o valor e o significado atribuído pelos idosos ao seu modo de ocupação do tempo.

Relativamente ao tipo de estudo, optamos pelo estudo exploratório que, segundo Gil (2008), proporciona uma maior familiaridade com o problema, a fim de torná-lo mais explícito, já que o seu planeamento é bastante flexível, possibilitando a consideração dos mais variados aspetos relativos ao facto estudado. Na maioria dos casos, e conforme acontece também na nossa investigação, este tipo de estudos envolve: i) levantamento bibliográfico; ii) entrevistas com pessoas que tiveram experiências práticas com o problema pesquisado; e iii) análise de exemplos que "estimulem a compreensão" (Selltiz et al., 1967, cit. por Gil, 2008).

3. POPULAÇÃO-ALVO E AMOSTRA

Importa definir, igualmente, a população da qual será recolhida a informação. Poderá tratar-se de um grupo de pessoas ou de elementos que têm características em comum. A definição da população permite delimitar com exatidão o tema do estudo e assim adquirir dados junto de pessoas ou grupos idêntico (Fortin, 2009).

A descrição da população e da amostra fornece uma boa ideia sobre a eventual generalização dos resultados. As características da população definem o grupo de sujeitos que irão ser incluídos no estudo e precisam os critérios de seleção. Além de escolher os sujeitos, o investigador considera o método de amostragem ajustado e o tamanho da amostra (Fortin, 1999).

No presente estudo, a população-alvo reporta-se aos indivíduos residentes no município de Arronches com 65 e mais anos, sendo portanto, 935 indivíduos, conforme dados da PORDATA (2016)¹⁷.

No que respeita à amostra, esta será constituída por dez indivíduos: cinco indivíduos, que farão parte dos residentes que não frequentam qualquer oferta formativa, assim como cinco indivíduos (dos 53 sujeitos) que frequentam a Academia Sénior de Arronches.

O tipo de amostra que será usado é não-probabilística, mais propriamente amostra por acessibilidade ou por conveniência. Segundo Machado, Maia e Labegalini (2007), “os entrevistados são selecionados de acordo com a convênencia, presumida pelo pesquisador e a sua dispinibilidade” (p. 68). A escolha deste tipo de amostragem recai sob a necessidade de optar por indivíduos com intenção de participar na implementação da entrevista, assim como selecionar, de entre a população, aqueles que, segundo a Assistente Social responsável pela ASA, melhor conseguirão responder às questões implementadas.

¹⁷<https://www.pordata.pt/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios-390-1926>.

4. INSTRUMENTOS DE RECOLHA DE DADOS

Num primeiro momento, e de acordo com a finalidade e objetivos da investigação, bem como da questão definida, considerou-se pertinente a utilização de uma metodologia qualitativa, como já foi referido, através da aplicação de entrevistas semiestruturadas. Trata-se de um tipo de entrevista bastante utilizado nos estudos qualitativos, quando o investigador quer entender o significado de um acontecimento, e o mesmo determina uma lista de temas a abordar formulando questões (Fortin, 2009).

Uma vez construída uma primeira versão do guião de entrevista, procedeu-se à realização de um pré-teste, que segundo Goode e Hatt (1972), se apresenta como um ensaio geral, e que consiste em aplicar/testar o instrumento. O pré-teste foi elaborado junto de dois indivíduos, do sexo feminino, (uma frequentava a Academia Sénior de Arronches e outra não frequentava qualquer oferta formativa) residentes no município de Arronches. O intuito do pré-teste foi aferir possíveis problemas ou dúvidas na interpretação das questões, pois, como destaca Gil (1999), o pré-teste visa assegurar validade, clareza dos termos e precisão, ao mesmo tempo que permite conhecer as limitações do instrumento. Após a implementação dos pré-testes verificámos que não existiu a necessidade de reformular o guião de entrevista, pois os dois indivíduos (que possuíam características similares às dos participantes na investigação) não levantaram dúvidas, tendo as questões sido compreendidas com clareza e precisão.

O guião de entrevista (ver apêndice 1) encontra-se estruturado em sete blocos distintos, comuns a todos os indivíduos:

- i. Bloco I - Esclarecimento/ validação da entrevista;
- ii. Bloco II – Perfil dos entrevistados;
- iii. Bloco III – Situação profissional antes da entrada da reforma dos indivíduos;
- iv. Bloco IV – Descrição do quotidiano;
- v. Bloco V – Aprendizagens após a reforma;
- vi. Bloco VI – Contextos de aprendizagem e ocupação do tempo livre;
- vii. Bloco VII – Avaliação da forma como ocupam o tempo livre.

De realçar que, no bloco seis (inclusive), formulam-se questões distintas em função de os participantes no estudo frequentarem, ou não, a Academia Sénior de Arronches. No último bloco (o sétimo), as questões voltam a ser idênticas para todos os participantes.

5. TRATAMENTO DOS DADOS

Os dados obtidos, através da entrevista, serão tratados através da análise de conteúdo que constitui um conjunto de técnicas de análise de comunicações, em que é destacado a semântica (pesquisa do sentido de um texto) para o desenvolvimento do método (Campos, 2004). Segundo Coutinho (2013), este tipo de análise tem, como objetivo, desvendar e quantificar a ocorrência de palavras, frases, temas que podem ser considerados “chave”, e que possibilitem uma comparação posterior.

Mais especificamente, a análise de conteúdo, segundo Bardin (1979, cit. por Silva et al., 2005), constitui:

Um conjunto de técnicas de análise de comunicação visando a obter, por procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores (quantitativos ou não) que permitam a inferência de conhecimentos relativos às condições de produção/recepção destas mensagens (p. 73).

O processo de explicitação, sistematização e expressão do conteúdo de mensagens, promovido pela análise de conteúdo, é organizado em três etapas realizadas em conformidade com três pólos cronológicos diferentes. De acordo com Bardin (1979) e Minayo (2000, cit. por Cappelle, Melo & Gonçalves, 2003), essas etapas compreendem:

- i. A pré-análise: fase de organização e sistematização das ideias, em que ocorre a escolha dos documentos a serem analisados, a retomada das hipóteses e dos objetivos iniciais da pesquisa em relação ao material coletado, e a elaboração de indicadores que orientarão a interpretação final;
- ii. A exploração do material: trata-se da fase em que os dados brutos do material são codificados para se alcançar o núcleo de compreensão do texto. A codificação envolve procedimentos de recorte, contagem, classificação, desconto ou enumeração em função de regras previamente formuladas;
- iii. Tratamento dos resultados obtidos e interpretação: nessa fase, os dados brutos são submetidos a operações estatísticas, a fim de se tornarem significativos e válidos e de evidenciem as informações obtidas.

**PARTE III – ANÁLISE E
INTERPRETAÇÃO DOS DADOS**

A análise e interpretação dos dados serão elaboradas com base nos dados obtidos através da aplicação do guião de entrevista e da sua transcrição (Apêndices 2 e 3). Para a análise de conteúdo, procedemos à realização de matrizes de codificação de conteúdo (Apêndices 4 e 5) que deram origem às grelhas de registo (Apêndice 6) e tabelas frequenciais (Apêndice 7).

A fim de compreendermos o conteúdo das tabelas que se seguem, cuja finalidade passa por auxiliar na apresentação dos dados obtidos através das entrevistas, tivemos como base a proposta de análise de conteúdo de Carvalho (2005) e de Nico (1995), na qual recorremos ao exemplo abaixo.

Tabela 2 - Quadro tipo e legenda

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
- Código – Nome da subcategoria	- Indicador 1 - Indicador 2 -			
Totais da subcategoria				

Legenda:

Unid. Reg. – Unidade de Registo (palavra(s) a que se confere um determinado significado).

Unid. Enum. – Unidade de Enumeração (número de sujeitos responsáveis pelas Unid. Reg).

UR/UE – Quociente entre a totalidade das unidades de registo e as unidades de enumeração da subcategoria – provê uma indicação da importância relativa do indicador.

De realçar que, apesar da amostra ser composta por dez entrevistados, existem dois contextos que os distinguem, isto é, existem duas realidades que diferenciam estes entrevistados (cinco para cada contexto), conforme explicitado na definição da amostra. Poderemos diferenciá-los pelo código numérico, ou seja, os entrevistados do número um ao cinco pertencem àqueles que frequentam a ASA e, do seis ao dez, englobam os que não frequentam qualquer oferta formativa.

O estudo decorreu, conforme já foi referido, no concelho do Arronches, centrando-se em idosos reformados, dos dois enquadramentos distintos já especificados. Uma vez que na parte inicial do trabalho foi realizado uma breve caracterização sociodemográfica da vila de Arronches, torna-se, neste momento, necessário, apresentar uma breve caracterização da Academia Sénior de Arronches.

1. BREVE CARACTERIZAÇÃO DO CONTEXTO EMPÍRICO

A ASA, tendo como base a informação disponibilizada pelo site oficial da Câmara Municipal de Arronches¹⁸, e trata-se de “uma resposta social que visa promover o ensino não formal através da atualização de conhecimentos sobre diferentes matérias num contexto de formação ao longo da vida, bem como através da organização de atividades de cariz cultural, desportivo e recreativo”. Destina-se a adultos com idade igual ou superior a 50 anos, independentemente do seu nível de escolaridade.

A ASA tem, como objetivos,

promover a realização de cursos de formação e atualização de conhecimentos nas áreas da história, ciências, artes e outras áreas de conhecimento, assim como proporcionar atividades de carácter socioculturais e recreativas; constituir um polo de informação e divulgação de serviços, recursos, direitos e deveres dos munícipes sénior; promover o envelhecimento ativo e saudável dos mais idosos aumentando a sua qualidade de vida; fortalecer e desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diferentes gerações; fomentar o voluntariado social; e trabalhar em articulação com instituições públicas e particulares.

As atividades decorrem de segunda a sexta-feira, entre as 14:00 e as 17:00; não se resumem a aulas teóricas e práticas, sendo promovidas visitas de estudo, passeios culturais, colóquios e conferências, entre outras atividades. As atividades teóricas e práticas podem abranger as seguintes temáticas: Património e História Local; Cidadania; Informática; Alfabetização e Língua Portuguesa; Teatro; Música; Artes Plásticas; Ginástica; e Hidroginástica. Do programa de atividades poderão ainda constar: atividades que fomentem o convívio entre alunos e pessoas de diferentes gerações, facilitando a partilha de conhecimentos e saberes; passeios, visitas de estudo e contacto com diferentes ofertas culturais; atividades de promoção de hábitos de vida saudáveis e promoção da saúde; divulgação de informação e serviços destinados a seniores.

¹⁸ <http://www.cm-arronches.pt/pt/accao-social/academia-senior>.

2. CARACTERIZAÇÃO DOS ENTREVISTADOS

2.1. Perfil dos inquiridos

A fim de conhecermos as principais características dos participantes no estudo, iremos apresentar os seguintes elementos: sexo, estado civil, escolaridade e a idade com que se reformaram. Estes aspetos foram recolhidos numa fase inicial da entrevista.

Conforme poderemos verificar através das figuras 5 e 6, a **idade** dos inquiridos varia entre os 66 e os 79 anos, sendo que o reformado com menor idade frequenta a ASA e, por outro lado, o mais velho não frequenta qualquer oferta formativa. Para diferenciar o sexo dos inquiridos, na tabela seguinte, a cor rosa representa o sexo feminino e a cor azul o sexo masculino.

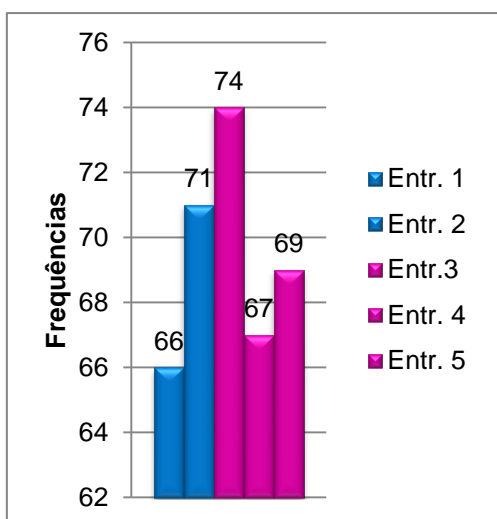


Figura 5 - Idade dos inquiridos do contexto ASA

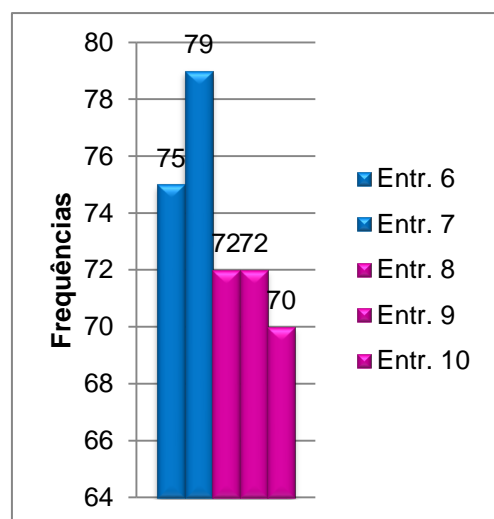


Figura 6 - Idade dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa

A média de idades referente aos entrevistados que frequentaram a ASA é de 69 anos; já face aos demais indivíduos, a média encontra-se nos 74 anos. A média de idade dos inquiridos, de ambos os contextos, situa-se nos 72 anos.

Em relação ao **género** dos indivíduos, de ambos os contextos existem três pessoas do sexo feminino e duas pessoas do sexo masculino, como é possível observar nas figuras acima.

Nas figuras 7 e 8, representa-se o **estado civil** dos inquiridos.

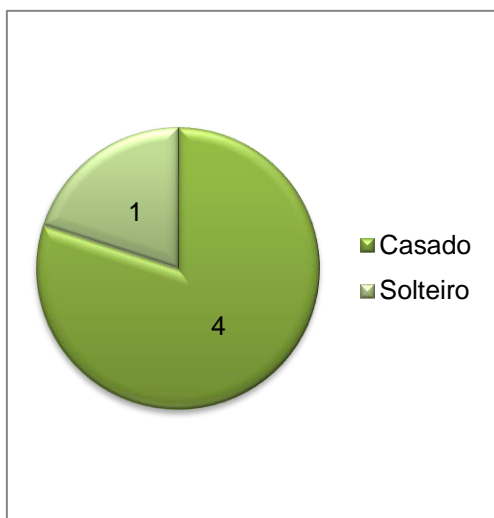


Figura 7 - Estado civil dos inquiridos do contexto ASA

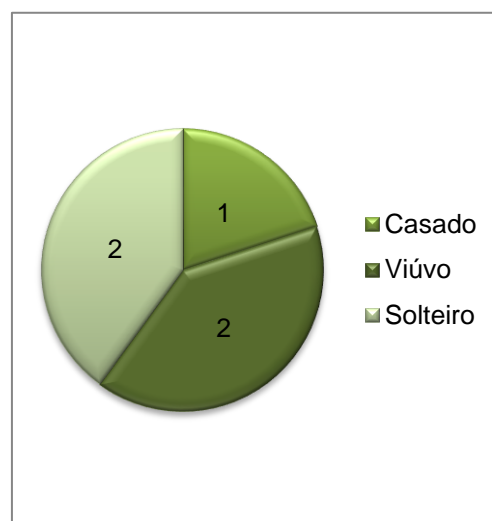


Figura 8 - Estado civil dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa

De entre os inquiridos que frequentam a ASA, a maioria encontra-se casado e apenas um inquirido solteiro. Já nos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa, existem três situações: casado, viúvo e solteiro. Ao contrário dos inquiridos da ASA, em que a maioria é casado, os inquiridos que não frequentam a mesma são, na sua maioria, viúvos e solteiros, existindo apenas uma pessoa casada.

A **escolaridade** dos inquiridos tende a remeter-nos para o facto de a escola, na infância dos inquiridos, não ser obrigatória. Apenas dois dos inquiridos frequentaram um curso técnico (contexto ASA) e um concluiu um curso do magistério (contexto em que não frequentam qualquer oferta formativa). Os restantes frequentaram apenas o 3º ou 4º ano de escolaridade.

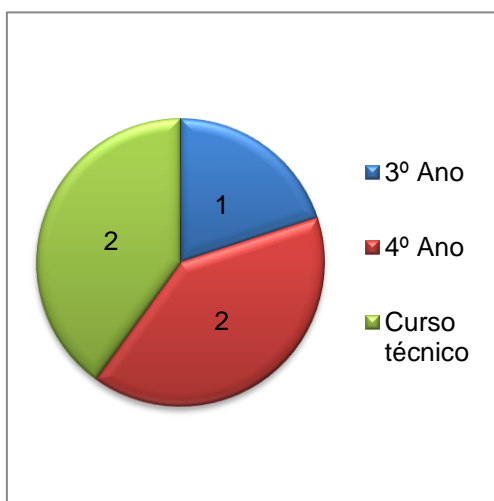


Figura 9 - Escolaridade dos inquiridos do contexto ASA



Figura 10 - Escolaridade dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa

Conforme se verifica nas figuras acima, é de entre os indivíduos que frequentam a ASA que se verifica maior variedade de níveis de escolaridade dos entrevistados. Dos inquiridos não frequentam qualquer oferta formativa, a maioria possui o 4º ano de escolaridade e apenas uma pessoa possui o ensino superior.

A **idade da reforma** dos participantes no estudo apresenta alguma diversidade, sendo que os inquiridos que frequentam a ASA reformaram-se mais tarde em relação aos inquiridos que não frequentam a ASA. A média da idade da reforma, dos 10 entrevistados, é de 61 anos.

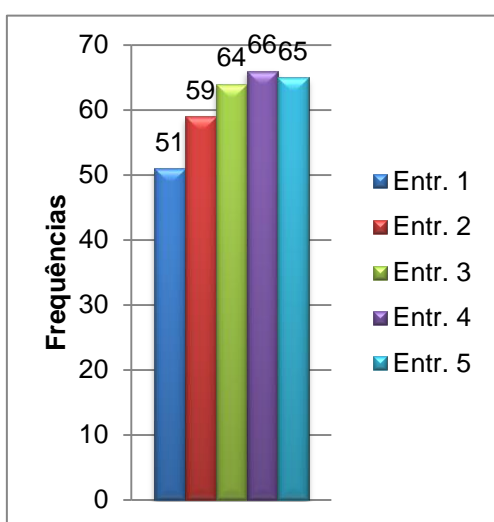


Figura 11 - Idade da reforma dos inquiridos que frequentam a ASA

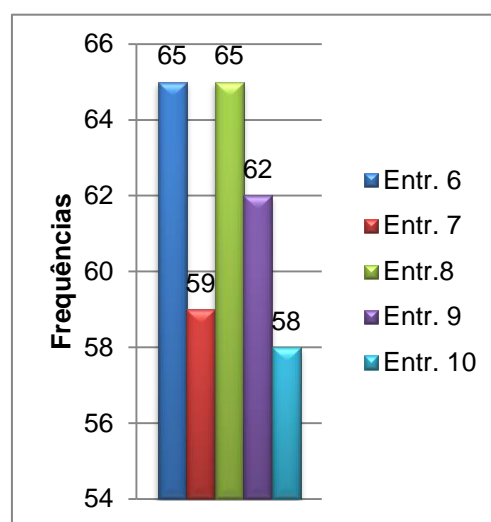


Figura 12 - Idade da reforma dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa

2.2. Situação profissional antes da entrada da reforma

Durante a entrevista, procurou-se conhecer o percurso profissional dos inquiridos, não só a profissão que tinham antes de entrarem na reforma, mas também perceber o seu percurso profissional ao longo da vida.

A partir da análise dos dados, podemos constatar alguma variedade no que toca às profissões desempenhadas, o que fez com que houvesse necessidade de criar diferentes subcategorias.

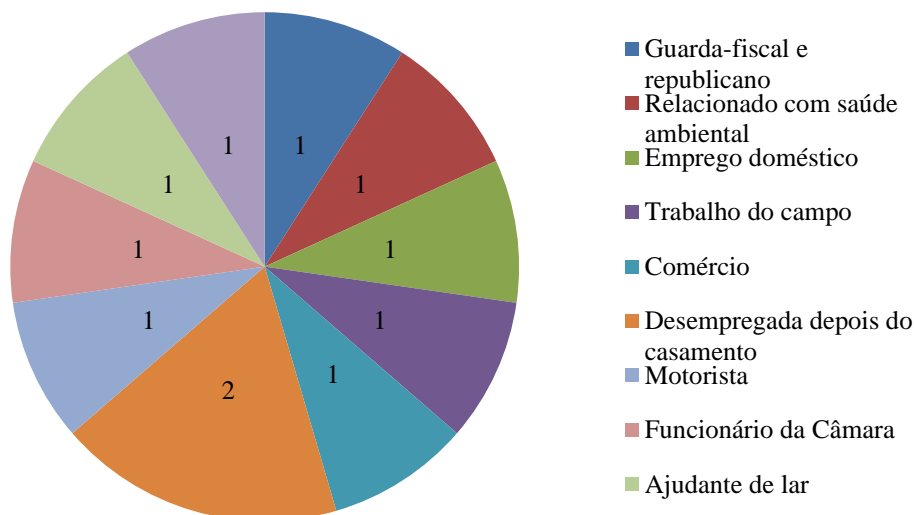


Figura 13 - Profissão antes da reforma

Tal como podemos constatar, a profissão desenvolvida antes da reforma foi bastante diversificada, sendo que, tendencialmente, existe uma profissão diferente para cada inquirido.

Existem profissões exercidas que obrigam a um elevado grau de escolaridade (caso de dois inquiridos):

2.1.2 – “Técnico de saúde ambiental”;

10.1.2 – “Era professora”.

Por outro lado, verificam-se profissões em que, muitas vezes, uma baixa escolaridade bastava, como é o caso das atividades agrícolas:

3.1.2 – “Trabalhava a dias e outras vezes no campo (...)”.

De referir que duas pessoas mencionaram encontrar-se “desempregada depois do casamento”:

4.1.3 – “(...) antes de me reformar não fazia nada”;

9.1.2 – “Agora já estava casada, já não tinha profissão”.

Estes indicadores vêm ao encontro da situação que muito se verificava no passado, isto é, a desigualdade dos papéis sociais entre homens e mulheres: a maioria das vezes, o papel da mulher era destinado somente ao lar e aos filhos, sendo também muitas vezes registada a discriminação de género. Segundo Almeida (1998), a educação feminina, foi negada sob o pretexto de que conhecimento e sabedoria eram

desnecessários e prejudiciais a fragilidade física e intelectual da mulher, sendo aceitável a partir do momento em que passou a ser vista pela sociedade da época, como a principal mantenedora da família e da pátria.

Convém também realçar o facto de existir uma pessoa que mencionou realizar duas ocupações profissionais, o que nos leva a deduzir que não tivesse uma profissão definida, mas sim que fosse trabalhando conforme o que aparecia:

3.1.2 – “Trabalhava a dias e outras vezes no campo (...)”.

Na figura 14, pode-se observar o **percurso profissional, ao longo da vida**, dos entrevistados, isto é, outras profissões que desempenharam nas suas vidas.

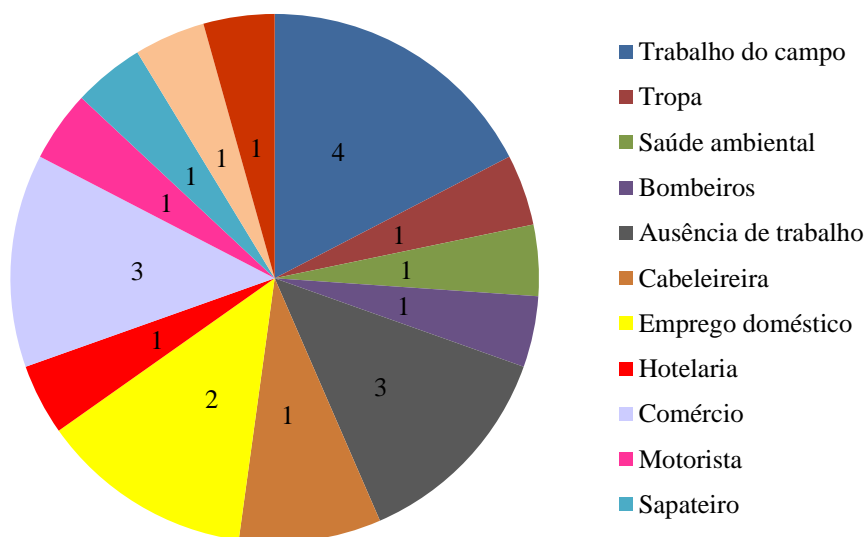


Figura 14 - Outras profissões desenvolvidas

Podemos verificar que quatro entrevistados trabalharam no campo, sendo que três desses frequentam a ASA:

1.1.4 – “(...) andei no campo (...)”;

3.1.5 – “(...) no campo (...)”;

5.1.5 – “(...) quis trabalhar no campo (...) à azeitona, aprendia a ceifar, fui à vindima, fui arrancar grãos, ceifar favas, queimar lenha (...)”;

8.1.4 – “Além disso trabalhei no campo na agricultura”.

Profissões relacionadas com o comércio foram também mencionadas por três dos inquiridos (dois do contexto ASA e um dos que não frequenta qualquer oferta formativa):

5.1.9 – “(...) abri a loja (...)”;

6.1.4 – “Trabalhei muitos anos numa casa de eletrodomésticos como técnico (...)”;

9.1.4 – “(...) empregada de balcão (...)”.

De realçar que o trabalho doméstico foi desenvolvido por três dos entrevistados (todos eles frequentam a ASA):

5.1.4 – “Aos onze anos saí da escola e fui trabalhar como empregada doméstica (...)”;

5.1.7 – “(...) resolvi regressar ao emprego doméstico (...)”;

3.1.5 – “(...) a dias (...)”.

As demais profissões foram referidas por apenas um indivíduo. Destacar que três inquiridos mencionaram ausência de trabalho, não trabalhando mais depois de casarem.

2.3. Entrada na reforma

Nesta parte da análise, pretendemos identificar aspetos relacionados com a vida dos entrevistados durante a reforma, a fim de perceber a motivação para a reforma, os planos para ocupar o tempo quando chegassem à reforma, as expectativas referentes à vida que têm no presente, assim como, conhecer se ocorreram mudanças e se a reforma lhe trouxe mais tempo para realizar atividades de que gostam.

As opiniões dos entrevistados quanto ao seu **desejo em se reformar** passaram por três indicadores diferentes – inevitabilidade, constrangimentos externos e existência de desejo.

Tabela 3 - Desejo em reformar-se

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
B1. Desejo em reformar-se	- Inevitabilidade	4	4	1,0
	- Constrangimentos externos	4	4	1,0
	- Existência de desejo	3	2	1,5
B1 Total		11	10	1,5

O indicador “existência de desejo” foi, de entre os três, aquele que mais se evidenciou com UR/UE=1,5, tendo sido indicadas consequências positivas por parte dos entrevistados:

4.1.8 – “Pois desejava (...) já tinha os anos e sempre ganho aquele bocadinho (...)”;

6.1.7 – “Sim quem é que não quer estar reformado”;

6.1.8 – “(...) *para a minha horta, levanto-me e deito-me quando quero, já não tenho aquela prisão do emprego*”.

Ainda assim, os indicadores “inevitabilidade” e “constrangimentos externos” foram referidos por mais entrevistados (quatro participantes cada).

Encontra-se muito presente a ideia de que a reforma se trata de um acontecimento que acaba por acontecer nas suas vidas (inevitabilidade):

1.1.6 – “*Não, chegou o meu tempo (...) chega a uma altura que tem que dar lugar aos novos (...)*”;

2.1.8 – “*(...) foi porque já tinha idade, não foi porque tivesse muito interessado.*

8.1.6 – *(...) foi porque teve que ser*”;

9.1.7 – “*(...) foi porque se chegou à idade e merecia-a já*”.

Por outro lado, sentiam que o tinham que fazer devido a constrangimentos tais como problemas de saúde ou por considerarem ser mais vantajoso, como podemos verificar:

3.1.7 – “*(...) era uma coisa que já precisava porque já tinha muitos problemas de saúde*”;

5.1.11 – “*Não, porque eu continuei com a loja (...) era para deixar de pagar a Segurança Social*”;

7.1.7 – “*Nem por isso (...) começou-se a falar em cortarem 20% da reforma (...) para não perder essa parte, e então achei melhor reformar-me*”;

10.1.8 – “*(...) foi mais porque tinha o meu pai doente, se não fosse isso talvez tivesse ficado mais um ano ou dois*”.

Na subcategoria que se segue apresentam-se as ideias e os **planos de ocupação de tempo livres** que os indivíduos tinham, antes de entrarem na reforma para vir a ocupar o seu dia-a-dia.

Tabela 4 - Planos de ocupação do tempo

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
B2. Planos de ocupação do tempo	- Inexistência de planos	3	3	1,0
	- Fazer bordados/rendas	1	1	1,0
	- Relacionado com a lida da casa	2	2	1,0
	- Passear	1	1	1,0
	- Relacionado com a antiga profissão	2	2	1,0
	- Frequentar a ASA	1	1	1,0
	- Horta	1	1	1,0
	- Oficina	1	1	1,0
	- Relacionado com a igreja	1	1	1,0
B2 Total		13	13	1,0

Podemos constatar que o indicador “inexistência de planos” foi o mencionado mais vezes (UR e UE = 3):

1.1.12 – “Nunca pensei em nada disso”;

2.1.12 – “Não pensava nisso”;

8.1.9 – “Nunca pensei nisso, não tinha planos”.

Dois dos inquiridos mencionaram as lidas da casa como planos de ocupação, o que poderá caracterizar os entrevistados como indivíduos autónomos capazes de realizarem tais tarefas:

4.1.12 – “(...) cuidar da casa (...)”;

9.1.10 – “Era só a vida de casa e pronto”.

Dois entrevistados referiram-se a atividades “relacionadas com a antiga profissão”:

5.1.17 – “Queria continuar com a loja (...)”;

7.1.12 – “(...) sempre tive outras atividades, era mediador de seguros, então pensei em continuar com isso”.

As **expectativas** dos entrevistados, face à vida de reformado, variavam sob a forma de três indicadores: corresponde ao esperado, expectativas superiores e sentimento de resignação.

Tabela 5 - Expectativas vida de reformado

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/EU
B3. Expectativas	- Corresponde ao esperado	6	6	1,0
	- Expectativas superiores	4	3	1,3
	- Sentimento de resignação	3	3	1,0
B3 Total		13	5	2,6

“Corresponde ao esperado” é o indicador que mais traduz as respostas dos entrevistados, três deles frequentam a ASA e três não:

2.1.16 – “(...) era aquilo que esperava (...)”;

4.2.1 – “ (...) estou sempre deserta que chegue o fim do mês para receber aquele dinheirinho e depois ir gastá-lo (...)”;

5.2.4 – “(...) está igual (...)”;

6.1.15 – “(...) está a ser boa.”;

7.1.15. “Sim (...) continuo a mexer-me à mesma (...)”;

8.1.13 – “O que pensei que ia ser é como está a ser”.

Existe uma relevância por parte dos inquiridos quanto à superação das expectativas (UR/UE=1,3):

3.1.13 – “Eu achava que as pessoas reformadas terminavam assim, agora estou a ver que não é bem assim como eu pensava”;

3.2.1 – “(...) tenho uma ideia mais positiva (...)”;

6.1.17 – “(...) estou como quero, nunca tive uma vida como esta”;

10.2.1 – “(...) quando me reformasse ia ser muito aborrecido , mas eu não notei nada, senti-me bem e gostei (...)”.

O sentimento de resignação esteve também presente nas respostas dos inquiridos:

1.1.14 – “(...) cada vez estou mais velho”;

8.1.11 – “Tem que corresponder, não temos outro remédio nem outra coisa”;

9.1.14 – “Tenho uma reforma pequenina mas pronto vou andando”.

No que respeita às **mudanças** ocorridas na vida dos entrevistados, com a entrada na reforma, podemos constatar que as perspetivas foram dispersas.

Tabela 6 - Mudanças com a reforma

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
B4. Mudanças	- Ausência de obrigações	3	3	1,0
	- Aumento de tempo livre	2	2	1,0
	- Aumento de tempo para realizar outras atividades	3	2	1,5
	- Sentimento de vida idêntica	6	6	1,0
B4 Total		14	10	1,4

Assume destaque o aumento do tempo para realizar outro tipo de atividades (UR/UE=1,5), como é o caso de descansar, poder passar o tempo na Academia Sénior ou ter mais tempo para tratar da casa:

3.2.4 – “(...) só tenho mais tempo para descansar”;

4.2.6 – “(...) agora passar o tempo passo-o aqui na Academia Sénior”;

4.2.7 – “(...) ou a tratar da casa (...)”.

Apesar de alguns entrevistados possuírem a opinião de que a reforma lhes trouxe menos obrigações, tanto a nível de horários como de responsabilidades, e o aumento do tempo livre, existiu também um número considerável de pessoas (UE=6) a considerar que a vida não sofreu mudanças, a maioria de inquiridos que frequentam a ASA:

2.2.2 – “Nada”;

3.2.4 – “Acho que é igual, (...)”;

4.2.5 – “Financeiramente nada (...)”;

5.2.8 – “Na minha vida não mudou nada”;

8.1.15 – “Não mudou nada, ficou tudo na mesma”;

9.1.16 – “Nada”.

Pretendemos também saber se os entrevistados consideravam que a reforma lhes trouxera **mais tempo para realizar atividades** de que gostavam, mas que não faziam por falta de tempo.

Tabela 7 - Mais tempo para atividades que gosta

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
B5. Mais tempo para atividades que gosta	- Igual disponibilidade para realizar o que gosta	4	4	1,0
	- Maior disponibilidade de tempo	4	4	1,0
	- Continua sem tempo	1	1	1,0
	- Ausência de prática de atividades	1	1	1,0
B5 Total		10	10	1,0

Quatro entrevistados considerou ter “igual disponibilidade para realizar o que gosta” (dois inquiridos que frequentam a ASA; dois que não frequentam qualquer oferta formativa):

2.2.5 – “(...) fazia tudo, tinha tempo para tudo”;

4.2.10 – “(...) sempre fiz o que quis, não é por estar reformada que deixei de ir porque eu fazia o que queria”;

7.2.7 – “Sempre tive tempo (...) sempre fiz”;

9.2.3 – “Não”.

Igual número de entrevistado, considerou, por outro lado, ter uma “maior disponibilidade de tempo” (UE=4), existindo também dois inquiridos de cada contexto:

1.2.6 – “(...) havia muita coisa que eu queria fazer e só podia nas folgas (...) mas fazia na mesma”;

3.2.7 – “(...) acho que sim”;

6.2.5 – “(...) antes de estar reformado não tinha tempo para me dedicar à horta e à oficina”;

10.2.10 – “(...) o tempo ficou mais ou menos disponível”.

As restantes duas pessoas entrevistadas afirmaram que continuavam sem disponibilidade ou que não tinham quaisquer atividades:

5.2.11 – “Eu continuo sem tempo (...) ocupo o tempo com tanta coisa”;

8.2.19 – “Não, não tenho atividades nenhuma, não faço nada”.

3. DESCRIÇÃO DO QUOTIDIANO

Pretendemos, a partir deste tema, ficar a conhecer o quotidiano e as tarefas presentes no **dia-a-dia dos entrevistados**.

Tabela 8 - Descrição do dia-a-dia

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
C1. Descrição do dia-a-dia	- Rotina diária tendencialmente ocupada	11	10	1,1
C1 Total		11	10	1,1

Através dos dados que obtivemos, podemos constatar que, de entre os entrevistados, todos tinham o seu dia tendencialmente ocupado (UE= 8) com diversas ocupações.

As atividades relacionadas com as lidas domésticas foram as mais mencionadas pelos inquiridos, sendo que os aqueles que não frequentam qualquer oferta formativa, o afirmaram mais vezes:

3.2.9 – “(...) *tomo o pequeno-almoço (...) tratar do almoço e vou fazendo outras coisas enquanto o fogão vai cozinhando (...)*”;

5.2.14 – “ (...) *vou fazendo a limpeza ou as minhas arrumações no armazém (...)*”;

6.2.8 – “(...) *faço a lida da casa, o comer, eu é que trato da roupa (...) faço o jantar (...)*”;

8.2.5 – “*Faço a lida da casa, o comer (...)*”;

9.2.5 – “*Tratar da casa, fazer o comer, tratar da roupa e pronto*”;

10.2.12 – “(...) *serviço de casa (...) faço o almoço (...)*”.

O convívio nos cafés e com amigos foram também atividades mencionadas pelos inquiridos, mais uma vez, maioritariamente por aqueles que não frequentam qualquer oferta formativa:

2.2.7 – “(...) *beber o café, sentar-me ali um bocadinho no banco (...) ir ao café jogar as cartas (...)*”;

4.2.13 – “(...) *vou beber o cafezinho (...)*”;

6.2.9 – “(...) *vou até ao café (...)*”;

7.2.11 – “(...) *depois vou até ao café, falo com os meus amigos (...)*”;

8.2.6 – “(...) *vou ao café (...)*”;

10.2.12 – “(...) *vou ao café (...)*”.

A Academia Sénior faz parte do dia-a-dia dos entrevistados que a frequentam, tendo sido referida por três inquiridos, mostrando alguma relevância (UR/UE=1,1):

2.2.9 – “(...) e quando tenho aula da Universidade Sénior vou (...)”;

3.2.11 – “ (...) vamos para a escola (...)”;

4.2.14 – “(...) depois quando se fazem horas de vir paras as aulas venho”;

5.2.15 – “(...) vou para a Universidade Sénior eu nunca estou quieta”;

5.2.28 – “ (...) na Academia Sénior tenho música (...)”.

Dois entrevistados, de entre os que não frequentam qualquer oferta formativa, referiram as caminhadas:

7.2.10 – “(...) todos os dias vou dar um passeio à volta da vila, (...)”;

8.2.5 – “(...) vou sempre dar uma voltinha à hora de almoço (...)”.

Dois inquiridos, um de cada contexto, mencionaram, como atividades de ocupação, o facto de realizarem artesanato e de se ocuparem com a sua horta:

1.2.10 – “(...) vir para aqui fazer o meu artesanato, outras vezes vou para a horta, (...)”;

6.2.10 – “(...) entretenho-me no artesanato se não vou até à horta (...)”.

Após ficarmos a compreender o dia-a-dia dos inquiridos, pretendemos também ficar a conhecer o **local de maior permanência**.

Tabela 9 - Local de maior permanência

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
C2. Local de permanência maioritária	- Maioritariamente no domicílio	6	6	1,0
	- Maioritariamente no exterior	5	5	1,0
C2 Total		11	10	1,1

A maioria dos entrevistados (seis) permanecia essencialmente no domicílio, embora o número de entrevistados que permanecesse no exterior não fosse muito inferior (cinco). Foram os que frequentam a ASA que mais afirmaram permanecer fora de casa:

1.2.13 – “(...) é aqui na oficina”;

2.2.12 – “(...) fora de casa”;

5.2.17 – “Na loja”;

6.2.13 – “(...) ou na horta”;

7.2.14 – “Fora de casa (...)”.

Alguns dos locais de permanência identificados, vão ao encontro das atividades de ocupação que de seguida se apresentarão. Para além da identificação das atividades de tempos livres, pretende-se aferir se os indivíduos têm companhia na sua realização, com que frequência são realizadas e, se porventura, os inquiridos sentem o desejo de realizar outras atividades de ocupação, além das identificadas.

Na tabela que se segue é possível identificar as **atividades de ocupação** mencionadas pelos entrevistados.

Tabela 10 - Identificação de ocupações

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
D1. Identificação	- Atividades de artesanato	2	2	1,0
	- Academia Sénior	5	5	1,0
	- Ir ao café	4	4	1,0
	- Atividades relacionadas com responsabilidades laborais	2	2	1,0
	- Ver televisão	2	2	1,0
	- Croché/costura	2	2	1,0
	- Caminhadas	4	4	1,0
	- Atividades relacionadas com o trabalho doméstico	3	3	1,0
	- Atividades de grupo	2	1	2,0
	- Horta	1	1	1,0
	- Conversar	2	2	1,0
	- Ler	1	1	1,0
	- Relacionado com a igreja	1	1	1,0
	- Voluntariado	1	1	1,0
D1 Total		32	10	3,2

É notório de que existe uma grande diversidade de atividades de ocupação por parte dos entrevistados, sendo a mais enumerada a frequência na Academia Sénior (UE=5) sendo mencionada por todos os entrevistados que a frequentam:

1.2.16 – “(...) nos dias em que tenho escola vou para a escola”;

2.2.14 – “(...) e à Universidade Sénior”;

3.2.17 – “(...) vou à Academia Sénior (...)”;

4.2.20 – “(...) uns dias é uma coisa, outros dias é outra. Hoje por exemplo é o croché ou a costura (...)”;

5.2.19 – “Vou à Academia (...)”.

A convivência nos cafés e nas caminhadas foram mencionadas, ambas, por quatro pessoas.

As atividades relacionadas com o serviço doméstico foram também indicadas por alguns dos entrevistados (UE=3), traduzindo, eventualmente, o indicador de autonomia e independência por parte dos mesmos. Dois dos entrevistados, que afirmaram, acima, permanecer maioritariamente em casa, são os mesmos que mencionaram o trabalho doméstico como atividade para ocupar o tempo (sendo dois inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa). Encontrando-se grande parte do tempo em casa e não tendo a ocupação que por exemplo a ASA proporciona, podem optar por cuidar e tratar da casa:

4.2.21 – “(...) o serviço de casa já se sabe que é todos os dias, é a comida, a roupa (...)”;

6.2.16 – “(...) lidas da casa (...)”;

8.2.10 – “(...) a lida da casa (...)”.

Outras atividades de tempos livres foram ainda mencionadas por duas pessoas, cada: artesanato, atividades relacionadas com responsabilidades laborais, ver televisão, fazer croché/costura, atividades de grupo e conversar. As demais foram referidas por apenas um indivíduo.

Os entrevistados foram ainda questionados se realizavam as suas atividades de ocupação de tempos livre **sozinhos ou acompanhados**.

Tabela 11 - Companhia na realização das atividades

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
D2. Realização das atividades	- Maioritariamente sozinho/a	2	2	1,0
	- Maioritariamente acompanhado/a	3	3	1,0
	- Dependente da atividade	8	5	1,6
D2 Total		13	10	1,3

Apenas dois dos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa, referiram realizar as atividades de ocupação sozinhos:

6.2.18 – “Sozinho”;

8.2.13 – “Sozinha (...)”.

Três pessoas mencionaram realizar as atividades acompanhadas, sendo a maioria do contexto ASA:

2.2.16 - “Acompanhado”;

3.2.20 – “As caminhadas faço com a minha irmã (...) é quase sempre acompanhada”;

7.2.19 – “(...) acompanhado”.

Concluimos, ao mesmo tempo, de que se trata de um aspeto muito relativo, na medida em que também depende da atividade em questão (UR/UE=1,6), conforme se ilustra:

1.2.18 – “O artesanato é sempre sozinho, a horta e tratar dos bichos também (...)”;

1.2.19 – “(...) na escola é que estou acompanhado”;

4.2.24 – “Sozinha, fora as aulas da Academia que estamos ali todas (...)”;

5.2.22 – “Geralmente é sempre em grupo, só aqui na loja é que estou sozinha (...)”;

9.2.11 – “(...) umas vezes sozinha (...)”;

9.2.12 – “(...) outras vezes acompanhada”;

10.2.20 – “Às vezes é sozinha outras vezes é acompanhada. A igreja é acompanhada”;

10.2.21 – “(...) cuidar da casa é que sozinha”.

Questionaram-se também os indivíduos acerca da **frequência das atividades**.

Tabela 12 - Frequência das atividades

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
D3.Frequência das atividades	- Diariamente	8	8	1,0
	- Duas vezes por semana	3	3	1,0
	- Uma vez por semana	2	2	1,0
	- Três vezes por semana	1	1	1,0
	- Uma vez por mês	1	1	1,0
D3 Total		15	10	1,5

A maioria dos inquiridos mencionou realizar as atividades de ocupação todos os dias (quatro do contexto ASA e outras quatro que não frequentam qualquer oferta formativa). Portanto não existem dias em que não realizam qualquer tipo de tarefa, podendo mesmo a atividade em questão fazer parte da rotina diária:

1.2.23 – “(...) venho um bocadinho todos os dias aqui para a oficina”;

2.2.19 – “(...) ir à Junta e aos café é todos os dias”;

4.2.28 – “Diariamente (...)”;

5.2.26 – “(...) diariamente (...)”;

6.2.21 – “(...) todos os dias”;

7.2.22 – “A caminhada é todos os dias (...)”;

8.2.16 – “Todos os dias”;

9.2.15 – “(...) todos os dias (...)”.

A realização das atividades, duas vezes por semana, foi também mencionado pelos inquiridos (UE=3), sendo a maior parte deles pertencentes ao contexto ASA:

1.2.22 – “ (...) é segundas com artes plásticas, nas terças ginástica e computadores e depois tenho hidrogenástica (...)”;

3.2.24 – “Aí duas vezes por semana (...)”;

7.2.22 – “(...) ir a Portalegre é dois dias por semana”.

Por outro lado, existem atividades não praticadas tantas vezes por semana. Dois dos inquiridos, mencionaram realizar algumas das tarefas de ocupação do tempo livre apenas uma vez por semana (UE=2) e uma vez por mês (UE=1):

2.2.19 – “A universidade é uma vez por semana (...)”;

10.2.24 – “(...) visitar os doentes é uma vez por mês (...)”;

10.2.25 – “(...) vou a Portalegre uma vez por semana (...)”.

Ainda sobre as atividades de ocupação, quisemos perceber se os entrevistados sentiam **desejo de realizar atividades diferentes** das que faziam no momento. As respostas variavam apenas entre dois indicadores: desejo condicionado e ausência de desejo.

Tabela 13 - Desejo em realizar atividades que não faz atualmente

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
D4. Desejo em realizar atividades que não faz atualmente	- Desejo condicionado	2	2	1,0
	- Ausência de desejo	8	8	1,0
D4 Total		10	10	1,0

A maioria demonstrou “ausência de desejo”, essencialmente por se encontrarem satisfeitos com que faziam ou mesmo por falta de interesse e vontade:

1.2.27 – “*Não, eu praticamente faço tudo o que quero*”;

2.2.23 – “*Não, estou satisfeito*”;

3.2.28 – “*(...) faço tudo o que gosto (...)*”;

6.2.24 – “*Não, está bem assim*”;

7.2.25 – “*Não, já são muitos anos, já quero sopas e descanso*”;

8.2.19 – “*Não, não faço nada (...)*”;

9.2.18 – “*Nesta idade já não penso em fazer mais nada (...)*”;

10.2.28 – “*(...) tudo o que quero fazer tenho possibilidade de fazer (...)*”.

Por outro lado, dois entrevistados confundiram existência desejo, porém a realização das atividades apresentava-se condicionada:

4.3.4 – “*(...) não tenho ido porque é muito longe (...)* *tenho de me levantar cedo e eu não gosto (...)* *se fosse da parte da tarde ia*”;

5.3.5 – “*(...) mas não tenho tempo (...)* *se tivesse mais tempo livre gostava de fazer (...)*”.

De realçar que os entrevistados que não frequentavam qualquer oferta formativa foram os que mais evidenciaram falta de desejo por novas atividades, podendo, de certa forma, explicar o facto de não frequentarem a ASA. Por outro lado, aqueles que apresentaram vontade de realizar novas atividades, frequentavam a ASA.

4. APRENDIZAGENS APÓS A REFORMA

Procuramos saber e compreender se os reformados, participantes do estudo, exprimiram o desejo de desenvolver novas aprendizagens, se efetivamente ocorreram e foram realizadas e, em caso afirmativo, perceber todo o processo de aprendizagem.

A primeira categoria diz respeito ao **desejo** sentido (ou não) por parte dos inquiridos, em realizar **novas aprendizagens**, ficando ao mesmo tempo a conhecê-las.

Tabela 14 - Desejo em realizar novas aprendizagens

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
E1. Desejo	- Interesse por novas aprendizagens	2	2	1,0
	- Ausência de interesse	8	8	1,0
E1 Total		10	10	1,0

Conforme podemos verificar na tabela 14, a quase totalidade dos entrevistados não apresentou desejo em realizar novas aprendizagens, principalmente por falta de interesse, conforme se ilustra:

2.2.28 – “(...) mas não, não havia nada que eu quisesse aprender”.

Dos oito entrevistados que revelaram ausência de interesse, a maioria não frequenta a ASA (cinco), podendo-se justificar esta falta de interesse, pelo facto de não estarem tão, frequentemente, em contacto com aprendizagens.

Ainda sobre o mesmo indicador, duas pessoas justificaram a falta de interesse, devido à idade que possuem:

4.3.8 – “Não, já mais nada, com 67 anos não há mais nada que queira aprender”;

6.2.27 – “Já sei o suficiente, com 75 anos já não preciso de mais”.

Existem, por outro lado, dois entrevistados que mostraram interesse em aprender algo novo, relacionado sobretudo com os seus interesses pessoais:

3.3.3 – “(...) gostava de ir a tirar um curso de culinária (...)”;

5.3.9 – “Sim, gostava de tirar um curso que equivalesse ao 12º ano (...)”.

Ambos os inquiridos frequentam a ASA o que vai ao encontro das respostas obtidas na subcategoria que se segue. A realização de atividades na ASA poderá ter

despertado o interesse por novos conhecimentos e aprendizagens, sentindo-se motivados e capazes.

A presente categoria destina-se a perceber se efetivamente **existiram novas aprendizagens** por parte dos entrevistados, após a reforma, e, em caso negativo, perceber as razões dessa ausência.

Tabela 15 - Realização de novas aprendizagens

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
E2. Realização de aprendizagens	- Ocorrência de novas aprendizagens	5	5	1,0
	- Inexistência por falta de interesse	4	4	1,0
	- Inexistência por satisfação com o que sabe	1	1	1,0
E2 Total		10	10	1,0

Cinco dos entrevistados afirmaram, uma vez reformados, ter aprendido algo novo, frequentando, todos eles, a ASA. Expressaram que as aprendizagens que desenvolveram se deveram essencialmente à frequência da ASA:

1.3.4 – “*Pode dizer-se que sim*”;

2.3.2 – “*(...) vou aprendendo, sempre se aprende na Universidade Sénior (...) e com a camaradagem também vou aprendendo (...)*”;

3.3.6 – “*Sim (...) na costura e aprendi algumas coisas novas (...) aprende-se sempre alguma coisa*”;

4.3.10 – “*Aqui é que tenho aprendido algumas coisas diferentes do que eu fazia*”;

5.3.12 – “*Sim, na Academia Sénior*”.

Os restantes cinco entrevistados, que não frequentavam a ASA, afirmaram que não desenvolveram qualquer tipo de nova aprendizagem.

Quatro pessoas justificaram essa ausência por falta de interesse:

7.3.5 – “*Acho que já não valia a pena, não quero já mais nada*”;

8.2.28 – “*Porque também nunca fiz nada por isso*”;

9.2.27 – “*Porque nunca me interessei por isso*”;

10.3.9 – “*(...) não me consegui interessar (...) não tenho interesse (...)*”.

E apenas um entrevistado mostra falta de interesse por se sentir satisfeita com aquilo que já sabe:

6.3.5 – “Acho que o que sei já chega (...)”.

4.1. Processo de aprendizagem

Procurou-se conhecer o **processo de aprendizagem** dos entrevistados que frequentavam a ASA, pois foram os únicos que indicaram ter realizado novas aprendizagens. Para tal, considerámos as seguintes dimensões: identificação; recursos humanos; razões; recursos/materiais; utilidade e conclusão.

Com a **identificação** pretendeu-se conhecer, em concreto, o que os reformados aprenderam de novo.

Podemos então verificar, segundo a tabela abaixo, que houve uma variedade de aprendizagens realizadas: artesanato, computadores, psicologia, artes plásticas, património e língua inglesa. Todas elas relacionadas, sobretudo, com as disciplinas que são lecionadas na ASA, à exceção do artesanato.

Tabela 16 - Identificação das aprendizagens

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
F1. Identificação	- Artesanato	1	1	1,0
	- Relacionadas com Informática	2	2	1,0
	- Relacionadas com a Costura	2	2	1,0
	- Relacionadas com Psicologia	1	1	1,0
	- Relacionadas com Artes Plásticas	1	1	1,0
	- Relacionadas com História e Património	3	1	3,0
	- Relacionadas com a Língua Inglesa	1	1	1,0
F1 Total		11	5	2,2

Dois entrevistados aperfeiçoaram, durante a reforma, o que já conheciam anteriormente. Um dos entrevistados referiu ter-se dedicado mais ao artesanato, num espaço próprio, embora frequente a ASA:

1.3.6 – “Estas coisas de madeira e cortiça (...) depois de estar reformado tinha mais tempo e dediquei-me mais (...)”.

E o outro menciona ter aumentado os seus conhecimentos na área dos computadores e encontra-se na ASA:

2.3.6 – *“Aperfeiçoei algumas coisas nos computadores”*.

Por outro lado, contamos com idosos que mencionaram que tudo o que aprenderam foi através da sua frequência na ASA:

1.3.8 – *“(…) nos computadores tudo o que sei foi na escola, ir ao Facebook e à internet”*;

5.3.19 – *“(…) nunca tive inglês o que sei aprendi lá”*.

Um dos entrevistados destacou o papel assumido pelas aulas de Património:

5.3.14 – *“Conhecimentos muito interessantes sobre a minha terra (…)”*;

5.3.15 – *“(…) em património muita coisa sobre a igreja, como era a igreja inicialmente (…)”*;

5.3.16 – *“(…) como eram as nossa muralhas inicialmente, porque é que Arronches era tão apetecível para fazer aqui algumas muralhas (…)”*.

Mas nem só a uma única aprendizagem se resumem as respostas; uma pessoa mencionou diferentes aprendizagens realizadas, no âmbito de várias disciplinas lecionadas na ASA:

4.3.12 – *“Aprendi a costurar e a fazer coisas que eu pensava que era de uma maneira e afinal é de outra (…)”*;

4.3.13 – *“Na Psicologia (…) ver as coisas de uma outra maneira (…)”*;

4.3.14 – *“(…) nas Artes Plásticas (…) quadros muitos giros em três dimensões, fazer a técnica do guardanapo e de papel (…) pintura nos azulejos, tudo coisas que eu não sabia”*.

Por fim, a costura foi também uma aprendizagem citada por duas pessoas do sexo feminino:

3.3.9 – *“Aprendi coisas de costura (…)”*;

4.3.12 – *“Aprendi a costurar e a fazer coisas que eu pensava que era de uma maneira e afinal é de outra (…)”*.

Com quem foram realizadas as aprendizagens conta com dois indicadores: sozinho e professores da ASA.

Tabela 17 - Com quem aprendeu

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
F2. Com quem aprendeu	- Sozinho	1	1	1,0
	- Professores da ASA	5	5	1,0
F2 Total		6	5	1,2

Como já foi referido, praticamente todas as aprendizagens realizadas ocorreram na ASA, daí que seja natural o facto de os cinco entrevistados terem mencionado que aprenderam com os professores da mesma:

1.3.12 – “(...) as coisas da Academia Sénior foi com os professores”;

2.3.8 – “Com os professores”;

3.3.12 – “Com uma senhora (...) que nos dá aula (...) e depois com outra senhora (...)”;

4.3.19 – “Com as professoras”;

5.3.22 – “Com os professores (...)”.

Apenas um dos entrevistados afirmou também ter aprendido sozinho uma atividade (fazer peças de artesanato) que não aprendeu na ASA, conforme já foi referido anteriormente:

1.3.11 – “As peças que aqui tenho aprendi sozinho (...)”.

Os entrevistados apresentaram três **razões** para terem encetado as aprendizagens acima mencionadas: fazer algo diferente, passar o tempo/ocupação e por gosto em aprender.

Tabela 18 - Razões para a aprendizagem

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
F3. Razões	- Fazer algo diferente	1	1	1,0
	- Passar o tempo/ocupação	2	2	1,0
	- Por gosto de aprender	3	3	1,0
F3 Total		6	5	1,2

O primeiro indicador “fazer algo diferente” foi registado apenas uma vez, evidenciando-se a necessidade de variar nas atividades e de não cair na monotonia:

1.3.14 – “(...) decidi fazer para não ser sempre a mesma coisa”.

O segundo indicador “passar o tempo/ocupação”, registado duas vezes, remete precisamente para a ideia de ocupação do tempo livre:

2.3.10 – “Para passar o tempo”;

4.3.21 – “Para estar ocupada (...)”.

Por fim, três dos entrevistados, afirmaram que as razões passaram pelo facto de gostarem e terem vontade de aprender:

3.3.15 – “Porque gosto”;

4.3.21 – “(...) porque gosto e aprendo”;

5.3.24 – “Porque gosto sempre de aprender (...)”.

Os **recursos/materiais** utilizados durante a prática e execução das aprendizagens variaram consoante o tipo de atividade, daí existir um número considerável de indicadores, tal como podemos ver na tabela abaixo.

Tabela 19 - Recursos/materiais

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
F4. Recursos/Materiais	- Recursos existentes da natureza	1	1	1,0
	- Computador	1	1	1,0
	- Material de costura	2	2	1,0
	- Tintas	1	1	1,0
	- Papéis	2	2	1,0
	- Caneta	1	1	1,0
	- Calculadora	1	1	1,0
F4 Total		9	5	1,8

Os materiais e recursos mais utilizados estão relacionados com a costura e foram mencionados pelos entrevistados que afirmaram ter realizado novas aprendizagens nesta disciplina:

3.3.17 - “As linhas, o linho (...)”;

4.3.24 - “(...) as linhas, tintas (...)”.

Os papéis são outro material muito registado e enumerado por parte dos entrevistados, pois tratam-se de materiais muito utilizados para distribuir pelos alunos, para estes lerem ou fazerem exercícios.

Os demais materiais foram mencionados, cada um, por apenas um dos entrevistados.

De seguida, procurou-se aferir a **utilidade** das aprendizagens identificadas, conforme é possível ver na tabela 20.

Tabela 20 - Utilidade das aprendizagens

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
F5. Utilidade	- Exposição	3	3	1,0
	- Pouca utilidade	1	1	1,0
	- Muita utilidade	1	1	1,0
	- Oferecer	1	1	1,0
	- Fazer arranjos de costura	1	1	1,0
F5 Total		7	5	1,4

A principal utilidade, enumerada por três dos entrevistados, é para exposição, ainda que no contexto de lar:

1.3.19. “(...) exposição”;

3.3.19. “(...) aqui para casa (...)”;

4.3.29. “(...) no sótão em exposição”.

Todos os entrevistados afirmaram ter **concluído as aprendizagens**, embora existisse uma pessoa que afirmasse que ainda continuava a aprender:

2.3.16. “Sim, mas ainda vou aprendendo”.

5. ACADEMIA SÉNIOR DE ARRONCHES – PERCEÇÕES

Nesta fase, pretendemos compreender algumas opiniões dos inquiridos acerca da ASA (5.1.), assim como ficar a conhecer a ideia daqueles que não frequentam qualquer oferta formativa têm acerca da mesma (5.2.).

5.1. Perceção dos entrevistados que frequentam a ASA

Relativamente à forma como os indivíduos que frequentaram a ASA tiveram **conhecimento da sua existência**, os cinco referiram-se a aspetos informais.

Tabela 21 - Dimensão informal

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
G1. Dimensão informal	- Distribuição de panfletos informativos	2	2	1,0
	- Conversas	3	3	1,0
	- Não especificado	1	1	1,0
G1 Total		6	5	1,2

Dois entrevistados responderem ter tido, na altura, conhecimento da ASA através da distribuição e divulgação de panfletos:

1.3.23. “Espalharam papéis”;

4.4.2. “(...) depois meteram aí papéis (...)”.

As conversas informais foram o meio de conhecimento da ASA, por parte da maioria dos entrevistados:

3.3.24. “Começou-se aí a falar (...)”;

4.4.2. “Foi a Doutora que me disse (...)”;

5.4.3. “Através de uma senhora que andava na Academia (...)”.

Já o indicador “não especificado” conta apenas com um entrevistado que não referiu especificamente o modo como teve conhecimento da existência da ASA:

2.3.18. “(...) estava cá em Arronches e quando soube da existência inscrevi-me logo”.

Na tabela que se segue, é possível identificar o que **levou os cinco entrevistados a querer frequentar** a ASA.

Tabela 22 - Motivo de frequência

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
H1. Motivo de frequência	- Interesse por arte	1	1	1,0
	- Ocupar o tempo livre	5	4	1,3
	- Manter atividade	2	2	1,0
	- Desejo em aprender	2	2	1,0
	- Gosto pelo convívio	2	2	1,0
	- Distração	3	2	1,5
H1 Total		15	5	3,0

Podemos constatar a existência de diferentes motivos para a frequência da ASA, mencionando alguns entrevistados mais do que uma razão.

“Ocupar o tempo livre” foi o aspecto mais referido por parte dos inquiridos:

1.3.28. “(...) quando tenho mais algum tempo livre vou”;

2.3.21. “Para passar o tempo”;

2.3.23. “Para passar o tempo”;

3.3.26. “(...) termos o tempo ocupado (...)”;

4.4.4. “(...) preencher o meu dia-a-dia (...)”.

No mesmo seguimento, duas pessoas que afirmaram, como objetivo, a ocupação do tempo livre, referenciaram também, que precisavam e gostavam de se sentir ativas, daí terem optado por frequentar a ASA:

3.4.1. “(...) não gosto de estar parada”;

4.4.4. “(...) preciso de movimento à minha cabeça”.

Dois entrevistados explicitaram frequentar a ASA com o propósito de obter novas aprendizagens:

1.3.30. “(...) se ainda aprendia mais”;

5.4.6. “Para aprender muita coisa (...)”.

O convívio foi outro aspecto mencionado pelos entrevistados, atribuindo-se importância por fazer com que um dos entrevistados se sinta bem a conviver e a conversar:

3.4.1. “(...) gosto muito do convívio, levamos as aulas a conversar, sinto-me muito bem assim”;

5.4.7. “(...) para conviver”.

Podemos afirmar que o indicador “distração” apresentou-se também com alguma importância para dois entrevistados (UR/UE=1,5), tendo um deles mencionado esse aspecto por duas vezes:

3.3.26. “(...) para não estarmos em casa a pensar sempre na mesma coisa”;

4.4.7. “Para me distrair”;

4.4.4. “Para estar distraída (...)”.

O gosto pelas artes é um dos motivos de frequentar a ASA por parte de um dos entrevistados:

1.3.25. “(...) eu gosto é das artes, como pinturas e essas coisas assim”.

Na tabela que se segue é possível observar a **função** atribuída, pelos cinco inquiridos, à ASA.

Tabela 23 - Função da ASA

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
H2. Função da ASA	- Ocupar o tempo	1	1	1,0
	- Entretenimento	1	1	1,0
	- Evitar isolamento	1	1	1,0
	- Manter ativo	2	2	1,0
	- Convivência	1	1	1,0
H2 Total		6	5	1,2

Dois dos entrevistados mencionaram que a ASA assumia, como função, manter as pessoas ativas:

4.5.2. “Faz mexer (...)”;

5.5.6. “(...) não deixar as pessoas reformadas paradas em casa (...)”.

Outras funções foram referidas, por um entrevistado cada, conforme consta na tabela.

Por fim, procuramos confrontar as **expectativas** que os indivíduos possuíam em relação à ASA e a situação à data da entrevista.

Tabela 24 - Expectativas acerca da ASA

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
H3. Expectativas	- Ao encontro das expectativas	4	4	1,0
	- Superou as expectativas	1	1	1,0
H3 Total		5	5	1,0

A maioria mencionou que a frequência da ASA estava a corresponder às expectativas. Um dos entrevistados sublinhou mesmo:

4.5.15. *“Sim, gosto, e Deus queria que não acabe”.*

Uma pessoa afirmou que a ASA superou as suas expectativas:

5.5.21. *“Sim (...) em grande parte superou (...) em património nunca pensei que gostasse tanto de participar”.*

Relativamente às **preferências** dos entrevistados no contexto da ASA, podemos constatar que vários aspetos foram enumerados.

Tabela 25 - Aspetos preferidos

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
II. Aspetos preferidos	- Gosto por tudo no geral	2	2	1,0
	- Gosto pelas aulas de Computadores	1	1	1,0
	- Gosto pelas aulas de Património	2	2	1,0
	- Gosto pelas aulas de Costura	2	2	1,0
	- Gosto pelas aulas de Trabalhos Manuais	1	1	1,0
	- Gosto pelas aulas de Cidadania	1	1	1,0
II Total		9	5	1,8

Dois dos entrevistados mencionaram gostar de tudo no geral, optando por não especificar.

Relacionado com as aulas de Património, responderam duas pessoas:

3.4.5. *“É ir às aulas de Património (...)”;*

4.4.10. *“(...) visitar monumentos e fazermos comida (...)”.*

Dois dos entrevistados referiram-se às aulas de Costura:

4.4.9. “Gosto muito da costura (...)”;

3.4.4. “(...) e de costura”.

Os restantes mencionaram ser as aulas lecionadas o que mais gostam, como é o caso das aulas de Computadores, Trabalhos Manuais e Cidadania.

Na sequência da questão anterior, podemos verificar as **atividades preferidas** por parte dos cinco entrevistados que frequentam a ASA.

Tabela 26 - Atividades preferidas na ASA

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
I2. Atividades preferidas na ASA	- Gosto nas atividades em geral	3	3	1,0
	- Disciplina de Informática	1	1	1,0
	- Disciplina de Património	2	2	1,0
	- Disciplina de Costura	1	1	1,0
	- Disciplina de Saúde	1	1	1,0
I2 Total		8	5	1,6

Três dos entrevistados não apontaram uma disciplina eleita como preferida, mencionando que gostam de todas no geral.

As aulas de Património foram as mencionadas por dois entrevistados, justificando um deles da seguinte forma:

3.4.8. “As aulas de Património porque saímos, vamos conhecer sítios e temos também culinária (...)”.

As aulas de Costura, Saúde e Computadores contaram apenas com a referência por parte de um inquirido cada.

Confrontados com o desejo de **participar em outras atividades existentes** dentro da ASA, constatámos que os entrevistados não possuíam esse desejo, por diferentes razões.

Tabela 27 - Ausência de desejo - Razões

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
J1. Ausência de desejo - Razões	- Não especificado	2	2	1,0
	- Falta de tempo	1	1	1,0
	- Problemas de saúde	2	2	1,0
	- Ausência de vontade	2	1	2,0
	- Razões logísticas	1	1	1,0
	- Distância	1	1	1,0
J1 Total		9	5	1,8

Através dos indicadores acima, podemos constatar que as respostas dos reformados revelam vários aspetos, a maior parte situações das suas vidas que se apresentaram como limitadoras.

Os problemas de saúde foram mencionados por dois dos entrevistados:

4.5.9. “(...) porque tenho uma dor no joelho (...)”;

5.5.13. “Sim, se não tivesse tantos problemas no braço e na mão até gostava de fazer Artes Plásticas (...)”.

Já um entrevistado revelou gostar de uma das atividades existentes na ASA, porém demonstrou ausência de vontade em se deslocar, dando mesmo alguma relevância a este aspeto (UR/UE=2,0):

4.5.8. “Gosta da ginástica e da hidroginástica, não vou porque não quero (...)”;

4.5.10. “(...) sou preguiçosa (...)”.

“Razões logísticas” foram mencionadas pelo mesmo entrevistado. Justificou o facto de não frequentar mais atividades, como é o caso da Hidroginástica, não só por se considerar preguiçosa, mas também porque:

4.5.9. “(...) parece que encontro a água fria (...)”.

O referido entrevistado afirmou ainda a distância como uma condicionante:

4.5.10. “(...) ginástica é longe (...)”.

Considerou-se também importante avaliar a **importância da ASA** no quotidiano dos entrevistados.

Tabela 28 - Importância na ASA

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
L1. Importância	- Distração/convívio	1	1	1,0
	- Convivência	1	1	1,0
	- Ultrapassar tristeza	1	1	1,0
	- Atenuar ansiedade	1	1	1,0
	- Esquecer problemas de saúde	1	1	1,0
	- Pouca importância	1	1	1,0
L1 Total		5	5	1,0

Apesar de existirem respostas dispersas, podemos verificar que, exceto um, todos os entrevistados referiram que a ASA assume importância nas suas vidas.

Um entrevistado revelou que tem alguma importância pelo facto de contribuir para estar distraído e conviver com os outros alunos:

1.4.20. *“Tem alguma importância (...) estou distraído (...) conversamos (...) e não estamos sempre a falar do mesmo”.*

Um dos entrevistados deu ênfase ao convívio vivido com as restantes pessoas:

3.4.27. *“Tem muita importância (...) gosto de ir conviver com as outras pessoas”.*

Outro aspeto curioso é o facto de existir o sentimento de tristeza nos dias em que não há aulas e atividades na ASA, ao mesmo tempo que se revela ansiedade e desejo em querer voltar. Evidencia-se, assim, muita importância no que toca ao papel da ASA no seu quotidiano:

4.5.4. *“(...) muito importante, os dias que não há fico triste (...) estamos sempre a falar de quando é que voltamos (...) vontade que comece outra vez”.*

Por fim, assistimos novamente a uma elevada importância na vida de um entrevistado que nos revela frequentar as aulas mesmo quando não se encontra nas melhores condições fisicamente:

5.5.9. *“Muita, houve uma altura que não conseguia mexer a mão, mas ia na mesma (...)”.*

Quisemos ainda saber a **perceção de mudança dos inquiridos com a participação na ASA**, sendo que as respostas obtidas foram tendencialmente positivas.

Tabela 29 - Mudança após a participação na ASA

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
L2. Mudança após a participação na ASA	- Aprendizagem	1	1	1,0
	- Capacidade de participação	1	1	1,0
	- Ocupação	1	1	1,0
	- Convívio	1	1	1,0
	- Ausência de mudança	1	1	1,0
L2 Total		5	5	1,0

Verificamos que quatro dos cinco entrevistados revelaram a percepção de mudança, sendo os motivos apontados diversos em cada uma das respostas, desde a ideia de aprendizagem, passando pela participação e ocupação até aos benefícios do convívio:

1.4.26. *“Sempre muda porque sempre vamos aprendendo (...)”*;

3.5.5. *“(...) estou mais participativa (...)”*;

4.5.13. *“(...) andar mais agitada, faz-me mexer mais”*;

5.5.18. *“Houve, o convívio é muito saudável (...)”*.

Apenas um entrevistado mencionou não sentir qualquer mudança, pelo facto de frequentar a ASA.

Ao longo das entrevistas, os indivíduos retomaram a indicação das aprendizagens que realizaram na ASA, indo ao encontro das antes explicitadas (conferir p.99), uma vez que as tinham efetuado, maioritariamente, no contexto das aulas.

De seguida, procurámos perceber se o facto de **frequentarem a ASA** e, consequentemente as aulas que integram, lhes **trouxe benefícios**.

Tabela 30 - Benefícios de frequentar a ASA

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
M3. Benefícios	- Convívio	2	2	1,0
	- Sentimento de alegria	2	2	1,0
	- Compromisso diário	1	1	1,0
	- Não especificado	2	2	1,0
M3 Total		7	5	1,4

A percepção de benefícios ao frequentar a ASA é comum em todos os entrevistados.

O convívio foi o aspeto que dois dos entrevistados apresentaram com consequência da frequência da ASA. O convívio emergiu como algo bom, no seu dia-a-dia:

1.4.16. *“Trazem (...) pelo convívio”;*

5.8.3. *“Muitos, porque nos dá (...) convívio (...)”.*

Outro aspeto muito interessante, referido por dois dos entrevistados, foi o facto de se sentirem mais bem-dispostos e contentes, revelando que a frequência da ASA lhes trouxe benefícios bastante positivos nas suas vidas, podendo ser mesmo encarado como uma maneira de combater a depressão:

4.4.27. *“Sim (...) mais bem-disposta (...) quando não há nada a gente parece que anda triste”;*

5.5.3. *“Muitos, porque nos dá anos de vida (...)”.*

Ao encontro do que foi mencionado, o compromisso diário que a ASA transmite a um dos entrevistados, revela também o papel da ASA na vida dos idosos reformados, pois, com a ausência da atividade profissional, a rotina vai ficando menos preenchida. A ASA pode, então, trazer essa rotina e responsabilidade, dando ao reformado novos objetivos:

5.5.3. *“Muitos (...) sentimos falta (...) do compromisso diário”.*

5.2. Percepções dos entrevistados que não frequentam qualquer oferta formativa

No presente subponto, pretende-se conhecer perceber algumas ideias dos cinco entrevistados que não frequentavam a ASA, acerca da mesma, bem como conhecer o motivo de optarem por não frequentar qualquer oferta formativa.

A primeira categoria visava, então, saber se os entrevistados em causa **conheciam pessoas que frequentavam a ASA**, ao que todos responderam afirmativamente. Tentou-se também averiguar se essas mesmas pessoas habitualmente **partilhavam**, com os inquiridos, o que realizavam nas aulas da ASA.

Tabela 31 - Partilha das atividades realizadas

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
F2. Partilha das atividades realizadas	- Hábito em partilhar	2	2	1,0
	- Ausência de partilha	3	3	1,0
F2 Total		5	5	1,0

As opiniões dividiram-se, sendo que apenas duas pessoas afirmaram ter conhecimento do que os alunos da ASA realizavam.

Pretendemos avaliar também o **interesse dos entrevistados em frequentar a ASA**, assim como compreender os motivos para o facto de não o fazerem.

Tabela 32 - Ponderar frequentar a ASA

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
F3. Desinteresse pela frequência	- Gosto pelo sossego	2	2	1,0
	- Querer ser livre	1	1	1,0
	- Problemas de saúde	2	2	1,0
	- Não especificado	2	2	1,0
F3 Total		7	5	1,4

Verificamos, através da tabela, que nenhum dos entrevistados ponderou a hipótese de frequentar a ASA, sendo comum, em todos eles, a manifestação de desinteresse.

Esta falta de interesse foi justificada por diversas razões, como podemos ver através do conteúdo dos indicadores. O primeiro diz respeito ao gosto pelo sossego, em que dois dos entrevistados mencionaram preferir permanecer em ambientes calmos:

6.3.11 – “Não (...) gosto pouco de barafundas e gosto de estar ca no meu cantinho e (...);”

10.3.17 – “(...) não, gosto mais de estar assim na minha casa”.

Já um entrevistado justifica a ausência de interesse por preservar a liberdade e poder fazer aquilo que lhe apetece:

6.3.12 – “(...) quando me apetece fazer faço e quando não me apetece não faço”.

Uma pessoa mencionou os problemas de saúde como a causa de não frequentar a ASA:

9.3.5 – “Não (...) a minha coluna não dá para estar sentada nem a minha vista”.

Dois dos entrevistados expressaram, simplesmente, a falta de interesse sem grandes explicações, mencionado apenas não querer aprender mais por falta de vontade:

7.3.11 – “Não, nunca pensei (...) não quero mais nada”;

8.3.5 – “Não (...) não tenho cabeça para fixar as coisas (...) não me apetece”.

Procurámos de seguida saber, de entre os cinco entrevistados, a sua percepção e opinião acerca de uma **possível melhoria no seu dia-a-dia**, caso frequentassem a ASA.

Tabela 33 - Percepção de melhoria caso frequentasse a ASA

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
F4. Percepção de melhoria caso frequentasse a ASA	- Negativa por incapacidade de aprendizagem	1	1	1,0
	- Negativa, mas consistência de local de aprendizagem	1	1	1,0
	- Negativa devido ao barulho	1	1	1,0
	- Negativa por se sentir bem	2	2	1,0
	- Positiva por ter uma rotina	1	1	1,0
F4 Total		6	5	1,2

Cada entrevistado apresentou uma opinião diferente acerca do que poderia ser possível de melhoria, variando as respostas entre percepções positivas e percepções negativas, acompanhadas de diferentes justificações.

Acerca das percepções negativas, os inquiridos referiram a ideia de que as pessoas mais velhas são incapazes de adquirir novas aprendizagens:

6.3.16 – “Não, acho que não (...) burro velho já não aprende línguas, tenho outras coisas que me dão mais gozo fazer”.

Porém o contrário também se revela, sendo apresentada a noção de aprendizagem, embora não se constitua como razão para querer frequentar a ASA:

7.3.14 – “(...) acho que não (...) sempre se aprendem algumas coisas mas não quero”.

A percepção de existir muito barulho e confusão também foi mencionada:

8.3.10 – “(...) mesmo assim não tenho cabeça por causa do barulho e da conversa”.

Referiram-se ainda ao facto de se sentirem bem com a vida e o dia-a-dia que possuem, ao ponto de não procurarem algo novo nem pensarem em frequentar a ASA:

9.3.9 – *“Talvez não. Já estou tão habituada ao meu dia-a-dia que não penso nisso”*;

10.3.20 – *“Acho que não. Porque se me sinto bem assim, não vale a pena estar a procurar outra coisa”*.

Por outro lado, apenas um inquirido revela ter uma perceção positiva, pelo facto de considerar que a sua vida poderia melhorar pela implementação de uma rotina no seu quotidiano:

8.3.9 – *“Sim, seria melhor. Porque a gente tem aquela rotina de ir para lá (...)”*.

Confrontados com a eventual possibilidade de desenvolverem **novas aprendizagens**, como frequentassem a **ASA**, todos os entrevistados responderam afirmativamente.

Tabela 34 - ASA enquanto potenciadora de aprendizagens

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
G1. ASA enquanto potenciadora de aprendizagens	- Novas aprendizagens	5	5	1,0
G1 Total		5	5	1,0

Embora a maioria, como já vimos, não ponderasse frequentar a Academia, apresentava a ideia de que seria mais fácil aceder a novas aprendizagens:

6.3.20 – *“Acho que sim (...) sempre aprendem coisas novas (...) acho bem e sempre aprendem”*;

7.3.18 – *“Sim, passam lá as tardes têm que aprender alguma coisa”*;

8.3.13 – *“Sim, acho que sim (...)”*;

9.3.13 – *“Se calhar até têm (...) podem aprender (...) se a pessoa se interessar pode lá aprender”*;

10.3.24 – *“Sim, podem aprender outras coisas”*.

Relativamente à perceção dos entrevistados quanto ao facto de terem a possibilidade de adquirir **novas aprendizagens**, mesmo permanecendo a maior parte do seu **tempo em casa**, todos responderam negativamente.

A título de exemplo, apresentam-se palavras de dois dos entrevistados:

8.3.20 – *“Não, isso não, tenho noção disso”*;

9.3.23 – “Não, o que eu sabia é o que sei agora”.

De referir ainda que, a maioria dos entrevistados considerou existir, na vila de **Arronches, a oportunidade** para pessoas de todas as idades desenvolverem **novas aprendizagens**:

6.3.25 – “Sim (...) estão a arranjar coisas para que as pessoas estejam mais entretidas e que aprendam sempre qualquer coisa”;

7.3.21 – “Sim, acho que sim”;

9.3.18 – “Sim, acho que sim (...) estão sozinhas em casa e assim é sempre uma maneira de se distraírem”.

Um entrevistado acredita, no entanto, que, apesar da vila proporcionar aprendizagens a pessoas de todas as idades, as pessoas não participaram, nem mostram interesse nas atividades desenvolvidas:

10.3.27 – “A vila proporciona, as pessoas se calhar é que não aceitam ou não participam”.

Por fim, um inquirido menciona que a vila proporciona novas aprendizagens, apenas pela criação da ASA, evidenciando de que existem poucas iniciativas:

8.3.16 – “Só pela Universidade Sénior, mais nada”.

Questionados acerca do eventual **interesse por novas aprendizagens**, apenas um respondeu afirmativamente, conforme é possível verificar na tabela que se segue.

Tabela 35 - Interesse por novas aprendizagens

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
G4. Interesse por novas aprendizagens	- Carpintaria	1	1	1,0
	- Desinteresse	4	4	1,0
G4 Total		5	5	1,0

O entrevistado que demonstrou interesse referiu:

6.4.2 – “A parte da carpintaria, trabalhar com a madeira gostava”.

6. AVALIAÇÃO DA FORMA COMO OCUPAM O TEMPO LIVRE

Num último bloco, procurámos perceber a opinião dos dez entrevistados acerca da forma como ocupavam os seus tempos livres; se eram **ocupados de forma ativa** e se, por outro lado, se **sentiam satisfeitos** com o que faziam para ocupar o dia-a-dia.

Tabela 36 - Balanço sobre a forma de ocupação de tempo livre

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
H1/N1. Balanço - Ocupação ativa	- Manter atividade	3	3	1,0
	- Tempo ocupado	3	3	1,0
	- Frequência da Academia Sénior	1	1	1,0
	- Convívio	1	1	1,0
	- Gostar de sair	1	1	1,0
	- Gostar de aprender	1	1	1,0
	- Conseguir realizar tarefas	4	4	1,0
	- Não ter problemas de saúde	2	2	1,0
	- Conseguir ser independente	1	1	1,0
H1/N1 Total		18	10	1,8

Através da tabela 36, podemos constatar que as opiniões eram variadas, havendo em comum o facto de considerarem que ocupavam o tempo livre de forma ativa, embora com justificações distintas.

Três dos inquiridos, que frequentam a ASA, consideraram ocupar o seu tempo livre de forma ativa pelo facto de manterem a atividade, tendo a frequência da ASA algum contributo, devido às atividades que proporciona:

1.5.2 – “Sempre (...) tenho sempre qualquer coisa a fazer”;

2.4.28 – “Ocupo (...) ando sempre a mexer de um lado para o outro para não parar (...)”;

5.5.24 – “Sim (...) não gosto de estar parada a ver televisão (...)”.

Dos três entrevistados que consideraram estar ativos por terem o tempo ocupado só um frequentava a ASA. Os outros dois, mesmo não frequentando qualquer oferta formativa, consideraram ocupar o tempo de forma ativa:

3.5.10 – “Sim, eu sou bastante ativa ainda. Porque tenho sempre o meu dia ocupado”;

9.3.27 – “*Sim, sempre mexendo. Porque não quero estar parado e tenho vontade de fazer as coisas (...)*”;

10.4.8 – “*Sim (...) faço as minhas coisas e tenho o meu tempo ocupado*”.

Dos cinco que não frequentavam a ASA, quatro entenderam que ocupavam o tempo de forma ativa pelo facto de conseguirem realizar as tarefas, o que pode ir ao encontro de se considerarem autónomos na realização das tarefas e de encararem esse facto como algo que os torna ativos, na sua ocupação do dia-a-dia:

6.4.4 – “*Sim, porque aquilo que quero fazer faço (...)*”;

8.3.24 – “*Eu acho que sim (...) ainda faço tudo (...)*”;

9.3.27 – “*Sim, sempre mexendo. Porque não quero estar parado e tenho vontade de fazer as coisas (...)*”;

10.4.8 – “*Sim (...) faço as minhas coisas (...)*”.

O facto de não ter problemas de saúde foi encarado, por dois dos inquiridos, como predominante para um dia-a-dia ativo:

6.4.4 – “*Sim (...) ando de um lado para o outro, não tenho qualquer problema (...)*”;

7.4.1 – “*Sim (...) ainda me sinto com vontade de andar e ando com facilidade*”.

Um dos entrevistados que frequentava a ASA revelou-nos várias justificações que o levaram a encarar a sua ocupação de tempos livres de uma forma ativa. Afirmou ser uma pessoa que convivia com outras pessoas, que gostava de sair e de aprender algo novo:

5.5.24. “*Sim (...) não gosto de estar parada a ver televisão (...)*”;

5.5.25. “*(...) eu gosto de sair, aprender coisas novas, conviver com várias pessoas*”.

De realçar que a ASA se apresentou como um papel importante na vida de um inquirido, ao afirmar que é graças a “ela” que considerava ativa a forma como ocupava os tempos livres, encarando a ASA como algo bom e relevante para a vida daqueles que a frequentam:

4.5.17. “*Sim (...) porque venho para aqui*”.

Relativamente à **satisfação com a forma como ocupavam o tempo livre**, os dez inquiridos responderam afirmativamente, embora apresentando diferentes razões.

Tabela 37 - Satisfação com a forma como ocupavam o tempo livre

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
H2/N2. Satisfação	- Sentimento de liberdade/não ter obrigações	6	5	1,2
	- Razão não especificada	3	3	1,0
	- Está distraída	1	1	1,0
	- Realiza o que gosta	4	4	1,0
H2/N2 Total		14	10	1,4

Sentimento de liberdade e não querer obrigações tratou-se da justificação mais mencionada pelos entrevistados (quatro não frequentam a ASA):

1.5.5 – “*Sim. Faço (...) aquilo que quero (...)*”;

1.5.6 – “*(...) sou livre*”;

6.4.8 – “*Sim (...) faço aquilo que quero, ando à minha vontade, não tenho que dar contas a ninguém*”;

7.4.5 – “*Sim. Porque não tenho que pensar em horários*”;

8.3.28 – “*Sim estou. Porque faço aquilo que quero (...)*”;

10.4.11 – “*Sim estou. Porque faço o que quero (...)*”.

O facto de fazerem aquilo que gostam tem também alguma importância para este sentimento de satisfação com o quotidiano, sendo mencionado por quatro dos entrevistados:

1.5.5. “*Sim. Faço aquilo que gosto (...)*”;

4.5.20. “*Estou. Porque gosto*”;

9.4.3 – “*Sim estou. Porque (...) faço aquilo que gosto*”;

10.4.11 – “*Sim estou. Porque faço o que (...) gosto*”;

Por fim, a última categoria diz respeito à **qualidade de vida** que os participantes tiveram desde que se reformaram.

Tabela 38 - Avaliação da qualidade de vida

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	UR/UE
II/O1. Avaliação	- Maior qualidade de vida por se sentir melhor/saudável	4	2	2,0
	- Maior qualidade de vida por estar mais calmo	1	1	1,0
	- Maior qualidade de vida pela liberdade	1	1	1,0
	- Menos qualidade de vida devido a menos atividade	1	1	1,0
	- Menos qualidade de vida devido a constrangimentos etários	2	1	2,0
	- Indiferença	5	5	1,0
II/O1 Total		14	10	1,4

Metade dos reformados entrevistados considerou que a qualidade de vida que tem, na reforma, se mantém igual à que tinha antes:

1.5.8 – “Acho que é a mesma coisa”;

4.5.22 – “(...) a minha vida foi sempre a mesma coisa (...) acho que está igual”;

5.6.2 – “(...) a qualidade de vida que tinha é a que tenho (...)”;

7.4.7 – “Acho que está igual”;

8.4.1 – “É igual”.

O indicador “maior qualidade de vida por se sentir melhor/saudável” conta com apenas dois reformados, que dão ênfase ao facto de se sentirem melhor com a vida de reformado:

3.5.16. “(...) a gente agora está muito melhor (...)”;

3.5.17. “(...) acho que a gente tem mais qualidade de vida (...)”;

3.5.18 “(...) ainda não me sinto velha (...) as pessoas envelheciam mais de espírito (...)”;

6.4.11 – “Sim, tenho mais, sinto-me melhor e mais saudável (...)”.

Conforme consta na tabela, existiram mais duas razões justificativas de uma maior qualidade de vida – o facto de se sentirem mais calmos e com mais liberdade:

6.4.13 – “(...) agora tenho uma vida mais calma, agora o cérebro está mais descansado”;

9.4.5 – “(...) porque não estar a trabalhar tenho essa liberdade (...) acho que sim”.

Um dos entrevistados que mencionou ter menos qualidade de vida com a entrada da reforma, justificou-o devido a ter mais atividade antes da reforma, achando, assim, que a reforma lhe trouxe menos possibilidade de se movimentar. Importa considerar que se trata de um dos participantes que frequenta a ASA:

2.5.5 – “Não, antes de estar reformado (...) mexia-me mais, agora dentro das possibilidades vou-me mexendo”.

O outro entrevistado considerou ter menos qualidade de vida na reforma decorrente do avançar da idade, de se sentir mais velha e pelo aparecimento de doenças e dores:

10.4.13 – “Se calhar não está tão boa porque estou mais velha (...)”;

10.4.14 – “(...) vão parecendo umas doenças, umas dores (...)”.

De seguida, proceder-se-á à discussão dos resultados, destacando os temas que consideramos essenciais, tendo sempre em conta a questão de partida e os objetivos delineados.

PARTE IV – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A discussão dos dados será organizada em quatro pontos principais, que irão ao encontro dos objetivos específicos e do objetivo geral que delineámos na fase anterior, aquando da definição das opções metodológicas. Ao longo desta análise e discussão, procurar-se-á apresentar um olhar comparativo entre os processos de aprendizagem dos indivíduos que frequentam a ASA e dos processos de aprendizagem dos que não frequentam qualquer oferta formativa, para que nos seja possível tirar ilações e responder à pergunta de partida.

1. OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES

De acordo com Rosa (2015), os tempos livres não se restringem a um grupo social ou a uma idade em particular, abarcam sim, todas as pessoas e podem ter diversas finalidades, como o descanso, a distração ou a aprendizagem, isto é, tratam-se de ações para lá das obrigações profissionais e, na opinião de Fonseca (2005), possibilitam um aumento da autoestima, um desenvolvimento pessoal e um bem-estar físico e mental.

Apenas três dos dez inquiridos mencionaram não ter planos de ocupação do tempo quando iniciassem a vida de reformados. Todos os outros revelaram ter ponderado acerca do assunto; as ocupações variaram, mas implicavam atividade, encaminhando para uma ideia positiva sobre eles próprios. A conformidade e passividade não fazia parte dos planos e ideias de reforma. Com a entrada na reforma, nem sempre se verificou, no entanto, uma maior **disponibilidade de tempo** para realizar atividades, mantendo-se, para muitos, igual.

A maioria dos entrevistados revelou que, geralmente, **ocupava o tempo livre** com inúmeras tarefas e atividades, tanto a nível de lazer como a nível de encargos. Segundo as respostas que obtivemos, a atividade profissional está ainda enraizada no dia-a-dia de alguns entrevistados. Conforme afirma Fonseca (2005), o tempo livre dos reformados é, muitas vezes, ocupado com atividades que já faziam parte das suas vidas ou com atividades em que já tinham interesse no passado.

Cada vez mais, as pessoas idosas procuram novas formas de participação social; as Universidades de Terceira Idade permitem viver a velhice como um momento de crescimento e aprendizagem (Monteiro & Neto, 2008). No nosso estudo, a frequência na ASA revelou assumir importância na ocupação do tempo livre, tendo sido mencionada por todos aqueles que a frequentam. Por outro lado, a maioria daqueles que não frequentam qualquer oferta formativa (sobretudo do sexo feminino) destacaram as caminhadas como tendo um papel importante. Na perspetiva de Dias e Afonso (1999), o

exercício físico, quando adaptado às necessidades e possibilidades de cada indivíduo, é fundamental na prevenção de doenças cardiovasculares, dependência e solidão do idoso. Frequentar o café fez também parte das respostas, neste caso dos inquiridos do sexo masculino, sendo um meio de fomentar os contactos sociais, proporcionando um acréscimo de bem-estar, ao mesmo tempo que potencializa os recursos pessoais e coopera no entendimento da interdependência com os outros idosos (Silva & Rezende, 2005).

As tarefas domésticas, atividade também referida pelos inquiridos, incluía essencialmente a realização das refeições e a limpeza da casa. Foram os inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa e a maioria do sexo feminino, ao encontro dos estudos realizados pelo INE (2001) e por Rosa (2015), os que mais mencionaram esta ocupação como pertencente ao seu quotidiano. Por não terem a ocupação da ASA, poderão ter um dia-a-dia com menos atividades de lazer e obrigações horárias, dedicando-o, assim, aos serviços domésticos. Tal evidência revela autonomia por parte dos inquiridos, assim como alguma aptidão física para tal. Segundo Rosa (2015), as escolhas e opções por certo tipo de atividades varia, no caso dos mais velhos, consoante os hábitos passados e as capacidades físicas.

Atividades relacionadas com a antiga profissão, referidas por dois inquiridos, poderão mostrar a necessidade dos idosos em se manterem e sentirem ativos, pois, na opinião de Rodrigues (2007), os idosos querem conceder às atividades de lazer, o mesmo sentido que lhes atribuíam antes da reforma, sentindo uma grande necessidade de mostrar a si próprios e à sociedade que são indivíduos ativos. Ao encontro desta ideia, o voluntariado, mencionado também nas respostas obtidas, poderá contribuir não só para o sentimento de satisfação do reformado, como também constituir-se como uma mais-valia para a sociedade, uma vez que, tal como afirmam Santos, Lima e Santos (2009), contribui para que o idoso se volte a reinserir na sociedade, se sinta mais valorizado e com uma maior autoestima.

Atividades como ver televisão não foram as mais mencionadas pelos inquiridos, mas sim o frequentar o café, não indo ao encontro dos resultados obtidos nos estudos que mencionámos anteriormente (INE, 2001 e Rosa, 2015), nos quais ver televisão havia aumentado a frequência e ir ao café diminuído.

Fazer croché/costura (neste caso apenas por mulheres), atividades de grupo, relacionados com a igreja, entre outras, também fazem parte do quotidiano dos participantes no estudo.

O **local de permanência maioritária** é essencialmente no exterior do lar. Importa considerar que, segundo Cabral (2013), a prática de atividades no exterior do lar, não só implica eventualmente, mais atividade a nível físico, como também uma maior interação social. A companhia na realização das atividades é variável (dependendo da natureza da atividade). Ao nível da **frequência das atividades**, a maioria revelou que praticava atividades de ocupação de tempos livres todos os dias, podendo significar algum dinamismo por parte dos entrevistados. De realçar, no entanto, que a frequência diária de atividades se verificou mais por parte dos inquiridos que frequentavam a ASA, podendo significar que os mesmos são mais ativos comparativamente com os que não frequentavam qualquer oferta formativa.

Quanto à existência de **desejo em realizar outras atividades**, a maioria dos inquiridos mencionou que não tem intenção de realizar novas tarefas de ocupação, essencialmente por se sentirem satisfeitos com o que fazem. Demonstaram, aparentemente, alguma conformidade e aceitação, embora também satisfação, com aquilo que realizam para ocupar o seu dia-a-dia. De realçar que dois dos cinco inquiridos que frequentavam a ASA revelaram desejo em realizar outras atividades de ocupação, apresentando, porém, algum condicionante, como o tempo: “(...) *mas não tenho tempo (...) se tivesse mais tempo livre gostava de fazer (...)*” (5.3.1).

Em síntese, e ao encontro do estudo de Fonseca (2004), a liberdade, a ausência de obrigações e o controlo da vida pessoal são os aspetos mais apreciados pelos reformados que participaram na investigação, que se mostraram **satisfeitos com a forma como ocupavam o tempo livre**. Na perspetiva dos inquiridos, constituem-se como consequências positivas da reforma, pois, em contexto laboral, mais dificilmente teriam tempo para fazer o que queriam. De acordo com Pinto (2007), a terceira idade é, por excelência, a idade da liberdade e da realização, uma vez que possuir liberdade e poder controlar a vida pessoal permite ocupar o tempo livre com atividades que cada um seleciona a partir dos seus interesses pessoais, organizando o quotidiano a partir de si mesmo e não em torno de obrigações e constrangimentos impostos pelos outros (Fonseca, 2011).

2. APRENDIZAGENS PRESENTES NO QUOTIDIANO

Segundo Gonçalves (2010), a aprendizagem pode ser definida

como uma mudança mais ou menos permanente da conduta que se produz como resultado da prática, sem a qual o ser humano não teria a capacidade de responder a estímulos intrínsecos ou extrínsecos a que está exposto e de se adaptar às múltiplas situações que defronta durante a vida. Em qualquer ser humano, é um processo que intervém desde o início e ao longo de toda a vida, constituindo-se, assim, uma componente vital e indissociável da vida humana, em qualquer tempo e época histórica (p. 74).

No nosso estudo, dos indivíduos que frequentavam a ASA, apenas dois manifestaram desejo de realizar novas aprendizagens. As hipotéticas aprendizagens reportam-se a ambientes estruturados de aprendizagem (curso de culinária e cursos que equivalassem ao 12.º ano), podendo evidenciar o desejo dos reformados de frequentarem/voltarem a contextos educativos mais formais. Quanto ao interesse dos inquiridos que não frequentavam qualquer oferta formativa, apenas um revelou ter esse desejo, na área da carpintaria. Muitos enfatizavam a ideia de que a idade se constitui como um obstáculo na aprendizagem de algo novo. De realçar que Pereira (2011) defende o contrário, afirmando que

o idoso é capaz de aprender, pois o ser humano aprende até à morte, e, como aprendiz, ele pode viver melhor, participando em grupo, da sua própria aprendizagem e da construção da aprendizagem dos outros, com dignidade, autoestima elevada, autoconfiança recuperada ou afirmada na busca constante da sua completude (p.12).

No que respeita ao desenvolvimento efetivo de novas aprendizagens, já durante a reforma, apenas os participantes que frequentavam a ASA afirmaram tê-lo feito e no contexto da ASA. Importa considerar que, eventualmente, também os outros cinco indivíduos realizaram (novas) aprendizagens, mas, por terem ocorrido em contextos informais (eventualmente até no lar e com a família), não as identificaram/valorizaram enquanto aprendizagens. Importa recordar, e segundo a Comissão das Comunidades Europeias (2000), que a aprendizagem informal não é necessariamente intencional e, por isso, pode não ser evidente, mas concorre para enriquecer os conhecimentos e aptidões de cada um. Conforme afirma Correia (2012) poderá ocorrer através de grupos ou pares que conversam ou trocam experiências, por exemplo, no café.

As **aprendizagens identificadas** estavam muito relacionadas com as aulas frequentadas na ASA: novas tecnologias, costura, psicologia, artes plásticas, conhecimentos históricos e língua inglesa.

De realçar que as **novas aprendizagens adquiridas**, através da frequência na ASA, são de cariz teórico, mas sobretudo de natureza prática e manual.

Todos os inquiridos consideraram que o aprendido na **ASA lhes trouxe benefícios**, essencialmente pelo convívio e pelo sentimento de alegria que lhes proporciona. Deste modo, as UTI são também um meio de combate à solidão, apostando no convívio e nos sentimentos positivos que querem fomentar nos reformados. Como refere Formosa (2000, cit. por Monteiro & Neto, 2008), as UTI tendem a estabelecer relações de sociabilidade dentro e fora das aulas, permitindo a criação de novos relacionamentos com novas pessoas e a novas amizades. Lima (2001, cit. por Monteiro & Neto, 2008) afirma mesmo que as UTI surgiram com o propósito de promover a sociabilidade através do lazer.

Tendo em conta o referido e, seguindo o pensamento de Jacob (2012), as UTI, e neste caso em particular a ASA, correspondem a um modelo de formação de adultos, que concede variadas atividades culturais, recreativas, científicas e de aprendizagem, enquadrando-se num conceito da formação ao longo da vida, indispensável para promover o envelhecimento ativo e a valorização das pessoas mais velhas na sociedade. Numa fase seguinte, pretendemos continuar a problematização desta ideia, com a interpretação das perceções dos inquiridos acerca da ASA.

3. ACADEMIA SÉNIOR ENQUANTO CONTEXTO DE APRENDIZAGEM

Relativamente à educação dos mais velhos, Martín (2007) menciona que um dos objetivos principais da educação na velhice é o de criar contextos ajustados que facilitem o desenvolvimento pessoal, favorecendo, através destes, as capacidades criativas das pessoas.

A maioria dos inquiridos apresentou, como **motivo de frequência na ASA**, a ocupação do tempo livre: “*Para passar o tempo*” (2.3.22). Proporcionar distração revelou também ser um fator importante na visão dos inquiridos: “*Para estar distraída (...) preencher o meu dia-a-dia (...) preciso de movimento à minha cabeça*” (4.3.31). Importa realçar que o desejo em aprender esteve também presente nas respostas que obtivemos: “*Para aprender muita coisa (...)*” (5.4.2). Segundo Fournier (2016), o desejo de aprender não desaparece ao longo do tempo, pois a curiosidade é algo permanente e que não cessa com a idade. No nosso estudo, verificou-se que os idosos aprenderam e desenvolveram novos conhecimentos, muito embora, aquando da realização da entrevista, nem sempre revelassem essa capacidade e vontade de aprender evidenciando, conforme se referiu no ponto anterior, a idade como obstáculo.

Para Gonçalves (2010), as UTI têm vindo a exercer um importante papel, em prol de uma velhice saudável, permitindo que os seus alunos se mantenham intelectualmente ativos. Na opinião da maioria dos inquiridos, a função da ASA passa, precisamente, por manter as pessoas ativas, existindo também a ideia de que serve para ocupação do tempo, entretenimento, evitar o isolamento e promover o convívio, o que vai ao encontro da perspetiva de Veloso (2002), ao afirmar que as UTI têm, como objetivos, a promoção, valorização e integração do idoso, a oportunidade de interagir com a realidade e a dinâmica social local, a ocupação dos tempos livres, ao mesmo tempo que evita o isolamento social e a marginalização.

Os inquiridos que frequentavam a ASA, mencionaram que, na mesma, apreciavam tudo no geral, o que leva a crer que se trata de um local onde se sentem bem, no qual participam de forma feliz e com gosto. Foi atribuída alguma ênfase às aulas de Património e às de Costura, talvez por serem aulas em que, no caso de Património, têm a oportunidade de conhecer diversos locais e aspetos históricos, o que poderá conduzir à ideia de que os idosos são indivíduos ativos intelectualmente e curiosos. Já a costura, trata-se de uma aula prática e muito apreciada, como já vimos, pelas mulheres que desde cedo foram habituadas a bordar e costurar. Na ASA, poderão “alimentar” esse gosto e, eventualmente, desenvolver novas aprendizagens.

A participação na ASA, tendencialmente, correspondeu ao que esperavam e traduziu-se em mudanças, sentindo-se, os indivíduos, mais participativos e mais ocupados. A aprendizagem foi outro aspeto sentido como mudança, assim como o aumento do convívio. Na opinião de Neri (2006), a atualização de conhecimentos pode ser interpretada como uma tendência para a realização de uma meta de vida. Fica clara a importância não só da aquisição e troca de conhecimentos, como também a importância de conhecer novas pessoas e de ter condições favoráveis para a socialização. Os estudos têm vindo a confirmar a importância das UTI na vida dos mais velhos, no que respeita a um melhor envelhecimento e ao nível de aprendizagem. Na perspetiva de Jacob (2012), as UTI enquadram-se no projeto europeu de formação ao longo da vida ou educação permanente. Além disso, e considerando as perspetivas teóricas acerca do papel da educação junto dos mais velhos (Jacob, 2015), apresenta-se não só como um instrumento de promoção social, mas também como uma espécie de ginástica mental que evita a deterioração das capacidades cognitivas e se constitui como um instrumento para adquirir novos conhecimentos.

A ASA representa, então, e ao encontro dos dados recolhidos, **importância** na vida dos inquiridos, pela distração e convívio que proporciona, na medida em que alguns dos inquiridos afirmaram frequentá-la, mesmo sofrendo de problemas de saúde. Já outros relevaram sentirem ansiedade em voltar, quando se ausentam.

Dos inquiridos que não frequentavam a ASA, nenhum pretendia fazê-lo, sobretudo pelo gosto pelo sossego, pela falta de interesse e por terem problemas de saúde. Consideraram que as suas vidas não melhorariam **caso frequentassem a ASA**, embora a entendam como um local de aprendizagem.

4. OCUPAÇÃO DE TEMPOS LIVRES NA REFORMA E NOVAS APRENDIZAGENS

A reforma constitui-se como um acontecimento inevitável na vida dos indivíduos, no qual se interrompem papéis, principalmente ligados à vida profissional e, conseqüentemente, papéis ativos na sociedade, podendo originar a necessidade de procurar de novos papéis na sociedade e a respetiva integração numa dada estrutura de personalidade, cuja ocorrência coincide no tempo com outros acontecimentos de vida característicos do envelhecimento, para que continuem a sentir-se úteis e integrados. (Fonseca, 2005). Ao encontro do mencionado, os participantes no estudo, tendencialmente, **encaram a reforma** como algo inevitável e um acontecimento normal que acaba por acontecer nas suas vidas, seja por se tratar de algo obrigatório, seja por constrangimentos externos. Por outro lado, constatámos de que alguns sentiram mesmo desejo em se reformar, encarando essa fase da vida como um acontecimento positivo. De acordo com Silva (2009), a decisão de se reformar varia de pessoa para pessoa, para umas significa uma fase de prazer, enquanto outras a encaram como uma desvalorização por parte da sociedade, e/ou como perda de papéis sociais. Em geral, e tal como se verificou na nossa investigação, as pessoas veem a reforma de forma positiva, pois permite-lhes aproximar-se dos outros e realizar atividades que são do seu agrado (Taylor-Carter & Cook, 1995, cit. por Fonseca, 2011).

A **ocupação do tempo livre**, por meio de frequência da ASA, traduziu-se na realização de novas aprendizagens, essencialmente no contexto das disciplinas. Os indivíduos que não frequentavam qualquer oferta formativa consideraram que a ASA lhes poderia ajudar no desenvolvimento de novas aprendizagens e que o facto de não frequentarem qualquer oferta formativa diminui a probabilidade de desenvolverem novos conhecimentos. Apesar de possuírem atividades de tempos livres diversificadas, os inquiridos afirmaram, no âmbito das mesmas, não ter adquirido novas aprendizagens. Conforme já referimos, poderão, eventualmente, ter ocorrido no convívio em conversa com amigos, em atividades que fazem parte do seu-a-dia, mas efetivamente não emergiram nem foram equacionadas pelos inquiridos, pelo que não as podemos considerar.

Conforme afirma Ferreira (2009), o lazer e o bem-estar estão relacionados com a qualidade de vida do idoso, podendo ajudar na resolução de problemas e no equilíbrio a alcançar. A forma como ocupam o tempo livre pode traduzir-se de forma muito positiva no quotidiano dos idosos reformados, assim como na sua valorização, podendo mesmo

proporcionar-lhes um novo sentido à vida. A frequência numa UTI, ou de outro contexto estruturado de aprendizagem, poderá representar uma forma de se sentirem ativos, ao mesmo tempo que ajudará no combate ao isolamento e, conseqüentemente, à promoção do convívio e, tão mais importante, proporcionar o sentimento de pessoas capazes de aprender e desenvolver novas aprendizagens.

Através da análise dos dados, podemos afirmar, que a ocupação do tempo livre dos nossos inquiridos, vai ao encontro do estudo de Silva (2009), já referido numa fase anterior da investigação, no qual foram descobertos quatro padrões de ligação entre a ocupação do tempo na reforma e as trajetórias de vida. No presente estudo, foram também observados esses quatro padrões:

- i) recuperação do tempo – a reforma possibilitou, aos inquiridos, a possibilidade de realizarem ou continuarem antigos projetos de vida;
- ii) tempo parado – existindo uma rutura na ocupação do tempo sem se conseguirem encontrar alternativas (principalmente presente nos inquiridos que não frequentam qualquer oferta formativa);
- iii) recriação da ocupação do tempo – descoberta de novas atividades e interesses, como é o exemplo do desenvolvimento de novas aprendizagens;
- iv) transição harmoniosa que se desenvolveu ao longo da vida, para além da atividade laboral, com atividades e projetos considerados importantes, que na fase da reforma foram mantidos e que levam a que as atividades de ocupação de tempo livre assumam um papel importante na vida dos inquiridos.

CONCLUSÃO

O aumento do número de pessoas idosas tem fomentado uma maior reflexão quanto ao papel dos mais velhos na sociedade, nomeadamente no que respeita à sua integração e inclusão enquanto cidadãos ativos. O idoso é ainda, muitas vezes, encarado como alguém passivo na sociedade, originando (ou decorrente de) um afastamento dos planos sociais, culturais, económicos e políticos. A criação das UTI visou combater esse estigma, por meio da promoção da educação ao longo da vida e da aquisição de novos conhecimento e, simultaneamente, do aumento do contacto interpessoal e do convívio com os demais, proporcionando, assim, aos idosos, um papel mais ativo na sociedade.

No estudo realizado, foi possível concluir que a maioria dos inquiridos, antes da reforma, refletiu acerca de como seria o seu tempo livre. Uma vez reformados, a totalidade dos indivíduos tinha uma vida ocupada com diversas atividades de lazer ou de encargos. As atividades de ocupação passavam, principalmente, pela frequência da ASA; aqueles que não a frequentavam referiram-se a caminhadas (maioria do sexo feminino), à frequência de cafés (maioria do sexo masculino), às lides domésticas, às atividades relacionadas com a antiga profissão, a fazer croché/costura, a atividades de grupo e relacionadas com a igreja, revelando a maioria fazê-las todos os dias. Os aspetos enunciados levam-nos a inferir que a maioria dos inquiridos possuía, um dia-a-dia, tendencialmente ocupado com diversas atividades de tempos livres e, segundo a opinião dos mesmos, são indivíduos ativos. Através das atividades mencionadas, assim como pelo facto de a maioria permanecer maioritariamente no exterior do lar, verificámos, ao mesmo tempo, que se tratam de atividades de proporcionam o convívio entre as pessoas, assim como promovem as relações com os outros, facto tão importante, já que a reforma, muitas vezes, está associada à ideia de solidão.

No que diz respeito à realização de novas aprendizagens, apenas três inquiridos (dois da ASA) referiram ter esse desejo. De considerar ainda que apenas os inquiridos que frequentavam a ASA afirmaram ter realizado novas aprendizagens já na reforma, tendo decorrido, precisamente, na referida academia. Na opinião dos inquiridos, a frequência da ASA é benéfica nas suas vidas, já que lhes proporcionou convívio e alegria. Este aspeto vai ao encontro da perspectiva de Lima (2001, cit. por Monteiro & Neto, 2008), ao considerar as UTI como instituições que promovem a sociabilidade através do lazer. De destacar que o motivo enunciado para a frequência da ASA, para a maioria dos inquiridos, foi precisamente a ocupação dos tempos livres e a distração que proporciona.

Verificamos que a reforma pode constituir-se como uma oportunidade para adquirir novos conhecimentos, parecendo, no entanto, ser mais provável que tal aconteça, quando se frequenta uma instituição cuja missão é precisamente fomentar a educação ao longo da vida, o desenvolvimento de aprendizagens.

Deste modo, podemos afirmar que a frequência das UTI se traduz de forma muito positiva na vida dos reformados, proporcionando-lhes convívio, distração, atividades, novas aprendizagens, sentimento de alegria, entre outros, pois, tal como referem Monteiro e Neto (2008), as pessoas que frequentam as UTI fazem-no pelo prazer que usufruem de atividades, pelo convívio que permite desenvolver sentimentos de amizade e afinidade, pela atualização dos seus saberes, sentindo-se provavelmente menos sós. Pode, neste sentido, contribuir para atenuar as perceções negativas e sentimentos de tristeza na vida dos reformados ou, até mesmo, as ideias feitas e estereótipos tão presente na sociedade, para que os idosos possam vir a ser encarados como pessoas capazes e ativas, não tendo apenas um papel passivo, sem objetivos e vontades. Na opinião de Almeida (2012), os idosos desempenham um papel fundamental na sociedade sendo possível descobrir formas de despertar, nas pessoas mais velhas, uma participação mais ativa e consciente como cidadãos, pois longe de se apresentarem como alunos de atitude meramente passiva nas atividades letivas que as UTI proporcionam, os alunos são chamados a intervir.

A realização desta investigação permitiu aprofundar os conhecimentos sobre as aprendizagens realizadas pelos mais velhos, no período da reforma. Considera-se que seria importante, futuramente, averiguar a eventual relação entre a realização de aprendizagens e (a diminuição) das ideias negativas acerca dos idosos e do envelhecimento.

BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA

- Alcoforado, L. (2008). *Competências, Cidadania e Profissionalidade: limites e desafios para a construção de um modelo português de educação e formação de adultos*. Dissertação de Doutoramento, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (Ciências da Educação, especialidade de Educação Permanente e Formação de Adultos), Coimbra.
- Almeida, J. (1998). *Mulher e educação: a paixão pelo possível*. SP: Fundação Editora da UNESP. Acedido a 18 de abril de 2018, em <http://www.dominiopublico.gov.br/download/texto/up000028.pdf>.
- Almeida, M. (2012). *As Universidades da Terceira Idade: Novas aprendizagens ou centros de convívio*. Dissertação de Mestrado, Universidade Nova de Lisboa (Ciências da Educação), Lisboa. Acedido a 10 de maio de 2017, em <https://run.unl.pt/bitstream/10362/8341/1/TESE%20DE%20MESTRADO.%20MARTA%20ALMEIDA.pdf>.
- Alves, M. (2010). Aprendizagem ao longo da vida: entre a novidade e a reprodução de velhas desigualdades. *Revista Portuguesa de Educação*, 23(1), 7-28. Acedido a 4 de março de 2017, em <http://revistas.rcaap.pt/rpe/article/viewFile/13976/10558>.
- Barreto, J. (2005). Envelhecimento e qualidade de vida: o desafio atual. *Sociologia*, 15, 289-302. Acedido a 10 de julho de 2017, em <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3733.pdf>.
- Bernardo, A. (2014). *Das políticas aos programas de envelhecimento. O caso do Programa IPL 60+*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação (Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária), Coimbra. Acedido a 9 de abril de 2017, em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/27520>.
- Bissoli, P., & Cachioni, M. (2011, setembro). Educação Gerontológica: breve intervenção em Centro de Convivência e seus impactos nos profissionais. *Revista Kairós Gerontologia*, 14(4), 143-164. Acedido a 10 de abril de 2017 em <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/10056/7486>.
- Cabral, M., & Ferreira, P. (2014). *O Envelhecimento Activo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Lisboa: Fundação Manuel dos Santos. Acedido a 11 de abril de 2017, em <https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2017/10/Envelhecimento-activo-em-portugal.pdf>.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo, P., & Marques, T. (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal: Uso do tempo, redes sociais e condições de vida*.

Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. Acedido a 10 de abril de 2017, em <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/24456?locale=en>.

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, Universidade Estadual de Campinas, Faculdade de Educação (Educação na Área de Concentração), Campinas. Acedido a 2 de abril de 2017, em http://taurus.unicamp.br/bitstream/REPOSIP/253522/1/Cachioni_Meire_M.pdf.

Cachioni, M., & Neri, A. (2004). Educação e gerontologia: desafios e oportunidades. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 1(1), 99-115. Acedido 7 de dezembro de 2016, em <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/49>.

Calisto, J. (2015). *Universidades da terceira idade e envelhecimento ativo, a Academia dos Saberes de Aveiro e a Universidade Sénior de Cacia: construção de pontes*. Dissertação de mestrado, Universidade de Aveiro (Curso de mestrado em Ciências da Educação), Aveiro. Acedido de 16 de dezembro de 2016, em <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/15531/1/Universidades%20da%20terceira%20idade%20e%20envelhecimento%20ativo.pdf>.

Campos, A. (2016). Portugueses “perderam” três anos de vida saudável. Mulheres estão pior. *Público*. Acedido a 20 de julho de 2016, em <https://www.publico.pt/2016/11/05/sociedade/noticia/portugueses-perderam-tres-anos-de-vida-saudavel-mulheres-estao-pior-1750025>.

Campos, C. (2004). Método de análise de conteúdo: ferramenta para a análise de dados qualitativos no campo da saúde. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 57(5), 611-614. Acedido de 5 de janeiro de 2017 em http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S0034-71672004000500019&script=sci_abstract&tlng=pt.

Cappelle, M., Melo, M., & Gonçalves, C. (2003). Análise de conteúdo e análise de discurso nas ciências sociais. *Revista Eletrónica de Administração da UFLA*, 1(5), 69-85. Acedido a 25 de janeiro de 2017, em <http://revista.dae.ufla.br/index.php/ora/article/view/251>.

Cardoso, S., Santos, M., Batista, M. & Clemente, S. (2012). Estado e políticas sociais sobre a velhice em Portugal (1990-2008). *Análise Social*, 204(XLVII 3.º), 606-360. Acedido a 26 de novembro de 2016, em <https://repositorio.iscte->

iul.pt/bitstream/10071/13627/1/Estado%20e%20pol%C3%ADticas%20sociais%20sobre%20a%20velhice%20em%20Portugal.pdf.

- Carvalho, L. (2005). *(Des)encontros com a realidade: A trajetória profissional dos licenciados em Ensino Básico – 1.º Ciclo formados pelas instituições de ensino superior público do Alentejo entre os anos de 2001 e 2003*”. Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora (Administração Escolar), Évora. Acedido a 25 de março de 2018, em <https://dspace.uevora.pt/rdpc/handle/10174/15010>.
- Carvalho, M. (2013). *Serviço Social no Envelhecimento*. Lisboa: Factor.
- Carrilho, M., & Gonçalves, C. (2007). Envelhecimento crescente mas espacialmente desigual. *Revista de Estudos Demográficos*, 40, 21-37.
- Cauduro, A., & Cauduro, M. (2008). Universidade: espaço de educação permanente à terceira idade. In. A. Ferreira et al. (Orgs), *Inclusão digital de idosos: a descoberta de um novo mundo* (pp. 95-104). Porto Alegre: Edipucrs. Acedido a 2 de dezembro de 2016, em https://books.google.pt/books?id=rNUeBQAAQBAJ&pg=PA95&hl=pt-PT&source=gbs_toc_r&cad=3#v=onepage&q&f=false.
- Cavanaugh, J. (1997). *Adult Development and Aging*. Pacific Grove, USA: Brooks/Cole Publishing Company.
- Cid, X., & Dapía, M. (2007). Lazer e tempos livres para as gerações idosas. Perspetivas de animação sociocultural e aproximação à realidade galega. In. Pinto, F & Osório, A. (Orgs), *As pessoas idosas* (pp. 281-305). Lisboa: Instituto Piaget.
- Chambel, C. (2015). *Envelhecimento e modos de ocupação do tempo: modalidades, oportunidades e constrangimentos em meio rural*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Portalegre (Curso de Mestrado de Gerontologia), Portalegre. Acedido a 28 de novembro de 2016, em <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/12649/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20ClaraChambel.pdf>.
- Clavijo, M. (1999). La formación de formadores para los programas universitário de mayores. *Escuela Abierta*, 3, 133-162. Acedido a 14 de dezembro de 2016, em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=195861>.
- Comissão das Comunidades Europeias (2000). *Memorando sobre aprendizagem ao longo da vida*. Bruxelas. Acedido a 6 de março de 2017, em <https://infoeuropa.euroid.pt/files/database/000033001000034000/000033814.pdf>

- Correia, S. (2012). *Tempos livres e educação de adultos: o papel da televisão*. Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho Instituto de Educação (Ciências da Educação, Especialização em Educação de Adultos Trabalho), Braga. Acedido a 2 de dezembro de 2016, em <https://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/23999/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado%20Silvia%20Correia.pdf>.
- Coutinho, C. (2013). *Metodologia de investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Couto, M. (2005). *Fatores de Risco e de Proteção na Promoção de Resiliência no Envelhecimento*. Dissertação de Mestrado, Universidade Federal do Rio Grande Do Sul (Psicologia), Porto Alegre. Acedido a 11 de julho de 2017 em http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/Couto_fatores.pdf.
- Delors, J., Al-Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., *et al* (1996). *Educação – Um Tesouro a Descobrir – Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o Século XXI*. Porto: Edições ASA. Acedido a 18 de dezembro de 2016, em http://dhnet.org.br/dados/relatorios/a_pdf/r_unesco_educ_tesouro_descobrir.pdf.
- Demo, P. (2007). *Política Social, Educação e Cidadania*. Campinas: Papirus Editora.
- Dias, I. & Afonso, A. (1999). A Pessoa Idosa na Cidade do Porto. *Revista Horizonte*, (88)15, 20-26.
- Dias, I., & Rodrigues, E. (2012). Demografia e Sociologia do Envelhecimento. In C. Paúl, & O. Ribeiro (coords.). *Manual de Gerontologia* (pp. 179- 201). Lisboa: Lidel- edições técnicas, Lda.
- Esquivel, L., Calleja, A., Hernández, I., Medellín, M & Paz, M. (2009). Aportes para una conceptualización de la vejez. *Revista de Educación y Desarrollo*, 11, 47-56. Acedido a 11 de julho de 2017, em http://www.cucs.udg.mx/revistas/edu_desarrollo/anteriores/11/011_Ramos.pdf.
- Faure, E., Herrera, F., Kaddoura, A., Lopes, H., Petrovski, A., Rahnama, M. & Ward, F. (1972). *Aprender a ser*. Madrid: Alianza Editorial/Unesco. Acedido a 14 de dezembro de 2016, em <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001329/132984s.pdf>.
- Fernandes, A. (1997). *Velhice e Sociedade: Demografia, Família e Políticas Sociais em Portugal*. Oeiras: Celta Editora.
- Fernandes, P. (2000). *A depressão no idoso*. Quarteto Coimbra: Editora.

- Fernandes, A., & Botelho, M. (2007). Envelhecimento Ativo, Envelhecimento Saudável: O Grande Desafio. *Forum Sociológico*, 17(II Série), 11-16. Acedido a 5 de outubro de 2016, em <http://forumsociologico.fcsh.unl.pt/PDF/FS17-Art.1.pdf>.
- Fernández-Ballesteros, R. (2009). *Envejecimiento Activo. Contribuciones de la Psicología*. Madrid: Ediciones Pirámide.
- Ferreira-Alves, J., & Novo, R. (2006). Avaliação da discriminação social de pessoas idosas em Portugal. *International Journal of Clinical and Health Psychology*, 6(1) 65-77. Acedido a 10 de julho de 2017, em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/bitstream/1822/4466/1/5.%20Jos%C3%A9%20Ferreira-Alves.pdf>.
- Ferreira, C. (2009). *Envelhecimento e lazer: um caminho para a qualidade de vida*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Medicina da Universidade de Coimbra (Mestrado em Saúde Pública), Coimbra. Acedido a 6 de fevereiro de 2017, em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/13532>.
- Ferreira, M. (2013). *Stress na Transição para a Reforma*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (Curso de Mestrado de Psicologia do Desenvolvimento), Coimbra. Acedido a 14 de maio de 2017, em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/25887>.
- Figueiredo, V. (2014). *Universidade da terceira idade: razões para a sua frequência*. Dissertação de Mestrado, Escola Superior de Educação de Coimbra (Curso de Mestrado em Educação e Lazer), Coimbra. Acedido a 8 de fevereiro de 2017, em http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/MESTRADOS_ESEC/VANIA_FIGUEIREDO.pdf.
- Fonseca, A. (2004). *Uma abordagem psicológica da “Passagem à Reforma”- Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*. Dissertação de Doutoramento, Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto (Doutoramento em Ciências Biomédicas), Porto. Acedido a 28 de fevereiro de 2017, em <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/9776>.
- Fonseca, A. (2005). Aspectos psicológicos da “passagem à reforma”. Um estudo qualitativo com reformados portugueses, In C. Paúl & A. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal. Psicologia, saúde e prestação de cuidados* (pp- 45-73). Lisboa: Climepsi Editores.

- Fonseca, A. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina.
- Fonseca, A. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*. Número temático: Envelhecimento demográfico, 75-95. Acedido a 21 de março de 2017, em <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10582.pdf>.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do Envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fournier, M. (2016). Apprenche tout au long de la vie. *De la formation au projet de vie - Dossier Sciences Humaine*, (41), 6-9.
- Fortin, M. (1999). *O Processo de Investigação: Da Concepção à Realização*. Loures: Lusociência.
- Fortin, M. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de investigação*. Loures: Lusodidacta.
- Freire, T. (2001). Ócio e tempo livre: perspetivar o lazer para o desenvolvimento. *Revista Galego-Portuguesa de Psicologia e Educación*. 7(5), 345-349. Acedido a 17 de março de 2017, em http://ruc.udc.es/dspace/bitstream/handle/2183/6892/RGP_7-28.pdf;sequence=1.
- Freitas, M. (2011). *O tempo livre dos idosos do concelho de Oliveira do Bairro*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra (Lazer e Desenvolvimento), Coimbra. Acedido a 10 de julho de 2017, em <https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/17573/1/disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20mestrado.pdf>.
- Gil, A. (1999). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. São Paulo: Atlas.
- Gil, A. (2007). Envelhecimento ativo: complementaridades e contradições. *Fórum Sociológico*. 17(III Série), 25-36. Acedido a 4 de novembro de 2016, em <http://forumsociologico.fcsh.unl.pt/PDF/FS17-Art.3.pdf>.
- Gil, A. (2008). *Como elaborar projetos de pesquisa*. São Paulo: Atlas. Acedido a 18 de abril de 2018 em https://professores.faccat.br/moodle/pluginfile.php/13410/mod_resource/content/1/como_elaborar_projeto_de_pesquisa_-_antonio_carlos_gil.pdf.
- Gomes, S. (2007). *Gerontologia e psicossociologia no envelhecimento: intervenção social na terceira idade*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Ciências Sociais e Humana da Universidade Fernando Pessoa (Trabalho Social), Porto. Acedido a 23 de dezembro de 2016, em

<https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/681/2/Disserta%C3%A7%C3%A3o-Dr-Sergio-FranciscoCostaGomes.pdf>.

Gonçalves, C. (2010). *Sabedoria e educação: Um estudo com adultos da Universidade Sénior*. Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra (Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária), Coimbra. Acedido a 30 de março de 2018, em https://estudogeral.sib.uc.pt/jspui/bitstream/10316/15618/1/sabedoria%20e%20educa%C3%A7%C3%A3o_%20corpo%20da%20tese.pdf.

Goode, W., & Hatt, P. (1972). *Métodos em Pesquisa Social*. São Paulo: Nacional.

Guedes, J. (2015). *Modos de vida na reforma, construção de uma tipologia*. Tese de Doutoramento, Universidade de Aveiro (Curso de Gerontologia), Aveiro. Consultado a 17 de janeiro de 2017, em https://sigarra.up.pt/icbas/pt/pub_geral.show_file?pi_gdoc_id=604817.

Instituto Nacional de Estatística - INE (2001). *Inquérito à Ocupação do Tempo - 1999*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Acedido a 17 de outubro de 2016, em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=138463&PUBLICACOESstema=00&PUBLICACOESmodo=2.

Instituto Nacional de Estatística - INE (2007). População e Sociedade. *Revista de Estudos Demográficos*, 40. Lisboa. Acedido a 17 de outubro de 2016, em https://www.ine.pt/ngt_server/attachfileu.jsp?look_parentBoui=5993008&att_display=n&att_download=y.

Instituto Nacional de Estatística (2017). *Projeções de população residente 2015-2080*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística. Acedido a 16 de dezembro de 2017, em https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt.

Jacob, L. (2012). Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida. *RUTIS*, 3. Almeirim: RUTIS. Acedido a 23 de novembro de 2016, em http://www.seg-social.pt/documents/10152/565546/crc_recomenda_425.

Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. *Revista Kairós Gerontologia*, 19 (18), 81-97. Acedido de 14 de julho de 2017, em <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/27254/19295>.

Lima, M. (2010). *Envelhecimento(s). Estado da arte*. Imprensa da Universidade de Coimbra: Coimbra.

- Machado L., Maia, G & Labegalini A. (2007). *Pesquisa em Educação: passo a passo*. São Paulo: Edições M3T. Acedido a 17 de abril de 2018, em https://books.google.pt/books?id=BXGdZKMO5t8C&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=os%20entrevistados%20s%C3%A3o%20selecionados%20de%20acordo%20com%20a%20conv%C3%AAniencia&f=false.
- Magalhães, E. (2011). O Envelhecimento ativo: Uma perspetiva psicossocial. In L. Jacob. & H. Fernandes (Coord), *Ideias para um envelhecimento ativo (11-39)*. Almeirim: Associação Rede de Universidades da Terceira Idade. Acedido a 4 de novembro de 2016, em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/10198/6816/3/Ideias%20Envelhecimento%20Ativo.pdf>.
- Martín, A. (2007). Gerontologia Educativa: Enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativo. In F. Pinto & A. Osório (Coord), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa (47-73)*. Coleção Horizontes Pedagógicos, 130. Lisboa: Instituto Piaget.
- Martins, E. (2013). *Gerontologia. Gerontagogia. Animação Sociocultural em idosos*. Lisboa: Editorial Cáritas.
- Martins, R. (2010). Os idosos e as atividades de lazer. *Millenium-Revista o IPV*, 38, 243-251. Acedido a 18 de janeiro de 2017, em <http://www.ipv.pt/Millenium/Millenium38/16.pdf>.
- Meirinhos, M., & Osório, M. (2010). O estudo de caso como estratégia de investigação em educação. *Revista de Educação*, 2(2), 49-65. Acedido a 17 de maio de 2017, em <https://bibliotecadigital.ipb.pt/handle/10198/3961>.
- Moen, P. (1996). A Life Course Perspective on Retirement, Gender, and Well-Being. *Journal of Occupational Health Psychology*, 1(2), 131-144. Acedido a 12 de julho de 2017, em <https://experts.umn.edu/en/publications/a-life-course-perspective-on-retirement-gender-and-well-being>.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades seniores da terceira idade - da solidão aos motivos para a sua frequência*. Porto: Livpsic.
- Moreira, V., & Nogueira, F. (2008). Do indesejável ao inevitável: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicol. UsP*, 1(19), 59-79. Acedido a 10 de julho de 2017, em <http://www.revistas.usp.br/psicousp/article/view/41952/45620>.

- Mori, G., & Silva, L. (2010, Outubro – Dezembro). Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida. *Motriz*, 4(16), 950-957. Acedido a 15 de junho de 2017, em <http://www.scielo.br/pdf/motriz/v16n4/a15v16n4.pdf>.
- Moura, G., & Souza, L. (2012, janeiro/julho). Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. *Textos & Contextos*, 1(11), 172-183. Acedido a 14 de dezembro de 2016, em revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/download/9492/8050.
- Neri, A. (2006). O legado de Paul B. Baltes à psicologia do desenvolvimento e do envelhecimento. *Temas em Psicologia*, 14(1), 17-34. Acedido a 31 de março de 2018, em <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/tp/v14n1/v14n1a05.pdf>.
- Newman, P. (2008). *Development through Life: a psychosocial approach*. Wadsworth: Cengage Learning.
- Nico, J. (1995). *A relação pedagógica na universidade: “Ser-se caloiro”*. Dissertação de Mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa (Ciências da Educação), Lisboa.
- Nóvoa, A. (2016). António Nóvoa - Sessão de abertura da Semana ALV 2016 [ficheiro em vídeo]. Acedido a 25 de janeiro de 2017, em [//www.semanaalv.net/](http://www.semanaalv.net/).
- Osório, A. (2005). *Educação permanente e Educação de Adultos*. Lisboa: Instituto Piaget, Coleção Horizontes Pedagógicos.
- Osório, A. (2007). La formación en la adultez tardía. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41(3), 11-32. Acedido a 14 de abril de 2017, em <http://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1206/654>.
- Osório, A. (2007a). Os Idosos na Sociedade Actual. In A. Osório & F. Pinto (Coord.), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (p. 11-46). Lisboa, Portugal, Instituto Piaget.
- Palácios, A. (2006). *Velhice, palavra quase proibida; terceira idade, expressão quase hegemônica: apontamentos sobre o conceito de mudança discursiva na publicidade contemporânea*. Acedido a 9 de setembro de 2016, em <http://www.bocc.ubi.pt/pag/palacios-annamaria-velhice-palavra-proibida.pdf>.
- Pereira, L. (2011). *A importância da aprendizagem na terceira idade*. Monografia de Pós-Graduação, Universidade Cândido Mendes (Curso de Psicopedagogia), Rio de Janeiro. Acedido a 30 de março de 2018, em http://www.avm.edu.br/docpdf/monografias_publicadas/N204140.pdf.

- Peterson, D. (1990). A History of Education of Older Learners. In R. H. Sherron & D. B. Lumsden (Orgs.), *Introduction to Educational Gerontology* (pp. 1-21). New York: Hemisphere Publishing Corporation. Acedido a 18 de dezembro de 2016, em <https://books.google.pt/books?id=yoVAgAAQBAJ&printsec=frontcover&dq=Introduction+to+Educational+Gerontology&hl=ptPT&sa=X&ved=0ahUKEwjv9Dsp87aAhXJuRQKHBYAdQQ6wEIKDAA#v=onepage&q=Introduction%20to%20Educational%20Gerontology&f=false>.
- Pinto, G. (2008). *Da aprendizagem ao longo da vida ou do exemplo de uma relação ternária: agora, antes, depois*. Cadernos de Apoio Pedagógico da FLUP. Porto: Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Acedido a 3 de abril de 2017, em <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/8208.pdf>.
- Pinto, M. (2003). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: das origens aos novos desafios do futuro, *Revista da Faculdade de Letras “Línguas e Literaturas”*, 20(2), 467-478. Acedido a 17 de outubro de 2016, em <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3977.pdf>.
- Pocinho, R. (2014). *Mayores en contextos de aprendizaje: Caracterización y efectos psicológicos en los alumnos de las Universidades de Mayores en Portugal*. Tese de doutoramento, Faculdade de Psicologia da Universidade de Valência (Curso de Psicogerontologia, Valência. Acedido a 6 de maio de 2017, em http://biblioteca.esec.pt/cdi/ebooks/docs/Mayores_Pocinho.pdf.
- Prados, A. (2012). Aprendizaje en la vejez: un modo de envejecimiento ativo. In R. Pocinho, E. Santos, J. Ferreira, J. Gaspar, A. Ramalho, D. Soeiro & S. Silva (Orgs.). *Envelhecer em tempo de crise: respostas sociais* (pp. 29-50). Porto: Livpsic.
- Ribeiro, A. (2007). *Imagens da velhice em profissionais que trabalham com idoso*. Dissertação de Mestrado. Universidade de Aveiro (Geriatría e Gerontologia), Aveiro. Acedido a 10 de julho de 2017, em <https://ria.ua.pt/bitstream/10773/3267/1/2007001187.pdf>.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). *Manual de envelhecimento activo*. Lisboa. Lidel.
- Rodrigues, M. (2007). *A configuração do lazer no espaço das universidades da terceira idade*. Tese de Doutoramento. Universidade Estadual De Campinas, Faculdade De Educação Física (Educação Física), Campinas. Acedido a 15 de maio de 2017, em <http://www.seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/49079>.

- Rodrigues, S. (2008). Mitos e preconceitos da velhice. *Revista Rediteia*, 41, 21-22. Acedido a 11 de julho de 2017, em http://www.reapn.org/publicacoes_visualizar.php?ID=123.
- Roesch, J., Vemuri, P., Pink, A., Roberts, R., Stokin, G., Michelle, M., *et al.* (2017, Março). Association Between Mentally Stimulating Activities in Late Life and the Outcome of Incident Mild Cognitive Impairment, With an Analysis of the APOE ϵ 4 Genotype. *JAMA Neurology*, (74)3, 332-338. Acedido a 5 de março de 2017, em http://jamanetwork.com/journals/jamaneurology/fullarticle/2598835?utm_campaign=articlePDF&utm_medium=articlePDFlink&utm_source=articlePDF&utm_content=jamaneurol.2016.3822.
- Romão, R. (2013). *A importância do Lazer na promoção do Envelhecimento Bem-Sucedido*. Dissertação de Mestrado. Universidade do Algarve (Gerontologia Social), Faro. Acedido a 18 de junho de 2017, <https://sapientia.ualg.pt/bitstream/10400.1/6670/1/Tese%20Raquel%20Rom%C3%A3o.pdf>.
- Rosa, M. J. (1999). *Reformados e Tempos Livres*. Lisboa: Edições Colibri/Inatel.
- Rosa, M. J. (2012). *O envelhecimento na sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Manuel dos Santos.
- Rosa, M. J. (2015). *Os reformados e os tempos livres*. Lisboa: Edições Colibri/Inatel.
- Santos, A., Lima, L., & Santos, P. (2009). Voluntariado e ansiedade perante a morte no idoso aposentado. *Revista da Faculdade de Ciências Humanas e Sociais*. Porto: Edições Universidade Fernando Pessoa, 6, 74-84. Acedido a 31 de março de 2018, em https://bdigital.ufp.pt/bitstream/10284/1316/1/74_84_%20FCHS06-11.pdf.
- Serrano, P. (2008). *Elaboração de projectos sociais: Casos práticos*. Porto: Porto Editora.
- Silva, C., Gobbi, B., & Simão, A. (2005). O uso da análise de conteúdo como uma ferramenta para a pesquisa qualitativa: descrição e aplicação do método. *Revista Eletrónica de Administração da UFLA*. 1,7, 70-81. Acedido a 24 de julho de 2017, em <http://revista.dae.ufla.br/index.php/ora/article/view/210>.

- Silva, L. (2008). Terceira Idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiência geracional? *Physis: Revista da Saúde Colectiva*, 801-815. Acedido a 11 de julho de 2017, em <http://www.scielo.br/pdf/physis/v18n4/v18n4a11.pdf>.
- Silva, M. (2005). Saúde mental e idade avançada. Uma perspectiva abrangente. In C. Paúl, & A. Fonseca (Coord.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 137-176). Lisboa: Climepsi.
- Silva, M. (2006). *Se fosse tudo bem, a velhice era boa de enfrentar - Racionalidades Leigas sobre o Envelhecimento e Velhice – Um estudo de Norte de Portugal*. Tese de Doutoramento, Universidade Aberta de Lisboa (Sociologia), Lisboa. Acedido a 11 de julho de 2017, em <http://repositorioaberto.uab.pt/handle/10400.2/788>.
- Silva, N. (2009). *Adaptação à Reforma e Satisfação com a Vida: A importância da Actividade e dos Papéis Sociais na realidade europeia*. Dissertação de Mestrado, Instituto Universitário de Lisboa (Curso de Psicologia Social e das Organizações), Lisboa. Acedido a 24 de julho de 2017, em <https://repositorio.iscte-iul.pt/handle/10071/1879>.
- Silva, S., & Serrão, C. (2009). Terceira Idade, educação e qualidade de vida. *Revista transdisciplinar de gerontologia*, 1(3), 28-33. Acedido a 27 de novembro de 2016, em <http://files.rtgerontologia.webnode.pt/200000029-b7561b84fe/RTG%20I%2C%202009.pdf>.
- Silva, T., & Rezende, C. (2005). *Avaliação transversal da Qualidade de Vida de idosos participantes de Centros de Convivência e institucionalizados por meio de questionário genérico WHOQL-Bref*. Monografia, Universidade Federal de Uberlândia, Uberlândia. Acedido a 20 de março de 2018, em http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_nlinks&ref=000134&pid=S0104-0707201200010001900016&lng=en.
- Stake, R. (1999). *Investigación con estudio de casos*. Madrid: Morata.
- Tamer, N. (1999). Calidad y equidad en la educación de los adultos mayores. Exigencias y alcances de una demanda pendiente. *Escuela Abierta*, 3, 103-132. Acedido a 14 de março de 2017, em https://dialnet.unirioja.es/servlet/defichero_articulo?codigo=195862&orden=73670.
- Teixeira, S. (2007, Dezembro). Lazer e tempo livre na “terceira idade”: potencialidades e limites no trabalho social com idosos. *Revista Kairós*, 2(10), 169-188. Acedido a

- 8 de junho de 2017, em <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/2597/1651>.
- UNESCO (1948). *Declaração universal dos direitos humanos*. Brasília: Unesco. Acedido a 29 de junho de 2016, em <http://unesdoc.unesco.org/images/0013/001394/139423por.pdf>.
- UNESCO (1976). *Recommendation on the development of adult education, adopted by the General Conference at its nineteenth session*. Paris: Unesco. Acedido a 25 de janeiro de 2017 em http://www.unesco.org/education/pdf/NAIROB_E.PDF.
- UNESCO (2010). *VI Conferência Internacional de Educação de Adultos. Marco da Ação de Belém*. Brasília: Ministério da Educação. Acedido a 11 de fevereiro de 2017, em <http://unesdoc.unesco.org/images/0018/001886/188644por.pdf>.
- UNESCO (2016). *Repensar a educação: rumo a um bem comum mundial?* Brasília: Unesco. Acedido de 6 de fevereiro de 2017, em <http://unesdoc.unesco.org/images/0024/002446/244670POR.pdf>.
- Veloso, A. (2011). *Reforma e Reformados*. Coimbra: Almedina.
- Veloso, A. (2015). *Envelhecimento, Saúde e Satisfação Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida*. Tese de Mestrado, Universidade de Coimbra (Gestão e Economia da Saúde), Coimbra. Acedido a 15 de setembro de 2017, em https://estudogeral.sib.uc.pt/bitstream/10316/29711/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20de%20Mestrado_Ana%20Veloso.pdf.
- Veloso, E. (2002). *Políticas e contextos educativos para os idosos: um estudo sociológico numa Universidade da Terceira Idade em Portugal*. Tese de Dissertação para a obtenção do grau de Doutor, Universidade do Minho (Curso de Educação), Braga. Acedido a 1 de abril de 2018, em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/908>.
- Veloso, E. (2007). Contributos para a análise da emergência das Universidades da Terceira Idade em Portugal. *Revista portuguesa de pedagogia*. 41(2), 233-258. Acedido a 5 de março de 2017, em <http://impactum-journals.uc.pt/rppedagogia/article/view/1204>.
- WHO (1998) *The World Health Report 1998. Life in the 21st century: a vision for all*. Geneva: World Health Organization. Acedido a 20 de julho de 2016, em http://www.who.int/whr/1998/en/whr98_en.pdf.
- WHO (2002). *Active Aging. A policy Framework*, World Health Organization.

Acedido a 24 de julho de 2016, em http://whqlibdoc.who.int/hq/2002/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf.

WHO (2005). *Envelhecimento Ativo: uma política de Saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde. Acedido a 1 de julho de 2016, em http://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf.

WHO (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Lisboa: Alto Comissariado da Saúde. Acedido a 24 de julho de 2016, em http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/186468/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=5270EC64F7F620C0EF8C37B3153AFDDDF?sequence=6.

Referências Legais:

Assembleia da Republica (2005). *Constituição da República Portuguesa (Sétima Revisão Constitucional)*. Acedido a 8 de abril de 2017, em <https://www.parlamento.pt/ArquivoDocumentacao/Documents/CRPVIIrevisao.pdf>.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, de 29 de novembro. *Diário da República*, 1.ª série, n.º 229, 4232-4232.

APÊNDICES

APÊNDICE 1 – Guião de entrevista

Blocos	Objetivos	Questões orientadoras para idosos que frequentam a Academia Sénior de Arronches (ASA)	Questões orientadoras para idosos que não frequentam oferta formativa
Bloco I - Esclarecimento/ Validação da entrevista	<p>Apresentação geral do tema e dos objetivos da investigação.</p> <p>Garantir os aspetos éticos e as devidas autorizações dos entrevistados.</p>	<p>Explicitar que se trata de um estudo desenvolvido na Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, do Instituto Politécnico de Portalegre, no âmbito do mestrado em Gerontologia Social. Os principais temas são a reforma e as aprendizagens no quotidiano das pessoas idosas.</p> <p>A presente entrevista servirá para reunir informação acerca do tema. O principal objetivo passa por compreender se a reforma é uma oportunidade na vida dos idosos para adquirir novas aprendizagens.</p> <p>Informar que se trata de uma entrevista confidencial, a qual poderá ser interrompida se ocorrer alguma dúvida.</p> <p>Realçar a importância dos contributos dos intervenientes; uma mais-valia para os resultados do presente estudo. Referir que o entrevistado tem total liberdade para manifestar a sua opinião ou relacionar com outros temas que não lhe sejam questionados.</p> <p>Terá sempre o direito a não responder, se quiser. Pedir autorização para proceder à gravação.</p>	
Bloco II – Perfil dos entrevistados	Caracterizar o perfil geral dos entrevistados.	<p>Idade</p> <p>Estado Civil</p> <p>Grau de escolaridade</p> <p>Idade em que se reformou</p>	
Bloco III – Situação profissional antes da entrada da reforma dos indivíduos	Caracterizar o percurso profissional dos entrevistados; entrada na reforma e seu planeamento.	<ol style="list-style-type: none"> 1. Que profissão exercia antes de se reformar? <ol style="list-style-type: none"> 1.1.Descreva-me um pouco do seu percurso profissional. 2. Desejava muito a entrada na reforma? Justifique. 3. Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo? 4. A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas? <ol style="list-style-type: none"> 4.1.Em que medida? 5. O que mudou com a entrada na reforma? 6. Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo? 	
Bloco IV –	Identificar as dimensões	1. Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?	

Descrição do cotidiano	do cotidiano/como ocupam os seus tempos livres.	<ol style="list-style-type: none"> 2. Onde passa a maior parte do seu tempo? 3. Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia? <ol style="list-style-type: none"> 3.1. Realiza-as sozinho ou acompanhado? 4. Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)? 5. Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique. 	
Bloco V – Aprendizagens após a reforma	<p>Identificar as aprendizagens presentes no cotidiano dos indivíduos.</p> <p>Caracterizar as aprendizagens e os intervenientes.</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite. 2. Realizou novas aprendizagens desde que se reformou? <ol style="list-style-type: none"> 2.1. Em caso afirmativo, identifique-as. <ol style="list-style-type: none"> 2.1.1. Com quem aprendeu? 2.1.2. Quais foram as razões que o levaram a aprender? 2.1.3. Quais os recursos/materiais com que aprendeu? 2.1.4. Qual a utilidade dessa(s) aprendizagem(ns)? 2.1.5. Concluiu essa(s) aprendizagem(ns)? 2.2. Em caso negativo, por que razão não realizou nenhuma aprendizagem? 	
Bloco VI – Contextos de aprendizagem e ocupação do tempo livre	<p>Conhecer os contextos de aprendizagens que fazem parte no cotidiano dos entrevistados.</p> <p>Inferir a perspetiva dos entrevistados em relação à importância das UTI (ocupação de tempos livres e realização de aprendizagens).</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1. Como conheceu/soube da existência da ASA? 2. O que o levou a frequentar a ASA? 3. Com que objetivo frequenta as aulas na ASA? 4. O que mais gosta de fazer na ASA? <ol style="list-style-type: none"> 4.1. Quais são as atividades/aulas em que mais gosta de participar? Porquê? 5. Realizou novas aprendizagens na ASA? <ol style="list-style-type: none"> 5.1. Em caso afirmativo, identifique-as. 5.2. O que mais gostou de aprender? Porquê? 6. Considera que as aulas e/ou/o que aprende na Academia Sénior lhe trazem benefícios? 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Conhece alguma(s) pessoa(s) que frequenta(m) a ASA? Costuma(m) partilhar consigo o que faz(m) na académica? <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Pensou na hipótese de frequentar a ASA? Explícite. 2. Sente que o seu dia-a-dia poderia ser melhor, caso frequentasse uma UTI? Justifique. 3. Na sua opinião, as pessoas que frequentam uma UTI poderão ter mais oportunidades de aprendizagem? 4. Considera que existem

		<p>Porquê?</p> <p>7. Na sua opinião, qual é a principal função da Academia Sénior?</p> <p>8. Qual é a importância da ASA no seu dia-a-dia?</p> <p>9. Há outras atividades que gostaria de realizar na ASA? Justifique.</p> <p>10. Sente que houve alguma mudança após participar nas aulas da ASA? A sua frequência na ASA está a corresponder às suas expectativas?</p>	<p>oportunidades para as pessoas de todas as idades aprenderem, na vila de Arronches? Justifique.</p> <p>5. Considera que a reforma e o facto de o seu dia-a-dia ser passado maioritariamente em casa lhe trouxe a possibilidade de aprender algo novo? Explícite.</p> <p>6. Existe alguma atividade que gostaria de fazer/de aprender?</p>
Bloco VII – Avaliação da forma como ocupam o tempo livre	Conhecer o balanço que os entrevistados fazem acerca do modo como ocupam o tempo livre.	<p>1. Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?</p> <p>1.1. Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre? Justifique.</p> <p>2. Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?</p> <p>2.1. Em caso afirmativo, as novas aprendizagens realizadas tiveram algum contributo? (Caso tenha aprendido alguma coisa)</p> <p>2.1.1. A Academia Sénior teve alguma importância para isso acontecer? (Caso frequente a ASA)</p>	

**APÊNDICE 2 – Protocolos das entrevistas
dos indivíduos que frequentam a ASA**

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 1

A entrevista foi realizada no dia 12 de novembro de 2017, entre as 14h00 e as 15h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 66 anos

Estado Civil: Casado

Escolaridade: 4.º ano

Ano de reforma: 2002

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Fui guarda-fiscal, fui guarda-republicano.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Antes de ser guarda andei no campo e depois fui para a tropa.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Não, chegou o meu tempo (...) porque agente chega a uma altura que tem que dar o lugar aos novos (...) mas era uma coisa que queria, porque agente quanto menos trabalhar melhor, mas quer dizer agente em chegando a um limite chegou (...)*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Nunca pensei em nada disso.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Não está porque cada vez estou mais velho.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Não está porque estou mais velho a ver os anos passar.*

Entrevistador: O que mudou com a entrada na reforma?

Entrevistado: *O que mudou é que a gente vai para onde quer, é livre. Eu agora só trabalho quando quero e só faço aquilo que quero.*

Entrevistador: Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?

Entrevistado: *A gente se quiser arranjar sempre um bocadinho (...) mas sim, havia muito coisa que eu queria fazer e só podia nas folgas (...) mas fazia na mesma.*

Entrevistador: Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?

Entrevistado: *O meu dia-a-dia é levantar-me, tratar de uns bichinhos que ali tenho, depois é vir para aqui fazer o meu artesanato, outras vezes vou para a horta, outras vezes vou aos espargos (...) isto aqui é a minha oficina onde eu faço o meu artesanato.*

Entrevistador: Onde passa a maior parte do seu tempo?

Entrevistado: *Praticamente é aqui na oficina.*

Entrevistador: Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?

Entrevistado: *Estou aqui na oficina da parte da manhã, faço algumas coisa em madeira do que tenho aqui, nos dias em que tenho escola vou para a escola.*

Entrevistador: Realiza-as sozinho ou acompanhado?

Entrevistado: *O artesanato é sempre sozinho, a horta e tratar dos meus bichos também, na escola é que estou acompanhado.*

Entrevistador: Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?

Entrevistado: *Eu na escola é segundas com artes plásticas, nas terças tenho ginástica e computadores e depois tenho hidrogenástica, e venho um bocadinho todos os dias aqui para a oficina.*

Entrevistador: Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique

Entrevistado: *Não, eu praticamente faço tudo o que quero.*

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: *Não (...) eu coisas do campo sei fazer de tudo e estas coisas hoje fazia mal amanhã fazia melhor.*

Entrevistador: **Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?**

Entrevistado: *Pode dizer que sim.*

Entrevistador: **Em caso afirmativo, identifique-as.**

Entrevistado: *Estas coisas de madeira e cortiça já fazia antes de estar reformado, mas quer dizer, depois de estar reformado tinha mais tempo e dediquei-me mais e foi melhorando (...) nos computadores tudo o que sei aprendi na escola, ir ao facebook e à internet.*

Entrevistador: **Com quem aprendeu?**

Entrevistado: *As peças que aqui tenho aqui tenho aprendi sozinho (...) comecei a corta de um lado e de outro e saiu, as coisas da Academia Sénior foi com os professores.*

Entrevistador: **Quais foram as razões que o levaram a aprender?**

Entrevistado: *As razões não foram nenhuma, decidi fazer para não ser sempre a mesma coisa.*

Entrevistador: **Quais os recursos/materiais com que aprendeu?**

Entrevistado: *Madeira, corno, cortiça, cabaças, tudo o que aparece tudo se faz.*

Entrevistador: **Qual a utilidade dessa(s) aprendizagem(ns)?**

Entrevistado: *Para ter aqui de exposição.*

Entrevistador: **Concluiu essa(s) aprendizagem(ns)?**

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: **Como conheceu/soube da existência da ASA?**

Entrevistado: *Espalharam papéis.*

Entrevistador: **O que o levou a frequentar a ASA?**

Entrevistado: *Porque uma coisa que eu gosto é das artes, como pinturas e essas coisas assim (...) e como eu quero ser livre escolhi essa área e a dos computadores (...) mas este ano comecei a ir á ginástica, já fui ao património e à hidroginástica e então quando tenho mais algum tempo livre vou.*

Entrevistador: **Com que objetivo frequenta as aulas na ASA?**

Entrevistado: *Para ver se ainda aprendia mais.*

Entrevistador: O que mais gosta de fazer na ASA?

Entrevistado: *Tudo.*

Entrevistador: Quais são as atividades/aulas em que mais gosta de participar? Porquê?

Entrevistado: *Em todas (...) não tenho nenhuma preferida.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens na ASA?

Entrevistado: *Sempre se aprende, só não aprende quem não quer.*

Entrevistador: Em caso afirmativo, identifique-as.

Entrevistado: *Em artes plásticas aprendi a fazer coisas em papel como forrar uma caixa (...) nos computadores aprendi tudo.*

Entrevistador: O que mais gostou de aprender? Porquê?

Entrevistado: *Os computadores (...) aquilo é preciso saber bem o que o que lá se faz e onde se carrega se não estra-se tudo.*

Entrevistador: Considera que as aulas e/ou/o que aprende na Academia Sénior lhe trazem benefícios? Porquê?

Entrevistado: *Trazem, pelo menos nem que seja o convívio.*

Entrevistador: Na sua opinião, qual é a principal função da Academia Sénior?

Entrevistado: *Para mim é para ocupar o tempo aos velhos.*

Entrevistador: Qual é a importância da ASA no seu dia-a-dia?

Entrevistado: *Tem alguma importância porque o tempo que la estou, estou distraído (...) conversamos com outras pessoas e não estamos sempre a falar no mesmo.*

Entrevistador: Há outras atividades que gostaria de realizar na ASA? Justifique.

Entrevistado: *Não.*

Entrevistador: Sente que houve alguma mudança após participar nas aulas da ASA?

Entrevistado: *Sempre muda porque sempre vamos aprendendo (...) parar é morrer.*

Entrevistador: A sua frequência na ASA está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Sempre. Sempre tenho qualquer coisa a fazer.*

Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre?

Justifique.

Entrevistado: *Sim. Porque só faço aquilo que gosto e aquilo que quero (...) considero que sou livre.*

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: *Acho que é a mesma coisa.*

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 2

A entrevista foi realizada no dia 18 de novembro de 2017, entre as 15h00 e as 16h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 71 anos

Estado Civil: Casado

Escolaridade: 6º ano e curso de saúde ambiental

Ano de reforma: 2005

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Técnico de saúde ambiental.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Andei sempre pelas terras como técnico de saúde ambiental e depois tive nos bombeiros.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Queria e não queria, mas agora já digo que a vida de reformado é uma vida muito chata (...) foi porque já tinha idade, não foi porque tivesse muito interessado.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Não pensava nisso.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Está, vou andando, uns dias melhor outros dias pior.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Era aquilo que esperava, vou entretendo na Junta de Freguesia sou tesoureiro e vou lá todos os dias.*

Entrevistador: O que mudou com a entrada na reforma?

Entrevistado: *Nada.*

Entrevistador: Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?

Entrevistado: *Não, fazia tudo, tinha tempo para tudo.*

Entrevistador: Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?

Entrevistado: *É levantar-me às dez para as dez, vir aqui beber o café, sentar-me ali um bocadinho no banco, ir à Junta de Freguesia, na parte da tarde ir ao café jogar às cartas e quando tenho aula da Universidade Sénior vou, e pronto são assim os meus dias.*

Entrevistador: Onde passa a maior parte do seu tempo?

Entrevistado: *A maior parte do tempo passo fora de casa.*

Entrevistador: Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?

Entrevistado: *É ir à Junta, aos cafés e à Universidade Sénior.*

Entrevistador: Realiza-as sozinho ou acompanhado?

Entrevistado: *Acompanhado.*

Entrevistador: Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?

Entrevistado: *A Universidade é uma vez por semana, ir à Junta e aos cafés é todos os dias.*

Entrevistador: Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique

Entrevistado: *Não, estou satisfeito.*

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: *Não, porque a minha vida foi diferente de muita gente, porque eu era carpinteiro, andei a aprender a carpinteiro e estudava à noite (...) depois tirei o curso e tinha um bom emprego (...) mas não, não havia nada que quisesse aprender.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: *Embora soubesse já mexer nos computadores, vou aprendendo, sempre se aprende lá na Universidade Sénior e só com a camaradagem também vou aprendendo e andando contente.*

Entrevistador: Em caso afirmativo, identifique-as.

Entrevistado: *Aperfeiçoei algumas coisas nos computadores.*

Entrevistador: Com quem aprendeu?

Entrevistado: *Com os professores.*

Entrevistador: Quais foram as razões que o levaram a aprender?

Entrevistado: *Para passar o tempo.*

Entrevistador: Quais os recursos/materiais com que aprendeu?

Entrevistado: *O computador.*

Entrevistador: Qual a utilidade dessa(s) aprendizagem(ns)?

Entrevistado: *Pouco servem porque nem abro o computador em casa.*

Entrevistador: Concluiu essa(s) aprendizagem(ns)?

Entrevistado: *Sim, mas ainda vou aprendendo.*

Entrevistador: Como conheceu/soube da existência da ASA?

Entrevistado: *Porque estava cá em Arronches e quando soube da existência inscrevi-me logo.*

Entrevistador: O que o levou a frequentar a ASA?

Entrevistado: *Para passar o tempo.*

Entrevistador: Com que objetivo frequenta as aulas na ASA?

Entrevistado: *Para passar o tempo.*

Entrevistador: O que mais gosta de fazer na ASA?

Entrevistado: *É só isso dos computadores*

Entrevistador: Quais são as atividades/aulas em que mais gosta de participar?

Porquê?

Entrevistado: *Nos computadores.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens na ASA?

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Em caso afirmativo, identifique-as.

Entrevistado: *Agora como os computadores são mais modernos consigo fazer as coisas com mais facilidade (...) mexer e criar o facebook e a parte das pesquisas.*

Entrevistador: O que mais gostou de aprender? Porquê?

Entrevistado: *A parte da pesquisa, porque é uma maneira de estar entretido.*

Entrevistador: Considera que as aulas e/ou/o que aprende na Academia Sénior lhe trazem benefícios? Porquê?

Entrevistado: *Acho que sim. Porque primeiro estou distraído, depois estamos todos juntos e vamos aprendendo uns com os outros e há sempre coisas novas que os professores vão dizendo.*

Entrevistador: Na sua opinião, qual é a principal função da Academia Sénior?

Entrevistado: *Na minha opinião, é mais para benefício dos reformados, para estarem entretidos, para terem todas as valências porque não é só matemática têm várias é uma maneira das pessoas estarem entretidas.*

Entrevistador: Qual é a importância da ASA no seu dia-a-dia?

Entrevistado: *No meu dia-a-dia, não tem muita importância porque só vou uma vez por semana.*

Entrevistador: Há outras atividades que gostaria de realizar na ASA? Justifique.

Entrevistado: *Não, porque se quisesse ir ia.*

Entrevistador: Sente que houve alguma mudança após participar nas aulas da ASA?

Entrevistado: *Não.*

Entrevistador: A sua frequência na ASA está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Ocupo. Porque sempre que posso, não estou parado ando sempre a mexer de um lado para o outro para não parar, não posso parar.*

**Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre?
Justifique.**

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: *Não, antes de estar reformado tinha a minha atividade profissional mexia-me mais, agora dentro das possibilidades vou-me mexendo.*

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 3

A entrevista foi realizada no dia 12 de novembro de 2017, entre as 12h00 e as 13h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 74 anos

Estado civil: Casada

Escolaridade: 3.º ano

Ano de reforma: 2007

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Trabalhava a dias e outras vezes no campo, era como calhava.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Fui mãe a tempo inteiro e depois quando os meus filhos tomaram rumo comecei a trabalhar a dias e no campo, foi o que fiz.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Não, não desejava muito, só que era uma coisa que eu já precisava porque já tinha muitos problemas de saúde e dores.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Era fazer o que ainda faço hoje, a costura e a renda.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Eu nunca tive pressa de estar reformada era só por necessidade (...) eu achava que as pessoas reformadas terminavam ali, agora estou a ver que não é bem assim como eu pensava.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Tenho uma ideia mais positiva da reforma porque vi que não é bem como eu pensava.*

Entrevistador: **O que mudou com a entrada na reforma?**

Entrevistado: *Acho que é igual, só tenho mais tempo para descansar.*

Entrevistador: **Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?**

Entrevistado: *Sim acho que sim.*

Entrevistador: **Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?**

Entrevistado: *Levanto-me de manhã, tomo o pequeno-almoço, a primeira coisa que faço depois é tratar do almoço e vou fazendo outras coisas enquanto o fogão vai cozinhando (...) depois à tarde normalmente vamos para a escola e depois como fica noite cedo gosto muito de estar despachada cedo para ficar no meu serão a fazer croché.*

Entrevistador: **Onde passa a maior parte do seu tempo?**

Entrevistado: *Em casa.*

Entrevistador: **Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?**

Entrevistado: *Faço croché, vou à Academia Sénior, vejo televisão e vou às caminhadas todas que posso que há ca na vila.*

Entrevistador: **Realiza-as sozinho ou acompanhado?**

Entrevistado: *As caminhadas faço com a minha irmã e o resto também é quase sempre acompanhada.*

Entrevistador: **Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?**

Entrevistado: *Aí duas vezes por semana, não faço todos os dias porque tenho muitas coisas para fazer em casa.*

Entrevistador: **Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique**

Entrevistado: *Agora já faço praticamente tudo o que gosto, não quero estar parada, gosto de estar ativa para fazer muitas coisas.*

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: *Se fosse mais nova gostava de ir a tirar um curso de culinária, que eu adoro fazer comida.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: *Sim andei aí com mais duas ou três amigas na costura e aprendi algumas coisas novas (...) aprende-se sempre alguma coisa.*

Entrevistador: Em caso afirmativo, identifique-as.

Entrevistado: *Aprendi coisas de costura, que também tenho na Academia Sénior e na Junta de Freguesia.*

Entrevistador: Com quem aprendeu?

Entrevistado: *Com uma senhora da Esperança que nos da aula de costura uma vez por semana e depois com outra senhora que vai à Junta.*

Entrevistador: Quais foram as razões que o levaram a aprender?

Entrevistado: *Porque gosto.*

Entrevistador: Quais os recursos/materiais com que aprendeu?

Entrevistado: *As linhas, o linho para agente bordar essas coisas assim.*

Entrevistador: Qual a utilidade dessa(s) aprendizagem(ns)?

Entrevistado: *Para muita coisa, utilizo as coisas que faço aqui para casa e faço para os meus filhos e para os meus netos.*

Entrevistador: Concluiu essa(s) aprendizagem(ns)?

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Como conheceu/soube da existência da ASA?

Entrevistado: *Começou-se aí a falar nisso e agente foi-se a inscrever.*

Entrevistador: O que o levou a frequentar a ASA?

Entrevistado: *Para termos o tempo ocupado, para não estarmos em casa sempre a pensar na mesma coisa.*

Entrevistador: Com que objetivo frequenta as aulas na ASA?

Entrevistado: *Porque sou uma pessoa que não gosto de estar parada e gosto muito do convívio é uma coisa que gosto muito, levamos as aulas a conversar, sinto-me bem assim.*

Entrevistador: **O que mais gosta de fazer na ASA?**

Entrevistado: *É ir às aulas de património e de costura.*

Entrevistador: **Quais são as atividades/aulas em que mais gosta de participar? Porquê?**

Entrevistado: *As aulas de património porque saímos, vamos a conhecer sítios e temos também culinária e é a costura também.*

Entrevistador: **Realizou novas aprendizagens na ASA?**

Entrevistado: *Sim sempre se aprende.*

Entrevistador: **Em caso afirmativo, identifique-as.**

Entrevistado: *O que aprendi foi o que tenho ido a visitar e o que me vão explicando (...) a historia dos sítios onde vamos, fomos a visitar o convento e na costura também aprendi algumas coisas.*

Entrevistador: **O que mais gostou de aprender? Porquê?**

Entrevistado: *Das aulas de património porque o professor explica-nos muita coisa diferente.*

Entrevistador: **Considera que as aulas e/ou/o que aprende na Academia Sénior lhe trazem benefícios? Porquê?**

Entrevistado: *Eu acho que sim. Porque são mais umas coisas que agente sabe que não sabia porque naquela altura ninguém nos falava dessas coisas.*

Entrevistador: **Na sua opinião, qual é a principal função da Academia Sénior?**

Entrevistado: *Eu acho que é mais para as pessoas saírem de casa e não estarem sozinhas.*

Entrevistador: **Qual é a importância da ASA no seu dia-a-dia?**

Entrevistado: *Tem muita importância, além de eu ter muito que fazer em casa mas gosto de ir e conviver com as outras pessoas.*

Entrevistador: **Há outras atividades que gostaria de realizar na ASA? Justifique.**

Entrevistado: (...) se tivesse mais tempo gostava de ir às artes plásticas e aos computadores (...)

Entrevistador: Sente que houve alguma mudança após participar nas aulas da ASA?

Entrevistado: Acho que estou mais participativa que eu era uma pessoa muito fechada.

Entrevistador: A sua frequência na ASA está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: Sim, eu primeiro quando se começou a falar pensava que era assim mais virado para a escrita mas afinal é mais conversa.

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: Sim, eu sou bastante ativa ainda. Porque tenho sempre o meu dia ocupado.

Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre?

Justifique.

Entrevistado: Sim estou, já chega assim como está.

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: Eu acho que a gente agora esta muito melhor, estamos mais preparadas do que estavam as nossas mães (...) acho que agente agora tem mais qualidade de vida, as pessoas antes com a minha idade já se sentiam velhas e eu hoje ainda não me sinto velha (...) as pessoas envelheciam mais de espirito, a pessoa pensava que já era velha que já não fazia nada, parece que estavam à espera que a morte viesse.

Entrevistador: Em caso afirmativo, as novas aprendizagens realizadas tiveram algum contributo?

Entrevistado: Sim, bastante.

Entrevistador: A Academia Sénior teve alguma importância para isso acontecer? (Caso frequente a ASA)

Entrevistado: Sim, teve bastante.

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 4

A entrevista foi realizada no dia 11 de novembro 2017, entre as 14h00 e as 15h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 67 anos

Estado civil: Casada

Escolaridade: 4.º ano

Ano de reforma: 2016

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Eu profissão mesmo minha não tive, fui empregada de uma cabeleireira em solteira, antes de me reformar não fazia nada*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Depois da escola fui uma data de anos ajudante de cabeleireira em solteira depois de me casar já não trabalhei mais.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Pois desejava, porque já tinha os anos e sempre ganho aquele bocadinho que sempre dá cá para as minhas coisas.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Sempre pensei em fazer o que sempre fiz, sempre fio o cuidar da casa e sair às vezes no fim-de-semana com o meu marido e pronto.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim, pois está.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Porque estou sempre deserta que chegue o fim do mês para receber aquele dinheirinho e depois ir gastá-lo, em mim ou para a minha neta, está sempre destinado.*

Entrevistador: **O que mudou com a entrada na reforma?**

Entrevistado: *Financeiramente nada, porque o meu marido estava bem empregado e recebe uma boa reforma (...) agora passar o tempo passo-o aqui na Academia Sénior ou a tratar da casa (...)*

Entrevistador: **Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?**

Entrevistado: *Não, porque eu nunca tive empregada e sempre fiz o que quis, não é por estar reformada que eu deixei de ir porque eu fazia o que queria.*

Entrevistador: **Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?**

Entrevistado: *Levanto-me tarde por volta das dez horas e depois arranjo-me, vou beber um cafezinho depois venho para casa fazer o almoço depois quando se fazem horas de vir para as aulas venho.*

Entrevistador: **Onde passa a maior parte do seu tempo?**

Entrevistado: *Na minha casa, agora daqui vou para casa, continuo com os meus afazeres de casa.*

Entrevistador: **Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?**

Entrevistado: *Nada, é isto aqui agora, uns dias é uma coisa, outros dias é outra. Hoje por exemplo é o croché ou costura. Cada dia tenho uma coisa e depois o serviço de casa já se sabe que é todos os dias, é a comida é a roupa, é essas coisas.*

Entrevistador: **Realiza-as sozinho ou acompanhado?**

Entrevistado: *Sozinha, fora as aulas da Academia que estamos ali todas porque na minha casa nunca meti ninguém a fazer nada.*

Entrevistador: **Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?**

Entrevistado: *Diariamente porque é a comida e a roupa e à Academia venho todos os dias sempre que possa, só não venho quando não posso.*

Entrevistador: Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique

Entrevistado: *Sim, porque eu este ano tenho-me baldado um bocado na ginástica e da hidroginástica, mas este ano não tenho ido porque é muito longe, tenho que me levantar cedo e eu não gosto, se fosse da parte da tarde ia.*

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: *Não, já mais nada, com 67 já não há mais nada que queira aprender.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: *Aqui é que tenho aprendido algumas coisas diferentes do que eu fazia.*

Entrevistador: Em caso afirmativo, identifique-as.

Entrevistado: *Aprendi a costurar e a fazer coisas que eu pensava que era de uma maneira e afinal é de outra, pelo menos na costura é assim. Na psicologia, a professora, faz-nos dar voltas à cabeça e ver as coisas de uma outra maneira (...) nas artes plásticas agora estamos a fazer uns quadros muito giros em três dimensões, fazer a técnica do guardanapo e de papel que eu também não sabia, também fizemos pintura nos azulejos, tudo coisas que eu não sabia.*

Entrevistador: Com quem aprendeu?

Entrevistado: *Com as professoras.*

Entrevistador: Quais foram as razões que o levaram a aprender?

Entrevistado: *Estar ocupada, vir e estar ocupada, cada dia é uma coisa (...) porque gosto e aprendo.*

Entrevistador: Quais os recursos/materiais com que aprendeu?

Entrevistado: *Conforme as aulas que são, mas utilizamos as linhas, tintas, papeis essas coisas.*

Entrevistador: Qual a utilidade dessa(s) aprendizagem(ns)?

Entrevistado: *Na costura gosto, para fazer arranjos porque eu compro qualquer coisa e nunca fica igual mudo sempre alguma coisa (...) depois as coisas que faço, nas artes plásticas, tenho tudo no meu sótão em exposição*

Entrevistador: Concluiu essa(s) aprendizagem(ns)?

Entrevistado: *Sim, sempre, nem eu começo uma obra sem ter acabado outra.*

Entrevistador: Como conheceu/soube da existência da ASA?

Entrevistado: *Foi a Doutora que me disse e depois meteram aí papem e inscrevi-me.*

Entrevistador: O que o levou a frequentar a ASA?

Entrevistado: *Para estar distraída, preencher o meu dia-a-dia com outra coisa para não ser sempre o mesmo (...) preciso de movimento à minha cabeça.*

Entrevistador: Com que objetivo frequenta as aulas na ASA?

Entrevistado: *Para me distrair.*

Entrevistador: O que mais gosta de fazer na ASA?

Entrevistado: *Gosto muita da costura e dos trabalhos manuais como a pintura e de andarmos a visitar monumentos e fazermos comida (...) gosto também da cidadania porque ficamos a saber as leis ou coisas que são novas na sociedade.*

Entrevistador: Quais são as atividades/aulas em que mais gosta de participar?

Porquê?

Entrevistado: *Eu gosto de todas praticamente, umas num sentido, outras noutro.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens na ASA?

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Em caso afirmativo, identifique-as.

Entrevistado: *O que a gente já falou, maneiras e técnicas novas de costurar e bordar, a técnica do guardanapo e do papel, as explicações que nos dão quando vamos a visitar os monumentos (...) na psicologia a professora faz movimentar a nossa cabeça e pronto o que já disse á bocadinho.*

Entrevistador: O que mais gostou de aprender? Porquê?

Entrevistado: *Gostei de tudo, mas em especial o que aprendi na costura e nas artes plásticas. Porque eu gosto de coisas em que me mexa, em que ocupe as mãos.*

Entrevistador: Considera que as aulas e/ou/o que aprende na Academia Sénior lhe trazem benefícios? Porquê?

Entrevistado: *Sim. Porque ando mais bem-disposta e ando sempre a pensar que me tenho que despachar para ir, quando chega ao fim de semana e não há nada agente parece que anda triste.*

Entrevistador: Na sua opinião, qual é a principal função da Academia Sénior?

Entrevistado: *Faz mexer (...) a mim faz-me mais feliz por andar nisto.*

Entrevistador: Qual é a importância da ASA no seu dia-a-dia?

Entrevistado: *Para mim é muito importante, os dias que não há fico triste, mesmo nas férias agente encontra-se e estamos sempre a falar de quando é voltamos e que temos vontade que comece outra vez.*

Entrevistador: Há outras atividades que gostaria de realizar na ASA? Justifique.

Entrevistado: *Gosto da ginástica e da hidrostática mas não vou porque não quero, porque tenho uma dor no joelho e parece que encontro a água ainda muito fria e à ginástica é longe e sou preguiçosa (...)*

Entrevistador: Sente que houve alguma mudança após participar nas aulas da ASA?

Entrevistado: *Muda só de andar mais agitada, faz-me mexer mais.*

Entrevistador: A sua frequência na ASA está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim, gosto, e Deus queira que não acabe.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Sim, exatamente. Porque venho para aqui.*

Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre? Justifique.

Entrevistado: *Estou. Porque gosto.*

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: *Como eu nunca fui empregada a minha vida foi sempre a mesma coisa, tratar da casa, do filho, da neta (...) acho que está igual.*

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 5

A entrevista foi realizada no dia 31 de outubro 2017, entre as 17h00 e as 18h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 69 anos

Estado civil: Solteira

Escolaridade: 12.º ano e curso técnico administrativo e contabilidade

Ano de reforma: 2013

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Era comerciante, tinha já a papelaria.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Aos onze anos saí da escola e fui trabalhar como empregada domestica mas depois como ganhava muito pouco, quis ir trabalhar no campo (...) à azeitona, aprendi a ceifar, fui à vindima, fui à arrancar grãos, ceifar favas, queimar lenha, pronto tudo o que se fazia no campo nessa altura; depois resolvi regressar ao emprego doméstico e aí estive uma data de anos e depois trabalhei em hotelaria mas por motivos de saúde da minha mãe abri a loja para estar mais disponível (...)*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Não, porque eu continuei com a loja. Eu o interesse de me reformar era para deixar de pagar à Segurança Social (...) dava-me muito mau jeito pagar duzentos e tal euros à Segurança Social, porque depois das torres gémeas caírem as vendas também caíram muito.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Queria continuar com a loja e se houvesse possibilidade de ir para uma Academia Sénior ir.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Eu não me sinto reformada.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Para mim está igual porque continuo a ter a vida a ativa como sempre tive (...) só me sinto reformada quando vou ao almoço e ao passeio dos reformados ou quando vou para a Academia Sénior.*

Entrevistador: O que mudou com a entrada na reforma?

Entrevistado: *A minha vida não mudou nada.*

Entrevistador: Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?

Entrevistado: *Eu continuo sem tempo, porque eu ocupo o tempo com tanta coisa.*

Entrevistador: Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?

Entrevistado: *Logo de manhã é fazer a minha higiene e abrir a loja e depois durante o dia vou fazendo a limpeza ou as minhas arrumações no armazém, a escrita da loja, ou vou para a Universidade Sénior, eu nunca estou quieta.*

Entrevistador: Onde passa a maior parte do seu tempo?

Entrevistado: *Na loja.*

Entrevistador: Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?

Entrevistado: *Vou à Academia, vou aos ensaios, mas também pertença e gosto muito do grupo missionário e ao grupo das irmãs que cá estão.*

Entrevistador: Realiza-as sozinho ou acompanhado?

Entrevistado: *Geralmente é sempre em grupo, só aqui na loja é que estou sozinha com a minha gata.*

Entrevistador: Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?

Entrevistado: *Sim diariamente, nas segundas tenho uma atividade, nas terças tenho outros, nas quartas outras, por exemplo a reunião dos missionários são as quartas, as das irmãs às quintas, na Academia Sénior tenho música na segunda, tenho ensaio na*

escola de música na quinta á noite, pronto quando não é uma coisa é outra, tenho sempre alguma coisa que fazer.

Entrevistador: Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique

Entrevistado: Gostava de fazer mas não tenho tempo (...) se tivesse mais tempo livre gostava de fazer com mais frequência as caminhadas e escrever.

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: Sim, gostava de tirar um curso que equivalesse ao 12º ano, não me servia para nada mas pronto gostava.

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: Sim na Academia Sénior.

Entrevistador: Em caso afirmativo, identifique-as.

Entrevistado: Conhecimentos muito interessante sobre a minha terra que eu não sabia, aprendi em património muita coisa sobre a igreja, como era a igreja inicialmente, como eram as nossas muralhas inicialmente, porque é que Arronches era tão apetecível para fazer aqui algumas batalhas e eu gostei de aprender isso (...) aprendi mais em conhecimentos porque eu a nível pratica não consigo por causa das minhas mãos (...) aprendi também nas aulas de inglês, nunca tive inglês o que sei aprendi tudo la. Eu vou a cidadania, suade, psicologia, inglês, património, ginástica e hidrogenástica.

Entrevistador: Com quem aprendeu?

Entrevistado: Com os professores que vão dar as aulas à Academia Sénior.

Entrevistador: Quais foram as razões que o levaram a aprender?

Entrevistado: Porque gosto sempre de aprender, eu costumo dizer que vou aprender até morrer.

Entrevistador: Quais os recursos/materiais com que aprendeu?

Entrevistado: Uma caneta para escrever, a calculadora se for necessário, tiro apontamentos e eles dão fotocópias, essas coisas.

Entrevistador: Qual a utilidade dessa(s) aprendizagem(ns)?

Entrevistado: São muito úteis porque nós nunca sabíamos coisas sobre a nossa terra, e pormenores muito importante se não fosse a Academia Sénior.

Entrevistador: Concluiu essa(s) aprendizagem(ns)?

Entrevistado: *Sim, eu só falto mesmo quando tem que ser.*

Entrevistador: **Como conheceu/soube da existência da ASA?**

Entrevistado: *Através de uma senhora que andava na Academia que me disse que la andava e eu pensei que para o ano me tinha que inscrever.*

Entrevistador: **O que o levou a frequentar a ASA?**

Entrevistado: *Para aprender muita coisa que nós não sabíamos e ao mesmo tempo para conviver.*

Entrevistador: **Com que objetivo frequenta as aulas na ASA?**

Entrevistado: *Para aprender e ter uma vida ativa, ter esta azafama que eu gosto.*

Entrevistador: **O que mais gosta de fazer na ASA?**

Entrevistado: *Aprender tudo no geral.*

Entrevistador: **Quais são as atividades/aulas em que mais gosta de participar? Porquê?**

Entrevistado: *Gosto muito do património porque se aprendem pormenores da nossa terra que eu não conhecia e gosto de saúde porque também se aprendem pormenores que eu em ciências não aprendi quando andava a estudar, eu gosto das aulas todas.*

Entrevistador: **Realizou novas aprendizagens na ASA?**

Entrevistado: *Sim, porque nós quando andamos a estudar aprendemos coisas mais gerais, e na Academia são coisas sobre o nosso concelho.*

Entrevistador: **Em caso afirmativo, identifique-as.**

Entrevistado: *Aprendi mais em pormenor tudo o que me rodeia e ando aprender inglês que no meu tempo dava-se o francês.*

Entrevistador: **O que mais gostou de aprender? Porquê?**

Entrevistado: *Gosto muito de psicologia, porque aprendi coisas muito interessantes, a ver os pormenores das figuras, a responder a certas perguntas que nós temos de estar concentradas, coisas a agente tem que estar com atenção porque têm rasteiras, gosto muito de psicologia por causa disso. E gosto muito do inglês, porque eu mexo no computador e se me aparecia uma palavra em inglês eu não sabia, agora assim já ajuda a perceber.*

Entrevistador: Considera que as aulas e/ou/o que aprende na Academia Sénior lhe trazem benefícios? Porquê?

Entrevistado: *Muitos, porque nos dá anos de vida e convívio com os colegas, nós quando chegamos às férias sentimos falta do convívio e do compromisso diário.*

Entrevistador: Na sua opinião, qual é a principal função da Academia Sénior?

Entrevistado: *Não deixar as pessoas reformadas paradas em casa, fazer com que elas saiam de casa e convivam e não pensem nas doenças que têm.*

Entrevistador: Qual é a importância da ASA no seu dia-a-dia?

Entrevistado: *Muita houve uma altura que não conseguia mexer a mão mas ia na mesma, mesmo que não pudesse fazer ia a ouvir as aulas (...) faz-nos ter uma vida ativa e uma boa saúde mental.*

Entrevistador: Há outras atividades que gostaria de realizar na ASA? Justifique.

Entrevistado: *Sim, se não tivesse tantos problemas no braço e na mão até gostava de fazer artes plásticas porque fazem coisas muito interessantes (...) coisas mais práticas porque no meu tempo nunca dei artes ou desenho.*

Entrevistador: Sente que houve alguma mudança após participar nas aulas da ASA?

Entrevistado: *Houve, o convívio é muito saudável com os colegas e com os professores.*

Entrevistador: A sua frequência na ASA está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim (...) em grande parte superou porque em património eu nunca pensei que gostasse tanto de participar.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Sim, porque eu gosto de ter uma vida ativa, não gosto de estar a ver televisão ou estar sentada numa cadeira em casa parada, eu gosto de sair, aprender coisas novas, conviver com varias pessoas.*

Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre? Justifique.

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: *Eu nunca me senti reformada, portanto a qualidade de vida que tinha é a que tenho, felizmente tenho é mais convívio.*

APÊNDICE 3 – Protocolos das entrevistas
dos indivíduos que não frequentam
qualquer oferta formativa

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 6

A entrevista foi realizada no dia 18 de novembro de 2017, entre as 18h00 e as 17h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 75 anos

Estado Civil: Viúvo

Escolaridade: 4.º ano

Ano de reforma: 2007

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Era motorista de ambulâncias.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Trabalhei alguns anos numa casa de eletrodomésticos como técnico e depois mais tarde fui para motorista.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Sim quem é que não quer ser reformado. Porque pelo menos estava livre para a minha horta, levanto-me e deito-me quando quero, já não tenho aquela prisão do emprego.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Era dedicar-me à oficina e à horta que tenho lá em casa para ocupar os tempos livres.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim, está, está a ser boa.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Está a ser boa porque estou como quero, nunca tive uma vida como esta.*

Entrevistador: O que mudou com a entrada na reforma?

Entrevistado: *Tenho mais tempo livre e faço aquilo que quero mais nada.*

Entrevistador: Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?

Entrevistado: *Sim, por exemplo antes de estar reformado não tinha tempo para me dedicar à horta e à oficina.*

Entrevistador: Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?

Entrevistado: *De manhã, faço a lida da casa, o comer, eu é que trato da roupa. Da parte da tarde, vou até ao café da minha filha a beber o cafezinho, depois vou até casa, entretenho-me artesanato se não vou até à horta, quando venho de la faço o jantar e vou para a cama.*

Entrevistador: Onde passa a maior parte do seu tempo?

Entrevistado: *Em casa ou na horta.*

Entrevistador: Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?

Entrevistado: *Vou para a horta, vou até ao café, faço miniaturas de artesanato, as lides da casa ou vou ali a falar com os amigos.*

Entrevistador: Realiza-as sozinho ou acompanhado?

Entrevistado: *Sozinho.*

Entrevistador: Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?

Entrevistado: *Praticamente todos os dias.*

Entrevistador: Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique

Entrevistado: *Não, está bem assim.*

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: *Já sei o suficiente, com 75 anos já não preciso de mais.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: *Não.*

Entrevistador: Em caso negativo, por que razão não realizou nenhuma aprendizagem?

Entrevistado: *Acho que o que sei já chega, ainda pensei nos computadores, mas depois pensei que aquilo era um bocado complicado e não.*

Entrevistador: Conhece alguma(s) pessoa(s) que frequenta(m) a ASA? Costuma(m) partilhar consigo o que faz(m) na académica?

Entrevistado: *Sim, conheço. Não, não costumam.*

Entrevistador: Pensou na hipótese de frequentar a ASA? Explícite.

Entrevistado: *Não, gosto de viver sozinho, nas calmas, gosto pouco de barafundas e gosto de estar ca no meu cantinho e quando me apetece fazer faço e quando não apetece não faço.*

Entrevistador: Sente que o seu dia-a-dia poderia ser melhor, caso frequentasse uma UTI? Justifique.

Entrevistado: *Não, acho que não. Porque como diz o outro burro velho já não aprende línguas, tenho outras coisas para fazer que me dão mais gosto fazer.*

Entrevistador: Na sua opinião, as pessoas que frequentam uma UTI poderão ter mais oportunidades de aprendizagem?

Entrevistado: *Acho que sim, mas pessoas que lá estão sempre aprendem coisas novas, pelo menos sempre passam o tempo e estão entretidas, enquanto lá estão não estão aí pelos bancos, acho bem e sempre aprendem.*

Entrevistador: Considera que existem oportunidades para as pessoas de todas as idades aprenderem, na vila de Arronches? Justifique.

Entrevistado: *Sim, acho que pelo menos eles estão a arranjar coisas para que as pessoas estejam mais entretidas e que aprendam sempre qualquer coisa.*

Entrevistador: Considera que a reforma e o facto de o seu dia-a-dia ser passado maioritariamente em casa lhe trouxe a possibilidade de aprender algo novo? Explícite.

Entrevistado: *Não, já não se aprende nada.*

Entrevistador: Existe alguma atividade que gostaria de fazer/de aprender?

Entrevistado: *A parte da carpintaria, trabalhar com a madeira gostava.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Sim, porque aquilo que quero fazer faço, ando de um lado para o outro, não tenho qualquer problema tanto faz em físico como mentalmente.*

Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre?

Justifique.

Entrevistado: *Sim estou, porque faço aquilo que quero, ando à minha vontade, não tenho que dar contas a ninguém.*

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: *Sim, tenho mais, sinto me melhor e mais saudável (...) quando andava a trabalhar andava sempre de um lado para o outro com os doentes nas ambulâncias a minha cabeça já andava muito stressada, agora já tenho uma vida mais calma, agora o cérebro está mais descansado.*

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 7

A entrevista foi realizada no dia 18 de novembro de 2017, entre as 15h00 e as 16h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 79 anos

Estado Civil: Viúvo

Escolaridade: 4º ano

Ano de reforma: 1997

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Era funcionário da Câmara de Arronches.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Aprendi o ofício de sapateiro, depois de casado fui para a Câmara até me aposentar.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Nem por isso, o meu serviço não era difícil, simplesmente começou-se a falar em cortarem em 20% da reforma e eu pensei em me reformar para não perder essa parte, e então achei melhor reformar-me.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Eu sempre tive outras atividades, era mediador de seguros, então pensei em continuar com isso.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Sim, porque continuo a mexer-me à mesma, levo os alunos da escola de condução e trago-os.*

Entrevistador: **O que mudou com a entrada na reforma?**

Entrevistado: *Mais tempo livre só.*

Entrevistador: **Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?**

Entrevistado: *Sempre tive tempo para fazer, sempre fiz.*

Entrevistador: **Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?**

Entrevistado: *Eu estou só como lhe disse, deito-me cedo e levanto-me muito cedo (...) preparo as minhas coisas e todos os dias vou dar um passeio à volta da Vila, vou buscar o almoço, depois vou até ao café, falo com os amigos e à tarde vou para Portalegre com os miúdos da escola de condução dois dias por semana.*

Entrevistador: **Onde passa a maior parte do seu tempo?**

Entrevistado: *Fora de casa, não paro ando sempre a andar.*

Entrevistador: **Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?**

Entrevistado: *A caminhada de todos os dias, vou ao café e depois para Portalegre com os miúdos.*

Entrevistador: **Realiza-as sozinho ou acompanhado?**

Entrevistado: *Normalmente acompanhado.*

Entrevistador: **Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?**

Entrevistado: *A caminhada é todos os dias, ir a Portalegre é dois dias por semana.*

Entrevistador: **Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique**

Entrevistado: *Não, já são muitos anos, já quero sopas e descanso.*

Entrevistador: **Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.**

Entrevistado: *Não, já não.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: *Não, nada.*

Entrevistador: Em caso negativo, por que razão não realizou nenhuma aprendizagem?

Entrevistado: *Acho que já não valia a pena, não quero já mais nada.*

Entrevistador: Conhece alguma(s) pessoa(s) que frequenta(m) a ASA? Costuma(m) partilhar consigo o que faz(m) na académica?

Entrevistado: *Conheço. Não costumam falar embora já me tenham convidado para ir mas não quero.*

Entrevistador: Pensou na hipótese de frequentar a ASA? Explícite.

Entrevistado: *Não, nunca pensei. Pensei dessa maneira mas não quero mais nada.*

Entrevistador: Sente que o seu dia-a-dia poderia ser melhor, caso frequentasse uma UTI? Justifique.

Entrevistado: *Em que? Não, acho que não. O aprender não ocupa lugar e sempre se aprendem algumas coisas mas não quero.*

Entrevistador: Na sua opinião, as pessoas que frequentam uma UTI poderão ter mais oportunidades de aprendizagem?

Entrevistado: *Sim, passam la todas as tardes têm que aprender alguma coisa.*

Entrevistador: Considera que existem oportunidades para as pessoas de todas as idades aprenderem, na vila de Arronches? Justifique.

Entrevistado: *Sim, acho que sim.*

Entrevistador: Considera que a reforma e o facto de o seu dia-a-dia ser passado maioritariamente em casa lhe trouxe a possibilidade de aprender algo novo? Explícite.

Entrevistado: *Não, já não quero nada.*

Entrevistador: Existe alguma atividade que gostaria de fazer/de aprender?

Entrevistado: *Agora já não.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Sim. Porque se eu parasse estaria a prender os movimentos e assim ainda me sinto com vontade de andar e ando com facilidade.*

Entrevistador: **Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre? Justifique.**

Entrevistado: *Sim. Porque não tenho que pensar em horários.*

Entrevistador: **Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?**

Entrevistado: *Acho que está igual.*

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 8

A entrevista foi realizada no dia 18 de novembro de 2017, entre as 16h00 e as 17h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 72 anos

Estado civil: Solteira

Escolaridade: 4.º ano

Ano de reforma: 2010

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Ajudante de lar de ação direta.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Além disso trabalhei no campo na agricultura.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Não, foi só porque teve que ser.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Nunca pensei nisso, não tinha planos.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Tem que corresponder, não temos outro remedio nem outra coisa.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *O que pensei que ia ser é como está a ser.*

Entrevistador: O que mudou com a entrada na reforma?

Entrevistado: *Não mudou nada, ficou na mesma.*

Entrevistador: Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?

Entrevistado: *Não, eu não tenho atividades nenhuma, não faço nada.*

Entrevistador: Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?

Entrevistado: *Faço a lida da casa, o comer, vou sempre a dar uma voltinha à hora do almoço, vou ao café e pronto a minha vida é assim.*

Entrevistador: Onde passa a maior parte do seu tempo?

Entrevistado: *Em casa.*

Entrevistador: Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?

Entrevistado: *É o que já disse a lida da casa, a televisão, dar a minha voltinha e ir ao café.*

Entrevistador: Realiza-as sozinho ou acompanhado?

Entrevistado: *Sozinha normalmente.*

Entrevistador: Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?

Entrevistado: *Todos dos dias.*

Entrevistador: Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique

Entrevistado: *Não, não faço nada, tanto que querem que eu vá para a universidade sénior e eu não quero.*

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: *Não, não pensava em nada.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: *Nada, a minha vida é estar em casa e ir dar uma voltinha.*

Entrevistador: Em caso negativo, por que razão não realizou nenhuma aprendizagem?

Entrevistado: *Porque também nunca fiz nada por isso.*

Entrevistador: Conhece alguma(s) pessoa(s) que frequenta(m) a ASA? Costuma(m) partilhar consigo o que faz(m) na académica?

Entrevistado: *Conheço. Sim costumam.*

Entrevistador: Pensou na hipótese de frequentar a ASA? Explícite.

Entrevistado: *Não. Não sei, não tenho cabeça para fixar as coisas, para estar a fazer e não me apetece.*

Entrevistador: Sente que o seu dia-a-dia poderia ser melhor, caso frequentasse uma UTI? Justifique.

Entrevistado: *Sim, seria melhor. Porque agente tem aquela rotina de ir para la, mas mesmo assim não tenho cabeça por causa do barulho e da conversa.*

Entrevistador: Na sua opinião, as pessoas que frequentam uma UTI poderão ter mais oportunidades de aprendizagem?

Entrevistado: *Sim, acho que sim, então não aprendem! Acho que sim.*

Entrevistador: Considera que existem oportunidades para as pessoas de todas as idades aprenderem, na vila de Arronches? Justifique.

Entrevistado: *Só pela Universidade Sénior mais nada.*

Entrevistador: Considera que a reforma e o facto de o seu dia-a-dia ser passado maioritariamente em casa lhe trouxe a possibilidade de aprender algo novo? Explícite.

Entrevistado: *Não, isso não, tenho noção disso.*

Entrevistador: Existe alguma atividade que gostaria de fazer/de aprender?

Entrevistado: *Não, não tenho nada, já não.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Eu acho que sim, apesar de não fazer já certas coisas mas ainda faço tudo e sou independente.*

Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre? Justifique.

Entrevistado: *Sim, estou. Porque faço aquilo que quero só por isso.*

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: *É igual.*

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 9

A entrevista foi realizada no dia 18 de novembro de 2017, entre as 15h00 e as 16h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 72 anos

Estado civil: Casada

Escolaridade: 4.º ano

Ano de reforma: 2007

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Agora já estava casada, já não tinha profissão.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Trabalhei por minha conta como empregada de balcão e depois então quando casei vim para casa.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Não, foi porque se chegou à idade e merecia-a já.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Era só a vida da casa e pronto.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim, está.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Tenho uma reforma pequenina mas pronto vou andando.*

Entrevistador: O que mudou com a entrada na reforma?

Entrevistado: *Nada.*

Entrevistador: Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?

Entrevistado: *Não.*

Entrevistador: Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?

Entrevistado: *Tratar da casa, fazer o comer, tratar da roupa e pronto.*

Entrevistador: Onde passa a maior parte do seu tempo?

Entrevistado: *Em casa.*

Entrevistador: Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?

Entrevistado: *Dou as minhas caminhadas, vou conversar com as vizinhas e pronto.*

Entrevistador: Realiza-as sozinho ou acompanhado?

Entrevistado: *Umhas vezes sozinha, como por exemplo caminhadas que gosto muito, outras vezes acompanhada.*

Entrevistador: Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?

Entrevistado: *A caminhada é todos os dias e as lides da casa também.*

Entrevistador: Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique

Entrevistado: *Nesta idade já não penso em fazer mais nada, é só gozar os rendimentos.*

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: *Aquilo que faço chega-me, a minha costura e a minha renda chega-me.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: *Nada.*

Entrevistador: Em caso negativo, por que razão não realizou nenhuma aprendizagem?

Entrevistado: *Porque nunca me interessei por isso.*

Entrevistador: Conhece alguma(s) pessoa(s) que frequenta(m) a ASA? Costuma(m) partilhar consigo o que faz(m) na académica?

Entrevistado: *Conheço quase toda a gente. Às vezes, costumam.*

Entrevistador: Pensou na hipótese de frequentar a ASA? Explícite.

Entrevistado: *Não, porque são serviços que eu não posso estar sentada, porque a minha coluna não dá para estar sentada nem a minha vista.*

Entrevistador: Sente que o seu dia-a-dia poderia ser melhor, caso frequentasse uma UTI? Justifique.

Entrevistado: *Talvez não. Já estou tão habituada ao meu dia-a-dia que não penso nisso.*

Entrevistador: Na sua opinião, as pessoas que frequentam uma UTI poderão ter mais oportunidades de aprendizagem?

Entrevistado: *Se calhar até têm (...) podem aprender, há muita pessoa que não sabia fazer uma renda ou as pinturas e acho que se a pessoa se interessar pode lá aprender isso.*

Entrevistador: Considera que existem oportunidades para as pessoas de todas as idades aprenderem, na vila de Arronches? Justifique.

Entrevistado: *Sim, acho que sim. Porque há muitas pessoas que estão sozinhas em casa e assim é sempre uma maneira de se distraírem.*

Entrevistador: Considera que a reforma e o facto de o seu dia-a-dia ser passado maioritariamente em casa lhe trouxe a possibilidade de aprender algo novo? Explícite.

Entrevistado: *Não, o que sabia é o que sei agora.*

Entrevistador: Existe alguma atividade que gostaria de fazer/de aprender?

Entrevistado: *Não, já não tenho vontade de nada.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Sim, sempre mexendo. Porque não quero estar parada e tenho vontade de fazer as coisas graças a Deus.*

Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre?

Justifique.

Entrevistado: *Sim, estou, porque estou distraída e faço aquilo que gosto.*

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: *A qualidade de vida é só por não estar a trabalhar, tenho essa liberdade e estou na minha casa, vivo só para o meu marido, não temos filhos (...) acho que sim.*

PROTOCOLO DA ENTEVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO

10

A entrevista foi realizada no dia 18 de novembro de 2017, entre as 15h00 e as 16h00

Previamente foram esclarecidos, aos entrevistados, os principais objetivos, fins e temas da entrevista para que fosse criado um clima de confiança e à vontade entre o entrevistador e o entrevistado. Neste primeiro contacto, foi também mencionado que se tratava de uma entrevista confidencial, a qual poderia ser interrompida se ocorresse alguma dúvida, garantindo-se o anonimando. Por fim, procedeu-se ao pedido de autorização para proceder à gravação.

Idade: 70 anos

Estado civil: Solteira

Escolaridade: Curso do magistério primário

Ano de reforma: 2005

Entrevistador: Que profissão exercia antes de se reformar?

Entrevistado: *Era professora.*

Entrevistador: Descreva-me um pouco do seu percurso profissional.

Entrevistado: *Foi só o que fiz, foi ser professora, trabalhei foi também na secretaria da telescola.*

Entrevistador: Desejava muito a entrada na reforma? Justifique.

Entrevistado: *Mais ou menos, por um lado interessava-me por outro gostava de continuar, foi mais porque tinha o meu pai doente, se não fosse isso talvez tivesse ficado mais um ano ou dois.*

Entrevistador: Antes de estar reformado, quais eram os seus planos para ocupar o tempo?

Entrevistado: *Já ocupava com a igreja e com o voluntariado, agora é também o que faço, tudo ligado à igreja.*

Entrevistador: A vida de reformado está a corresponder às suas expectativas?

Entrevistado: *Sim.*

Entrevistador: Em que medida?

Entrevistado: *Já tenho encontrado pessoas que me diziam que quando me reformasse ia ser muito aborrecido, mas eu não notei nada, senti-me bem e gostei, ate porque estava muito ocupada com o meu pai.*

Entrevistador: **O que mudou com a entrada na reforma?**

Entrevistado: *Sim, mudou o levantar cedo, o ter horários fixos, foi completamente diferente.*

Entrevistador: **Considera que a reforma lhe deu a possibilidade de fazer algo que gostava de fazer, mas que não podia ou não tinha tempo?**

Entrevistado: *Sim, nessa parte da igreja tinha que ter um horário pós laboral, depois de sair da escola o tempo ficou mais ou menos disponível.*

Entrevistador: **Habitualmente como é o seu dia? Pode descrever?**

Entrevistado: *De manhã, faço o serviço da casa, vou ao café, faço o almoço, de tarde vou para a igreja, leio.*

Entrevistador: **Onde passa a maior parte do seu tempo?**

Entrevistado: *Em casa, embora saia bastante.*

Entrevistador: **Que atividades faz para ocupar o seu dia-a-dia?**

Entrevistado: *Leio, faço atividades relacionadas com a igreja, visitar doentes às instituições, faço voluntariado.*

Entrevistador: **Realiza-as sozinho ou acompanhado?**

Entrevistado: *Às vezes é sozinha, outras vezes é acompanhada. A igreja é acompanhada, visitar dos doentes é conforme (...) cuidar da casa é que é sozinha.*

Entrevistador: **Com que frequência realiza essas atividades (diariamente/ semanalmente/ mensalmente/ raramente)?**

Entrevistado: *Ir para a igreja é três tardes por semana, visitar os doentes é uma vez por mês, vou a Portalegre uma vez por semana dar uma volta.*

Entrevistador: **Gostaria de fazer atividades de tempos livres que não faz atualmente? Justifique**

Entrevistado: *Não, tudo o que quero fazer tenho possibilidade de fazer graças a Deus.*

Entrevistador: Quando se reformou, existia alguma nova aprendizagem que desejasse fazer? Explícite.

Entrevistado: *Não, tinha uma colega que me dizia que quando me reformasse para comprar um computador, mas eu não quis e não gosto.*

Entrevistador: Realizou novas aprendizagens desde que se reformou?

Entrevistado: *Não.*

Entrevistador: Em caso negativo, por que razão não realizou nenhuma aprendizagem?

Entrevistado: *Essa dos computadores não me consegui interessar por tal coisa, não tenho interesse (...) os meus afilhados deram-me um tablet no natal mas está ali para a estante não me consegui interessar, depois deram-me um telemóvel, mas também só uso para ligar as pessoas e pronto.*

Entrevistador: Conhece alguma(s) pessoa(s) que frequenta(m) a ASA? Costuma(m) partilhar consigo o que faz(m) na académica?

Entrevistado: *Sim. Não costumam.*

Entrevistador: Pensou na hipótese de frequentar a ASA? Explícite.

Entrevistado: *Também não, gosto mais de estar assim na minha casa.*

Entrevistador: Sente que o seu dia-a-dia poderia ser melhor, caso frequentasse uma UTI? Justifique.

Entrevistado: *Acho que não. Porque se me sinto bem assim, não vale a pena estar a procurar outra coisa.*

Entrevistador: Na sua opinião, as pessoas que frequentam uma UTI poderão ter mais oportunidades de aprendizagem?

Entrevistado: *Sim, podem aprender outras coisas.*

Entrevistador: Considera que existem oportunidades para as pessoas de todas as idades aprenderem, na vila de Arronches? Justifique.

Entrevistado: *A vila proporciona, as pessoas se calhar é que não aceitam ou não participam.*

Entrevistador: Considera que a reforma e o facto de o seu dia-a-dia ser passado maioritariamente em casa lhe trouxe a possibilidade de aprender algo novo? **Explicita.**

Entrevistado: *Não.*

Entrevistador: Existe alguma atividade que gostaria de fazer/de aprender?

Entrevistado: *Também não.*

Entrevistador: Na sua opinião, ocupa o seu tempo livre de forma ativa? Porquê?

Entrevistado: *Sim. Porque ainda faço as minhas coisas e tenho o meu tempo ocupado.*

Entrevistador: Está satisfeito com a forma como ocupa o seu tempo livre? **Justifique.**

Entrevistado: *Sim, estou. Porque faço o que quero gosto.*

Entrevistador: Sente que adquiriu qualidade de vida desde que está reformado?

Entrevistado: *Se calhar não está tão boa porque estou mais velha com os anos (...) mas sempre vão aparecendo umas doenças, umas dores mas isso é pela idade.*

**APÊNDICE 4 – Matriz de codificação das
entrevistas: contexto ASA**

MATRIZ DE CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA
CONTEXTO ACADEMIA SÉNIOR DE ARRONCHES

Blocos	Temas	Categorias	Subcategorias
1. Situação profissional antes da entrada da reforma dos indivíduos	1.1.Percurso profissional	<i>A. Percurso profissional antes da reforma</i>	A1. Profissão antes da reforma A2. Outras profissões anteriores
	1.2. Reforma	<i>B. Vida de reformado</i>	B1. Desejo em reformar-se B2. Planos de ocupação do tempo B3. Expectativas B4. Mudanças B5. Mais tempo para atividades que gosta
2. Descrição do cotidiano	2.1. Ocupação de tempos livres	<i>C. Quotidiano</i>	C1. Descrição do dia-a-dia C2. Local de maior permanência maioritária
		<i>D. Atividades de ocupação</i>	D1. Identificação D2. Realização das atividades D3.Frequência das atividades D4. Desejo em realizar atividades que não faz atualmente
3. Aprendizagens após a reforma	3.1. Novas aprendizagens	<i>E. Realização de novas aprendizagens</i>	E1. Desejo E2. Realização de

	na reforma		aprendizagens
		<i>F. Processo de aprendizagem</i>	F1. Identificação F2. Com quem aprendeu F3. Razões F4. Recursos/Materiais F5. Utilidade F6. Conclusão
4. Contextos de aprendizagem e ocupação do tempo livre	4.1. Academia Sênior de Arronches (ASA)	<i>G. Forma de conhecimento da ASA</i>	G1. Dimensão informal
		<i>H. Objetivos</i>	H1. Motivo de frequência H2. Função da ASA H3. Expectativas
	4.2. Gosto e opinião pessoal	<i>I. Preferências na ASA</i>	I1. Aspectos preferidos I2. Atividades preferidas na ASA
		<i>J. Participação em outras atividades da ASA</i>	J1. Ausência de desejo – Razões
		<i>L. ASA no dia-a-dia</i>	L1. Importância L2. Mudança após a participação na ASA
4.3. Novas aprendizagens	<i>M. Realização de novas aprendizagens na ASA</i>	M1. Identificação M2. O que mais gostou M3. Benefícios	
5. Avaliação da forma como ocupam o tempo	5.1. Tempo livre	<i>N. Ocupação do tempo livre</i>	N1. Balanço – Ocupação ativa N2. Satisfação

livre	5.2. Qualidade de vida	<i>O. Qualidade de vida desde que se reformou</i>	O1. Avaliação O2. Contributo das novas aprendizagens realizadas O3. Importância da ASA
--------------	-------------------------------	---	--

APÊNDICE 5 – Matriz de codificação das
entrevistas: contexto que não frequentam
qualquer oferta formativa

MATRIZ DE CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA
CONTEXTO QUE NÃO FREQUENTAM QUALQUER OFERTA FORMATIVA

Blocos	Temas	Categorias	Subcategorias
1. Situação profissional antes da entrada da reforma dos indivíduos	1.1.Percurso profissional	<i>A. Percurso profissional antes da reforma</i>	A1. Profissão antes da reforma A2. Outras profissões anteriores
	1.2. Reforma	<i>B. Vida de reformado</i>	B1. Desejo em reformar-se B2. Planos de ocupação do tempo B3. Expectativas B4. Mudanças B5. Mais tempo para atividades que gosta
2. Descrição do cotidiano	2.1. Ocupação de tempos livres	<i>C. Quotidiano</i>	C1. Descrição do dia-a-dia C2. Local de maior permanência maioritária
		<i>D. Atividades de ocupação</i>	D1. Identificação D2. Realização das atividades D3.Frequência das atividades D4. Desejo em realizar atividades que não faz atualmente

3. Aprendizagens após a reforma	3.1. Novas aprendizagens na reforma	<i>E. Realização de novas aprendizagens</i>	E1. Desejo E2. Realização de aprendizagens
4. Contextos de aprendizagem e ocupação do tempo livre	4.1. Academia Sénior de Arronches (ASA)	<i>F. Conhecimento sobre a ASA</i>	F1. Conhecimento de pessoas que frequentam F2. Partilha das atividades realizadas F3. Desinteresse pela frequência F4. Perceção de melhoria caso frequentasse a ASA
	4.2. Novas aprendizagens	<i>G. Possível realização de novas aprendizagens</i>	G1. ASA enquanto potenciadora de aprendizagens G2. Oportunidades de aprendizagem na localidade G3. Possibilidade de novas aprendizagens G4. Interesse por novas aprendizagens
5. Avaliação da forma como ocupam o tempo livre	5.1. Tempo livre	<i>H. Ocupação do tempo livre</i>	H1. Balanço – Ocupação ativa H2. Satisfação
	5.2. Qualidade de vida	<i>I. Qualidade de vida desde que se reformou</i>	I1. Avaliação

APÊNDICE 6 – Grade de registo da
análise do conteúdo de ambos os contextos

GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO
AMBOS OS CONTEXTOS

Bloco 1 - Situação profissional antes da entrada da reforma dos indivíduos

Tema 1.1 - Percurso profissional

Categoria A. Percurso profissional antes da reforma

Ambos os contextos	
Subcategoria	Indicadores
A1. Profissão antes da reforma	1.1.2 – Fui guarda-fiscal, fui guarda-republicano. 2.1.2 – Técnico de saúde ambiental. 3.1.2 – Trabalhava a dias e outras vezes no campo (...) 4.1.3 – (...) antes de me reformar não fazia nada. 5.1.2 – Era comerciante (...) 6.1.2 – Era motorista de ambulâncias. 7.1.2 – Era funcionário da Câmara de Arronches. 8.1.2 – Ajudante de lar de ação direta. 9.1.2 – Agora já estava casada, já não tinha profissão. 10.1.2 – Era professora.
A2. Outras profissões anteriores	1.1.4 – (...) andei no campo e depois fui para a tropa. 2.1.4 – (...) pelas terras como técnico de saúde ambiental (...) 2.1.5 – (...) nos bombeiros. 3.1.4 – Fui mãe a tempo inteiro (...) 3.1.5 – (...) a dias e no campo (...) 4.1.2. (...) fui empregada de uma cabeleireira em solteira (...) 4.1.5 – (...) ajudante de cabeleireira (...) 4.1.6 – (...) depois de me casar já não trabalhei mais. 5.1.4 – Aos onze anos saí da escola e fui trabalhar como empregada doméstica (...) 5.1.5 – (...) quis trabalhar no campo (...) à azeitona, aprendia a ceifar, fui à vindima, fui arrancar grãos, ceifar favas, queimar lenha (...) 5.1.7 – (...) resolvi regressar ao emprego doméstico (...) 5.1.8 – (...) depois trabalhei em hotelaria (...) 5.1.9 – (...) abri a loja (...) 6.1.4 – Trabalhei muitos anos numa casa de eletrodomésticos como técnico (...) 6.1.5 – (...) mais tarde fui para motorista. 7.1.4 – Aprendi o ofício de sapateiro, depois de casado fui para a Câmara (...) 8.1.4 – Além disso trabalhei no campo na agricultura. 9.1.4 – (...) empregada de balcão (...) 9.1.5 – (...) quando casei vim para casa. 10.1.4 – (...) foi ser professora (...) na secretaria da telescola (...) (...)

Tema 1.2 – Reforma

Categoria B - Vida de reformado

Ambos os contextos	
Subcategoria	Indicadores
B1. Desejo em reformar-se	<p>1.1.6 – Não, chegou o meu tempo (...) chega a uma altura que tem que dar lugar aos novos (...)</p> <p>2.1.8 – (...) foi porque já tinha idade, não foi porque tivesse muito interessado.</p> <p>3.1.7 – (...) era uma coisa que já precisava porque já tinha muitos problemas de saúde.</p> <p>4.1.8 – Pois desejava (...) já tinha os anos e sempre ganho aquele bocadinho (...)</p> <p>5.1.11 – Não, porque eu continuei com a loja (...) era para deixar de pagar a Segurança Social.</p> <p>6.1.7 – Sim quem é que não quer estar reformado.</p> <p>6.1.8 – (...) livre para a minha horta, levanto-me e deito-me quando quero, já não tenho aquela prisão do emprego.</p> <p>7.1.7 – Nem por isso (...) começou-se a falar em cortarem 20% da reforma (...) para não perder essa parte, e então achei melhor reformar-me.</p> <p>8.1.6 – (...) foi porque teve que ser.</p> <p>9.1.7 – (...) foi porque se chegou à idade e merecia-a já.</p> <p>10.1.8 – (...) foi mais porque tinha o meu pai doente, se não fosse isso talvez tivesse ficado mais um ano ou dois.</p>
B2. Planos de ocupação do tempo	<p>1.1.12 – Nunca pensei em nada disso.</p> <p>2.1.12 – Não pensava nisso.</p> <p>3.1.11 – Era fazer o que ainda faço hoje, a costura e a renda.</p> <p>4.1.12 – (...) cuidar da casa (...)</p> <p>4.1.13 – (...) e sair às vezes no fim-de-semana com o meu marido (...)</p> <p>5.1.17 – Queria continuar com a loja (...)</p> <p>5.1.18 – (...) Academia Sénior (...)</p> <p>6.1.12 – Era dedicar-me à oficina e à horta (...)</p> <p>7.1.12 – (...) sempre tive outras atividades, era mediador de seguros, então pensei em continuar com isso.</p> <p>8.1.9 – Nunca pensei nisso, não tinha planos.</p> <p>9.1.10 – Era só a vida de casa e pronto.</p> <p>10.1.12 – (...) tudo ligado à igreja.</p>
B3. Expectativas	<p>1.1.14 – (...) cada vez estou mais velho.</p> <p>2.1.16 – (...) era aquilo que esperava (...)</p> <p>3.1.13 – (...) eu achava que as pessoas reformadas terminavam assim, agora estou a ver que não é bem assim como eu pensava.</p> <p>3.2.1 - (...) tenho uma ideia mais positiva (...)</p> <p>4.2.1 – (...) estou sempre deserta que chegue o fim do mês para receber aquele dinheirinho e depois ir gastá-lo (...)</p> <p>5.2.4 – (...) está igual (...)</p> <p>6.1.15 – (...) está a ser boa.</p> <p>6.1.17 – (...) estou como quero, nunca tive uma vida como esta.</p> <p>7.2.1. Sim (...) continuo a mexer-me à mesma (...)</p>

	<p>8.1.11 – Tem que corresponder, não temos outro remédio nem outra coisa.</p> <p>8.1.13 - O que pensei que ia ser é como está a ser.</p> <p>9.1.14 – Tenho uma reforma pequenina mas pronto vou andando.</p> <p>10.2.1 – (...) quando me reformasse ia ser muito aborrecido , mas eu não notei nada, senti-me bem e gostei (...)</p>
B4. Mudanças	<p>1.2.2 – (...) a gente vai para onde quer, é livre (...) só trabalho quando quero e só faço aquilo que quero.</p> <p>2.2.2 – Nada.</p> <p>3.2.4 – Acho que é igual, só tenho mais tempo para descansar.</p> <p>4.2.5 – Financeiramente nada (...)</p> <p>4.2.6 – (...) agora passar o tempo passo-o aqui na Academia Sénior.</p> <p>4.2.7 – (...) ou a tratar da casa (...)</p> <p>5.2.8 – Na minha vida não mudou nada.</p> <p>6.2.2 – Tenho mais tempo livre e faço aquilo que quero (...)</p> <p>7.2.4 – Mais tempo livre só.</p> <p>8.1.15 – Não mudou nada, ficou tudo na mesma.</p> <p>9.1.16 – Nada.</p> <p>10.2.5 – (...) o levantar cedo, o ter horários fixos, foi completamente diferente.</p>
B5. Mais tempo para atividades que gosta	<p>1.2.6 - (...) havia muita coisa que eu queria fazer e só podia nas folgas (...) mas fazia na mesma.</p> <p>2.2.5 – (...) fazia tudo, tinha tempo para tudo.</p> <p>3.2.7 – (...) acho que sim.</p> <p>4.2.10 – (...) eu sempre fiz o que quis, não é por estar reformada que deixei de ir porque eu fazia o que queria.</p> <p>5.2.10 – Eu continuo sem tempo (...) ocupo o tempo com tanta coisa.</p> <p>6.2.5 – (...) antes de estar reformado não tinha tempo para me dedicar à horta e à oficina.</p> <p>7.2.7 – Sempre tive tempo (...) sempre fiz.</p> <p>8.2.19 – Não, não tenho atividades nenhuma, não faço nada.</p> <p>9.2.3 – Não.</p> <p>10.2.10 – (...) o tempo ficou mais ou menos disponível.</p>

Bloco 2 - Descrição do quotidiano

Tema 2.1 - Ocupação de tempos livres

Categoria C. Quotidiano

Ambos os contextos	
Subcategoria	Indicadores
C1. Descrição do dia-a-dia	<p>1.2.9 – (...) levantar-me, tratar de uns bichinhos (...) vir para aqui, outras vezes vou para a horta, outras vezes vou aos espargos (...)</p> <p>2.2.7 – (...) beber o café, sentar-me ali um bocadinho no banco,</p>

	<p>ir à Junta de Freguesia (...) ir ao café jogar as cartas e quando tenho aula da Universidade Sénior vou (...)</p> <p>3.2.9 – (...) tomo o pequeno-almoço (...) tratar do almoço e vou fazendo outras coisas enquanto o fogão vai cozinhando (...)</p> <p>vamos para a escola (...) o meu serão a fazer croché.</p> <p>4.2.13 – (...) vou beber o cafezinho depois quando se fazem horas de vir para as aulas venho.</p> <p>5.2.13 – (...) fazer a minha higiene e abrir a loja (...) vou fazendo a minha limpeza ou as minhas arrumações no armazém, a escrita da loja, ou vou para a Universidade Sénior eu nunca estou quieta.</p> <p>5.2.27 – (...) a reunião dos missionários (...) a das irmãs (...) na Academia Sénior tenho musica (...) tenho ensaio da escola de música (...) pronto quando não é uma coisa é outra, tenho sempre alguma coisa eu fazer.</p> <p>6.2.8 – (...) faço a lida da casa, o comer, eu é que trato da roupa (...) vou até ao café (...) depois vou até casa, entretenho-me no artesanato se não vou até à horta (...) faço o jantar (...)</p> <p>7.2.10 – (...) preparo as minhas coisas e todos os dias vou dar um passeio à volta da vila, vou buscar o almoço, depois vou até ao café, falo com os meus amigos (...) vou para Portalegre com os miúdos da escola de condução.</p> <p>8.2.5 – Faço a lida da casa, o comer, vou sempre dar uma voltinha à hora de almoço, vou ao café (...)</p> <p>9.2.5 – Tratar da casa, fazer o comer, tratar da roupa e pronto.</p> <p>10.2.12 – (...) serviço de casa, vou ao café, faço o almoço, (...) vou para a igreja, leio.</p>
C2. Local de maior permanência maioritária	<p>1.2.13 – (...) é aqui na oficina.</p> <p>2.2.12 – (...) fora de casa.</p> <p>3.2.15 – Em casa.</p> <p>4.2.17 – Na minha casa (...)</p> <p>5.2.17 – Na loja.</p> <p>6.2.13 – Em casa ou na horta.</p> <p>7.2.14 – Fora de casa (...)</p> <p>8.2.7 – Em casa.</p> <p>9.2.7 – Em casa.</p> <p>10.2.15 – Em casa (...)</p>

Categoria D. Atividades de ocupação

Ambos os contextos	
Subcategoria	Indicadores
D1. Identificação	<p>1.2.15 – (...) faço algumas coisas em madeira (...)</p> <p>1.2.16 – (...) nos dias em que tenho escola vou para a escola.</p> <p>2.2.14 – É ir à Junta, aos cafés e à Universidade Sénior.</p> <p>3.2.17 – (...) croché, vou à Academia Sénior, vejo televisão (...)</p> <p>3.2.18 – (...) caminhadas (...)</p> <p>4.2.20 – (...) uns dias é uma coisa, outros dias é outra. Hoje por exemplo é o croché ou a costura (...)</p>

	<p>4.2.21 – (...) o serviço de casa já se sabe que é todos os dias, é a comida, a roupa (...)</p> <p>5.2.19 – Vou à Academia, vou aos ensaios (...)</p> <p>5.2.20 – (...) grupo missionário e ao grupo das irmãs (...)</p> <p>6.2.15 – Vou à horta vou até ao café, faço miniaturas de artesanato</p> <p>6.2.16 – (...) lides da casa ou vou ali falar com os amigos.</p> <p>7.2.16 – A caminhada (...) vou ao café (...) para Portalegre com os miúdos.</p> <p>8.2.10 – (...) a lida da casa, a televisão, dar a minha voltinha e ir ao café.</p> <p>9.2.9 – (...) caminhadas, vou conversar com as vizinhas (...)</p> <p>10.2.17 – Leio, faço atividades relacionadas com a igreja, visitar doentes às instituições, faço voluntariado.</p>
D2. Realização das atividades	<p>1.2.18 – O artesanato é sempre sozinho, a horta e tratar dos bichos também (...)</p> <p>1.2.19 – (...) na escola é que estou acompanhado.</p> <p>2.2.16 – Acompanhado.</p> <p>3.2.20 – As caminhadas faço com a minha irmã (...) é quase sempre acompanhada.</p> <p>4.2.24 – Sozinha, fora as aulas da Academia que estamos ali todas (...)</p> <p>5.2.22 – Geralmente é sempre em grupo, só aqui na loja é que estou sozinha (...)</p> <p>6.2.18 – Sozinho.</p> <p>7.2.19 – (...) acompanhado.</p> <p>8.2.13 – Sozinha (...)</p> <p>9.2.11 – (...) umas vezes sozinha (...)</p> <p>9.2.12 – (...) outras vezes acompanhada.</p> <p>10.2.20 – Às vezes é sozinha outras vezes é acompanhada. A igreja é acompanhada.</p> <p>10.2.21 – (...) cuidar da casa é que sozinha.</p>
D3.Frequência das atividades	<p>1.2.22 – (...) é segundas com artes plásticas, nas terças ginástica e computadores e depois tenho hidrogenástica (...)</p> <p>1.2.23 – (...) venho um bocadinho todos os dias aqui para a oficina.</p> <p>2.2.19 – A Universidade é uma vez por semana, ir à Junta e aos cafés é todos os dias.</p> <p>3.2.24 – Aí duas vezes por semana (...)</p> <p>4.2.28 – Diariamente (...)</p> <p>5.2.26 – (...) diariamente (...)</p> <p>6.2.21 – (...) todos os dias.</p> <p>7.2.22 – A caminhada é todos os dias, ir a Portalegre é dois dias por semana.</p> <p>8.2.15 – Todos os dias.</p> <p>9.2.15 – (...) todos os dias (...)</p> <p>10.2.24 – Ir à igreja é três tardes por semana, visitar os doentes é uma vez por mês (...)</p> <p>10.2.25 – (...) vou a Portalegre uma vez por semana (...)</p>
D4. Desejo em	<p>1.2.27 – Não, eu praticamente faço tudo o que quero.</p>

realizar atividades que não faz atualmente	<p>2.2.23 – Não, estou satisfeito.</p> <p>3.2.28 – (...) faço tudo o que gosto (...)</p> <p>4.3.4 – (...) não tenho ido porque é muito longe (...) tenho de me levantar cedo e eu não gosto (...) se fosse da parte da tarde ia.</p> <p>5.3.5 – (...) mas não tenho tempo (...) se tivesse mais tempo livre gostava de fazer (...)</p> <p>6.2.24 – Não, está bem assim.</p> <p>7.2.25 – Não, já são muitos anos, já quero sopas e descanso.</p> <p>8.2.19 – Não, não faço nada (...)</p> <p>9.2.18 – Nesta idade já não penso em fazer mais nada (...)</p> <p>10.2.28 – (...) tudo o que quero fazer tenho possibilidade de fazer (...)</p>
---	---

Bloco 3 - Aprendizagens após a reforma

Tema 3.1 - Novas aprendizagens na reforma

Categoria E. Realização de novas aprendizagens

Ambos os contextos	
Subcategoria	Indicadores
E1. Desejo	<p>1.3.1 – Não (...)</p> <p>2.2.28 – (...) mas não, não havia nada que eu quisesse aprender.</p> <p>3.3.3 – (...) gostava de ir a tirar um curso de culinária (...)</p> <p>4.3.8 – Não, já mais nada, com 67 anos não há mais nada que queira aprender.</p> <p>5.3.9 – Sim, gostava de tirar um curso que equivalesse ao 12º ano (...)</p> <p>6.2.27 – Já sei o suficiente, com 75 anos já não preciso de mais.</p> <p>7.2.28 – Não, já não.</p> <p>8.2.23 – Não, não pensava em nada.</p> <p>9.2.22 – Aquilo que faço chega-me (...)</p> <p>10.3.3 – Não (...)</p>
E2. Realização de aprendizagens	<p>1.3.4 – Pode dizer-se que sim.</p> <p>2.3.2 – (...) vou aprendendo, sempre se aprende na Universidade Sénior (...) e com a camaradagem também vou aprendendo (...)</p> <p>3.3.6 – Sim (...) na costura e aprendi algumas coisas novas (...) aprende-se sempre alguma coisa.</p> <p>4.3.10 – Aqui é que tenho aprendido algumas coisas diferentes do que eu fazia.</p> <p>5.3.12 – Sim, na Academia Sénior.</p> <p>6.3.2 – Não.</p> <p>6.3.5 – Acho que o que sei já chega (...)</p> <p>7.3.2 – Não, nada.</p> <p>7.3.5 – Acho que já não valia a pena, não quero já mais nada.</p> <p>8.2.25 – Nada (...)</p> <p>8.2.28 – Porque também nunca fiz nada por isso.</p>

	<p>9.2.24 – Nada.</p> <p>9.2.27 – Porque nunca me interessei por isso.</p> <p>10.3.6 – Não.</p> <p>10.3.9 – ~(...) não me consegui interessar (...) não tenho interesse (...)</p>
--	---

Categoria F. Processo de aprendizagem

Contexto ASA	
Subcategoria	Indicadores
F1. Identificação	<p>1.3.6 – Estas coisas de madeira e cortiça (...) depois de estar reformado tinha mais tempo e dediquei-me mais (...)</p> <p>1.3.8 – (...) nos computadores tudo o que sei foi na escola, ir ao facebook e à internet.</p> <p>2.3.6 – Aperfeiçoei algumas coisas nos computadores.</p> <p>3.3.9 – Aprendi coisas de costura (...)</p> <p>4.3.12 – Aprendi a costurar e a fazer coisas que eu pensava que era de uma maneira e afinal é de outra (...)</p> <p>4.3.13 – Na Psicologia (...) ver as coisas de uma outra maneira (...)</p> <p>4.3.14 – (...) nas Artes Plásticas (...) quadros muitos giros em três dimensões, fazer a técnica do guardanapo e de papel (...) pintura nos azulejos, tudo coisas que eu não sabia.</p> <p>5.3.14 – Conhecimentos muito interessantes sobre a minha terra (...)</p> <p>5.3.15 – (...) em Património muita coisa sobre a igreja, como era a igreja inicialmente (...)</p> <p>5.3.16 – (...) como eram as nossa muralhas inicialmente, porque é que Arronches era tão apetecível para fazer aqui algumas muralhas (...)</p> <p>5.3.19 – (...) nunca tive Inglês o que sei aprendi lá.</p>
F2. Com quem aprendeu	<p>1.3.11 – As peças que aqui tenho aprendi sozinho (...)</p> <p>1.3.12 – (...) as coisas da Academia Sénior foi com os professores.</p> <p>2.3.8 – Com os professores.</p> <p>3.3.12 – Com uma senhora (...) que nos dá aula (...) e depois com outra senhora (...)</p> <p>4.3.19 – Com as professoras.</p> <p>5.3.22 – Com os professores (...)</p>
F3. Razões	<p>1.3.14 – (...) decidi fazer para não ser sempre a mesma coisa.</p> <p>2.3.10 – Para passar o tempo.</p> <p>3.3.15 – Porque gosto.</p> <p>4.3.21 – Para estar ocupada (...)</p> <p>4.3.21 – (...) porque gosto e aprendo.</p> <p>5.3.24 – Porque gosto sempre de aprender (...)</p>
F4. Recursos/Materiais	<p>1.3.17 – Madeira, corno, cortiça, cabaças (...)</p> <p>2.3.12 – O computador.</p> <p>3.3.17 – As linhas, o linho (...)</p> <p>4.3.24 – (...) as linhas, tintas (...) papéis (...)</p> <p>5.3.27 – Uma caneta (...) a calculadora (...)</p>

	5.3.28 – (...) apontamentos (...) fotocópias (...)
F5. Utilidade	1.3.19 – (...) exposição. 2.3.14 – Pouco servem porque nem abro o computador em casa. 3.3.19 – (...) aqui para casa (...) e faço para o meus filhos e para os meus netos. 4.3.27 – (...) para fazer arranjos (...) 4.3.29 – (...) no sótão em exposição. 5.3.30 – São muito úteis, porque nós nunca sabíamos (...) se não fosse a Academia Sénior.
F6. Conclusão	1.3.21 – Sim. 2.3.16 – Sim mas ainda vou aprendendo. 3.3.22 – Sim. 4.3.31 – Sim sempre (...) 5.4.4 – Sim (...)

Bloco 4 - Contextos de aprendizagem e ocupação do tempo livre

Tema 4.1 – Academia Sénior de Arronches (ASA)

Categoria F. Conhecimento sobre a ASA

Contexto domicílio	
Subcategoria	Indicadores
F1. Conhecimento de pessoas que frequentam	6.3.9 – Sim conheço. 7.3.8 – Conheço. 8.3.3 – Conheço. 9.3.3 – Conheço quase toda a gente. 10.3.15 – Sim.
F2. Partilha das atividades realizadas	6.3.9 – Não, não costumam. 7.3.8 – Não costumam falar (...) 8.3.3 – Sim costumam. 9.3.3 – Às vezes costumam. 10.3.15 – Não costumam.
F3. Desinteresse pela frequência	6.3.11 – Não (...) gosto pouco de barafundas e gosto de estar ca no meu cantinho (...) 6.3.12 – (...) quando me apetece fazer faço e quando não me apetece não faço. 7.3.11 – Não, nunca pensei (...) não quero mais nada. 8.3.5 – Não (...) não tenho cabeça para fixar as coisas (...) não me apetece. 9.3.5 – Não (...) a minha coluna não dá para estar sentada nem a minha vista. 10.3.17 – (...) não, gosto mais de estar assim na minha casa.
F4. Perceção de melhoria caso frequentasse a ASA	6.3.16 – Não, acho que não (...) burro velho já não aprende línguas, tenho outras coisas que me dão mais gozo fazer. 7.3.14 – (...) acho que não (...) sempre se aprendem algumas coisas mas não quero. 8.3.9 – Sim seria melhor. Porque agente tem aquela rotina de ir para lá (...)

	<p>8.3.10 – (...) mesmo assim não tenho cabeça por causa do barulho e da conversa.</p> <p>9.3.9 – Talvez não. Já estou tão habituada ao meu dia-a-dia que não penso nisso.</p> <p>10.3.20 – Acho que não. Porque se me sinto bem assim, não vale a pena estar a procurar outra coisa.</p>
--	---

Categoria G. Forma de conhecimento da ASA

Contexto ASA	
Subcategoria	Indicadores
G1. Aspetos informais	<p>1.3.23 – Espalharam papéis.</p> <p>2.3.18 – (...) estava cá em Arronches e quando soube da existência inscrevi-me logo.</p> <p>3.3.24 – Começou-se aí a falar (...)</p> <p>4.4.2 – Foi a Doutora que me disse e depois meteram aí papéis (...)</p> <p>5.4.3 – Através de uma senhora que andava na Academia (...)</p>

Categoria H. Objetivos

Contexto ASA	
Subcategoria	Indicadores
H1. Motivo de frequência	<p>1.3.25 – (...) eu gosto é das artes, como pinturas e essas coisas assim.</p> <p>1.3.28 – (...) quando tenho mais algum tempo livre vou.</p> <p>1.3.30 – (...) se ainda aprendia mais.</p> <p>2.3.21 – Para passar o tempo.</p> <p>2.3.23 – Para passar o tempo.</p> <p>3.3.26 – (...) termos o tempo ocupado, para não estarmos em casa a pensar sempre na mesma coisa.</p> <p>3.4.1 – (...) não gosto de estar parada e gosto muito do convívio, levamos as aulas a conversar, sinto-me muito bem assim.</p> <p>4.4.4 – Para estar distraída (...) preencher o meu dia-a-dia (...)</p> <p>4.4.7 – Para me distrair.</p> <p>5.4.6 – Para aprender muita coisa (...)</p> <p>5.4.7 – (...) para conviver.</p>
H2. Função da ASA	<p>1.4.18 – (...) ocupar o tempo aos velhos.</p> <p>2.4.14 – (...) para estarem entretidos (...) é uma maneira das pessoas estarem entretidas.</p> <p>3.4.24 – (...) para as pessoas saírem de casa e não estarem sozinhas.</p> <p>4.5.2 – Faz mexer (...)</p> <p>5.5.6 – Não deixar as pessoas reformadas paradas em casa (...)</p> <p>5.5.7 – (...) saíam de casa e convivam (...)</p>

H3. Expectativas	1.4.28 – Sim. 2.4.26 – Sim. 3.5.7 – Sim (...) 4.5.15 – Sim gosto, e Deus queria que não acabe. 5.5.21 – Sim (...) em grande parte superou (...) em património nunca pensei que gostasse tanto de participar.
-------------------------	--

Tema 4.2 - Gosto e opinião pessoal

Categoria G. Possível realização de novas aprendizagens

Contexto domicílio	
Subcategoria	Indicadores
G1. ASA enquanto potenciadora de aprendizagens	6.3.20 – Acho que sim (...) sempre aprendem coisas novas (...) acho bem e sempre aprendem. 7.3.18 – Sim, passam la as tardes têm que aprender alguma coisa. 8.3.13 – Sim, acho que sim (...) 9.3.13 – Se calhar até têm (...) podem aprender (...) se a pessoa se interessar pode la aprender. 10.3.24 – Sim podem aprender outras coisas.
G2. Oportunidades de aprendizagem na localidade	6.3.25 – Sim (...) estão a arranjar coisas para que as pessoas estejam mais entretidas e que aprendam sempre qualquer coisa. 7.3.21 – Sim, acho que sim. 8.3.16 – Só pela Universidade Sénior mais nada. 9.3.16 – Sim, acho que sim (...) estão sozinhas em casa e assim é sempre uma maneira de se distraírem. 10.3.27 – A vila proporciona, as pessoas se calhar é que não aceitam ou não participam.
G3. Possibilidade de novas aprendizagens	6.3.30 – Não, já não se aprende nada. 7.3.25 – Não, já não quero nada. 8.3.20 – Não, isso não, tenho noção disso. 9.3.23 – Não, o que eu sabia é o que sei agora. 10.4.1 – Não.
G4. Interesse por novas aprendizagens	6.4.2 – A parte da carpintaria, trabalhar com a madeira gostava. 7.3.27 – Agora já não. 8.3.22 – Não, não tenho nada, já não. 9.3.25 – Não, já não tenho vontade de nada. 10.4.32 – (...) não.

Categoria I. Preferências na ASA

Contexto ASA	
Subcategoria	Indicadores
II. Aspetos preferidos	1.4.2 – Tudo. 2.3.25 – (...) computadores. 3.4.5 – É ir às aulas de património e de costura. 4.4.9 – Gosto muito da costura e dos trabalhos manuais (...) visitar monumentos e fazermos comida (...) cidadania (...) 5.4.11 – Aprender tudo no geral.

I2. Atividades preferidas na ASA	<p>1.4.5 – Em todas (...) não tenho nenhuma preferida.</p> <p>2.3.28 – (...) computadores.</p> <p>3.4.8 – As aulas de património porque saímos, vamos conhecer sítios e temos também culinária (...)</p> <p>3.4.5 – (...) costura também.</p> <p>4.4.14 – (...) praticamente de todas (...)</p> <p>5.4.14 – Gosto muito de património</p> <p>5.4.15 – (...) e de saúde (...) aprendem pormenores que eu em ciências não aprendi (...)</p> <p>5.4.13 – (...) eu gosto das aulas todas.</p>
---	---

Categoria J. Participação em outras atividades da ASA

Contexto ASA	
Subcategoria	Indicadores
J1. Ausência de desejo – Razões	<p>1.4.23 – Não.</p> <p>2.4.21 – Não (...)</p> <p>3.5.1 – (...) se tivesse mais tempo (...)</p> <p>4.5.8 – Gosta da ginástica e da hidroginástica não vou porque não quero (...)</p> <p>4.5.9 – (...) porque tenho uma dor no joelho e parece que encontro a água fria (...)</p> <p>4.5.10 – (...) e à ginástica é longe e sou preguiçosa (...)</p> <p>5.5.13 – Sim, se não tivesse tantos problemas no braço e na mão até gostava de fazer artes plásticas (...)</p>

Categoria L. ASA no dia-a-dia

Contexto ASA	
Subcategoria	Indicadores
L1. Importância	<p>1.4.20 – Tem alguma importância (...) estou distraído (...) conversamos (...) e não estamos sempre a falar do mesmo.</p> <p>2.4.18 – (...) não tem muita importância porque só vou uma vez por semana.</p> <p>3.4.27 – Tem muita importância (...) gosto de ir conviver com as outras pessoas.</p> <p>4.5.4 – (...) muito importante, os dias que não há fico triste (...) estamos sempre a falar de quando é que voltamos (...) vontade que comece outra vez.</p> <p>5.5.9 – Muita, houve uma altura que não conseguia mexer a mão mas ia na mesma (...)</p>
L2. Mudança após a participação na ASA	<p>1.4.26 – Sempre muda porque sempre vamos aprendendo (...)</p> <p>2.4.24 – Não.</p> <p>3.5.5 – (...) estou mais participativa (...)</p> <p>4.5.13 – (...) andar mais agitada, faz-me mexer mais.</p> <p>5.5.18 – Houve, o convívio é muito saudável (...)</p>

Tema 4.3 - Novas aprendizagens

Categoria M. Realização de novas aprendizagens na ASA

Contexto ASA	
Subcategoria	Indicadores
M1. Identificação	1.4.9 – (...) coisas em papel, como forrar uma caixa (...) 1.4.10 – (...) nos computadores aprendi tudo. 2.4.4 – Agora com os computadores mais modernos consigo fazer as coisas mais facilmente (...) facebook (...) pesquisas. 3.4.13 – (...) o que tenho ido a visitar, o que me vão explicando (...) a história (...) 3.4.14 – (...) na costura (...) 4.4.18 – (...) maneiras e técnicas novas de costurar e bordar (...) 4.4.19 – (...) técnica do guardanapo e do papel (...) dos monumentos (...) 4.4.20 – (...) a psicologia faz movimentar a nossa cabeça (...) 5.4.19 – (...) coisas sobre o nosso concelho. 5.4.21 – (...) em pormenor tudo o que me rodeia (...) 5.4.21 – (...) inglês (...)
M2. O que mais gostou	1.4.12 – Os computadores (...) 2.4.7 – A parte da pesquisa (...) 3.4.17 – Das aulas de património (...) 4.4.23 – (...) o que aprendi na costura e nas artes plásticas (...) 5.4.24 – Gosto muito da psicologia (...) 5.4.27 – E gosto muito do inglês (...)
M3. Benefícios	1.4.16 – Trazem (...) pelo convívio. 2.4.10 – Acho que sim 3.4.21 – Eu acho que sim. 4.4.27 – Sim (...) mais bem disposta (...) quando não há nada a gente parece que anda triste. 5.5.3 – Muitos, porque nos dá anos de vida e convívio (...) sentimos falta do convívio e do compromisso diário.

Bloco 5 - Avaliação da forma como ocupam o tempo livre

Tema 5.1 - Tempo livre

Categoria H (domicílio) e N (ASA). Ocupação do tempo livre

Ambos os contextos	
Subcategoria	Indicadores
H1/N1. Balanço	1.5.2 – Sempre (...) tenho sempre qualquer coisa a fazer. 2.4.28 – Ocupo (...) ando sempre a mexer de um lado para o outro para não parar (...) 3.5.10 – Sim eu sou bastante ativa ainda. Porque tenho sempre o meu dia ocupado. 4.5.17 – Sim (...) porque venho par a aqui. 5.5.24 – Sim (...) não gosto de estar parada a ver televisão (...)

	<p>5.5.25 – (...) eu gosto de sair, aprender coisas novas, conviver com várias pessoas.</p> <p>6.4.4 – Sim, porque aquilo que quero fazer faço, ando de um lado para o outro, não tenho qualquer problema (...)</p> <p>7.4.1 – Sim (...) ainda me sinto com vontade de andar e ando com facilidade.</p> <p>8.3.24 – Eu acho que sim (...) ainda faço tudo e sou independente.</p> <p>9.3.27 – Sim, sempre mexendo. Porque não quero estar parado e tenho vontade de fazer as coisas (...)</p> <p>10.4.8 – Sim (...) faço as minhas coisas e tenho o meu tempo ocupado.</p>
H2/N2. Satisfação	<p>1.5.5 – Sim. Faço aquilo que gosto e aquilo que quero (...)</p> <p>1.5.6 – (...) sou livre.</p> <p>2.5.3 – Sim.</p> <p>3.5.14 – Sim estou, já chega assim como está.</p> <p>4.5.20 – Estou. Porque gosto.</p> <p>5.5.29 – Sim.</p> <p>6.4.8 – Sim (...) faço aquilo que quero, ando à minha vontade, não tenho que dar contas a ninguém.</p> <p>7.4.5 – Sim. Porque não tenho que pensar em horários.</p> <p>8.3.28 – Sim estou. Porque faço aquilo que quero (...)</p> <p>9.4.3 – Sim estou. Porque estou distraída e faço aquilo que gosto.</p> <p>10.4.11 – Sim estou. Porque faço o que quero e gosto.</p>

Tema 5.2 - Qualidade de vida

Categoria I (domicílio) e O (ASA). Qualidade de vida desde que se reformou

Ambos os contextos	
Subcategoria	Indicadores
II/O1. Avaliação	<p>1.5.8 – Acho que é a mesma coisa.</p> <p>2.5.5 – Não, antes de estar reformado (...) mexia-me mais, agora dentro das possibilidades vou-me mexendo.</p> <p>3.5.15 – (...) a gente agora está muito melhor (...)</p> <p>3.5.17 – (...) acho que a gente tem mais qualidade de vida (...)</p> <p>3.5.18 – (...) ainda não me sinto velha (...) as pessoas envelheciam mais de espirito (...)</p> <p>4.5.22 – (...) a minha vida foi sempre a mesma coisa (...) acho que está igual.</p> <p>5.6.2 – (...) a qualidade de vida que tinha é a que tenho, felizmente tenho é mais convívio.</p> <p>6.4.11 – Sim tenho mais, sinto-me melhor e mais saudável (...)</p> <p>6.4.13 – (...) agora tenho uma vida mais calma, agora o cérebro está mais descansado.</p> <p>7.4.7 – Acho que está igual.</p> <p>8.4.1 – É igual.</p> <p>9.4.5 – (...) porque não estar a trabalhar tenho essa liberdade (...) acho que sim.</p>

	10.4.13 – Se calhar não está tao boa porque estou mais velha (...) 10.4.14 – (...) vão parecendo umas doenças, umas dores (...)
Contexto ASA	
O2. Contributo das novas aprendizagens realizadas (Caso tenho adquirido novas aprendizagens)	3.5.23 – Sim bastante.
O3. Importância da ASA (Caso frequente a ASA)	3.5.26 – Sim teve bastante.

APÊNDICE 7 – Grade de registo da
análise de conteúdo: tabela frequencial de
ambos os contextos

GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO
TABELA FREQUENCIAL

Bloco 1 - Situação profissional antes da entrada da reforma dos indivíduos

Tema 1.1 - Percurso profissional

Categoria A. Percurso profissional antes da reforma

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
A1. Profissão antes da reforma	- Guarda-fiscal e republicano	1.1.2	1	1
	- Relacionado com saúde ambiental	2.1.2	1	1
	- Emprego doméstico	3.1.2	1	1
	- Trabalho do campo	3.1.2	1	1
	- Comércio	5.1.2	1	1
	- Desempregada depois do casamento	4.1.3 9.1.2	2	2
	- Motorista	6.1.2	1	1
	- Funcionário da Câmara	7.1.2	1	1
	- Ajudante de lar	8.1.2	1	1
	- Professora	10.1.2	1	1
A1 Total			11	10

A2. Outras profissões anteriores	- Trabalho do campo	1.1.4 5.1.5	3.1.15 8.1.4	4	4
	- Tropa	1.1.4		1	1
	- Saúde ambiental	2.1.4		1	1
	- Bombeiros	2.1.4		1	1
	- Ausência de trabalho	3.1.4 9.1.5	4.1.6	3	3
	- Cabeleireira	4.1.12	4.1.5	2	1
	- Emprego doméstico	3.1.15 5.1.7	5.1.4	3	2
	- Hotelaria	5.1.8		1	1
	- Comercio	5.1.9 9.1.4	6.1.4	3	3
	- Motorista	6.1.5		1	1
	- Sapateiro	7.1.4		1	1
	- Funcionário da Câmara	7.1.4		1	1
	- Relacionado com o ensino	10.1.4		1	1
A2 Total			23	10	

Tema 1.2. Reforma

Categoria B. Vida de reformado

Subcategoria	Conteúdos dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
B1. Desejo em reformar-se	- Inevitabilidade	1.1.7 2.1.8 8.1.6 9.1.7	4	4
	- Constrangimentos externos	3.1.7 5.1.11 7.1.7 10.1.8	4	4
	- Existência de desejo	4.1.8 6.1.7 6.1.8	3	2

B1 Total			11	10
B2. Planos de ocupação do tempo	- Inexistência de planos	1.1.12 2.1.12 8.1.9	3	3
	- Fazer bordados/rendas	3.1.11	1	1
	- Relacionado com a lida da casa	4.1.12 9.1.10	2	2
	- Passear	4.1.13	1	1
	- Relacionado com a antiga profissão	5.1.18 7.1.12	2	2
	- Frequentar a ASA	5.1.17	1	1
	- Horta	6.1.12	1	1
	- Oficina	6.1.12	1	1
	- Relacionado com a igreja	10.1.12	1	1
B2 Total			13	10
B3. Expectativas	- Corresponde ao esperado	2.1.16 4.2.1 5.2.4 6.1.15 7.2.1 8.1.13	6	6
	- Expectativas superiores	3.1.13 3.2.1 6.1.17 10.2.1	4	3
	- Sentimento de resignação	1.1.14 8.1.11 9.1.14	3	3
B3 Total			13	5
B4. Mudanças	- Ausência de obrigações	1.2.2 6.2.2 10.2.9	3	3
	- Aumento de tempo livre	6.2.2 7.2.2	2	2
	- Aumento de tempo	3.2.4	3	2

	para realizar outras atividades	4.2.6 4.2.7		
	- Sentimento de vida idêntica	2.2.2 3.2.4 4.2.5 5.2.8 8.1.15 9.2.16	6	6
B4 Total			14	10
B5. Mais tempo para atividades que gosta	- Igual disponibilidade para realizar o que gosta	2.2.5 4.2.10 7.2.7 9.2.3	4	4
	- Maior disponibilidade de tempo	1.2.6 3.2.7 6.2.5 10.2.6	4	4
	- Continua sem tempo	5.2.11	1	1
	- Ausência de pratica de atividades	8.2.19	1	1
B5 Total			10	10

Bloco 2 - Descrição do cotidiano

Tema 2.1 - Ocupação de tempos livres

Categoria C. Quotidiano

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
C1. Descrição do dia-a-dia	- Rotina diária tendencialmente ocupada	1.2.9 2.2.7 3.2.9 4.2.13 5.2.13 5.2.27 6.2.8 7.2.10 8.2.5 9.2.5 10.2.12	11	10
C1 Total			11	10
C2. Local de permanência	- Maioritariamente no domicílio	3.2.15 4.2.17	6	6

maioritária		6.2.13 8.2.7 9.2.7 10.2.15		
	- Maioritariamente no exterior	1.2.13 2.2.12 5.2.17 6.2.13 7.2.14	5	5
C2 Total			11	10

Categoria D. Atividades de ocupação

Subcategoria	Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
D1. Identificação	- Atividades de artesanato	1.2.15 6.2.16	2	2
	- Academia Sénior	1.2.16 2.2.14 3.2.17 4.2.20 5.2.19	5	5
	- Ir ao café	2.2.14 6.2.15 7.2.16 8.2.10	4	4
	- Atividades relacionadas com responsabilidades laborais	2.2.14 7.2.16	2	2
	- Ver televisão	3.2.17 8.2.10	2	2
	- Croché/costura	3.2.17 4.2.20	2	2
	- Caminhadas	3.2.18 7.2.16 8.2.10 9.2.9	4	4
	- Atividades relacionadas com o trabalho doméstico	4.2.21 6.2.16 8.2.10	3	3

	- Atividades de grupo	5.2.18 5.2.20	2	1
	- Horta	6.2.15	1	1
	- Conversar	6.2.16 9.2.9	2	2
	- Ler	10.2.17	1	1
	- Relacionado com a igreja	10.2.17	1	1
	- Voluntariado	10.2.17	1	1
D1 Total			32	10
D2. Realização das atividades	- Maioritariamente sozinho/a	6.2.18 8.2.10	2	2
	- Maioritariamente acompanhado/a	2.2.16 3.2.20 7.2.19	3	3
	- Depende da atividade	1.2.18 1.2.18 4.2.24 5.2.22 9.2.11 9.2.12 10.2.20 10.2.21	8	5
D2 Total			13	10
D3.Frequência das atividades	- Diariamente	1.2.23 2.2.19 4.2.28 5.2.26 6.2.21 7.2.22 8.2.16 9.2.15	8	8
	- Duas vezes por semana	1.2.22 3.2.24 7.2.20	3	3
	- Uma vez por semana	2.2.19 10.2.25	2	2
	- Três vezes por semana	10.2.24	1	1

	- Uma vez por mês	10.2.24	1	1
D3 Total			15	10
D4. Desejo em realizar atividades que não faz atualmente	- Desejo condicionado	4.3.4 5.3.5	2	2
	- Ausência de desejo	1.2.27 2.2.23 3.2.28 6.2.24 7.2.25 8.2.19 9.2.18 10.2.28	8	8
D4 Total			10	10

Bloco 3 - Aprendizagens após a reforma

Tema 3.1 - Novas aprendizagens na reforma

Categoria E. Realização de novas aprendizagens

Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
E1. Desejo	- Interesse por novas aprendizagens	3.3.3 5.3.9	2	2
	- Ausência de interesse	1.2.29 2.2.28 4.3.8 6.2.27 7.2.28 8.2.23 9.2.22 10.3.3	8	8
E1 Total			10	10
E2. Realização de aprendizagens	- Ocorrência de novas aprendizagens	1.3.4 2.3.2 3.3.6 4.3.10 5.3.12	5	5
	- Inexistência por falta de interesse	7.3.5 8.2.28 9.2.27 10.3.9	4	4
	- Inexistência por satisfação com o que sabe	6.3.5	1	1

E2 Total			10	10
-----------------	--	--	----	----

Categoria F. Processo de aprendizagem

Contexto ASA					
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	
F1. Identificação	- Artesanato	1.3.6	1	1	
	- Relacionadas com computadores	1.3.8 2.3.6	2	2	
	- Relacionadas com a costura	3.3.9 4.3.12	2	2	
	- Relacionadas com psicologia	4.3.13	1	1	
	- Relacionadas com artes plásticas	4.3.14	2	1	
	- Relacionadas com património	5.3.14 5.3.15 5.3.16	3	1	
	- Relacionadas com a língua inglesa	5.3.19	1	1	
F1 Total			11	5	
F2. Com quem aprendeu	- Sozinho	1.3.11	1	1	
	- Professores da ASA	1.3.12 2.3.8 3.3.12 4.3.19 5.3.22	5	5	
	F2 Total		6	5	
	F3. Razões	- Fazer algo diferente	1.3.14	1	1
		- Passar o tempo/ocupação	2.3.10 4.3.21	2	2
- Por gosto de aprender		3.3.13 4.3.21 5.3.24	3	3	
F3 Total		6	5		
F4. Recursos/Materiais	- Recursos existentes da natureza	1.3.17	1	1	

	- Computador	2.3.12	1	1
	- Relacionado com a costura	3.3.12 4.3.24	2	2
	- Tintas	4.3.24	1	1
	- Papéis	4.3.24 5.3.28	2	2
	- Caneta	5.3.27	1	1
	- Calculadora	5.3.27	1	1
F4 Total			9	5
F5. Utilidade	- Exposição	1.3.19 4.3.29 3.3.19	3	3
	- Pouca utilidade	2.3.14	1	1
	- Muita utilidade	5.3.30	1	1
	- Oferecer	3.3.10	1	1
	- Fazer arranjos de costura	4.3.27	1	1
F5 Total			7	5
F6. Conclusão	- Concluiu as aprendizagens	1.3.21 2.3.16 3.3.22 4.3.31 5.4.4	5	5
F6 Total			5	5

Bloco 4 - Contextos de aprendizagem e ocupação do tempo livre

Tema 4.1 – Academia Sénior de Arroches (ASA)

Categoria F. *Conhecimento sobre a ASA*

Contexto domicílio				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
F1. Conhecimento de pessoas que frequentam	- Possui conhecimento	6.3.9 7.3.8 8.3.3 9.3.3 10.3.15	5	5

F1 Total			5	5
F2. Partilha das atividades realizadas	- Hábito em partilhar	8.3.3 9.3.3	2	2
	- Ausência de partilha	6.3.9 7.3.8 10.3.15	3	3
F2 Total			5	5
F3. Desinteresse pela frequência	- Gosto pelo sossego	6.3.11 10.3.17	2	2
	- Querer ser livre	6.3.12	1	1
	- Problemas de saúde	8.3.1 9.3.5	2	2
	- Não especificado	7.3.11 8.3.5	2	2
F3 Total			7	5
F4. Perceção de melhoria caso frequentasse a ASA	- Negativa por incapacidade de aprendizagem	6.3.16	1	1
	- Negativa, mas consistência de local de aprendizagem	7.3.14	1	1
	- Negativa devido ao barulho	8.3.10	1	1
	- Negativa por se sentir bem	9.3.9 10.3.20	2	2
	- Positiva por ter uma rotina	8.3.9	1	1
F4 Total			6	5

Categoria G. Forma de conhecimento da ASA

Contexto ASA				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
G1. Dimensão informal	- Distribuição de panfletos informativos	1.3.23	2	2
		4.4.2	3	3
	- Conversas	3.3.24 4.4.2 5.4.3	1	1

	- Não especificado	2.3.18		
G1 Total			6	5

Categoria H. Objetivos

Contexto ASA				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
H1. Motivo de frequência	- Interesse por arte	1.3.25	1	1
	- Ocupar o tempo livre	1.3.28 2.3.21 2.3.23 3.3.26 4.4.4	5	4
	- Manter atividade	3.4.1 4.4.4	2	2
	- Desejo em aprender	1.3.30 5.4.6	2	2
	- Gosto pelo convívio	3.4.1 5.4.7	2	2
	- Distração	3.3.24 4.4.4 4.4.6	3	2
	H1 Total			15
H2. Função da ASA	- Ocupar o tempo	1.4.18	1	1
	- Entretenimento	2.4.15	1	1
	- Evitar isolamento	3.4.24	1	1
	- Manter ativo	4.45.1 5.5.6	2	1
	- Convivência	5.5.7	1	1
H2 Total			6	5
H3. Expectativas	- Ao encontro das expectativas	1.4.28 2.4.26 3.5.7 4.5.15	4	4
	- Superou as expectativas	5.5.21	1	1
H3 Total			5	5

Tema 4.2 - Gosto e opinião pessoal

Categoria G. Possível realização de novas aprendizagens

Contexto domicílio				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
G1. ASA enquanto potenciadora de aprendizagens	- Novas aprendizagens	6.3.20 7.3.18 8.3.3 9.3.13 10.3.24	5	5
G1 Total			5	5
G2. Oportunidades de aprendizagem na localidade	- Existência de oportunidades	6.3.25 7.3.21 8.3.16 9.3.18 10.3.27	5	5
G2 Total			5	5
G3. Possibilidade de novas aprendizagens	- Inexistência de aprendizagens	6.3.30 7.3.25 8.3.20 9.3.23 10.4.1	5	5
G3 Total			5	5
G4. Interesse por novas aprendizagens	- Carpintaria - Desinteresse	6.4.2 7.3.27 8.3.22 9.3.25 10.4.32	1 4	1 4
G4 Total			5	5

Categoria I. Preferências na ASA

Contexto ASA				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
I1. Aspetos preferidos	- Gosto por tudo no geral	1.4.2 5.4.11	2	2
	- Gosto pelas aulas de computadores	2.3.25	1	1
	- Gosto pelas aulas de património	3.4.5 4.4.10	2	2
	- Gosto pelas aulas de costura	3.4.5 4.4.9	2	2
	- Gosto pelas aulas de	4.4.9	1	1

	trabalhos manuais			
	- Gosto pelas aulas de cidadania	4.4.10	1	1
I1 Total			9	5
I2. Atividades preferidas na ASA	- Gosto nas atividades em geral	1.4.5 4.4.14 5.4.16	3	3
	- Disciplina de informática	2.3.28	1	1
	- Disciplina de património	3.4.8 5.4.14	2	2
	- Disciplina de costura	3.4.5	1	1
	- Disciplina de saúde	5.4.15	1	1
I2 Total			8	5

Categoria J. Participação em outras atividades da ASA

Contexto ASA				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
J1. Ausência de desejo – Razões	- Ausência de desejo não especificado	1.4.23 2.4.21	2	2
	- Ausência por falta de tempo	3.5.1	1	1
	- Ausência por problemas de saúde	4.5.9 5.5.13	2	2
	- Ausência de vontade	4.5.8 4.5.10	2	1
	- Ausência por razões logísticas	4.5.9	1	1
	- Distância	4.5.10	1	1
J1 Total			9	5

Categoria L. ASA no dia-a-dia

Contexto ASA				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
L1. Importância	- Distração/convívio	1.4.20	1	1

	- Convivência	3.4.27	1	1
	- Ultrapassar tristeza	4.5.4	1	1
	- Atenuar ansiedade	4.5.4	1	1
	- Esquecer problemas de saúde	5.5.9	1	1
	- Pouca importância	2.4.18	1	1
L1 Total			5	5
L2. Mudança após a participação na ASA	- Aprendizagem	1.4.26	1	1
	- Capacidade de participação	3.5.5	1	1
	- Ocupação	4.5.13	1	1
	- Convívio	5.5.18	1	1
	- Ausência de mudança	2.4.24	1	1
L2 Total			5	5

Tema 4.3. Novas aprendizagens

Categoria M. Realização de novas aprendizagens na ASA

Contexto ASA				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
M1. Identificação	- Trabalhos manuais	1.4.9 4.4.19	2	2
	- Computadores	1.4.10 2.4.4	2	2
	- Conhecimento de história e património	3.4.13 4.4.19 5.5.19 5.4.21	4	3
	- Costura	3.4.14 4.4.18 4.4.18	3	2
	- Psicologia	4.4.20	1	1
	- Inglês	5.4.21	1	1
M1 Total			13	5
M2. O que mais	- O que aprendeu	1.4.12	2	2

gostou	nas aulas de informática	2.4.7		
	- Aulas de património	3.4.17	1	1
	- Aulas de louvores	4.4.23	1	1
	- Aulas de artes plásticas	4.4.23	1	1
	- Aulas de psicologia	5.4.24	1	1
	- Aulas de inglês	5.4.27	1	1
M2 Total			7	5
M3. Benefícios	- Convívio	1.4.16 5.5.3	2	2
	- Sentimento de alegria	4.4.22 5.5.3	2	2
	- Compromisso diário	5.5.3	1	1
	- Não especificado	2.4.10 3.4.21	2	2
M3 Total			7	5

Bloco 5. Avaliação da forma como ocupam o tempo livre

Tema 5.1. Tempo livre

Categoria H (domicílio) e N (ASA). Ocupação do tempo livre

Ambos os contextos				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
H1/N1. Balanço	- Forma ativa por manter atividade	1.5.2 2.4.28 5.5.24	3	3
	- Forma ativa por ter o tempo ocupado	3.5.10 9.3.27 10.4.8	3	3
	- Forma ativa por frequentar a Academia Sénior	4.5.17	1	1

	- Forma ativa pelo convívio	5.5.25	1	1
	- Forma ativa por gostar de sair	5.5.25	1	1
	- Forma ativa por gostar de aprender	5.5.25	1	1
	- Forma ativa por conseguir realizar tarefas	6.4.4 8.3.24 9.3.27 10.4.8	4	4
	- Forma ativa por não ter problemas de saúde	6.4.2 7.4.1	2	2
	- Forma ativa por conseguir ser independente	8.3.20	1	1
H1/N1 Total			18	10
H2/N2. Satisfação	- Sentimento de liberdade/não ter obrigações	1.5.5 1.5.6 6.4.8 8.3.28 7.4.5 10.4.11	6	5
	- Razão não especificada	2.5.3 3.5.14 5.5.29	3	3
	- Está distraída	9.4.3	1	1
	- Realiza o que gosta	4.5.20 1.5.3 9.4.3 10.4.11	4	4
H2/N2 Total			14	10

Categoria I (domicílio) e O (ASA). Qualidade de vida desde que se reformou

Ambos os contextos				
Subcategoria	Conteúdo dos indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
II/O1. Avaliação	- Maior qualidade de vida por se sentir melhor/saudável	3.5.16 3.5.17 3.5.18	4	2

		6.4.11		
	- Maior qualidade de vida por estar mais calmo	6.4.13	1	1
	- Maior qualidade de vida pela liberdade	9.4.5	1	1
	- Menos qualidade de vida devido a menos atividade	2.5.5	1	1
	- Menos qualidade de vida devido a constrangimentos etários	10.4.13 10.4.14	2	1
	- Indiferença	1.5.8 4.5.22 5.6.2 7.4.7 8.4.5	5	5
I1 Total			14	10
Contexto ASA				
O2. Contributo das novas aprendizagens realizadas	- Contributo não especificado	3.5.23	1	1
O2 Total			1	1
O3. Importância da ASA	- Admite importância	3.5.23	1	1
O3 Total			1	1