Escola Superior
de Educação
Politécnico de Coimbra

UMA CONVERSA ENTRE GERAÇÕES – Contributo dos Programas Intergeracionais

Departamento de Educação, Desporto e Intervenção Social

Mestrado em Educação e Lazer

2024, Daniela Alexandra Vieira Miranda

Escola Superior de Educação
Politécnico de Coimbra

Daniela Alexandra Vieira Miranda

UMA CONVERSA ENTRE GERAÇÕES – Contributo dos Programas Intergeracionais

Trabalho de projeto em Mestrado de Educação e Lazer, apresentado ao Departamento de Educação, Desporto e Intervenção Social da Escola Superior de Educação de Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Trabalho realizado sob a orientação da Professora Doutora Sílvia Parreiral

Outubro de 2024

Agradecimentos

Este projeto é dedicado a todos aqueles cujo empenho e dedicação, de alguma forma, contribuíram para a sua realização.

Primeiramente, agradeço à minha orientadora, Professora Doutora Sílvia Parreiral, pelo tempo disponibilizado e apoio constante, pela orientação, paciência, pelas sugestões e críticas construtivas, que enriqueceram significativamente este estudo. A sua especialização e os seus conhecimentos foram fundamentais para o desenvolvimento deste percurso, tanto a nível académico como profissional.

Um agradecimento especial à minha família, especialmente à minha mãe, à minha irmã, à minha avó de coração, aos meus tios e primos, pelo amor e apoio incondicional em todos os momentos, pela compreensão e pela paciência nos momentos mais difíceis.

Gostaria de prestar uma homenagem ao meu pai, que infelizmente faleceu há dois anos, no início do meu mestrado. Dedico-lhe este trabalho de projeto com eterna gratidão e saudade, por todos os ensinamentos e exemplos de vida que me inspiro todos os dias.

Sou grata ao meu grupo de amigos mais próximos e às minhas madrinhas pelo apoio incondicional e por acreditarem em mim, por me incentivarem e encorajarem nos momentos mais desafiantes, e por caminharem comigo ao longo destes 5 anos (de licenciatura e de mestrado).

Agradeço à Instituição Particular de Solidariedade Social (IPSS) que me acolheu de bom grado, pelo suporte financeiro e pelas oportunidades de desenvolvimento acadêmico e profissional.

Por fim, agradeço a todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho de projeto.

Resumo: O presente projeto, intitulado "Uma Conversa Entre Gerações – Contributo dos Programas Intergeracionais", tem como propósito promover o diálogo e a convivência entre diferentes gerações, com base nos seguintes eixos: Educação e Lazer, Educação ao Longo da Vida e Desenvolvimento Local. Trata-se de um estudo de investigação-ação realizado numa IPSS, em Ourém. Participaram 14 crianças, com idades entre os 2 e os 3 anos, e 18 pessoas idosas com idades iguais ou superiores a 65 anos, institucionalizadas e com autonomia. A amostra foi selecionada por conveniência, tendo com base a recomendação da diretora técnica.

A metodologia adotada foi de natureza qualitativa e quantitativa, incluindo observação direta e a aplicação de questionários às pessoas idosas e aos encarregados de educação das crianças. Durante as atividades, observou-se o entusiasmo e a interação dos participantes. No final de cada atividade, foi solicitado um *feedback* geral sobre as experiências vividas.

Os questionários revelaram resultados positivos, conforme as respostas dos participantes, evidenciando que ambos os grupos (crianças e pessoas idosas) se divertiram e demonstraram entusiasmo nas atividades realizadas. Apesar das crianças se distraírem com facilidade, comportaram-se adequadamente. Entre as pessoas idosas, aquelas com mais de 85 anos interagiram mais e demonstraram mais vontade de participar do que aquelas com menos de 85 anos.

As conclusões indicam que os programas intergeracionais contribuem significativamente para criar e fortalecer laços de fraternidade, proporcionando momentos de lazer e partilha entre as diferentes gerações. Essas conclusões foram confirmadas tanto pelas respostas positivas dos questionários das crianças e das pessoas idosas, quanto pela observação participativa, evidenciada pelos risos e conversas animadas entre os membros do grupo.

Em suma, o projeto "Uma Conversa Entre Gerações – Contributo dos Programas Intergeracionais", revelou-se eficaz na promoção do diálogo, partilha de experiências e da criação de laços entre os mais novos e os mais velhos, beneficiando mutuamente ambas as gerações.

Palavras-chave: Educação; Lazer; Intergeracionalidade; Programas Intergeracionais; Bem-Estar

Abstract: This project, entitled "A Conversation Between Generations – Contribution of Intergenerational Programs", aims to promote dialogue and coexistence between different generations, based on the following axes: Education and Leisure, Lifelong Education and Local Development. This is an action research study carried out at an IPSS, in Ourém. Participants were 14 children, aged between 2 and 3 years, and 18 elderly people aged 65 years or older, institutionalized and with autonomy. The sample was selected by convenience, based on the recommendation of the technical director.

The methodology adopted was qualitative and quantitative, including direct observation and the application of questionnaires to the elderly and the children's guardians. During the activities, the enthusiasm and interaction of the participants was observed. At the end of each activity, general feedback on the experiences was requested.

The questionnaires revealed positive results, according to the participants' answers, showing that both groups (children and elderly people) had fun and showed enthusiasm in the activities carried out. Although the children were easily distracted, they behaved appropriately. Among older people, those over 85 interacted more and showed more willingness to participate than those under 85.

The conclusions indicate that intergenerational programs contribute significantly to creating and strengthening bonds of fraternity, providing moments of leisure and sharing between different generations. These conclusions were confirmed both by the positive responses to the questionnaires of the children and the elderly, as well as by participatory observation, evidenced by the laughter and lively conversations among the group members.

In short, the project "A Conversation Between Generations – Contribution of Intergenerational Programs", proved to be effective in promoting dialogue, sharing experiences and creating bonds between the youngest and the oldest, mutually benefiting both generations.

Keywords: Education; Leisure; Intergenerationality; Intergenerational Programs; Welfare

Sumário

Lista de abreviaturas VII

Lista de figuras VIII

Lista de tabelas VIII

Lista de gráficos VIII

INTRODUÇÃO 1

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO 5

1. Educação, Lazer, Envelhecimento e Intergeracionalidade 6

1.1. Conceitos e Contextos do Lazer 6

1.2. O Envelhecimento 8

1.3. Envelhecimento Demográfico 10

1.4. Envelhecimento Ativo, Bem-Sucedido e Saudável 12

1.5. Intergeracionalidade: Conexões entre Gerações 14

1.6. Programas Intergeracionais 17

1.7. As atividades intergeracionais e o bem-estar das pessoas idosas 20

1.8. Benefícios dos programas intergeracionais para todos 21

CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO EMPÍRICO 25

2.1. Contexto geográfico e institucional 26

2.1.1. Caracterização da Cidade de Ourém 26

2.1.2. Caracterização da Freguesia de Nossa Senhora das Misericórdias 27

2.1.3. Descrição do contexto institucional 28

2.2. Metodologia de investigação 29

2.2.1. Investigação-Ação: definições e perspetivas 29

2.2.2. Identificação do problema 30

2.2.3. Objetivos do estudo 30

2.2.4. Questão de partida e questões orientadoras 31

2.2.5. Hipóteses do estudo 32

2.2.6. Tipo de estudo 34

2.2.7. Público-alvo e a sua caraterização 35

2.2.7.1. Caraterização das Crianças 35

2.2.7.2. Estrutura familiar 36

2.2.7.3. Caraterização das Pessoas Idosas 37

2.2.7.4. Relações familiares: pessoas idosas e os seus descendentes 37

2.2.7.5. Participação das crianças e das pessoas idosas em projetos intergeracionais 38

2.2.8. Técnicas e instrumentos de investigação 39

2.2.8.1. Pesquisa e análise documental e bibliográfica 39

2.2.8.2. Inquérito por questionário 40

2.2.8.3. Questionário de satisfação 41

2.2.9. Procedimentos formais e éticos 41

CAPÍTULO III – PROGRAMA INTERGERACIONAL 44

3.1. Descrição do Programa 45

3.1.1. Preferências das crianças 45

3.1.2. Preferências das pessoas idosas 45

3.1.3. O lazer das crianças 46

3.1.4. O lazer das pessoas idosas 48

3.1.5. O olhar das crianças sobre o que podem ensinar às pessoas idosas 49

3.1.6. Sabedoria e ensinamentos das pessoas idosas para as crianças 50

3.2. Plano das atividades 52

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS 66

4.1. Análise descritiva dos resultados 67

4.1.1. Impacto das atividades nos participantes 67

4.1.2. Perceção e opinião das pessoas idosas sobre as atividades 68

4.1.2.1. Interesse em participar nas atividades com crianças..... 69

4.1.2.2. Impacto das atividades na alegria e na satisfação das pessoas idosas 69

4.2. Discussão dos resultados..... 70

CONSIDERAÇÕES FINAIS 74

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS..... 77

ANEXOS E APÊNDICES..... 81

Apêndice 1: Questionário aplicado às crianças..... 82

Apêndice 2: Questionário aplicado às pessoas idosas 86

Apêndice 3: Questionário de satisfação aplicado às pessoas idosas 90

Apêndice 4 – Pedido de autorização à instituição 91

Anexo 1 – Submissão do pedido de parecer à Comissão de Ética 92

Anexo 2 – Submissão de pedido à DGE..... 94

Lista de abreviaturas

ESEC – Escola Superior de Educação de Coimbra

IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social

IPC – Instituto Politécnico de Coimbra

UNESCO – Organização das Nações Unidas para a Educação, a Ciência e a Cultura

PORDATA – Base de Dados sobre Portugal Contemporâneo

INE – Instituto Nacional de Estatística

OMS – Organização Mundial de Saúde

DGS – Direção-Geral da Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

WHO – World Health Organization

AAAF – Atividades de Animação e Apoio à Família

CATL – Centro de Atividades de tempos Livres

PARES – Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais

ERPI – Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

CD – Centro de Dia

CEIPC – Comissão de Ética do Instituto do Politécnico de Coimbra

DGE – Direção Geral de Educação

MIME – Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar

JTP – Jogos Tradicionais Portugueses

Lista de figuras

FIGURA 1: PIRÂMIDE ETÁRIA, EM PORTUGAL (2011 E 2021) 11
FIGURA 2: OURÉM SITUADO NO MAPA DE PORTUGAL 26
FIGURA 3: AS 13 FREGUESIAS DE OURÉM 27
FIGURA 4: NOSSA SENHORA DAS MISERICÓRDIAS SITUADO NO CONCELHO DE OURÉM 27
FIGURA 5: INSTITUIÇÃO PARCEIRA DO PROJETO 28
FIGURA 6: JOGO DA BATATA QUENTE 55
FIGURA 7: ATIVIDADE DO 25 DE ABRIL 57
FIGURA 8: ATIVIDADE DO DIA DA MÃE 59
FIGURA 9: ATIVIDADE DE JARDINAGEM 60
FIGURA 10: JOGO DE BOWLING 62
FIGURA 11: ATIVIDADE DE PARAQUEDAS 62
FIGURA 12: ATIVIDADE DE LANÇAMENTO DE ANÉIS 62
FIGURA 13: ATIVIDADE DE PESCAR BOLAS COLORIDAS 62
FIGURA 14: CONVÍVIO ENTRE TODOS 64

Lista de tabelas

TABELA 1: AS HIPÓTESES DA PESQUISA 33
TABELA 2: CARATERIZAÇÃO DAS CRIANÇAS QUANTO AO GÉNERO E IDADE 35
TABELA 3: CARATERIZAÇÃO DAS PESSOAS IDOSAS QUANTO AO GÉNERO E IDADE 37
TABELA 4: PARTICIPAÇÃO EM ANTERIORES PROGRAMAS INTERGERACIONAIS 38
TABELA 5: PREFERÊNCIAS DAS CRIANÇAS EM RELAÇÃO ÀS ATIVIDADES 45
TABELA 6: PREFERÊNCIAS DAS PESSOAS IDOSAS EM RELAÇÃO ÀS ATIVIDADES 46
TABELA 7: OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES DAS CRIANÇAS 47
TABELA 8: *ENSINAMENTOS DAS PESSOAS IDOSAS ÀS CRIANÇAS* 51
TABELA 9: PLANO DAS ATIVIDADES 52

Lista de gráficos

GRÁFICO 1: NÚCLEO FAMILIAR 36
GRÁFICO 2: RELAÇÕES FAMILIARES ENTRE AS PESSOAS IDOSAS E OS FILHOS 38

INTRODUÇÃO

O presente projeto, intitulado "Uma Conversa Entre Gerações – Contributo dos Programas Intergeracionais", consiste num estudo de investigação-ação, realizado no âmbito da Unidade Curricular "Trabalho de Projeto" do Mestrado de Educação e Lazer.

Partindo de um enquadramento teórico e empírico, e integrando a investigação-ação como metodologia, este projeto teve como objetivo primordial promover o bem-estar e o prazer dos participantes e da comunidade envolvente, que atuam como agentes facilitadores do projeto. A proposta é contribuir para a formação pessoal e social dos envolvidos. A temática do projeto surgiu a partir do contexto observado numa IPSS, abrangendo dois grupos distintos: um grupo de crianças com idades entre os 2 e os 3 anos e outro composto por pessoas idosas com mais de 65 anos, institucionalizadas e independentes.

A educação, o lazer, o processo de envelhecimento e a intergeracionalidade estão interligados, trazendo benefícios para todas as idades. A educação desempenha um papel crucial na vida de qualquer pessoa, proporcionando oportunidades de adquirir novos conhecimentos. Por sua vez, o lazer tem um papel fundamental na promoção de um envelhecimento ativo, bem-sucedido e saudável, além de facilitar a convivência entre diferentes faixas etárias. O lazer e a intergeracionalidade permitem a troca de experiências, valores e saberes, fortalecendo os laços de fraternidade entre gerações e a comunidade.

O lazer é um direito humano básico e, desde o fim do século XIX e inícios do século XX, tem sido investigado sob diversas perspetivas, como a psicológica, económica e sociológica. Quanto maior for o tempo livre, mais as pessoas se encontram, se organizam e refletem sobre as suas vidas (Barbosa, 2017). É essencial aproveitar o tempo livre de forma proveitosa, divertida e construtiva. O lazer é mais do que trabalho ou uma obrigação familiar ou social, sendo uma oportunidade para descobrir o mundo que nos rodeia. Isto é, o lazer corresponde a um tempo de descanso, passatempo, distração e entretenimento, vivenciado livremente, fora das obrigações de trabalho, que permite escolher uma atividade de forma espontânea e com a qual se ocupa (Barbosa, 2017).

Essa ideia de lazer adquire especial relevância no contexto de envelhecimento. O processo de envelhecimento está associado ao declínio das capacidades funcionais

e fisiológicas. Atualmente, existe uma preocupação crescente em melhorar a qualidade de vida das pessoas idosas, evitando o sedentarismo e contribuindo para o aumento da esperança média de vida e do nível de autonomia (Nascimento, 2020).

As relações intergeracionais são muito importantes, pois a forma como o amor entre os membros da família é tratado promove o desenvolvimento de sentimentos como solidariedade e amizade. Dentro da família, ou até mesmo na comunidade, as interações entre pessoas idosas e crianças aceleram o desenvolvimento das relações humanas, promovendo a ajuda mútua e a troca de informações e vivências. Dessa forma, os programas intergeracionais funcionam como ferramentas sociais que visam criar metas e intensificar a troca de conhecimentos e aprendizagens entre as gerações (Nunes, 2009, as cited in Rodrigues, 2012).

Nos últimos anos, tem-se observado um grande interesse nos programas intergeracionais, que promovem a interação entre diversas faixas etárias, nomeadamente, entre crianças e pessoas idosas. Esses programas visam fortalecer o convívio entre gerações, proporcionando momentos de partilha, diálogo, troca de experiências e conhecimentos (Carvalho, 2016).

De acordo com Kaplan (2001 as cited in Nascimento, 2020), a participação em programas intergeracionais traz vários benefícios para as pessoas idosas, como o aumento da autoestima, melhoria na saúde, redução do isolamento, desenvolvimento da memória e comportamentos mais positivos em relação aos jovens, além da diminuição da sintomatologia depressiva e auxílio no desenvolvimento de competências de resolução de problemas.

Esta pesquisa evidencia que os programas intergeracionais são eficazes na alteração de comportamentos, atitudes e características psicológicas, implementando um estilo de vida mais saudável e melhorando o bem-estar (Ribeiro, 2015 as cited in Nascimento, 2020). Para explorar os benefícios desses programas, é fundamental garantir uma boa qualidade de vida para os participantes, de forma a combater o isolamento das pessoas idosas e desenvolver aptidões e emoções em ambas as faixas etárias, além de melhorar as interações sociais e as relações entre todos.

A questão central deste trabalho é: “Que benefícios os programas intergeracionais podem trazer tanto às crianças como às pessoas idosas?”. O objetivo geral é despertar a curiosidade (ou seja, incentivar o público-alvo a interessar-se pelas

histórias e vivências dos outros, promovendo maior entretenimento e empatia), estimular a criatividade (mediante as interações e atividades propostas, explorando ideias em conjunto) e promover laços de fraternidade (criando um ambiente positivo e fortalecendo as relações entre gerações).

Este projeto de investigação está dividido em quatro capítulos. O primeiro capítulo aborda o enquadramento teórico, incluindo conceitos como educação; lazer; envelhecimento, envelhecimento demográfico, ativo, bem-sucedido e saudável; intergeracionalidade; programas intergeracionais bem como os benefícios dos mesmos.

No segundo capítulo corresponde ao enquadramento empírico, que inclui o enquadramento geográfico e institucional (caraterização da cidade, freguesia e instituição); a definição e perspetiva da investigação-ação; a identificação do problema de investigação; os objetivos do estudo; a questão de partida e as questões orientadoras; as hipóteses; o tipo de estudo; o público-alvo e a sua caraterização, os instrumentos e técnicas de investigação e, por fim, os procedimentos éticos e formais. Também se descreve a metodologia de intervenção.

No terceiro capítulo, faz-se referência à descrição do programa intergeracional, às preferências das crianças e das pessoas idosas, ao lazer de ambos os grupos e ao que podem ensinar-se mutuamente.

Por fim, o último capítulo apresenta-se a análise e discussão de resultados, as limitações e recomendações. Segue-se, então, as considerações finais.

Em suma, este trabalho integra resultados de investigação e elementos práticos, destacando a relevância da educação intergeracional como um fator crucial para o desenvolvimento pessoal e social. Também se apresentam as referências bibliográficas consultadas, que fundamentaram o trabalho, bem como os anexos e os apêndices para uma melhor compreensão do estudo empírico.

CAPÍTULO I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. Educação, Lazer, Envelhecimento e Intergeracionalidade

A educação é um elemento fundamental e um direito de todos, independentemente da idade, contribuindo para o desenvolvimento ao longo da vida. Desde a infância até à idade adulta, a educação é um processo contínuo que enriquece as pessoas em todas as faixas etárias. Para as pessoas idosas, a educação tem-se desenvolvido ao longo dos anos, promovendo um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Já o lazer, por sua vez, complementa a educação, promovendo o desenvolvimento pessoal e social, além de influenciar positivamente o envelhecimento.

De acordo com o Instituto Politécnico de Coimbra (IPC) (2024), "o mestrado em Educação e Lazer é um programa de pós-graduação que se concentra no estudo das práticas educativas e recreativas, explorando como o lazer pode ser integrado ao processo educativo e ao desenvolvimento pessoal e social. Esse tipo de mestrado geralmente abrange uma variedade de disciplinas e temas interdisciplinares, incluindo educação, psicologia, sociologia, gestão do lazer, e políticas públicas relacionadas ao lazer e ao tempo livre".

1.1. Conceitos e Contextos do Lazer

O lazer desempenha um papel vital na promoção do bem-estar em todas as idades, principalmente nas mais velhas. Com o envelhecimento da população, é crucial compreender como as atividades de lazer podem contribuir para um envelhecimento saudável e bem-sucedido. Além disso, o lazer pode proporcionar atividades intergeracionais, facilitando a criação de laços de fraternidade e momentos de partilha.

Segundo Nunes e Hutz (2014 as cited in Barbosa, 2017), o lazer passou a ser objeto de estudo no final do século XIX e inícios do século XX, sendo abordado a partir de perspetivas diferentes, como a psicológica, económica e sociológica. No entanto, não é fácil encontrar uma definição única e consensual para definir e explicar o lazer.

Na perspetiva psicológica, o tempo livre é visto como um período separado do contexto de trabalho, em que uma pessoa pode fortalecer o seu potencial e responder às suas necessidades de vida (Armstrong & Rounds, 2008; Dik & Hansen, 2008; Gaudron & Vautier, 2007; Hur, McGue, & Lacono, 1996 as cited in Barbosa, 2017). Do

ponto de vista psicológico, o tempo livre pode estar associado a riscos psicossociais, especialmente quando envolve hábitos hedonistas de lazer, (com caraterísticas egocêntricas e consumistas, isto é, diz respeito aos hábitos de consumo de lazer como papel principal) que podem conduzir a comportamentos desviantes.

Na perspetiva económica, o lazer é considerado o oposto do trabalho profissional, representando um período de não trabalho. O tempo livre varia de acordo com os diferentes momentos da vida de uma pessoa, bem como o papel e a capacidade de organização do tempo da pessoa. Assim, é fundamental compreender como as caraterísticas desses dois componentes - trabalho e não trabalho – e identificar as atividades de lazer ou os incentivos pessoais para essas atividades (Amestoy, Rosal, & Toscano, 2008; Becker, 1965; Hurst, 2008 as cited in Barbosa, 2017).

Na perspetiva sociológica, o lazer é definido como tempo dedicado à realização pessoal como objetivo principal. Isso significa que o indivíduo usufrui plenamente desse tempo quando se liberta de tudo o que lhe impõe deveres. Dessa forma, o lazer não é sinónimo de tempo livre, uma vez que este é condicionado pelo tempo dedicado ao trabalho profissional, pelas tarefas domésticas, pelas responsabilidades familiares e pelos compromissos sociais e espirituais (Dumazedier, 1974).

De acordo com Witt e Bishop (2009 as cited in Barbosa, 2017), cada indivíduo interpreta o lazer de acordo com os seus gostos e necessidades, classificando os resultados de forma distinta, dependendo do seu sistema de valores e anseios. As atividades de lazer dependem da perceção que cada indivíduo lhes dá, e não apenas à atividade em si. Uma mesma atividade pode ser considerada lazer para uns e uma obrigação para outros.

No entanto, de acordo com Dumazedier (1976) patenteia três funções essenciais do lazer: descanso, diversão e desenvolvimento. O descanso tem como objetivo permitir a recuperação das exigências do dia a dia; a diversão visa proporcionar momentos agradáveis, fora dos hábitos de rotina; e o progresso está associado à oportunidade de aprender algo novo durante o tempo de lazer.

Nesse contexto, e de acordo com Carvalho (2016), o lazer desempenha um papel fundamental no processo de envelhecimento, proporcionando benefícios à

saúde física, mental e emocional das pessoas idosas. Com o avanço da idade, a participação em atividades de lazer ajuda a manter a mobilidade, a flexibilidade e a reduzir o stresse. Atividades como caminhadas e jogos fomentam a interação social e melhoram a qualidade de vida, contribuindo para um envelhecimento ativo e saudável.

1.2. O Envelhecimento

Os conceitos de envelhecimento e velhice são frequentemente confundidos. Contudo, essas noções são distintas: o envelhecimento é um processo contínuo que se inicia no nascimento e dura toda a vida, enquanto a velhice é a última fase da vida, cujo início varia conforme cada pessoa e o seu percurso de vida (Rodrigues, 2012).

Com o aumento da longevidade e da expetativa de vida, o envelhecimento tornou-se um tema recorrente nos debates sobre o bem-estar das pessoas idosas (Lima, 2023). À medida que a população vive mais, torna-se crucial discutir as diversas questões relacionadas com essa fase de vida.

O envelhecimento é um processo normal, universal, gradual, irreversível, que envolve ganhos (como sabedoria e experiências) e perdas (como a capacidade de homeostasia, isto é, capacidade de equilíbrio). Assim, tal como a infância, a adolescência e a idade adulta, o envelhecimento é uma etapa da vida marcada por determinadas mudanças biopsicossociais (biológicas, psicológicas e sociais) associadas ao passar do tempo. Este processo varia de indivíduo para indivíduo e pode ser influenciado pela genética, pelo estilo de vida, pelas condições do meio ambiente e pelo estado de nutrição de uma pessoa (Ávila, Guerra, & Meneses, 2007 as cited in Lima, 2023).

Netto (2002 as cited in Silveira, Rocha, Vidmar, Wibelinger & Pasqualotti, 2010) descreve o envelhecimento como um processo dinâmico e contínuo, que envolve alterações a vários níveis, nomeadamente, a nível biológico, funcional e morfológico, tornando o organismo mais suscetível a agressões internas e externas.

De uma perspetiva multidimensional, o envelhecimento pode ser compreendido de forma holística, abrangendo as dimensões biológica, psicológica e social, que se relacionam de forma pertinente na vida humana, onde se influenciam mutuamente (Sequeira, 2010 as cited in Rodrigues, 2012).

De acordo com Schroots e Birren (1980, cit. por Paúl, 2005 as cited in Santos, 2023, p. 2), o envelhecimento pode ser dividido em três componentes:

a) "O processo de envelhecimento biológico que resulta da vulnerabilidade crescente de uma maior probabilidade de morrer, a que se chama senescência" – refere-se à deterioração física do corpo com o tempo, resultando de uma vulnerabilidade maior e risco de morte;

b) "O envelhecimento psicológico, definido pela autorregulação do indivíduo, pelo tomar de decisões e opções, adaptando-se ao processo de senescência e envelhecimento" – trata-se de como a pessoa lida mentalmente com o envelhecimento, adaptando-se às mudanças físicas;

c) "O envelhecimento social, relativo aos papeis sociais, e à forma como a sociedade encara este grupo etário" – refere-se à mudança nos papéis sociais e à maneira como a sociedade percebe e trata as pessoas idosas;

Existem dois tipos de envelhecimento: o envelhecimento normal, caraterizado por mudanças biológicas que ocorrem sem estarem relacionadas a uma patologia, ou seja, não está relacionado a doenças, permitindo uma vida independente e de qualidade; e o envelhecimento patológico, que se refere às doenças relacionadas com a idade, comprometendo a funcionalidade e exigindo cuidados adicionais (Pardal, 2014 as cited in Santos, 2023).

Segundo Neri (2006 as cited in Galvão & Gomes, 2021), as pessoas mais velhas possuem uma história e uma maneira própria de compreender o mundo e a si mesmas, incluindo as suas qualidades, objetivos, motivações e perspetivas, além de uma seleção de programas sobre comportamentos assertivos. É possível ser feliz durante o processo de envelhecimento; para além das perdas, também é possível obter benefícios.

Usufruir de uma vida pragmática e proveitosa é eticamente relevante. Isto implica conceber situações mais elaboradas para as pessoas seniores, exigindo modificações e solicitando a introdução de paradigmas de cuidados completos que satisfaçam as verdadeiras necessidades da pessoa idosa, para que estas possam aprimorar as suas competências intrínsecas durante o processo de envelhecimento (Galvão & Gomes, 2021).

Em suma, existem ainda outros tipos de envelhecimento, como o envelhecimento demográfico, o envelhecimento bem-sucedido e o envelhecimento ativo e saudável.

1.3. Envelhecimento Demográfico

Este conceito abrange as pessoas idosas e está relacionado com o declínio da taxa de natalidade, o aumento da esperança média de vida, a redução da taxa de mortalidade e a promoção de um envelhecimento bem-sucedido.

O envelhecimento populacional é definido pela proporção da população idosa. A categoria de envelhecimento demográfico da população classifica a população como jovem ou envelhecida, dependendo da proporção de pessoas nas faixas etárias extremas. Em Portugal, considera-se uma pessoa idosa a partir dos 65 anos ou mais (PORDATA, 2024).

Devido às mudanças demográficas e socioculturais, que contribuem para o aumento do envelhecimento populacional, são necessárias estratégias, políticas e intervenções para responder às necessidades e expectativas das pessoas mais velhas em diferentes regiões. Essas ações envolvem organizações e corporações locais, promovendo uma sociedade inclusiva e impulsionando intervenções que abordem as questões sociais das pessoas idosas (PORDATA, 2024). Nos últimos tempos, Portugal e alguns países europeus, registaram alterações demográficas marcadas pelo aumento da longevidade e do envelhecimento da população, bem como pelo declínio das taxas de natalidade e da população jovem (PORDATA, 2024).

De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE) (2024), Portugal continua a envelhecer demograficamente, o que se nota pela mudança na estrutura etária da população, visível ao comparar as pirâmides etárias de 2011 e 2021. A base mais estreita da pirâmide mostra que há menos jovens, devido à baixa taxa de natalidade. Já o topo mais largo indica um aumento da população idosa, resultado do crescimento da esperança de vida. Como consequência, o índice de envelhecimento subiu de 128 para 181,3 idosos por cada 100 jovens, entre 2011 e 2021 (F*igura 1)*.

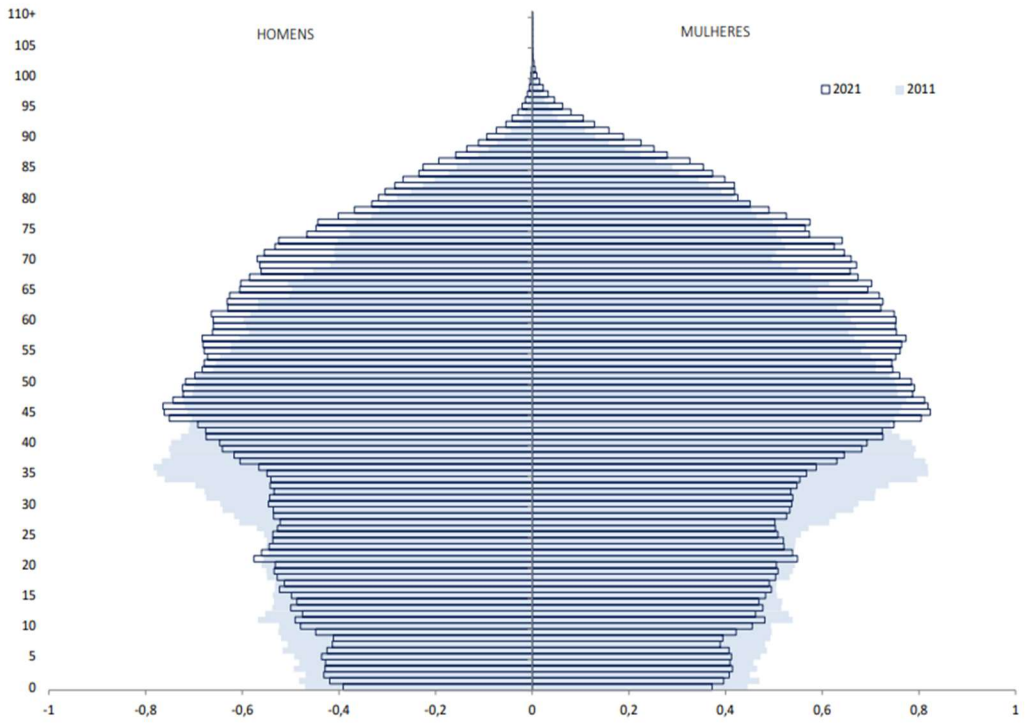


Figura 1*: Pirâmide etária, em Portugal (2011 e 2021)*

Em 2023, de acordo com a PORDATA (2024), a população com 65 anos ou mais representava 24,0% do total de pessoas que residiam em Portugal, enquanto as crianças até aos 14 anos representavam uma percentagem de 12,9%. Em Portugal, o índice de envelhecimento passou de 27,5% em 1961, para 186,2% em 2023, sendo estimado como o quarto país a nível mundial com mais população idosa. Segundo Galvão e Gomes (2021), este acontecimento tem um grande impacto na sociedade, pois exige mudanças e adaptações em diferentes áreas, como no sistema de saúde, na segurança social, na instrução, no sistema jurídico e nas deslocações.

Segundo o INE (2024), entre 2011 e 2021, a percentagem de jovens (dos 0 aos 14 anos) diminuiu de 15,0% para 13,0% da população total residente. Também se registou uma descida na proporção de pessoas em idade ativa (dos 15 aos 64 anos), que passou de 65,8% para 63,3%. Em sentido contrário, a percentagem de pessoas idosas (com 65 ou mais anos) aumentou de 19,2% para 23,6%.

Ao falarmos de envelhecimento e de envelhecimento demográfico, sabemos que um dos fatores que contribuem para esse elevado índice de envelhecimento é a redução no número de crianças que nascem a cada ano. Ou seja, se o número de

crianças atualmente não for suficiente para "substituir" as gerações mais velhas, a população vai diminuir, logo a tendência populacional diminui também.

1.4. Envelhecimento Ativo, Bem-Sucedido e Saudável

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002 as cited in Rodrigues, 2012), o envelhecimento ativo é o processo de maximização das oportunidades de saúde, desempenho e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida e o bem-estar das pessoas, à medida que envelhecem. Esta noção aplica-se tanto a pessoas como a grupos populacionais, permitindo que as pessoas compreendam as suas capacidades ao longo da vida, alcançando o bem-estar físico, social e mental, contribuindo assim para as suas necessidades, interesses e habilidades.

A nível mundial, surgiram perspetivas positivas no que diz respeito ao envelhecimento da população, centradas no potencial das pessoas idosas e na prevenção ou no retardamento das fragilidades e das incapacidades. Assim, de uma perspetiva redutora do processo de envelhecimento, este é frequentemente direcionando apenas para o declínio e para as perdas associadas (Barbosa, 2023).

Mais do que simplesmente envelhecer, é importante envelhecer com qualidade e bem-estar. Ou seja, não se trata só de viver mais anos, mas de viver esses anos com sentido, promovendo a independência e a autonomia da pessoa idosa, que deve ser entendida como alguém em contínuo processo de desenvolvimento (Vilar, Sousa, Firmino & Simões, 2016 as cited in Barbosa, 2023).

Para alcançar um envelhecimento saudável e uma boa qualidade de vida, é importante identificar critérios que possibilitem alcançar esse objetivo. O envelhecimento ativo é um desses objetivos que visa promover o envelhecimento que minimize as diversas dificuldades da vida, promovendo um bem-estar melhor (Santos, 2023).

Envelhecer não deve ser visto como um problema, mas como uma fase natural da vida que deve ser vivida com saúde e autonomia durante o máximo de tempo possível (Direção Geral de Saúde [DGS], 2004 as cited in Santos, 2023).

A ideia de que é possível "envelhecer com sucesso" surgiu nos anos 60 e pretende encontrar um equilíbrio entre as competências pessoais e as exigências

ambientais, de modo a gerar técnicas de adaptação nos contextos específicos da terceira idade (Fonseca, 2005 as cited in Santos, 2023).

No entanto, os termos “envelhecimento bem-sucedido” ou "envelhecimento ótimo", usados em 2002, foram substituídos pelo termo “envelhecimento ativo”, visto que é o mais comum e, atualmente, é utilizado para mencionar um envelhecimento saudável (Ribeiro & Paúl, 2018 as cited in Santos, 2023).

O envelhecimento saudável é conhecido como o procedimento de evolução e cuidado da capacidade funcional, promovendo um bem-estar das pessoas idosas (OMS, 2015 as cited in Santos, 2023), uma vez que a capacidade funcional é a consequência da interação das qualidades pessoais do indivíduo (físicas e cognitivas) com o meio ambiente (DGS, 2017 as cited in Santos, 2023).

Segundo a OMS (2002), o envelhecimento ativo consiste em aproveitar ao máximo as oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas à medida que envelhecem (World Health Organization [WHO], 2002 as cited in Santos, 2023).

Como já foi referido, na sociedade atual, há mais pessoas idosas do que crianças, e esta realidade deve continuar nos próximos anos graças ao declínio constante do número de crianças e ao aumento da população idosa. Fatores como a desvalorização da experiência acumulada pelas pessoas idosas, a perda do papel tradicional e respeitado e as mudanças nas relações familiares contribuem para o distanciamento entre os mais velhos e os mais novos (Fernandes, 1990 as cited in Rodrigues, 2012).

A convivência entre gerações permite uma melhor compreensão de todos os temas relacionados com o processo intergeracional, o que possibilita minimizar os preconceitos em relação às pessoas idosas. O preconceito pode ser visto em todos os lugares, começando na família e espalhando-se por toda a sociedade (Rodrigues, 2012).

Assim, a noção de envelhecimento ativo está interligada com a intergeracionalidade, uma vez que a interação entre as diversas gerações promove uma sociedade mais coesa e ampla. Envolver pessoas idosas nas atividades intergeracionais, permite que estas compartilhem as suas histórias de vida, relembrem

momentos e experiências, beneficiando de partilhas com as crianças. Logo, o envelhecimento ativo e a intergeracionalidade complementam-se.

1.5. Intergeracionalidade: Conexões entre Gerações

Falar de intergeracionalidade implica sempre abordar os espaços de diálogo e o compartilhamento de experiências entre diferentes gerações, visando promover o enriquecimento mútuo. A família é o principal lugar dessas trocas intergeracionais, onde as gerações se encontram e interagem intensamente (Rodrigues, 2012).

Embora as gerações mais velhas desempenham um papel intermediário na transmissão de conhecimentos e informação às novas gerações, também é verdade que as gerações mais jovens podem atuar como agentes de informação e promover o bem-estar, a participação social e a autoestima das pessoas idosas. A presença simultânea de crianças e pessoas idosas requer a compreensão dos marcos e das especificidades das experiências de cada um. As crianças lidam com a sua existência, vivendo o presente, enquanto as pessoas idosas trazem consigo lembranças do passado. A reforçar esta ideia, Novaes (1997 as cited in Rodrigues, 2012) propõe que a criança e a pessoa idosa talvez partilhem uma dimensão intemporal do ser — uma pertence-lhe por ainda não ter saído dela, e a outra por a ter reencontrado. Isto significa que as crianças, por estarem num processo de descoberta e formação, estão conectadas ao presente; enquanto as pessoas idosas, após uma vida cheia de experiências e memórias, olham para o passado como uma coleção de lembranças. Assim, ambas, por diversas razões, estão conectados a uma dimensão intemporal: as crianças por ainda não terem deixado essa dimensão e as pessoas idosas por retornarem a ela com mais sabedoria.

A troca de conhecimentos entre essas duas gerações permite uma variedade de experiências que diferenciam a forma de raciocinar, agir, sentir e modificar juízos e pontos de vista sobre o mundo. Para as pessoas idosas, a memória e as lembranças das próprias vivências como pais e filhos pode ser significativa na compreensão da própria trajetória e na relação com os netos. Desta forma, as pessoas idosas superam assim, o isolamento e valorizam a sua autoestima (Rodrigues, 2012).

De acordo com Sampaio (2008 as cited in Rodrigues, 2012), os avós assumem um papel central como educadores nos dias de hoje (…) são a memória viva da família, garantindo a transmissão da sua história de geração em geração. Portanto, é

importante abordar a relevância das relações intergeracionais como um meio de combater certas patologias sociais causadas pelo envelhecimento.

As relações intergeracionais devem ser promovidas para favorecer a proximidade emocional e a compreensão mútua, de forma que as pessoas idosas possam preparar-se para uma aprendizagem efetiva que estabeleça uma linguagem comum entre jovens e pessoas idosas (Azeredo, 2011 as cited in Rodrigues, 2012). Ou seja, é fundamental incentivar as relações entre as duas gerações, mas, para isso, as pessoas mais velhas devem estar dispostas a aprender de forma eficaz, facilitando a comunicação e o entretenimento entre todos.

As mudanças observadas na comunidade mostram que as conexões entre as gerações ainda são um meio de compartilhar sentimentos, valores e bens materiais. No pós-modernismo, as relações intergeracionais mudam positivamente em termos de distribuição (de acordo com o grau e o tipo) e das condições associadas a elas, fortalecendo esses laços. Essas relações nascem da crescente presença (verticalização), da intensidade e da durabilidade dos relacionamentos, e do equilíbrio entre avós e netos. Além disso, as novas oportunidades de socialização fomentam o compartilhamento de informações. Contudo, esses relacionamentos apresentam um número limitado de mudanças positivas devido a restrições demográficas (como o envelhecimento da população) e à falta de uma gestão adequada do conteúdo relacionado à socialização entre gerações. A esse respeito, Pereira (2012 as cited in Rodrigues, 2012, p.49) refere que "cabe a cada geração envolvida encontrar o tempo e o espaço necessário para manter a coesão das relações intergeracionais as quais, são o mais eficaz e seguro meio de inclusão social na atualidade".

Existe um progresso das relações intergeracionais familiares, nomeadamente: No contexto tradicional (Rodrigues, 2012, p. 49):

- "Horizontalidade, menor diferenciação dos contextos socializantes e das expectativas" – esta autora refere que as relações são mais equilibradas sem a presença de uma hierarquia rígida entre as gerações;
- "Maior número de relações, menos intensidade das mesmas" – existem muitas interações dentro do núcleo familiar, porém, essas interações podem não ser tão próximas;

- "Sentido da ação socializadora predominantemente descendente" – a transmissão de valores e normas ocorre principalmente dos mais velhos para os mais novos;
- "Afetos e valores partilhados espontaneamente no âmbito do apoio instrumenta" – os sentimentos e os valores são compartilhados naturalmente, muitas vezes durante atividades práticas de apoio mútuo, como por exemplo, os mais velhos ajudam os mais novos, proporcionando oportunidades de compartilharem histórias e experiências pessoais.

No contexto da pós-modernidade (Rodrigues, 2012, p.49):

- "Versatilidade, maior diferenciação dos contextos socializantes e das expetativas" – a autora refere que a capacidade de adaptação das relações sociais e de lidar com as diferentes expetativas impostas por cada contexto;
- "Menor número de relações, maior intensidade das mesmas" – existem menos conexões interpessoais, mas as que existem são emocionalmente significativas;
- "Efeito de "nuvem" socializadora envolvendo todas as gerações" – descreve uma sociedade onde todas as gerações contribuem para uma boa interação social positiva e integradora;
- "Afeto, valores e apoio instrumental partilhado de forma independente, logo a sua articulação carece de ser socialmente pensada e construída" – a autora menciona que a partilha de afetos, valores e apoio, é agora mais independente entre as gerações, mas exige uma abordagem consciente para garantir que as interações sejam produtivas e harmónicas.

Os laços de família e de fraternidade entre gerações são elementares para melhorar a qualidade de vida e combater a exclusão social das pessoas idosas (Rodrigues, 2012).

A intergeracionalidade promove a comunicação e a compreensão mútua entre diferentes gerações, e os programas intergeracionais são ferramentas essenciais para alcançar este objetivo, criando espaços e atividades onde as crianças e as pessoas

idosas possam aprender uns com os outros, através da partilha, experiências e ensinamentos.

1.6. Programas Intergeracionais

As práticas intergeracionais surgiram na década de 60, nos Estados Unidos. Sally Newman é a primeira pioneira das práticas intergeracionais através do programa "*Generations Together*", e informa que os programas intergeracionais podem ter resultados positivos na aprendizagem, na socialização e na cognição tanto nos adultos não familiares (pessoas que não são do mesmo membro da família) como nos adolescentes (Newman, 2011 as cited in Nascimento, 2020).

No final da década de 1970, os programas intergeracionais surgiram com modelos de planeamento social destinados a preencher a "lacuna geográfica", fundamentando-se na ideia de que as pessoas idosas possuem conhecimentos que podem ser transmitidos aos netos. No entanto, na sociedade atual, a aprendizagem entre gerações não se limita somente ao núcleo familiar, mas cada vez mais ocorre fora da mesma, havendo um padrão recente, ou seja, um modelo "extrafamiliar" (fora do ambiente familiar) (Newman & Hatton-Yeo, 2008 as cited in Nascimento, 2020).

O desafio primordial com o novo modelo de conexão entre jovens e seniores em contextos formais, é criar laços entre pessoas idosas e jovens que não se conhecem bem, de forma a proporcionar o crescimento social, conhecimentos e estabilidade emocional que muitas das vezes qualificam as relações familiares (entre pessoas mais novas e mais velhas) (Newman & Hatton-Yeo, 2008 as cited in Nascimento, 2020).

Os projetos intergeracionais devem se basear no princípio de que todos os membros da família ou comunidade, independentemente da sua idade ou nível de dependência, são cidadãos com plenos direitos. Conforme menciona Costa (1998 as cited in Rodrigues, 2012), a solidariedade da comunidade local pode desempenhar um papel especialmente relevante, tanto na disponibilização e organização de espaços de trabalho, como na promoção do convívio, que deve basear-se cada vez mais na interação entre diferentes gerações, em vez de se limitar a atividades exclusivas para pessoas idosas.

Ou seja, em vez de haver apenas programas focados exclusivamente para pessoas idosas, a sociedade deve promover espaços e atividades que integrem pessoas de todas as idades, contribuindo para uma convivência mais rica e diversificada.

Os programas intergeracionais visam incentivar o contato entre pessoas de diferentes gerações, promovendo os objetivos e valores de vida dos participantes, além de fomentar a invenção e a evolução de relacionamentos significativos. Por isso, é importante mencionar que há três tipos de programas intergeracionais: (a) aqueles em que as pessoas idosas estão "ao serviço" dos jovens; b) aquelas em que os jovens auxiliam as pessoas idosas e c) programas colaborativos onde as duas gerações trabalham juntas em igualdade de condições (Herrmann, Sipsas-Herrmann, Stafford &Herrmann, 2005 as cited in Pedro, 2019).

No entanto, além do tipo de programa, os programas intergeracionais são como instrumentos sociais que promovem sentido de propósito e incentivam uma partilha crescente de recursos e aprendizagens entre as gerações mais velhas e as mais jovens. Isto significa que os programas intergeracionais funcionam como mecanismos ou meios para promover interações entre gerações.

O objetivo é estabelecer um contato intergeracional significativo, com uma comunicação aberta e suporte intergrupal que beneficie os participantes, as gerações e as comunidades. Essas ações favorecem ambas as gerações, promovendo uma melhor perceção e consideração mútua. Nesse propósito, os jovens podem usufruir da chance de questionar as perceções negativas sobre as pessoas idosas, bem como entender melhor o processo de envelhecimento. As pessoas idosas, por outro lado, podem estar conectadas aos jovens, sentindo-se mais úteis e com um propósito na vida (Seefeldt, Jantz, Serock et al Bredekamp, 1982 as cited in Pedro, 2019).

Quanto às pessoas idosas, estes programas evidenciam ter um efeito positivo no combate à solidão e isolamento, aumentando a autoestima, combatendo os sistemas de apoio inconvenientes e aumentando o desempenho físico e mental. Além disso, os participantes tendem a fortalecer e ampliar o seu apego e comunicam mais com outras pessoas idosas, promovendo uma sensação de tranquilidade desta geração. Estas experiências permitem também a criação de laços com crianças, despertando emoções positivas e o sentimento de estar a contribuir para a sociedade.

A colaboração em programas melhora significativamente a sensação de responsabilidade social e alfabetização, além de reduzir o isolamento e solidão.

Uma das iniciativas no campo das relações intergeracionais em Portugal, foi o Projeto VIVER (Developing Creative Intergenerational Relations), que também foi

implementado em diversos países da Europa entre 2001 e 2004. Este projeto centra-se na promoção de atividades culturais e educativas que fomentam a troca de valores e saberes entre as gerações, além da defesa dos interesses da população idosa. O Projeto VIVER resultou na criação do "Manual de Boas Praticas Intergeracionais", desenvolvido em parceria com colaboradores nacionais. De acordo com os autores do projeto, o tema intergeracional no contexto português é abordado sob duas perspetivas: a primeira promove a interação entre os filhos adultos e os pais idosos, e a segunda incentiva o convívio entre os netos e os avós (Rodrigues, 2012).

Em Portugal, projetos e iniciativas intergeracionais foram desenvolvidos durante o Ano Internacional das Pessoas Idosas, em 1999. Nesse mesmo ano, sucedeu-se o projeto Tio (Terceira Idade Online), com o intuito de aumentar a participação ativa das pessoas idosas na sociedade, promovendo a saúde e a qualidade de vida dos mais velhos e fomentando as relações intergeracionais. Juntamente com o projeto TIO e o projeto VIVER, foi criado o projeto Net@avó, que também visa promover a intergeracionalidade, favorecendo o companheirismo e o compartilhamento de saberes entre gerações. Estes projetos oferecem oportunidades de vida nas quais os novos conhecimentos de pesquisa e de comunicação possibilitam benefícios tanto a construção da identidade pessoal quanto a socialização das pessoas idosas, ajudando a esclarecer a chamada "Nova Era do Envelhecimento". Esses projetos atendem às diretrizes da Organização das Nações Unidas (ONU), promovendo a fraternidade entre todas as idades e criando uma sociedade inclusiva e inovadora, com parcerias, de modo a criar postos de trabalho.

Esses programas criam redes de apoio social e relacionamentos que beneficiam tanto as pessoas como as comunidades. Eles incluem principalmente apoio emocional (transmissão de afeto, empatia, respeito, preocupação com os outros, etc.) e apoio cognitivo (transmissão de conhecimentos, informações, conselhos, etc.) (Villas-Boas, Oliveira, Ramos & Monteiro, 2016 as cited in Nascimento, 2020).

Em suma, os programas intergeracionais e as atividades intergeracionais desempenham um papel essencial na promoção do bem-estar das pessoas idosas, possibilitando oportunidades de socialização e ensinamentos. Ao participar nessas iniciativas, as duas gerações ajudam a combater o isolamento social e melhoram a saúde mental. Assim, os programas e as atividades intergeracionais não só enriquecem

a vida das pessoas idosas, como também promovem uma comunidade mais coesa e interligada, onde cada geração beneficia mutuamente.

1.7. As atividades intergeracionais e o bem-estar das pessoas idosas

O crescimento da última etapa do ciclo de vida e o aumento do número de seniores impõem novas adversidades às sociedades de hoje em dia (Baptista, 2016).

A definição de bem-estar é complexa e subjetiva, permitindo compreender como é que as pessoas estimam as suas vidas e a sua satisfação geral. A forma como as pessoas idosas percebem e vivenciam a velhice é influenciada pelas experiências passadas e expectativas futuras (Baptista, 2016).

Nesse sentido, a prática das relações intergeracionais torna-se importante, pois promove o bem-estar tanto dos mais jovens como dos mais velhos (Baptista, 2016).

Assim como as crianças, um número crescente de pessoas idosas necessita e frequentam instituições de acolhimento, onde passam muito tempo. A institucionalização está em crescimento e afeta a vida social dessas gerações. Mudanças na estrutura demográfica e familiar alteram as relações entre crianças e pessoas idosas, tornando-as cada vez mais relevantes. No entanto, há uma crise associada à falta de educação em determinadas etapas da vida, que está a passar por transformações profundas, exigindo adaptações para maximizar os benefícios (Andrade, 2002 as cited in Rodrigues, 2012).

Isso impulsiona a implementação de programas e atividades intergeracionais que promovam ambientes multigeracionais, atendendo às necessidades e capacidades das pessoas idosas, de forma a criar novos estímulos e estratégias. Esses programas não se limitam a atividades simples entre duas gerações; são veículos para uma troca constante de recursos, promovendo aprendizagens entre gerações, com o intuito de conseguir benefícios mútuos, tanto pessoais como coletivos. O objetivo é reduzir a lacuna entre diferentes gerações (Ferreira, 2008 as cited in Rodrigues, 2012).

Diversos estudos mostram que grande parte dos programas se dedicam ao contacto intergeracional, cujo principal objetivo é promover o bem-estar dos participantes. As pesquisas mostram o impacto positivo no contentamento e valor acrescentado para as pessoas idosas envolvidas, sendo uma mais-valia para os mais

novos. As vantagens para uma geração são simultaneamente benéficas para a outra geração, tornando o isolamento improvável (Rodrigues, 2012).

O crescimento dos projetos intergeracionais visa desenvolver relações que promovam atitudes e princípios em crianças, ajudando-as a tornarem-se indivíduos conscientes, participativos, solidários e autónomos, enquanto vivenciam partilhas significativas tanto para as crianças como para pessoas idosas (Canejo, 2018).

Esses projetos proporcionam uma perceção integrada do processo educativo e da organização, permitindo que crianças e pessoas idosas se desenvolvam e aprendam de forma estruturada, em sintonia com os outros e com o meio. A intenção é que ambas as gerações sejam agentes ativos, estabelecendo relações que transcendem desigualdades sociais e educacionais, contribuindo para ciclos virtuosos de troca de enriquecimento mútuo (Canejo, 2018).

As atividades intergeracionais, implementadas nos programas intergeracionais, são importantes para promover o bem-estar das pessoas mais velhas. Esses programas proporcionam benefícios notáveis, como a diminuição do isolamento social, o desenvolvimento da saúde mental e o fortalecimento dos laços de fraternidade. Ao criar espaços onde as crianças e as pessoas idosas possam confraternizar, permite-se que compartilhem experiências e ensinamentos, uma vez que as atividades intergeracionais enriquecem a vida das pessoas envolvidas como beneficia todas as gerações abrangentes.

1.8. Benefícios dos programas intergeracionais para todos

Os benefícios intergeracionais oferecem benefícios às crianças, jovens, pessoas idosas e à comunidade em geral. Em seguida, é destacado alguns desses benefícios (Bressler, Henkin & Adler, 2005; MacCallum et al., 2006 as cited in Rebelo, 2017):

Benefícios para as crianças e os jovens:

- O apoio das pessoas idosas às crianças e jovens, através do acompanhamento escolar e dos seus hobbies, ajuda a mantê-los entretidos, prevenindo comportamentos antissociais;

- A "escola de vida" oferece a oportunidade de compartilhar tradições, cultura, experiências e ensinamentos, promovendo o reconhecimento do papel das pessoas idosas e a compreensão do processo de envelhecimento;
- A transmissão de conhecimentos em áreas específicas (como a agricultura) potencializa as competências e adaptações das crianças e jovens, tanto na vida pessoal como profissional;
- A concentração e a dedicação das pessoas idosas, que por vezes os progenitores não conseguem proporcionar por razões profissionais, desencadeiam nos mais pequenos, a certeza de que podem ter um "ombro amigo" baseado nas histórias de vida dos mais velhos.

Benefícios para as pessoas idosas:

- As pessoas mais velhas têm a oportunidade de reviver uma "nova infância", desfrutando de um tempo de qualidade com os mais jovens, uma vez que esta experiência pode não ter sido desfrutada da mesma forma com os próprios filhos;
- Manter-se ativo ajuda as pessoas idosas a evitar o isolamento, melhorar a saúde e a qualidade de vida, e a sentirem-se úteis ao auxiliarem os jovens;
- Pessoas idosas com uma saúde frágil e que enfrentam situações de perda (como a viuvez), podem recuperar o equilíbrio mental ao interagir com crianças e adolescentes;
- A troca de ideias entre crianças ajuda a melhorar as habilidades linguísticas e digitais das pessoas idosas, colaborando para um melhor desempenho social.

Benefícios para a comunidade:

- Desenvolve um sentimento de grupo através da participação voluntária e das associações na resposta a questões universais;
- Estabelece redes sociais e fortalece laços de fraternidade;
- Reduz estereótipos relacionados com aprendizagens, histórias e tradições entre gerações;

- Alivia a pressão sobre os pais, possibilitando uma melhor estabilidade e equilíbrio entre o trabalho, o núcleo familiar e o lazer, promovendo um desenvolvimento saudável das crianças e jovens, enquanto melhora a qualidade de vida das pessoas idosas.

Considerando a pessoa idosa como meio de transmissão de valores, sabedoria e histórias de vida, ela contribui para um desenvolvimento da comunidade, promovendo boas práticas, preservando as tradições e valorizando as capacidades das pessoas mais vulneráveis (Canejo, 2018). Sendo fundamental a inserção das pessoas idosas na nossa sociedade, assim como o seu papel no desenvolvimento da mesma, tenciona-se que as crianças sejam o futuro dessa mesma sociedade, procurando ver a pessoa idosa de forma positiva e garantindo que o desempenho social seja promotor da inclusão, valorizando-o como um cidadão com competências adquiridas através das experiências de vida, podendo contribuir para a instrução e formação de todos os membros (Canejo, 2018).

A inserção das pessoas idosas é crucial para o desenvolvimento social, ajudando as crianças a ver a pessoa idosa de forma positiva e a reconhecer as suas competências através das experiências de vida, podendo contribuir para a instrução e formação de todos (Canejo, 2018).

As pessoas idosas transmitem valores de respeito, cooperação, auxílio, entre outros. As crianças tendem a guardar bem as memórias de diversas experiências, procurando essas mesmas recordações em alguma ocasião específica. Atualmente, os valores de respeito pela pessoa mais velha são frequentemente negligenciados na nossa sociedade, onde na maior parte das vezes são vistas como inúteis ou vulneráveis, entre outros. Contudo, as atividades intergeracionais permitem que estas ligações se modifiquem e que os mais velhos sejam vistos com outros olhos. Em contrapartida, essas interações possibilitam que as pessoas idosas se sintam ativas, promovendo um bem-estar geral, seja ele físico ou mental (Canejo, 2018).

Os programas intergeracionais já executados descrevem uma série de vantagens para as pessoas idosas, crianças e a comunidade em particular. Para as pessoas idosas, os benefícios incluem melhorias na qualidade de vida e mudanças de comportamento (Pinazo & Kaplan, 2007 as cited in Moreira, 2017). Neste sentido,

MacCallum et al. (2006 as cited in Moreira, 2017) enumera diversos benefícios, como: alterações de humor, aumento da capacidade de lidar com doenças físicas e mentais; melhora a autoestima e a integração familiar e comunitário; combate o isolamento, entre outros.

Para as crianças, os benefícios da intergeracionalidade destacam-se através do aumento da autoestima e da confiança; da diminuição dos sentimentos de solidão e de isolamento; do aumento da responsabilidade social; de uma visão mais positiva da pessoa idosa e de partilha de experiências (MacCallum et al., 2006 as cited in Moreira, 2017).

Todos os momentos vivenciados entre as diversas gerações trazem benefícios significativos, promovendo a partilha de saberes e experiências, permitindo que todos contribuam e desenvolvam mutuamente. Compartilhar e trocar experiências com diversas pessoas permite que os seres humanos construam uma visão mais ampla do mundo e do que acontece ao seu redor, permitindo contribuir para uma vida melhor. Se todos colaborarem com o que têm de melhor, todos juntos farão a diferença na sociedade em que estamos inseridos (Canejo, 2018).

Em suma, é crucial explorar que os múltiplos benefícios dos programas intergeracionais incluem o fortalecimento das relações entre gerações, a promoção da coesão social e o enriquecimento mútuo de conhecimentos e experiências. Assim, o capítulo II foca-se na análise empírica dessas dinâmicas no contexto institucional, em Ourém. A caracterização da cidade será o ponto de partida para compreender a demografia e a estrutura social, que pode influenciar a implementação e o impacto dos programas intergeracionais, proporcionando uma visão prática e localizada sobre o tema abordado.

CAPÍTULO II - ENQUADRAMENTO EMPÍRICO

2.1. Contexto geográfico e institucional

Para compreender melhor o impacto dos programas intergeracionais na promoção do bem-estar das pessoas idosas, é fundamental situar o estudo num contexto geográfico e institucional, utilizando questionários, pesquisa e diálogo entre os participantes. Este trabalho foi realizado no concelho de Ourém (*Figura 2*), na freguesia da Nossa Senhora das Misericórdias (*Figura 4*). A instituição parceira é uma IPSS (*Figura 5*), desempenhando um papel crucial na execução das atividades intergeracionais.

2.1.1. *Caracterização da Cidade de Ourém*

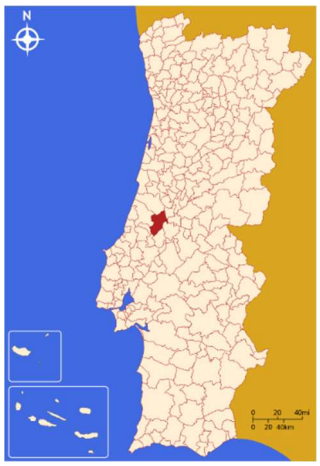


***Figura 2**: Ourém situado no mapa de Portugal*

Antigamente, Ourém era conhecida como Vila Nova de Ourém, uma cidade portuguesa localizada no distrito de Santarém, na antiga província da Beira Litoral, região Centro e sub-região do Médio Tejo, em Portugal. A cidade tem uma população de aproximadamente 13.000 habitantes. Existem duas freguesias que se destacam, nomeadamente: Nossa Senhora da Piedade (Ourém) e Nossa Senhora das Misericórdias (Câmara Municipal de Ourém, 2024).

Ourém está dividida em 13 freguesias (destacadas a azul no mapa abaixo na *Figura 3*), e faz fronteira com o concelho de Pombal a norte, com o concelho de Alvaiázere a nordeste, com Ferreira do Zêzere e Tomar a leste, a sudeste com o concelho de Torres Novas (e Serra de Aire), a sudoeste com o concelho de Alcanena e a Oeste com Batalha e Leiria (Câmara Municipal de Ourém, 2024).

Figura 3: *As 13 freguesias de Ourém*

Ourém é uma cidade próspera, que combina características antigas (como o castelo) e modernas, como ruas largas. A cidade é a sede da comarca judicial, onde se localiza o tribunal. O concelho de Ourém possui duas categorias urbanas: Fátima e Ourém. Os locais categorizados de vila são os seguintes: Caxarias, Freixianda, Vilar dos Prazeres desde 2004 e Olival em junho de 2009 (Câmara Municipal de Ourém, 2024).

2.1.2. *Caracterização da Freguesia de Nossa Senhora das Misericórdias*

Figura 4: *Nossa Senhora das Misericórdias situado no concelho de Ourém*

Nossa Senhora das Misericórdias (também conhecida como Nossa Senhora da Misericórdia ou Nossa Senhora da Visitação) é uma freguesia portuguesa do município de Ourém. Antigamente chamada Abdegas foi o antigo nome de Ourém, e em 1989, a freguesia passou a denominar-se Nossa Senhora das Misericórdias. Esta freguesia partilha a sede municipal com a Nossa Senhora da Piedade e preserva as origens

históricas do concelho, pois é onde está localizado o Castelo de Ourém. As freguesias de Alburitel e Gondemaria foram fundadas em 1928, e a da Atouguia em 1933 (Câmara Municipal de Ourém, 2024).

A freguesia também é caracterizada por uma paisagem cársica de cariz calcário e de floresta mediterrânica, com muros de pedra, moinhos de vento, tanques de água, fornos de cal e várias casas de pedra que realçam a relação entre o ser humano e o ambiente. Atividades tradicionais, como a tecelagem e a gastronomia local, podem ser apreciadas. Um rico património natural, histórico e etnográfico está relacionado a um forte dinamismo social, proporcionando uma série de infraestruturas e prosperidade aos moradores (Câmara Municipal de Ourém, 2024).

2.1.3. *Descrição do contexto institucional*

A instituição parceira neste projeto é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, fundada a 24 de fevereiro de 1995. A 30 de março desse mesmo ano, foi registada como uma IPSS, com o número de registo 16/96, sendo publicada no Diário da República (III Série) a 30 de abril de 1996 (Bairro, 2024).

Figura 5: *Instituição parceira do projeto*

A sua sede localiza-se na freguesia de Nossa Senhora das Misericórdias, concelho de Ourém. Esta IPSS desenvolve as suas atividades numa perspetiva intergeracional, oferecendo apoio às famílias, crianças e pessoas idosas por meio de diversas respostas sociais (Bairro, 2024).

A instituição começou as suas atividades na igreja e, de seguida, construiu as suas instalações no mesmo local. Ao longo dos anos, "prestou serviços de Centro de Dia, Centro de Convívio e Apoio Domiciliário para idosos, além das AAAF (Atividades de Animação e Apoio à Família) e do CATL (Centro de Atividades de tempos Livres),

respetivamente para as crianças do Jardim de Infância e do 1.º Ciclo do Ensino Básico" (Bairro, 2024).

Com o auxílio do Programa PARES e da Câmara Municipal de Ourém, foram criadas instalações, onde atualmente funcionam uma ERPI (Estrutura Residencial para Pessoas Idosas), uma Creche e um Jardim de Infância. Este novo espaço foi inaugurado no dia 28 de agosto de 2011 (Bairro, 2024).

2.2. Metodologia de investigação

A investigação-ação foi a metodologia que assumimos ser a adequada para a nossa intervenção, pretendendo que esta fosse dinâmica e participada. Por meio da qual foi nosso interesse que a intervenção ocorresse de forma organizada e estruturada, com o objetivo de observar o público-alvo no contexto institucional, promovendo melhorias e mudanças tanto nas crianças como nas pessoas idosas.

2.2.1. *Investigação-Ação: definições e perspetivas*

A origem da Investigação – Ação a Kurt Lewin, sendo muito pouco é improvável que algum dia saibamos quando ou onde surgiu este método, simplesmente porque as pessoas sempre investigaram as suas próprias práticas com o objetivo de as melhorar (TRIPP, 2005 as cited in Fonseca, 2012).

De acordo com Barbier (1985 as cited in Fonseca, 2012), a investigação-ação teve a sua origem como uma pesquisa psicológica de campo, com o objetivo de promover uma mudança psicossocial, ou seja, a meta dessa investigação é a reformulação radical da efetividade comunicativa e a progressão das pessoas envolvidas.

A Investigação-Ação utiliza técnicas de investigação reconhecidas para orientar a ação a ser tomada, com o objetivo de melhorar a prática (Tripp, 2005 as cited in Fonseca, 2012). Uma das particularidades mais destacadas da investigação-ação é que ela expõe uma metodologia orientada para o aperfeiçoamento da prática, visando resolver problemas sociais. Contudo, destacam-se as suas características, consoante os autores consultados (Kemmis & McTaggart in Fernandes, 2005; Cohen & Manion apud Simões, 1990 as cited in Fonseca, 2012):

- Participativa e colaborativa, pois praticantes e investigadores trabalham em conjunto na implementação de um projeto;

- Situacional, uma vez que se preocupa em diagnosticar um problema dentro de um contexto específico e em resolvê-lo nesse mesmo contexto;
- Cíclica, pois a investigação envolve um conjunto de ciclos, nos quais as descobertas iniciais geram possibilidades de mudança que, por sua vez, são implementadas e avaliadas, dando origem ao ciclo seguinte;
- Auto-avaliativa, uma vez que as modificações são continuamente avaliadas e monitorizadas, numa perspetiva de flexibilidade e adaptabilidade, com o objetivo de gerar novos conhecimentos e modificar a prática.

Neste contexto, as características da investigação-ação apresentam, transversalmente, a colaboração de diversos autores, sempre empenhados no seguimento da prática para a resolução de problemas sociais, resultando na implementação contínua dos ciclos da investigação-ação (Fonseca, 2012).

2.2.2. *Identificação do problema*

No que concerne ao problema de investigação, ao *background* e ao contexto, a questão principal é identificar os benefícios que os programas intergeracionais podem oferecer não só às crianças, como também às pessoas idosas. Além disso, visa-se verificar se estas estão dispostas a participar nas atividades, de modo a promover a intergeracionalidade e momentos de grande partilha em contextos institucionais. Delimitado o problema, a lógica e relevância do tema "Uma Conversa Entre Gerações – Contributo dos Programas Intergeracionais", podemos delinear os objetivos gerais e específicos da pesquisa, construindo um enquadramento teórico e empírico. Neste contexto, este trabalho está planificado em torno das linhas orientadoras estabelecidas pela revisão de literatura, abordagem que, para além da formulação do problema, nos permitiu compreender a relevância de as crianças e as pessoas idosas passarem algum tempo juntas, realizarem atividades de lazer, fomentando a socialização e momentos de partilha entre ambas as gerações.

2.2.3. *Objetivos do estudo*

Este trabalho de investigação teve como objetivo principal a realização de uma pesquisa teórica e empírica em torno de uma investigação-ação que contribuísse para o desenvolvimento das crianças, pessoas idosas e da comunidade em geral, ajudando a compreender os benefícios das relações e atividades intergeracionais.

O objetivo geral visou despertar a curiosidade (ou seja, incentivar o público-alvo a interessarem-se pelas histórias e vivências dos outros, impulsionando um maior entretenimento e empatia entre todos), estimular a criatividade dos participantes (mediante as interações e as atividades propostas, explorando ideias em conjunto) e promover laços de fraternidade (criando um ambiente positivo e fortalecendo as relações entre as duas faixas etárias) através da temática "Uma Conversa Entre Gerações – Contributo dos Programas Intergeracionais", proporcionando momentos de partilha entre gerações, por meio de atividades de lazer. Foi propósito deste trabalho levar as pessoas idosas a compartilharem as suas experiências com as crianças, através de histórias, memórias e ensinamentos, e, por sua vez, permitir às crianças escutarem atentamente, demonstrando entusiasmo, interesse e curiosidade.

No que concerne aos objetivos mais específicos, estes pretendem:

- Conhecer a comunidade e identificar a amostra, avaliando as suas necessidades e, no final, saber o que cada participante retirou de proveitoso (ou não) de cada sessão;
- Conhecer a existência de programas intergeracionais no contexto institucional;
- Desenvolver atividades que promovessem e valorizassem a relação entre crianças e pessoas idosas;
- Identificar os interesses de aprendizagem das crianças na sua interação com as pessoas idosas;
- Promover ações promotoras de um envelhecimento ativo;
- Abordar e explorar junto dos participantes, temáticas concordantes com os seus interesses;
- Fortalecer o convívio entre gerações, proporcionando momentos de partilha, diálogo, troca de experiências e conhecimentos entre todos.

2.2.4. *Questão de partida e questões orientadoras*

Relativamente à escolha da problemática e da questão de partida "Que benefícios os programas intergeracionais podem trazer tanto às crianças como às

pessoas idosas?", quisemos defini-la no sentido de nos permitir delinear um conjunto de objetivos a alcançar, anteriormente já apresentados.

Assim, para a operacionalizarmos, foram formuladas as seguintes questões orientadoras:

- O que se entende por intergeracionalidade?

- Qual a importância das relações intergeracionais entre crianças e as pessoas idosas?

- Que resultados encontramos, fruto da experiência de atividades intergeracionais entre crianças e pessoas idosas?

- Que impacto tem nas crianças o relacionarem-se com pessoas idosas?

- Que impacto tem nas pessoas idosas o relacionarem-se com as crianças?

2.2.5. Hipóteses do estudo

Após a formulação da questão inicial e das questões orientadoras da pesquisa, quisemos definir hipóteses que pudessem ser as possíveis respostas ao nosso problema de partida.

Sousa e Baptista (2011) revelam que, de acordo com os objetivos definidos, as hipóteses, quando testadas, são preposições construídas para compreendermos ou explicarmos determinados fenómenos, funcionando como linhas de orientação para a investigação. Além disso, elas também nos permitem perceber que, as hipóteses, ao serem (ou não) confirmadas, as hipóteses responderão ao problema inicialmente formulado e fornecerão ao investigador critério para selecionar os dados mais relevantes para a realização da pesquisa *(Tabela 1).*

***Tabela 1**: As Hipóteses da Pesquisa*

Hipótese 1	As atividades intergeracionais derivam do nível de motivação e interesse demonstrados pelas pessoas idosas e pelas crianças.
Hipótese 2	As atividades intergeracionais são impulsionadas pela participação efetiva das pessoas idosas e das crianças.
Hipótese 3	A participação das pessoas idosas e das crianças depende das atividades intergeracionais.
Hipótese 4	A capacidade física das pessoas idosas depende da sua participação em atividades físicas.
Hipótese 5	A distração dos participantes afeta a participação e o foco durante as atividades intergeracionais, interferindo na eficácia da sua participação.

As hipóteses formuladas exploram a interligação entre as atividades intergeracionais, a motivação e a participação das crianças e das pessoas idosas. Cada hipótese representa diferentes fatores que podem ser determinantes para o desenvolvimento de certas dinâmicas e atividades intergeracionais e aos respetivos resultados.

Hipótese 1: "As atividades intergeracionais derivam do nível de motivação e interesse demonstrados pelas pessoas idosas e pelas crianças." – Propomos esta hipótese porque achamos necessário comprovar se a maneira como as pessoas idosas e as crianças se envolvem e demonstram motivação com as atividades afeta a qualidade das atividades intergeracionais. Ou seja, se as pessoas idosas e as crianças tiverem interesses e motivações diferentes, as atividades deverão de ser adaptadas para atender a essas diferenças.

Hipótese 2: "As atividades intergeracionais são impulsionadas pela participação efetiva das pessoas idosas e das crianças." – Com esta hipótese consideramos relevante verificar se a participação ativa, tanto das pessoas idosas como das crianças, influencia a execução e o sucesso das atividades intergeracionais. Se o nível de envolvimento de ambos os grupos determinam o sucesso das atividades promovidas.

Hipótese 3:" A participação das pessoas idosas e das crianças depende das atividades intergeracionais." – O objetivo foi verificar se o tipo de atividades intergeracionais oferecidas, determina o nível de participação das pessoas idosas e das crianças. Ou seja, constatar se a falta de interesse e relevância por parte dos participantes dos dois grupos para com as atividades propostas resulta numa menor participação.

Hipótese 4:" A capacidade física das pessoas idosas depende da sua participação em atividades físicas." – Esta hipótese pretende analisar se a participação em atividades físicas, dentro do contexto intergeracional, pode ajudar a preservar ou a melhorar a capacidade física das pessoas idosas.

Hipótese 5:" A distração dos participantes afeta a participação e o foco durante as atividades intergeracionais, interferindo na eficácia da sua participação." Com esta hipótese pretende-se verificar se a distração dos participantes afeta tanto a atenção como o foco nas atividades intergeracionais, assim como o nível de participação. Isso, por sua vez, compromete a eficácia da aprendizagem, uma vez que, sem foco, os participantes estão menos envolvidos e aproveitam menos as atividades.

2.2.6. Tipo de estudo

O tipo de estudo realizado é observacional, transversal e de natureza quali-quantitativa. Por meio de uma observação participante, foi possível recolher elementos que permitiram descrever o que se observou, com vista a compreender a realidade e as pessoas, sem as influenciarmos ao ponto de modificar os dados. É um estudo transversal, uma vez que nos foi possível observar uma amostra num determinado período específico. E é quantitativo pela análise percetual e numérica dos dados recolhidos no contexto, junto da amostra e com recurso às funcionalidades do *Google Forms*.

No que diz respeito aos instrumentos de recolha de dados, recorremos à pesquisa bibliográfica e documental para construir o corpo teórico e empírico. A investigação quantitativa foi realizada através da aplicação de questionários, permitindo observar os fatores envolvidos e realizar uma análise detalhada dos mesmos.

2.2.7. Público-alvo e a sua caraterização

O público-alvo não foi definido pela minha chegada à instituição, onde a priori, todos estariam disponíveis e aptos a integrar a amostra. Pelo contrário, a amostra foi selecionada por conveniência, com base nas indicações da diretora da instituição, que identificou as pessoas com autonomia e agilidade para desempenharem as tarefas propostas. O público-alvo é composto por dois grupos: o primeiro, formado por uma turma da creche, composta por 14 crianças entre os 2 e os 3 anos; o segundo grupo, composto por 18 pessoas idosas, com idades iguais ou superiores a 53 anos, institucionalizadas e ainda autónomas.

Os critérios de inclusão no estudo para as pessoas idosas foram: assinar o consentimento informado livre e esclarecido, terem idade igual ou superior a 65 anos, estarem institucionalizada na ERPI e não apresentarem défices cognitivos que impossibilitassem a sua participação.

2.2.7.1. Caraterização das Crianças

No nosso estudo participaram 14 crianças, 7 meninas e 7 rapazes, com idades compreendidas entre os 2 anos (43%) e os 3 anos (57%) (*Tabela 2*).

Tabela 2: *Caraterização das crianças quanto ao género e idade*

Género			***Idade***		
	N	*%*		*N*	*%*
Rapaz	7	50%	**2 anos**	6	43%
Rapariga	7	50%	**3 anos**	8	57%
Total	14	100%		14	100%

A distribuição etária é relativamente equilibrada, embora haja uma ligeira predominância de crianças com 3 anos. As atividades intergeracionais foram adaptadas para atender ao desenvolvimento psicomotor e às capacidades de comunicação das crianças.

2.2.7.2. Estrutura familiar

A estrutura familiar desempenha um papel fundamental no desenvolvimento e bem-estar das crianças. A análise da composição familiar é a seguinte:

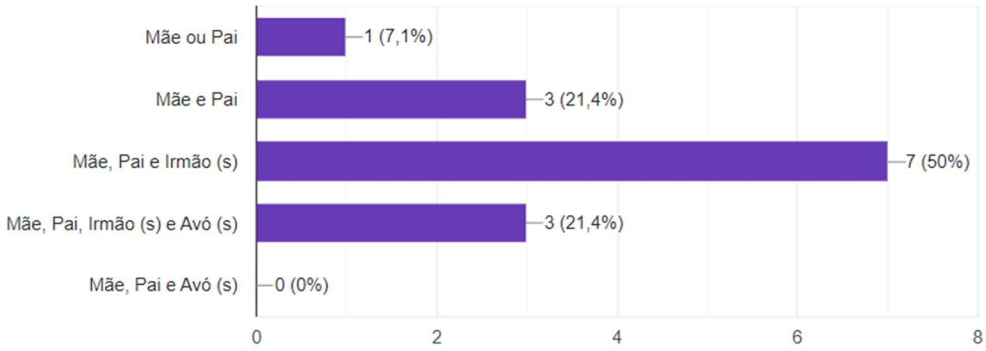


***Gráfico 1**: Núcleo familiar*

Analisando o Gráfico 1, relativo à estrutura familiar das 14 crianças, verificamos que metade das crianças vive com o núcleo familiar tradicional (pais e irmãos), enquanto 21,4% vive em famílias alargadas constituídas pelos pais e avós. Apenas uma criança vive com um dos pais, indicando que a maioria dos participantes conta com o apoio de uma estrutura familiar completa ou ampliada. A presença de estruturas familiares alargadas destaca a importância das relações intergeracionais, o que pode facilitar a adaptação dessas crianças a programas intergeracionais.

Quanto à presença dos avós na vida das crianças, podemos referir que há combinações diversas, ou seja, 3 crianças convivem com duas avós paternas e 1 avô materno; 3 crianças têm vivas apenas as avós maternas; 2 crianças ainda têm vivos as duas avós e os dois avôs; 2 crianças já tem só a avó materna viva; 2 crianças possuem apenas os avôs paternos vivos; 1 criança só tem apenas uma avó materna e um avô paterno; e 1 criança mencionou ter presente na sua vida uma figura efetiva, que não é avô biológico, mas sim "avô de coração".

De um modo geral, os dados revelam que a maioria das crianças ainda conta com a presença de alguns avós, especialmente do lado materno, o que permite que estas mantenham os laços intergeracionais e favoreçam o desenvolvimento social e emocional.

2.2.7.3. Caraterização das Pessoas Idosas

No nosso estudo participaram 18 pessoas idosas, 10 homens (56%) e 8 mulheres (44%), com idades compreendidas entre os 53 e os 100 anos (*Tabela 3*).

Tabela 3: *Caraterização das pessoas idosas quanto ao género e idade*

Género			***Idade***		
	N	*%*		*N*	*%*
Homem	10	56%	**Até aos 65 anos**	2	11,2%
Mulher	8	44%	**Entre os 65 e os 85 anos**	8	44,4%
Total	18	100%	**Mais de 85 anos**	8	44,4%
			Total	18	100%

A distribuição etária apresenta uma maioria de sujeitos (88,8%) com idades superiores a 65 anos, podendo-se identificar dois grupos: um com idades entre os 65 e os 85 anos (uma com 65, duas com 66, duas com 68, uma com 76, outra com 83 e mais uma com 85 anos) que representam 44,4% dos participantes, e outro grupo de pessoas com mais de 85 anos (duas com 87 anos, uma com 88, duas com 89, uma com 96, outra com 97 e, ainda, uma com 100 anos) que também representam 44,4%. Apenas uma pequena percentagem (11,2%) das pessoas idosas está abaixo dos 65 anos (53 e 61 anos).

A presença de dois participantes com "menos de 65 anos" indica que algumas pessoas idosas podem ter entrado mais cedo em contextos de apoio social, devido a condições de saúde específicas ou outras circunstâncias. Esses integraram a nossa amostra por se revelarem interessadas e motivadas a participarem nas atividades.

2.2.7.4. Relações familiares: pessoas idosas e os seus descendentes

Com base no Gráfico 2, podemos verificar que 77,8% (14 pessoas) afirmou ter filhos e os restantes 22,2% (4 pessoas) referiu não ter filhos.

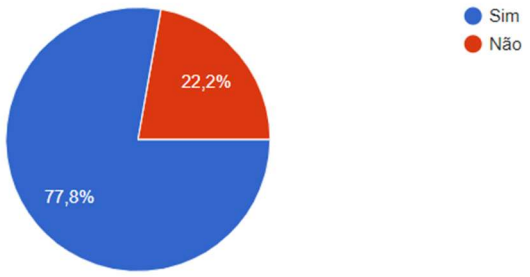


Gráfico 2: *Relações familiares entre as pessoas idosas e os filhos*

Estes dados são relevantes para compreendermos as dinâmicas sociais e familiares deste grupo de pessoas, especialmente em iniciativas que envolvam interação com gerações mais novas. De referir que, nas atividades realizadas, não houve qualquer problema de relacionamento entre as faixas etárias distintas.

2.2.7.5. Participação das crianças e das pessoas idosas em projetos intergeracionais

Achámos relevante perceber qual o nível de envolvimento dos sujeitos em atividades anteriores que promovam a interação entre diferentes gerações.

Tabela 4: *Participação em anteriores programas intergeracionais*

"Já alguma vez participou/ participaste num projeto intergeracional?"				
CRIANÇAS		**Frequência relativa**	**PESSOAS IDOSAS**	**Frequência relativa**
SIM	0	0%	4	22,2%
NÃO	14	100%	14	77,8%
TOTAL	14 pessoas	100%	18 pessoas	100%

Para análise da Tabela 4, constatamos que, segundo nos responderam os pais e os encarregados de educação das 14 crianças, estas nunca participaram em projetos intergeracionais, atendendo a sua tenra idade.

No caso das pessoas idosas, observamos que a maioria (77,8%) nunca participou num projeto intergeracional. No entanto, 22,2% das pessoas inquiridas já

tiveram experiência nesse tipo de projetos. Esses números sugerem que, apesar de algum envolvimento das pessoas idosas, ainda há uma lacuna significativa na sua participação, o que pode estar relacionado com fatores como o desconhecimento dessas iniciativas ou a falta de oportunidade para participar.

Portanto, os resultados indicam que, embora haja alguma experiência por parte das pessoas idosas, existe uma oportunidade considerável para aumentar a participação de ambos os grupos em programas intergeracionais, promovendo, assim, um maior envolvimento e aprendizagem mútua entre gerações.

2.2.8. Técnicas e instrumentos de investigação

Segundo Sousa e Baptista (2011), as técnicas de investigação são um conjunto de métodos operacionais que permitem recolher dados empíricos, essenciais para o processo de pesquisa.

Neste relatório de investigação, foram utilizadas várias técnicas de recolha de dados, nomeadamente a pesquisa e a análise documental, bem como a análise dos conteúdos das perguntas (abertas e fechadas) aos questionários aplicados aos encarregados de educação das crianças e aos responsáveis pelas pessoas idosas.

2.2.8.1. Pesquisa e análise documental e bibliográfica

A pesquisa e a análise documental baseiam-se na utilização de materiais publicados, referentes aos conceitos e ao tema em questão, permitindo ao investigador identificar e analisar outras perspetivas sobre o assunto (Sousa & Baptista, 2011).

A informação foi obtida através do acesso a diferentes fontes, tais como, repositórios, pesquisa online de trabalhos realizados por outros autores e portais de instituições.

A bibliografia apresentada relaciona-se com a temática em questão e resume-se à leitura de um conjunto alargado de dissertações de mestrado, recensões críticas, publicações de revistas e relatórios técnicos diversos. No presente estudo, a informação bibliográfica e documental teve como finalidade a construção do corpo teórico e do campo empírico.

2.2.8.2. Inquérito por questionário

Segundo Sousa e Baptista (2011), o questionário é uma técnica de investigação que consiste num conjunto de questões colocadas a um determinado grupo da população em estudo, com o intuito de obter informações sobre conhecimentos, valores, interesses, sentimentos, comportamentos e expectativas.

No que respeita ao processo de desenvolvimento do questionário tanto sobre as crianças (respondidos pelos seus encarregados de educação) como para as pessoas idosas, trata-se de instrumentos de recolha de dados aplicados propositadamente para este estudo, elaborados pela minha autoria, utilizando o *Google Forms*. No formulário, as pessoas inquiridas só podiam avançar para o questionário propriamente dito, na página seguinte, depois de concederem o seu consentimento quanto à sua participação no estudo. O questionário foi construído com base nos objetivos definidos pela pesquisa, incluindo perguntas fechadas e abertas. Nas perguntas fechadas, o inquirido escolhe entre respostas pré-definidas, selecionando a opção que considera mais adequada. Já nas perguntas abertas, o inquirido deve elaborar uma resposta própria. Não havendo respostas certas ou erradas relativamente a qualquer um dos itens, apenas se pretendia a opinião pessoal e sincera dos participantes, garantindo-lhes total confidencialidade e anonimato.

Os questionários foram aplicados na primeira atividade com o propósito de conhecer melhor o público-alvo e poder organizar as atividades consoante as preferências do mesmo. O primeiro questionário faz referência às crianças (*Apêndice 1*) e foi respondido pelos encarregados de educação (uma vez que as crianças são menores de idade), e o segundo para as pessoas idosas (*Apêndice* 2), que o responderam com a ajuda da auxiliar responsável, na instituição. Ambos os questionários tinham como finalidade recolher informações e dados pessoais sobre os participantes, entender as preferências tanto das crianças como das pessoas idosas, quanto a atividades e brincadeiras, e saber se, já tinham alguma experiência em projetos intergeracionais anteriores.

Cada questionário contém 10 perguntas apresentadas de forma a garantir que estas fossem claras e compreendidas por todos os participantes. O questionário aborda os seguintes itens: idade; género; brinquedo preferido; nível de escolaridade; estrutura familiar; se tem filhos (no caso das pessoas idosas); se tem avós (no caso das

crianças); se já participaram num projeto intergeracional; em que tipo de atividades gostariam de participar; entre outras questões (*Apêndices 1 e 2*).

2.2.8.3. Questionário de satisfação

Também aplicamos um questionário de satisfação (*Apêndice 3*) tendo como principal objetivo o de medir a perceção e a opinião dos participantes, sobre as atividades selecionadas e implementadas. O questionário de satisfação, aplicado às pessoas idosas, foi elaborado propositadamente para este estudo e da minha autoria, a partir da revisão bibliográfica e com base nos objetivos inicialmente definidos. Foi aplicado, utilizando o *Google Forms,* de modo que as perguntas fossem claras, objetivas e fáceis de compreender. Com a nossa ajuda, as pessoas idosas voltaram a assinar que consentiam responder ao questionário, e concordavam continuar a participar.

Este questionário visava obter informações sobre o grau de satisfação dos participantes e recolher sugestões para futuras atividades. Os objetivos da sua aplicação consistiram em compreender a perspetiva dos participantes sobre as suas experiências com a participação nas atividades intergeracionais propostas e recolher sugestões de melhoria para o futuro.

Importa salientar que os programas intergeracionais têm impacto não apenas nas pessoas idosas, mas também em toda a comunidade, incluindo as crianças e a população em idade ativa, como por exemplo os progenitores das crianças participantes. Nesse sentido, a recolha destas opiniões contribui para uma compreensão mais alargada e integrada dos efeitos das atividades implementadas.

O questionário tem 7 questões, cada uma com opções de respostas como “nem por isso”, “poucas vezes”, “algumas vezes” e “muitas vezes”, com a finalidade de avaliar os aspetos específicos em cada questão, como a clareza das informações fornecidas e o nível de satisfação com as atividades.

2.2.9. Procedimentos formais e éticos

Primeiramente, submetemos um pedido de parecer à Comissão de Ética do Instituto do Politécnico de Coimbra (CEIPC) (*Anexo 1)* e à Direção Geral da Educação (DGE) (*Anexo 2)* para garantir o cumprimento das normas e questões éticas no âmbito deste trabalho de investigação. Assegurou-se a obtenção do consentimento

informado, livre e esclarecido dos participantes pessoas idosas e dos legais representantes das crianças, mantivemos o anonimato de todos os participantes e, garantimos a confidencialidade dos dados recolhidos.

Em seguida, selecionámos diversas instituições que correspondessem ao nosso público-alvo e que estivessem dispostas a colaborar com o estudo. Após algumas respostas negativas, enviámos um pedido de autorização à instituição escolhida (conforme apresentado no *Apêndice 4)* e explicámos os objetivos do estudo, bem como os procedimentos a serem seguidos. Após obtermos a autorização, conversámos pessoalmente com a diretora técnica da instituição. Durante a conversa, a amostra foi escolhida por conveniência, onde a diretora técnica selecionou uma turma de crianças mais velhas que passavam o dia inteiro na instituição (ou seja, as crianças de 2 e 3 anos) e um grupo de pessoas idosas independentes que também permaneciam o dia inteiro na instituição.

De seguida, conversámos com as pessoas responsáveis pelas crianças e pelas pessoas idosas e explicámos o que pretendíamos e todo o processo que ocorreria durante dois meses (abril e maio). Logo depois, enviámos um pedido de autorização à diretora, solicitando que esta encaminhasse a autorização para os pais das crianças e para as pessoas idosas, a fim de obter o consentimento de todos os que aceitassem participar no estudo. Ainda assim, aquando da resposta aos questionários, por meio do *Google Forms*, todos os respondentes só podiam avançar para a página seguinte após concederem a autorização.

A aplicação do questionário destinou-se a pessoas idosas e a crianças, podendo contar com a assistência de auxiliares e das educadoras, para identificar as necessidades de cada grupo. Inicialmente, os encarregados de educação das crianças foram os primeiros a preencher o questionário; posteriormente, as pessoas idosas preencheram o questionário com a ajuda da auxiliar responsável. A ordem foi estabelecida para organizar a logística e permitir uma gestão eficiente do tempo.

Para adotar e recolher os dados, os pontos descritos nos procedimentos metodológicos são os seguintes:

- Quem? O investigador recolheu os dados;
- Como? Através de um diálogo com a diretora técnica da respetiva instituição;
- Quando? Entre abril e maio de 2024, uma vez por semana;

- Em que formato? Presencial.

A organização, tratamento e análise dos dados foram realizados através do *Microsoft Offiice Excel* 2016 e do *Google Forms*, para realizar uma análise quantitativa dos dados. A análise envolveu a criação de gráficos, tabelas e figuras, com o objetivo de visualizar e analisar as respostas obtidas.

Em suma, no início de cada sessão, o objetivo foi esclarecer em que consistiam as atividades, com o propósito de informar as pessoas idosas e as crianças sobre o que seria desenvolvido. No final de cada sessão, foi relevante questionar se as pessoas gostaram ou não de participar.

As respostas obtidas ajudaram a perceber melhor as preferências das crianças e das pessoas idosas, permitindo ajustar o programa de forma a promover interações mais enriquecedoras e o bem-estar mútuo. Assim, o capítulo seguinte faz referência à discrição do programa intergeracional.

CAPÍTULO III – PROGRAMA INTERGERACIONAL

3.1. Descrição do Programa

Para desenvolver programas intergeracionais eficazes, é essencial compreender as preferências de atividades das crianças e pessoas idosas, de modo a promover interações enriquecedoras e um bem-estar mútuo. Neste projeto, quisemos questionar os participantes sobre as atividades preferidas, a fim de lhes podermos corresponder.

3.1.1. Preferências das crianças

A análise das respostas das crianças à pergunta "Que tipo de atividades intergeracionais gostarias de desenvolver?" permite-nos perceber que são diversas as opções *(Tabela 5)* e que devemos ter em conta a importância de diversificar as atividades intergeracionais, a fim de atender aos diferentes interesses deste grupo.

Tabela 5: *Preferências das crianças em relação às atividades*

PREFERÊNCIAS DAS CRIANÇAS	NÚMERO DE PESSOAS	Frequência relativa
COMEMORAR DIAS FESTIVOS	1	7,14 %
BRINCAR	4	28, 57%
EVENTOS DESPORTIVOS	1	7,14 %
JOGOS EM GRUPO	2	14,29 %
PINTURAS	1	7,14 %
CANTAR	1	7,14 %
DANÇAS	1	7,14 %
CONTO DE HISTÓRIAS	3	21,44 %
Total	14 pessoas	100%

As crianças mostraram uma clara preferência por atividades lúdicas. "Brincar" foi a atividade mais mencionada, seguida do "Conto de Histórias" e dos "Jogos em Grupo". Outras atividades, como "Comemorar Dias Festivos", "Pinturas", "Cantar" e "Danças", foram menos mencionadas.

3.1.2. Preferências das pessoas idosas

A análise das respostas das pessoas idosas à pergunta "Que tipo de atividades intergeracionais gostaria de realizar?" revela uma grande diversidade de interesses, conforme pode ser observado na *Tabela 6*. As preferências deste grupo sugerem a importância de diversificar as atividades intergeracionais, de modo a atender aos

diferentes gostos e necessidades, com destaque para aquelas que favorecem tanto a expressão cultural e artística quanto a interação social.

Tabela 6: *Preferências das pessoas idosas em relação às atividades*

PREFERÊNCIAS DAS PESSOAS IDOSAS	NÚMERO DE PESSOAS	Frequência relativa
COMEMORAR DIAS FESTIVOS	2	11,11 %
TEATRO	1	5,56 %
EVENTOS DESPORTIVOS	1	5,56 %
JOGOS EM GRUPO	3	16,67 %
PINTURAS	4	22,22 %
CANTAR	1	5,56 %
DANÇAS	1	5,56 %
CONTO DE HISTÓRIAS	1	5,56 %
TRADIÇÕES CULTURAIS	4	22,22 %
Total	18 pessoas	100%

As pessoas idosas demonstraram maior interesse por atividades como “Pinturas” e “Tradições Culturais”. “Jogos em Grupo” e “Comemorar Dias Festivos” também foram bem avaliados, refletindo a importância do convívio social para este grupo. Outras atividades, como “Teatro”, “Eventos Desportivos” e “Cantar”, receberam menos menções.

3.1.3. O lazer das crianças

A análise das respostas à pergunta “Como é que ocupas os teus tempos livres?” permite perceber a diversidade de ideias e sugestões apresentadas pelas crianças, conforme a *Tabela 7*. As respostas revelam que as crianças se sentem motivadas a partilhar com as pessoas idosas os seus conhecimentos. Esta variedade de respostas sublinha a importância de promover atividades intergeracionais que incentivem a troca de saberes entre diferentes gerações, enriquecendo a experiência de ambos os grupos (Canejo, 2018).

Tabela 7: *Ocupação dos tempos livres das crianças*

RESPOSTAS DAS CRIANÇAS	IDADE	GÉNERO
"Dançar e fazer desenhos"	3 anos	Feminino
"Brincar com os meus amigos"	3 anos	Masculino
"Passear o meu cão"	3 anos	Feminino
"Brincar com os meus cavalos e ver televisão"	3 anos	Masculino
"Brincar, gosto de ver televisão e de ir à praia"	3 anos	Masculino
"Brincar com os brinquedos de cozinha e dançar"	2 anos	Feminino
"Brincar e ver televisão"	3 anos	Feminino
"Brincar"	2 anos	Masculino
"Brincar com os meus bonecos e a ver televisão"	3 anos	Feminino
"Ver televisão e brincar com os legos"	2 anos	Masculino
"Cantar"	3 anos	Masculino
"Brincar e passear"	2 anos	Masculino
"Brincar e a ver televisão"	3 anos	Masculino
"Dançar"	2 anos	Feminino

A maioria das crianças dedica-se principalmente a "brincar", sendo a atividade mais mencionada. A prática de "ver televisão" aparece frequentemente em conjunto com o "brincar", indicando que muitas crianças optam por esta combinação. Atividades como o "dançar, "cantar" e "passear" são destacadas, evidenciando a diversidade nas atividades de lazer.

As atividades de lazer das crianças revelam uma forte inclinação para o "brincar", como principal forma de ocupação (Barbosa, 2017). Este leque variado de opções de entretenimento é fundamental para o desenvolvimento das crianças, permitindo-lhes explorar o mundo ao seu redor de forma lúdica e significativa. Promover ambientes

que incentivem essas atividades é fundamental para garantir o crescimento saudável das novas gerações (Rodrigues, 2012).

3.1.4. O lazer das pessoas idosas

Entre as pessoas idosas, as atividades de lazer permitem momentos de interação social e descontração, fundamentais para um envelhecimento saudável. As respostas à pergunta "Como é que você ocupa os seus tempos livres?" revelam uma diversidade de interesses e sugestões. Esses dados podem ser explorados para criar atividades que atendam às necessidades e preferências de cada participante. Este tipo de interação favorece a troca de saberes entre gerações, oferecendo benefícios tanto para as pessoas idosas, ao mantê-las ativas e envolvidas, quanto para as crianças, ao lhes proporcionar ensinamentos valiosos que podem contribuir para o seu desenvolvimento (Baptista, 2016).

- **Jogos de mesa (cartas e dominó)**: 3 homens, com 61; 87 e 88 anos de idade – representando 16,67% dos participantes;
- **Fazer croché**: 3 mulheres, com 53, 83 e 89 anos de idade – correspondendo a 16,67%;
- **Pintar**: 2 homens, 68 e 87 anos de idade – representando 11,11%;
- **Ver televisão**: 2 mulheres, 68 e 76 anos de idade – correspondendo a 11,11%;
- **Fazer natação**: 1 homem de 66 anos– representando 5,56%;
- **Artes**: 1 homem de 66 anos – representando 5,56%;
- **Jogar à bola**: 1 homem de 96 anos – representando 5,56%;
- **Conversar**: 1 homem de 89 anos – representando 5,56%. Ele mencionou o seguinte "agora já não conto histórias por causa da minha vista, mas adoro falar";
- **Rezar**: 1 mulher de 100 anos – representando 5,56%;
- **Jardinagem**: 1 mulher de 97 anos – representando 5,56%;
- **Contas**: 1 homem de 85 anos – representando 5,56%;
- **Fazer pulseiras**: 1 mulher de 65 anos – representando 5,56%.

A análise das atividades mencionadas revela a diversidade de interesses e necessidades das pessoas idosas, sublinhando a importância de atividades que promovam o bem-estar tanto físico como emocional. As preferências variam entre atividades sociais, como "jogos de mesa" e "conversas", e atividades mais tranquilas e

individuais, como “pinturas”, “croché”, evidenciando a necessidade de personalizar as iniciativas. Além disso, atividades mais físicas, como “natação” e “jardinagem”, destacam a relevância de manter a mobilidade e a saúde física na terceira idade.

Em suma, a análise reflete a importância de criar programas que atendam às diversas dimensões do envelhecimento saudável, segundo as preferências e interesses de cada participante.

3.1.5. O olhar das crianças sobre o que podem ensinar às pessoas idosas

O intercâmbio intergeracional entre crianças e pessoas idosas representa uma oportunidade valiosa para o fortalecimento de vínculos e troca de saberes. Nesta dinâmica, as crianças, com a sua inocência e criatividade, têm muito a ensinar aos mais velhos, promovendo um ambiente de aprendizagem mútua e enriquecedora. A seguir, exploramos as principais aprendizagens que as crianças podem oferecer, com base nas respostas à seguinte questão: “O que é que tu, enquanto criança, podes ensinar às pessoas idosas?”. As respostas foram as seguintes:

Atividades de Brincar:

- **Brincar:** 2 rapazes, um de 2 e outro de 3 anos – 14,29%
- **Brincar com as Bonecas:** 1 rapariga de 2 anos – 7,14%
- **Brincar e dar beijinhos:** 1 rapariga de 2 anos – 7,14%
- **Pintar e Brincar com Legos:** 1 rapaz de 2 anos – 7,14%

Atividades Afetivas:

- **A Ser Feliz:** 2 rapazes, um de 2 e outro de 3 anos – 14,29%
- **Dar Abraços:** 1 rapariga de 3 anos – 7,14%
- **Ensinar a Dançar:** 1 rapariga de 3 anos – 7,14%

Atividades Criativas e Culturais:

- **Fazer Desenhos:** 1 rapaz de 3 anos – 7,14%
- **Contar Histórias:** 1 rapariga de 3 anos – 7,14%
- **Ouvir Histórias Divertidas:** 1 rapariga de 2 anos – 7,14%
- **Ver Filmes da Disney:** 1 rapariga de 3 anos – 7,14%

Atividades com Animais:

- **Andar a cavalo:** 1 rapaz de 3 anos – 7,14%

As respostas indicam uma clara preferência por atividades lúdicas, como o "brincar", com 14,29% e a capacidade de "ser feliz", também com a mesma percentagem. Através destas atividades, as crianças não só promovem o bem-estar emocional, mas também incentivam a criatividade e a imaginação, caraterísticas que muitas vezes se perdem com o passar dos anos (Barbosa, 2017; Rodrigues, 2012).

Além disso, o desejo de partilhar experiências, como "dançar" e "ver filmes da Disney", sublinha a importância do afeto nas relações intergeracionais. Estas interações podem ajudar a construir uma ponte entre as gerações, permitindo que as pessoas idosas recuperem memórias e experiências passadas através das brincadeiras e da simplicidade das atividades propostas pelas crianças (Canejo, 2018).

Em suma, o intercâmbio intergeracional não só promove a diversão, como também a ligação emocional, onde as crianças e as pessoas idosas podem beneficiar mutuamente (Canejo, 2018).

3.1.6. Sabedoria e ensinamentos das pessoas idosas para as crianças

A análise das respostas à pergunta "O que é que você, enquanto pessoa idosa, pode ensinar às crianças?" *(Tabela 8)* revela uma rica diversidade de saberes e habilidades que as pessoas idosas podem compartilhar com as crianças. A troca de conhecimentos entre gerações é essencial para o fortalecimento de laços familiares e comunitários. Enquanto as crianças, com a sua curiosidade e criatividade, ensinam a alegria do brincar, os mais velhos trazem consigo uma valiosa bagagem cultural e histórica, que enriquece o aprendizado (Baptista, 2016).

A lista de respostas das pessoas idosas demonstra um vasto leque de habilidades e conhecimentos, que inclui atividades práticas (como fazer tricô e croché), saberes culturais e históricos, e jogos tradicionais. Este intercâmbio favorece o desenvolvimento de ambos os grupos, enquanto preserva e transmite tradições e histórias para as gerações futuras (Baptista, 2016).

Tabela 8: *Ensinamentos das pessoas idosas às crianças*

O QUE AS PESSOAS IDOSAS PODEM ENSINAR	IDADE	GÉNERO
"Fazer croché"	65 anos	Feminino
"Nadar"	66 anos	Masculino
"Ensinar as regras da boa educação"	68 anos	Feminino
"Jogar à bola"	96 anos	Masculino
"Ensinar coisas de antigamente"	97 anos	Feminino
"Jogar às cartas e rezar"	100 anos	Feminino
"Jogos de mesa"	61 anos	Feminino
"Fazer tricô"	89 anos	Feminino
"Ler, brincar e educar"	53 anos	Feminino
"Pintar com aguarelas e óleo"	68 anos	Masculino
"Pintar e desenhar"	87 anos	Masculino
"Contar histórias"	89 anos	Masculino
"Ensinar amizade entre as crianças"	76 anos	Feminino
"Jogar futebol e jogos antigos"	87 anos	Masculino
"Pinturas"	66 anos	Masculino
"Jogos antigos e cantar músicas de antigamente"	88 anos	Masculino
"Histórias de Portugal"	83 anos	Feminino
"Contas de Matemática"	85 anos	Masculino

As respostas obtidas revelam uma diversidade impressionante de habilidades que as pessoas idosas acreditam poder ensinar às crianças. Entre as atividades

mencionadas, destacam-se “fazer croché”, “nadar”, “jogar à bola” e “ensinar regras de boa educação”.

Além disso, as pessoas idosas partilham conhecimentos sobre a cultura (“ensinar coisas de antigamente”) e como a “História de Portugal”, permitindo às crianças compreenderem melhor o seu passado e as suas raízes. A presença de atividades lúdicas, como “jogar às cartas” e “cantar músicas de antigamente”, reforça a importância do jogo na educação, lembrando que aprender também pode ser uma experiência divertida.

Para transformar essas trocas de saberes em momentos de interação, foi elaborado um cronograma de atividades, com base nas preferências e interesses identificados.

3.2. Plano das atividades

Após a análise das respostas e com base nos interesses identificados, foi elaborado um plano de atividades, no qual podemos ver que cada sessão foi realizada à segunda-feira, com um tema específico, objetivos, duração, número de participantes e recursos materiais necessários para garantir que todos os envolvidos pudessem beneficiar da experiência intergeracional. A seguir, apresenta-se o plano em detalhe *(Tabela 9)*:

Tabela 9: *Plano das Atividades*

ATIVIDADES	OBJETIVOS	DURAÇÃO	PARTICIPANTES	RECURSOS MATERIAIS
JOGO DA BATATA QUENTE – JOGO DE APRESENTAÇÃO (dia 15 de abril)	◆ Conhecerem-se uns aos outros; ◆ Promover interações sociais entre todos, de forma a estabelecer relações e dinamismo; ◆ Potencializar a memória; ◆ Desenvolver a coordenação motora.	40 minutos	32 pessoas (14 crianças e 18 pessoas idosas)	Cadeiras, um objeto maleável (bola macia) e um rádio para a música

PREPARAÇÃO DO 25 DE ABRIL – PINTURA DE CRAVOS (dia 22 de abril)	◆ Comemorar a Revolução dos Cravos; ◆ Estimular a criatividade e a expressão artística; ◆ Desenvolver a coordenação motora fina; ◆ Estimular a interação social entre os dois grupos.	1 hora	32 pessoas (14 crianças e 18 pessoas idosas)	Folhas de desenho; canetas e lápis verdes; garfos; tinta vermelha; pratos descartáveis, moldes de cravos
PREPARAÇÃO DO DIA DA MÃE (dia 29 de abril)	◆ Comemorar o dia da Mãe; ◆ Estimular a criatividade e a expressão artística; ◆ Desenvolver a coordenação motora; ◆ Fortalecer os laços entre os dois grupos e um trabalho em equipa.	1 hora	25 pessoas (14 crianças e 11 pessoas idosas – 8 do género feminino e 3 do género masculino)	Folhas de desenho; tintas; pincéis; pratos descartáveis; canetas de filtro (verdes); água e panos
JARDINAGEM (PLANTAR UM FEIJÃO NO COPO) (dia 06 de maio)	◆ Estimular a coordenação motora fina; ◆ Promover um maior dinamismo e um espírito de entreajuda entre todos; ◆ Despertar a curiosidade da realização da atividade.	45 minutos	32 pessoas (14 crianças e 18 pessoas idosas)	Sementes de feijão; copos de plástico; algodão e água
JOGOS TRADICIONAIS (dia 13 de maio)	◆ Promover um ambiente de convívio e integração em grupo; ◆ Desenvolver o sentido rítmico e corporal, bem como a coordenação física e aptidões motoras e cognitivas;	1 hora	18 pessoas idosas	Cadeiras e acessórios relacionados com os jogos tradicionais que a

	◆ Promover momentos de diversão, alegria e de lazer.			instituição possuí
LANCHE (dia 20 de maio)	◆ Promover atividades ao ar livre, momentos de partilha; ◆ Estimular a socialização e a convivência; ◆ Proporcionar um momento de relaxamento.	Uma tarde depois de almoço	Todos os utentes da instituição, as crianças, a diretora técnica e as auxiliares	Comida diversificada (frutas, sanduíches, bolos, batatas fritas); águas e sumos

Importa referir que, embora o plano previsse mais atividades, o programa concretizou 6 sessões de aproximadamente 1 hora cada, uma vez que os participantes tinham outras atividades programadas na IPSS, o que limitou o tempo disponível.

As atividades foram realizadas numa sala de convívio, uma vez que estava sempre a chover, e decorreram ao longo dos meses em que se realizou a intervenção, incluindo a fase de preparação, a sua implementação prática e, posteriormente, a avaliação da mesma.

A seguir, apresenta-se a descrição das atividades desenvolvidas, iniciando com a atividade 1, que visou ser um jogo de apresentação, promovendo a integração e a criação de um ambiente participativo de aprendizagem.

ATIVIDADE 1: JOGO DA BATATA QUENTE

Descrição detalha da atividade:

O Jogo da Batata Quente foi realizado no dia 15 de abril, foi uma experiência interativa e um jogo de apresentação, que envolveu 32 participantes (14 crianças e 18 pessoas idosas), com o apoio da educadora de infância, da auxiliar, da assistente social e da diretora. O objetivo foi promover a interação entre os participantes de forma divertida e dinâmica, contribuindo para a criação de um ambiente participativo.

Na sala de convívio, a disposição foi pensada para que as pessoas idosas se sentassem confortavelmente em sofás e cadeiras, enquanto as crianças ficaram em círculo no chão. De seguida, a música começou a tocar e o objeto vai passando, e, em momentos aleatórios, a música para. Com a ajuda da educadora de infância, as

crianças fizeram uma breve apresentação dizendo o nome, idade e o que mais gostavam de fazer, passando uma bola (a "batata quente") a uma pessoa idosa, que, por sua vez, fazia a mesma apresentação. Este processo seguiu-se até que todos se apresentassem.

No final, após o jogo, os participantes partilharam as suas impressões sobre a experiência. O jogo teve a duração de 40 minutos.

Materiais necessários:

Os materiais necessários são uma bola macia para ser a "batata quente", uma música para criar o ritmo do jogo e cadeiras para as pessoas idosas se sentarem.

Figura 6: *Jogo da Batata Quente*

Os **objetivos** deste jogo foram os seguintes:

- Conhecerem-se uns aos outros: promover o contacto entre os participantes e ajudar na construção de relações;
- Promover interações sociais: estabelecer dinâmicas entre as crianças e as pessoas idosas, facilitando o desenvolvimento de vínculos;
- Potencializar a memória: estimular a memória dos participantes, especialmente no caso das pessoas idosas, ao lembrar nomes e preferências;
- Desenvolver a coordenação motora: a manipulação da bola e os movimentos ao passar a "batata quente", ajudam a trabalhar a coordenação motora.

Observações:

No início, as crianças estavam mais tímidas, especialmente com as pessoas idosas. Contudo, com o decorrer da atividade, todos começaram a interagir de forma mais natural e animada. Notou-se que as pessoas mais idosas, especialmente aquelas com mais de 85 anos, mostraram-se mais autónomas e participativas em comparação com as de menor idade (abaixo de 85 anos). No final, a atividade foi muito bem recebida, e todos estavam satisfeitos com experiência, que promoveu a integração entre gerações.

Conclusão:

O Jogo da Batata Quente cumpriu os seus objetivos, promovendo a socialização e o fortalecimento dos laços intergeracionais. A atividade foi bem-sucedida em criar um ambiente animado e integrador, proporcionando momentos valiosos de interação.

ATIVIDADE 2: PREPARAÇÃO DO 25 DE ABRIL – PINTURA DE CRAVOS

Descrição detalhada da atividade:

A atividade de preparação do 25 de abril foi realizada no dia 22 de abril com o objetivo de comemorar a Revolução dos Cravos, promovendo um ambiente de aprendizagem colaborativa. A pintura dos cravos foi uma forma de refletir sobre o simbolismo da data e a importância da liberdade.

Os 32 participantes (14 crianças e 18 pessoas idosas) sentaram-se à volta de uma mesa, com o apoio da educadora, da auxiliar e da assistente social. A cada participante foi dada uma folha de desenho, um garfo para pintar as pétalas, tintas e pincéis. Utilizando moldes de cravos, os participantes desenharam o caule e a base do cravo com canetas e lápis verdes. Em seguida, com o garfo e tinta vermelha, desenharam as pétalas, criando um toque especial e único em cada desenho. Depois, os desenhos ficaram a secar numa mesa. Esta atividade teve uma duração de 1 hora.

Materiais utilizados:

Os materiais utilizados foram os seguintes: folhas de desenho, canetas e lápis verdes (para o caule e base do cravo), garfos (para pintar as pétalas), tinta vermelha, pratos descartáveis (para a tinta) e moldes de cravos (para auxiliar no desenho).

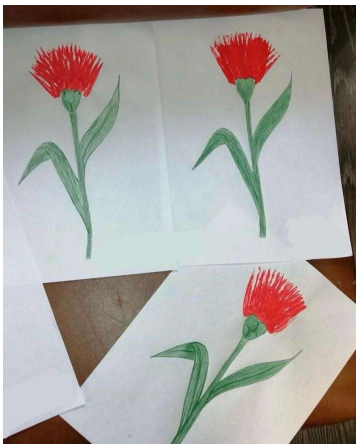


Figura 7: *Atividade do 25 de abril*

Os **objetivos** desta atividade consistiram no seguinte:

- Comemorar a Revolução dos Cravos: refletir sobre a importância do 25 de abril e o simbolismo dos cravos como sinal de liberdade e mudança;
- Estimular a criatividade e a expressão artística: proporcionar um momento de expressão individual e coletiva por meio da arte;
- Desenvolver a coordenação motora fina: o uso do garfo para pintar as pétalas e o controlo das tintas ajudaram no desenvolvimento das habilidades motoras dos participantes;
- Estimular a interação social entre os dois grupos: facilitar a troca de experiências e a colaboração entre as crianças e as pessoas idosas, criando uma oportunidade para fortalecer laços intergeracionais.

Observações:

A atividade decorreu de forma tranquila, com todos os participantes demonstraram grande satisfação. A interação entre os grupos foi visível, e a colaboração durante a atividade ajudou a fortalecer o ambiente de aprendizagem mútua.

Conclusão:

Esta atividade não só cumpriu os objetivos artísticos e pedagógicos, como também proporcionou uma reflexão sobre o valor da liberdade. Foi uma excelente oportunidade para promover a interação entre gerações, resultando numa experiência educativa e divertida para todos.

ATIVIDADE 3: PREPARAÇÃO DO DIA DA MÃE

Descrição da atividade:

Esta atividade foi realizada no dia 29 de abril e teve como objetivo a preparação para o Dia da Mãe e contou com a participação de 25 pessoas, sendo 14 crianças e 11 pessoas idosas (8 do género feminino e 3 do género masculino). Cada participante teve a oportunidade de criar um presente personalizado para a data. As crianças ofereceram os presentes às suas mães, enquanto as pessoas idosas ofereceram-nos às suas mães, caso estivessem vivas, ou, no caso de não as terem, a alguém especial ou aos filhos. A atividade foi planeada tendo em conta que alguns participantes já poderiam ter perdido as suas mães.

A atividade decorreu na sala de convívio, com o apoio da educadora, da auxiliar e da assistente social. Foi distribuída uma folha em branco a cada participante. Um a um, dirigiam-se ao centro da mesa e com a ajuda da educadora de infância e da assistente social, aplicou-se as tintas na palma da mão de cada participante e estes colocavam a mão pintada sobre a folha de desenho, de modo a fazer as pétalas da flor. Em seguida, as pessoas idosas ajudaram as crianças a desenharem o caule e as folhas usando as canetas de filtro. Após terminar a atividade, as folhas ficaram a secar em cima da mesa. A atividade teve a duração de 1 hora.

Materiais necessários:

Os materiais necessários foram os seguintes: folhas de desenho, tintas, pincéis, pratos descartáveis, canetas de filtro (verdes), água e panos.

Figura 8: *Atividade do Dia da Mãe*

Os **objetivos** desta atividade consistiram em:

- Comemorar o dia da Mãe: celebrar esta data especial com um presente feito pelos participantes;
- Estimular a criatividade e a expressão artística: desenvolver a expressão individual e coletiva;
- Desenvolver a coordenação motora: trabalhar a destreza manual, tanto nas crianças como nas pessoas idosas;
- Fortalecer os laços entre os dois grupos e um trabalho em equipa: promover o trabalho em equipa e o envolvimento entre gerações.

Observações:

As crianças ficaram mais entusiasmadas com esta atividade, participando e interagindo mais com as pessoas idosas. Já algumas das pessoas idosas não estavam tão entusiasmados em executar esta atividade porque não queriam sujar as mãos. Esta atividade foi pensada co base de muitas das pessoas idosas não terem mães.

Conclusão:

Esta atividade foi importante para fortalecer os laços afetivos e para promover a interação entre gerações, criando uma experiência memorável para todos os envolvidos.

ATIVIDADE 4: JARDINAGEM (PLANTAR UM FEIJÃO NO COPO)

Descrição da atividade:

Esta atividade foi realizada no dia 06 de maio e surgiu a partir das respostas dos 32 participantes (14 crianças e 18 pessoas idosas) sobre "o que gostavam mais de fazer", e promove uma experiência prática, que envolve paciência, responsabilidade e curiosidade.

Inicialmente explicou-se em que consistia a atividade e, em pares de uma criança e uma pessoa idosa, distribuíram-se copos de plástico, alguns feijões e um pedaço de algodão. De seguida, dentro de cada um dos copos colocou-se um feijão que se cobriu com algodão. De seguida colocou-se uma pequena quantidade de água a cobrir tudo. Por fim, os copos foram colocados num local onde conseguiam ter luz natural, mas não diretamente ao Sol. Semana após semana, os feijões germinaram e os participantes cuidaram das plantas, regando-as. A atividade demorou aproximadamente 45 minutos.

Materiais precisos:

Os materiais precisos foram os seguintes: sementes de feijão; copos de plástico; algodão e água

Figura 9: *Atividade de Jardinagem*

Os **objetivos** desta atividade consistiram em:

- Estimular a coordenação motora fina;
- Promover um maior dinamismo e um espírito de entreajuda entre todos;
- Despertar a curiosidade da realização da atividade.

Observações:

Os participantes gostaram desta atividade e algumas pessoas idosas ficaram admiradas com o facto de ser possível plantar algo num copo de plástico.

Conclusão:

A jardinagem proporcionou um momento educativo e interativo, além de estimular a responsabilidade e a curiosidade dos participantes.

ATIVIDADE 5: JOGOS TRADICIONAIS

Descrição das atividades:

Esta atividade foi realizada no dia 13 de maio e inicialmente tínhamos programado desenvolver esta atividade com jogos tradicionais, uma vez que o grupo de crianças não estavam presentes, optámos por realizar jogos que a instituição tinha.

Este jogo foi efetuado só pelas 18 pessoas idosas uma vez que as crianças, nesse dia, já tinham uma outra atividade planeada e não puderam comparecer, e teve a duração de 1 hora. As pessoas idosas estavam sentadas nas cadeiras e foram-lhes apresentados quatro jogos: o "*Bowling*", o "Lançamento de Anéis", "Pescar Bolas Coloridas" e o "Jogo com Paraquedas". Os quatro jogos estavam espalhados pela sala de convívio onde os mesmos se encontravam. Em cada jogo, tinham 3 tentativas possíveis.

- O *Bowling* consistia em lançar a bola e derrubar o maior número de pinos (que estavam representados por garrafas de leite vazias) e fazer "*strike*" (todos os pinos no chão) – (*Figura 10);*
- O Jogo com Paraquedas, consiste em que os participantes se posicionem à volta do paraquedas, segurando-o pelas alças. No centro do mesmo, colocavam-se as

bolas, e de maneira coordenada, as pessoas idosas tinham de o mover (levantar e baixar o paraquedas) sem deixar cair as bolas – (*Figura 11);*

- "Pescar Bolas Coloridas" é uma atividade onde os participantes utilizam diversas redes de brinquedos coloridas para "pescar" bolas da cor da rede – (*Figura 12);*
- Já o Lançamento de Anéis é uma atividade recreativa e consiste em lançar os anéis e acertar nas estacas fixadas na base – (*Figura 13).*

Materiais usados:

Os materiais usados foram cadeiras e acessórios relacionados com os jogos tradicionais que a instituição possuía. Para os jogos foi necessário usar cadeiras, uma bola, garrafas de leite vazias, arcos, bolas de plástico coloridas, rede de brinquedos, caixa grande e um paraquedas grande colorido.

Figura 10: *Jogo de Bowling*

Figura 11: *Atividade de Paraquedas*

Figura 13: *Atividade de Pescar Bolas Coloridas*

Figura 12: *Atividade de Lançamento de Anéis*

Os **objetivos** desta atividade foram os seguintes:

- Promover um ambiente de convívio e integração em grupo: os jogos ajudaram os participantes a interagir, trabalhando em equipa e criando um ambiente de amizade e colaboração;
- Desenvolver o sentido rítmico e corporal, bem como a coordenação física e aptidões motoras e cognitivas: a atividade ajudou na coordenação motora, já que exigiu movimentos precisos e sincronizados;
- Promover momentos de diversão, alegria de lazer: os jogos foram uma forma divertida de entreter os participantes, estimulando risos e descontração.

Observações:

No início, alguns participantes mostraram-se reticentes, preocupados com a possibilidade de falharem nos jogos. Contudo, após algumas tentativas, eles sentiram-se mais à vontade e começaram a desfrutar das atividades. A vontade de repetir os jogos várias vezes foi uma demonstração do prazer que sentiram ao participar.

Conclusão:

Apesar desta atividade ser de lazer e não intergeracional, esta foi bem-sucedida uma vez que proporcionou momentos de diversão, interação e movimento. A participação ativa das pessoas idosas no ambiente dos jogos tradicionais reforçou os objetivos, de modo a promover a convivência e o bem-estar, criando um momento alegre e colaborativo.

ATIVIDADE 6: LANCHE

Figura 14: *Convívio entre todos*

Descrição da atividade:

A atividade de encerramento foi um lanche ao ar livre, realizado no dia 20 de maio. Este momento teve como objetivo principal promover um espaço de partilha e socialização entre os participantes e a comunidade envolvente.

Foi uma oportunidade para relaxar, conversar e refletir sobre as aprendizagens e interações vividas ao longo do programa. O encontro final representou um marco de conclusão das atividades intergeracionais, consolidando os laços estabelecidos entre as crianças, pessoas idosas e a comunidade abrangente.

Este momento também proporcionou um ambiente informal e acolhedor, onde todos puderam partilhar impressões e aproveitar a convivência social.

Objetivos da atividade:

- Promover momentos de partilha e socialização: o lanche ao ar livre foi um excelente momento para a interação entre todos os participantes e para fortalecer os laços sociais;
- Estimular a convivência comunitária: a atividade também envolveu a comunidade, trazendo um ambiente de inclusão e participação mútua;
- Reflexão sobre o programa: este evento final permitiu que os participantes refletissem sobre o que aprenderam, interagiram e compartilharam ao longo das atividades.

Conclusão:

O lanche final foi um sucesso, proporcionando um encerramento agradável e significativo para o programa, com todos os envolvidos a aproveitar o momento de relaxamento e reflexão. Reforçou a importância dos programas intergeracionais na promoção do bem-estar e da aprendizagem mútua, além de reforçar os vínculos formados durante o período do programa.

CAPÍTULO IV – APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

4.1. Análise descritiva dos resultados

Como referido anteriormente, o nosso propósito foi avaliar os benefícios das atividades intergeracionais nas crianças e nas pessoas idosas. De seguida, apresenta-se a análise e discussão dos resultados à luz da literatura científica.

De seguida, apresenta-se a análise e discussão dos resultados à luz da literatura científica.

Quisemos saber junto das crianças se já tinham participado em algum programa intergeracional, tendo as 14 crianças inquiridas respondido que nunca tinham participado. Por sua vez, das 18 pessoas idosas que responderam à mesma pergunta, apenas quatro afirmaram já ter participado em iniciativas semelhantes noutras instituições.

Embora a literatura aponte para os benefícios das atividades intergeracionais, nomeadamente ao nível da promoção da compreensão mútua e da redução de estereótipos (Nascimento, 2020), o estudo revelou uma baixa participação tanto por parte das crianças como das pessoas idosas, o que evidencia a necessidade e a oportunidade de intervenção.

As crianças, questionadas sobre as atividades da sua preferência, demonstraram interesse por atividades lúdicas como jogos ao ar livre, escorregas e contar histórias. Comentários como “Adoro brincar com os meus brinquedos” refletem a importância do brincar para o desenvolvimento emocional e social da criança.

As pessoas idosas manifestaram interesse por atividades culturais e artísticas, como teatro, pintura e jogos de tabuleiro. Uma pessoa idosa mencionou: “Adoro festas e jogar com as crianças”, apontando para atividades que promovem vínculos afetivos e interpessoais.

Estas preferências devem ser tidas em consideração na formulação de futuros programas intergeracionais, de forma a garantir uma maior adesão e satisfação dos participantes. De acordo com Moreira (2017), os jogos e celebrações são eficazes para fomentar laços entre gerações.

4.1.1. Impacto das atividades nos participantes

A interação intergeracional revelou-se positiva para ambos os grupos. O interesse demonstrado pelas crianças em desenvolver atividades com as pessoas

idosas levava-as a procurá-las, referindo: “Onde está o senhor X? Quero brincar com ele”. Este comportamento sugere que as interações permitiram a criação de laços afetivos significativos.

Além disso, o envolvimento nas atividades foi associado ao fortalecimento de valores, troca de saberes e promoção do bem-estar emocional. Segundo Baptista (2016), a partilha intergeracional contribui para o sentido de realização pessoal e autoestima das pessoas idosas, enquanto enriquece o desenvolvimento social das crianças.

4.1.2. Perceção e opinião das pessoas idosas sobre as atividades

Com a aplicação do questionário de satisfação às pessoas idosas quisemos recolher dados que nos permitissem avaliar a sua perceção e opinião sobre as atividades intergeracionais desenvolvidas. Os resultados obtidos revelam que tais perceções foram positivas das pessoas idosas.

Os resultados obtidos revelam perceções maioritariamente positivas por parte das pessoas idosas. À pergunta “Sentiu-se satisfeito/a em interagir com as crianças nestas atividades?”, a maioria respondeu sentir-se “Muitas vezes” satisfeita (12 pessoas, 66,67%). Este dado sugere que a interação foi, de forma geral, muito positiva para a maioria dos participantes.

As restantes 6 (33,33%) pessoas que também responderam à mesma questão afirmaram terem-se sentido satisfeitas “algumas vezes”. O que demonstra que, embora a satisfação não tenha sido sempre constante, uma parte significativa ainda avaliou a experiência de forma positiva. De referir que “Poucas vezes” e “Nem por isso”, o que indica que todos os inquiridos sentiram algum grau de satisfação.

Estes dados sugerem que a interação com as crianças nas atividades foi bem recebida e valorizada pelas pessoas idosas, contribuindo para um ambiente de satisfação.

No que respeita à questão: “Quando participou nestas atividades, achou que tinha conhecimentos para transmitir às crianças?”, o objetivo era entender se as pessoas idosas se sentiram confiantes em transmitir os seus conhecimentos às crianças, durante as atividades. Entre as respostas destaca-se que durante as atividades, a maioria dos participantes (13 pessoas, 72,2%), sentiu-se “Muitas vezes”

que tinham bastantes conhecimentos para transmitir às crianças, o que revela uma perceção muito positiva sobre o valor que as pessoas idosas acreditam acrescentar durante a sua participação nessas interações. Além disso, 3 pessoas (16,7%) referem terem sentido "Algumas vezes" que tinham conhecimentos para compartilhar em certas atividades. Embora não tão confiantes como a maioria, ainda demonstram uma participação relevante. E, apenas 2 pessoas (11,1%) afirmaram que "Poucas vezes" sentiram que tinham algo a transmitir, o que revela que, para uma minoria, o contexto das atividades ou o próprio conhecimento possa ter sido limitado. Por fim, o facto de nenhuma das pessoas ter referido "Nem por isso", no que respeita a ter conhecimentos para transmitir às crianças, indica que todas as pessoas idosas, consideraram que possuíam algo para compartilhar com as crianças.

Os resultados mostram que a maioria das pessoas idosas se sentiu valorizada e com algo a transmitir, reforçando a importância das atividades como meio de valorização e partilha de seus conhecimentos.

4.1.2.1. Interesse em participar nas atividades com crianças

Para perceber o interesse das pessoas idosas em participar nestas atividades, questionámos: "As atividades com as crianças era algo que desejava realizar?". A resposta foi unânime – todas as pessoas responderam "Sim", o que confirma que a experiência foi bem recebida por todos os participantes.

4.1.2.2. Impacto das atividades na alegria e na satisfação das pessoas idosas

Relativamente ao impacto das atividades intergeracionais nas pessoas idosas colocámos a questão: "Achou que as atividades com as crianças lhe trouxeram alegria e satisfação?". As respostas revelam que 12 pessoas (66,67%) referem que "Muitas vezes" sentiram muita alegria e satisfação nas atividades com as crianças; as restantes 6 pessoas (33,33%), por sua vez, responderam que "Algumas vezes" sentiram alegria e satisfação ao participarem nas atividades com as crianças. Ninguém respondeu "Poucas vezes" ou "Nem por isso", o que reforça a ideia de que as experiências foram globalmente positivas e gratificantes.

De um modo geral, os resultados do questionário de satisfação indicam que as atividades intergeracionais proporcionaram nas pessoas idosas experiências positivas e um nível de satisfação pessoal também positivo.

A interação com as crianças foi vista como uma oportunidade significativa para compartilhar conhecimento e vivências, contribuindo para o bem-estar emocional e social das pessoas idosas. Portanto, é essencial continuar a promover essas atividades, reconhecendo o valor que elas trazem para a comunidade.

Além disso, estas interações não só fomentam a autoestima das pessoas idosas, como também ajudam a criar um ambiente de respeito mútuo entre as gerações. Segundo Baptista (2016) pode-se concluir que a avaliação bastante positiva das sessões, realizada através da observação direta, mostrou que as pessoas idosas que participaram nas atividades com crianças, tanto durante as atividades como no final, estavam bastante satisfeitas, conscientes da transmissão de conhecimentos para os mais novos (...). É essencial promover a partilha de conhecimentos entre os idosos e o restante da comunidade, estimulando, assim, através de projetos ou atividades intergeracionais, uma dinâmica que contribui para o bem-estar físico e psicológico das pessoas idosas.

Esta partilha não só enriquece as crianças, como também proporciona um sentido de propósito e utilidade às pessoas idosas, reforçando o seu papel ativo na sociedade.

4.2. Discussão dos resultados

Os resultados confirmaram que as atividades intergeracionais trazem benefícios significativos para ambas as gerações. No entanto, revelaram também desafios, nomeadamente a baixa participação inicial.

A ausência de programas intergeracionais estruturados na instituição pode ter influenciado negativamente a adesão. A amostra da população foi identificada sempre no início e no final de cada sessão, e ao terminar a mesma, todos os participantes gostaram bastante, o que mostra a aceitação das atividades.

Assim, é essencial desenvolver estratégias que incentivem a participação ativa de ambos os grupos, promovendo um maior envolvimento nas atividades. Carvalho (2016) refere que o envelhecimento ativo está diretamente ligado à promoção de comportamentos saudáveis, sugerindo que devem existir investimentos em programas que promovam o envelhecimento ativo e as atividades intergeracionais. Embora não exista um programa intergeracional estruturado na instituição, observou-

se que existem algumas atividades intergeracionais, especialmente em dias mais celebrativos, que podem ser melhoradas com um maior planeamento e continuidade.

A ausência de programas intergeracionais estruturados pode ter influenciado negativamente a adesão dos participantes. Embora existam algumas atividades intergeracionais em datas festivas, a falta de continuidade e de planeamento limita o seu impacto. Nascimento (2020) considera que será especialmente importante implementar mais programas intergeracionais, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos. Estudos como o de Nascimento (2020) apontam que os programas intergeracionais bem estruturados resultam numa maior adesão e participação. O feedback positivo dos participantes e a observação direta confirmaram o fortalecimento da relação entre gerações, com os participantes a expressarem desejo de repetir a experiência. Este comportamento sugere que as interações permitiram a criação de laços afetivos significativos.

Isto reflete a necessidade de desenvolver um programa contínuo e sistemático, que fomente a interação regular entre as gerações, especialmente, em atividades do interesse de ambos os grupos, como jogos coletivos e atividades culturais, devem ser uma prioridade para futuras intervenções.

Jogos coletivos e atividades culturais foram bem recebidos, devendo ser prioridade nas futuras intervenções. De acordo com a pesquisa de Moreira (2017), os jogos e celebrações são eficazes para fomentar laços entre gerações. Por sua vez para Moreira (2017) os JTP (Jogos Tradicionais Portugueses) […] são, neste contexto, uma prática intergeracional importante, pois constituem um ponto em comum entre as diferentes gerações, evocando no idoso as memórias da sua infância e despertando na criança o interesse e a criatividade, muitas vezes adormecidos devido à facilidade da tecnologia atual. É também uma ponte essencial para a troca de saberes e experiências entre idosos e crianças.

As crianças com 2 e 3 anos mostraram-se recetivas às interações, aprendendo novas competências, valores e tradições, enquanto as pessoas idosas se conectaram com a energia e vitalidade das crianças. Mesmo as crianças mais pequenas beneficiam destas atividades, ao passo que as pessoas idosas encontram nelas um meio de revitalização e de valorização pessoal.. Canejo (2018) menciona que a investigação se desenvolveu em torno desta temática, tornando-se assim num elemento reflexivo, que

certamente contribuirá para fortalecer a nossa capacidade de reflexão crítica, ajudando-nos a crescer pessoal e profissionalmente, e a desempenhar um papel determinante na formação das crianças, permitindo-lhes experienciar, viver e confrontar-se com outras realidades que as ajudarão a formar-se enquanto pessoas ativas na nossa sociedade.

À semelhança desta autora para quem as relações intergeracionais têm um papel muito importante na formação social das crianças, também nós constatámos tal importante papel e acrescentamos que também as crianças muito pequenas (a nossa amostra integra crianças de 2 e 3 anos de idade), participando em atividades intergeracionais podem promover a aquisição e desenvolvimento de habilidades e valores muito importantes nas pessoas idosas. Neste contexto, as crianças muito pequenas, como as de 2 e 3 anos da nossa amostra, também beneficiaram das atividades intergeracionais, desenvolvendo habilidades e valores importantes, enquanto as pessoas idosas encontraram na energia das crianças uma forma de revitalização.

A pesquisa que realizámos apresenta algumas limitações que devem ser consideradas. A ausência de programas intergeracionais estruturados e a fraca (ou mesmo nula) participação anterior dos sujeitos em programas semelhantes pode ter dificultado a sua participação efetiva. Tal constatação, leva-nos a sugerir que quanto mais iniciativas e estratégias se desenvolverem, aumentando o envolvimento e participação, maior o incentivo para a participação ativa, tanto nas crianças como das pessoas idosas.

Em linha com a literatura analisada, que, entre os benefícios das atividades intergeracionais, destaca a promoção da compreensão mútua e a redução de estereótipos, é evidente a necessidade de as instituições investirem cada vez mais em programas intergeracionais bem estruturados, promovendo um envelhecimento ativo e a interação entre as gerações.

Para futuras pesquisas, recomenda-se a realização de estudos com amostras mais amplas e diversificadas, bem como a exploração da implementação de programas contínuos que considerem e contemplem as preferências dos diferentes grupos etários. Efetivamente, investigar o impacto a longo prazo da participação em

atividades intergeracionais pode fornecer perceções valiosas sobre o bem-estar dos participantes.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A elaboração deste projeto permitiu-nos conhecer a comunidade e identificar a amostra deste público-alvo, possibilitando que ambas as gerações pudessem vivenciar diversos momentos, criando laços de fraternidade e desenvolvessem atividades que priorizassem a relação entre criança e pessoas idosas, bem como os interesses de ambos os grupos. A pesquisa e as atividades realizadas foram essenciais para que tanto as crianças como as pessoas idosas se envolvessem de forma ativa e entusiástica, favorecendo o intercâmbio de conhecimentos, experiências e valores. As evidências selecionadas para a recolha de dados foram a pesquisa, a observação direta e o f*eedback* positivo dos participantes.

Definir o lazer no envelhecimento e o lazer como fator facilitador da intergeracionalidade, uma vez que as atividades intergeracionais proporcionam um bem-estar e satisfação aos participantes e à comunidade em geral. A equipa da instituição é um agente facilitador de todo este processo de intergeracionalidade. Embora composta por adultos que não pertencem ao grupo das crianças nem das pessoas idosas, interagem com ambos, estabelecendo uma constante intergeracionalidade.

Durante a observação que desenvolvemos, percebemos não só a participação das crianças e das pessoas idosas, mas também o contributo de outros agentes facilitadores, como as auxiliares e a assistente social, os quais foram fundamentais para o sucesso do projeto.

Este estudo decorreu de forma positiva e alcançou os objetivos propostos, demonstrando os benefícios das atividades intergeracionais tanto para as crianças como para as pessoas idosas. Estas atividades não só proporcionaram laços de fraternidade e convivência, como promoveram um aumento do nível de satisfação entre as pessoas idosas, nomeadamente no que respeita à sua participação nas atividades promovidas. Assim, recomenda-se que futuros projetos explorem novas temáticas e atividades, ampliando a amostra e a diversidade dos participantes para validar os resultados alcançados.

As hipóteses levantadas durante o estudo foram confirmadas, salientando a relevância e o impacto positivo das atividades intergeracionais no desenvolvimento das aprendizagens e no bem-estar dos participantes. Ao comparar com pesquisas

anteriores, os resultados mostraram-se coerentes com a literatura, reforçando a importância de implementar estes programas em diversos contextos.

As dificuldades encontradas ao longo do processo, como a adaptação das atividades às necessidades dos participantes e a coordenação entre as diferentes partes envolvidas, foram superadas com o apoio da equipa da instituição. No entanto, a gestão do tempo durante as sessões foi um desafio constante, e a obtenção de um maior envolvimento de todos os participantes exigiu ajustes contínuos nas dinâmicas propostas.

Em síntese, este trabalho também nos fez perceber o quanto a convivência entre diferentes gerações pode ser benéfica para a sociedade, criando um ambiente mais integrado e empático. Os mais novos aprendem com os mais velhos, enquanto as pessoas idosas enfatizam a partilha de saberes, conhecimentos e valores, contribuindo para o crescimento social, intelectual e emocional em ambas as gerações. Esses intercâmbios culturais são fundamentais para a preservação das tradições e valores que definem a identidade de uma comunidade. Esta convivência fortalece os laços familiares e comunitários, preservando as tradições, criando uma base sólida para o desenvolvimento de uma sociedade mais empática e integrada.

Numa reflexão pessoal, percebemos que este projeto nos permitiu crescer e ser capazes de enfrentar desafios e enriquecer, tanto a nível pessoal como profissional, aprendendo a lidar com limitações de tempo e recursos. Desde o início, explorar a intergeracionalidade fascinou-nos, pelo impacto no bem-estar das pessoas idosas e das crianças. A oportunidade de explorar o tema da intergeracionalidade proporcionou-nos uma compreensão mais profunda sobre o impacto que as atividades intergeracionais têm no bem-estar de ambos os grupos e no fortalecimento dos laços sociais.

Sugere-se a implementação destes programas intergeracionais em contextos comunitários e escolas, para que os jovens reconheçam o valor e a importância das pessoas idosas na sociedade, uma vez que estas ainda têm muito a oferecer e podem inspirar gerações mais jovens.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

Bairro. (2024). Centro de Bem-Estar de Bairro. http://cbebairro.pt/

Baptista, J. (2016). *Contacto entre gerações – O contributo das atividades intergeracionais na Qualidade de Vida da Pessoa Idosa em Centro de Dia* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório Comum. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/30775/1/Joana%20Baptista.pdf#page66

Barbosa, C. (2017). *O lazer e o desenvolvimento pessoal e social dos indivíduos: Estudo de um grupo de excursionistas* [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação de Coimbra]. Repositório Comum. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/18332/1/CATIA_BARBOSA.pdf

Barbosa, M. (2023). *GerAções: A Associação como promotora do ageing in place em Astromil* [Trabalho de projeto de mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/47961/1/EduardaBarbosa.pdf

Câmara Municipal de Ourém. (2024). *Ourém.* https://www.ourem.pt/

Câmara Municipal de Ourém. (2024). *Nossa Senhora das Misericórdias*. https://www.ourem.pt/municipio/freguesias/nossa-senhora-das-misericordias/

Canejo, M. (2018). *Os contributos das relações intergeracionais na formação pessoal e social da criança* [Relatório Final da Prática de Ensino Supervisionada de Mestrado em Educação Pré-escolar, Escola Superior de Educação Jean Piaget]. Repositório Comum. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/23876/1/Mafalda%20Canejo%20-%20ESE.pdf

Carvalho, N. (2016). *A importância da realização de atividades no processo do envelhecimento ativo de idosos institucionalizados* [Dissertação de mestrado, Universidade Católica Portuguesa]. Repositório UCP. https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/20844/1/Disserta%C3%A7%C3%A3o%20Final%20de%20Nat%C3%A9rcia%20Manuela%20Oliveira%20Carvalho.pdf

Dumazedier, J. (1974). *Sociologia empírica do lazer*. Perspetiva

Dumazedier, J. (1976). *Lazer e cultura popular*. Perspetiva

Fonseca, K. (2012). Investigação – ação: uma metodologia para prática e reflexão docente. *Revista Onis Ciência, 1*(2). https://revistaonisciencia.com/wp-content/uploads/2020/02/2ED02-ARTIGO-KARLA.pdf

Galvão, A., & Gomes, M. (2021). O processo de envelhecimento gratificante: Felicidade e afetividade. In J. Pinheiro (Coord.), *Olhares sobre o envelhecimento. Estudos interdisciplinares* (pp. 159–168). Universidade da Madeira. https://digituma.uma.pt/bitstream/10400.13/3528/1/O%20processo%20de%20envelhecimento%20gratificante.pdf

IPC. (2024). *Mestrado em Educação e Lazer*. https://www.ipc.pt/oferta-formativa/mestrado-em-educacao-e-lazer/

INE. (2024). *Estatísticas Demográficas 2021*. https://www.ine.pt/

Lima, C. (2023). *Espiritualidade e envelhecimento* [Dissertação de mestrado, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/45121/1/CibeleLima.pdf

Moreira, L. (2017). *Encontro de gerações: Jogos tradicionais portugueses* [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação de Coimbra]. Repositório Comum. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/20013/1/LILIANA_MOREIRA.pdf

Nascimento, M. (2020). *Redes sociais, sintomas depressivos e qualidade de vida em idosos: Resultados de um programa intergeracional* [Trabalho de projeto do Mestrado em Educação para a Saúde, Escola Superior de Tecnologia da Saúde e Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Coimbra]. Repositório Comum. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/34551/1/MARIA_NASCIMENTO.pdf

Pedro, A. (2019). *NOVidade: Implementação e avaliação de um programa intergeracional com idosos e jovens universitários* [Dissertação de mestrado, Universidade do Porto]. Repositório Aberto. https://repositorio-aberto.up.pt/bitstream/10216/123957/2/365682.pdf

PORDATA. (2023). *Índice de envelhecimento e outros indicadores de envelhecimento segundo os Censos*. https://www.pordata.pt/portugal/indice+de+envelhecimento+e+outros+indicadores+de+envelhecimento-526

Rebelo, B. (2017). Os benefícios da aprendizagem intergeracional. *EPALE – Plataforma Eletrónica para a Educação de Adultos na Europa*. https://epale.ec.europa.eu/pt/content/os-beneficios-da-aprendizagem-intergeracional#

Rodrigues, M. (2012). *Atividades intergeracionais: O impacto das atividades intergeracionais no desempenho cognitivo dos idosos* [Dissertação de mestrado,

Universidade Católica Portuguesa]. Repositório UCP. https://repositorio.ucp.pt/bitstream/10400.14/13657/3/201724022.pdf

Santos, N. (2023). *Desafios do envelhecimento na sociedade moderna: Experiência de estágio no projeto Porto. Importa-se no combate ao isolamento social nos adultos mais velhos* [Relatório de estágio de Mestrado em serviço Social, Instituto Superior de Serviço Social do Porto]. Repositório Comum. https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/48431/1/NunoSantos.pdf

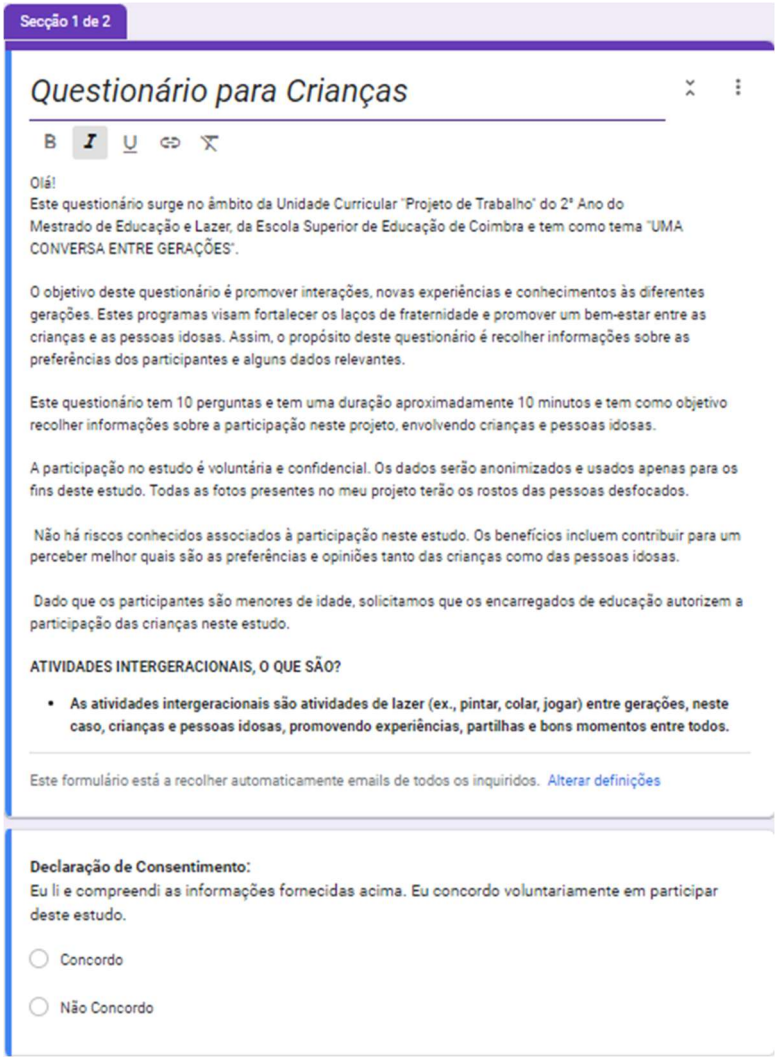
Segurança Social. (2024). *Programa de Alargamento da Rede de Equipamentos Sociais (PARES)*. https://www.seg-social.pt/programa-de-alargamento-da-rede-de-equipamentos-sociais-pares

Silveira, M., Rocha, J., Vidmar, M., Wibelinger, L., & Pasqualotti, A. (2010). Educação e inclusão digital para idosos. *RENOTE, 8*(2). https://doi.org/10.22456/1679-1916.15210

Sousa, M., & Baptista, C. (2011). *Como fazer investigação, dissertações, teses e relatórios*. Pactor.

ANEXOS E APÊNDICES

Apêndice 1: Questionário aplicado às crianças



Secção 1 de 2

Questionário para Crianças

Olá!
Este questionário surge no âmbito da Unidade Curricular "Projeto de Trabalho" do 2º Ano do Mestrado de Educação e Lazer, da Escola Superior de Educação de Coimbra e tem como tema "UMA CONVERSA ENTRE GERAÇÕES".

O objetivo deste questionário é promover interações, novas experiências e conhecimentos às diferentes gerações. Estes programas visam fortalecer os laços de fraternidade e promover um bem-estar entre as crianças e as pessoas idosas. Assim, o propósito deste questionário é recolher informações sobre as preferências dos participantes e alguns dados relevantes.

Este questionário tem 10 perguntas e tem uma duração aproximadamente 10 minutos e tem como objetivo recolher informações sobre a participação neste projeto, envolvendo crianças e pessoas idosas.

A participação no estudo é voluntária e confidencial. Os dados serão anonimizados e usados apenas para os fins deste estudo. Todas as fotos presentes no meu projeto terão os rostos das pessoas desfocados.

Não há riscos conhecidos associados à participação neste estudo. Os benefícios incluem contribuir para um perceber melhor quais são as preferências e opiniões tanto das crianças como das pessoas idosas.

Dado que os participantes são menores de idade, solicitamos que os encarregados de educação autorizem a participação das crianças neste estudo.

ATIVIDADES INTERGERACIONAIS, O QUE SÃO?

- **As atividades intergeracionais são atividades de lazer (ex., pintar, colar, jogar) entre gerações, neste caso, crianças e pessoas idosas, promovendo experiências, partilhas e bons momentos entre todos.**

Este formulário está a recolher automaticamente emails de todos os inquiridos. Alterar definições

Declaração de Consentimento:
Eu li e compreendi as informações fornecidas acima. Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

- ○ Concordo
- ○ Não Concordo

"UMA CONVERSA ENTRE GERAÇÕES"

1) Idade *

A sua resposta

2) Género *

- ○ Masculino
- ○ Feminino

3) Qual é o teu brinquedo preferido? *

A sua resposta

4) Com quem vive? *

- ☐ Mãe ou Pai
- ☐ Mãe e Pai
- ☐ Mãe, Pai e Irmão (s)
- ☐ Mãe, Pai, Irmão (s) e Avó (s)
- ☐ Mãe, Pai e Avó (s)

5) Tem avós? *

- [ ] Avó materna
- [ ] Avó paterna
- [ ] Avó de "coração"
- [ ] Avô materno
- [ ] Avô paterno
- [ ] Avô de "coração"
- [ ] Não

6) Já alguma vez participou num projeto intergeracional (com pessoas mais velhas)? *

- [ ] Sim
- [ ] Não

7) Que tipo de atividades intergeracionais gostaria de realizar? *

- ◯ Eventos Desportivos
- ◯ Brincar
- ◯ Jogos em Grupo
- ◯ Pinturas
- ◯ Cantar
- ◯ Danças
- ◯ Teatro
- ◯ Tradições Culturais
- ◯ Contos de Histórias
- ◯ Comemorar Dias Festivos

8) O que é que tu, enquanto criança, podes ensinar às pessoas idosas? *

A sua resposta

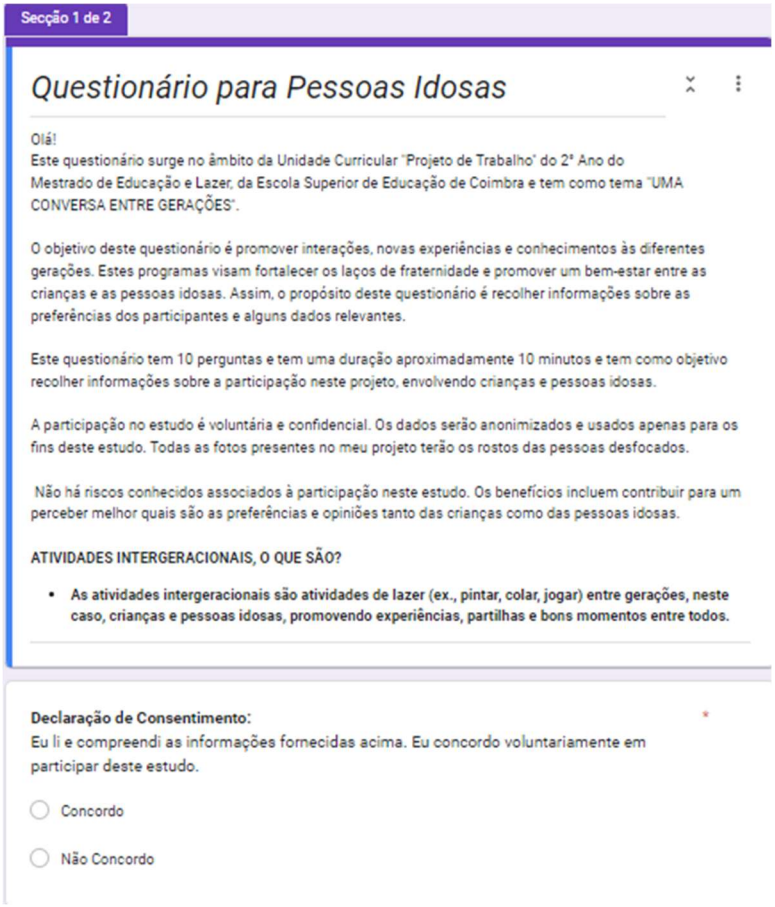
9) Como é que ocupas os teus tempos livres? *

A sua resposta

10) Achas importante conviver com as pessoas mais velhas? *

A sua resposta

Apêndice 2: Questionário aplicado às pessoas idosas



Secção 1 de 2

Questionário para Pessoas Idosas

Olá!
Este questionário surge no âmbito da Unidade Curricular "Projeto de Trabalho" do 2º Ano do Mestrado de Educação e Lazer, da Escola Superior de Educação de Coimbra e tem como tema "UMA CONVERSA ENTRE GERAÇÕES".

O objetivo deste questionário é promover interações, novas experiências e conhecimentos às diferentes gerações. Estes programas visam fortalecer os laços de fraternidade e promover um bem-estar entre as crianças e as pessoas idosas. Assim, o propósito deste questionário é recolher informações sobre as preferências dos participantes e alguns dados relevantes.

Este questionário tem 10 perguntas e tem uma duração aproximadamente 10 minutos e tem como objetivo recolher informações sobre a participação neste projeto, envolvendo crianças e pessoas idosas.

A participação no estudo é voluntária e confidencial. Os dados serão anonimizados e usados apenas para os fins deste estudo. Todas as fotos presentes no meu projeto terão os rostos das pessoas desfocados.

Não há riscos conhecidos associados à participação neste estudo. Os benefícios incluem contribuir para um perceber melhor quais são as preferências e opiniões tanto das crianças como das pessoas idosas.

ATIVIDADES INTERGERACIONAIS, O QUE SÃO?

- **As atividades intergeracionais são atividades de lazer (ex., pintar, colar, jogar) entre gerações, neste caso, crianças e pessoas idosas, promovendo experiências, partilhas e bons momentos entre todos.**

Declaração de Consentimento: *
Eu li e compreendi as informações fornecidas acima. Eu concordo voluntariamente em participar deste estudo.

- ○ Concordo
- ○ Não Concordo

"UMA CONVERSA ENTRE GERAÇÕES"

1) Idade *

A sua resposta

2) Género *

- ◯ Masculino
- ◯ Feminino

3) Ano de Escolaridade *

A sua resposta

4) Que resposta social frequenta? *

- ◯ Centro de Dia
- ◯ ERPI - Estrutura Residencial para Pessoas Idosas

5) Tem filhos? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

6) Já alguma vez participou num projeto intergeracional? *

- ◯ Sim
- ◯ Não

7) Que tipo de atividades intergeracionais gostaria de fazer? *

- ◯ Eventos Desportivos
- ◯ Jogos em Grupo
- ◯ Pinturas
- ◯ Cantar
- ◯ Danças
- ◯ Teatro
- ◯ Tradições Culturais
- ◯ Contos de Histórias
- ◯ Comemorar Dias Festivos

8) De tudo o que sabe, o que acha que pode ensinar às crianças? *

A sua resposta

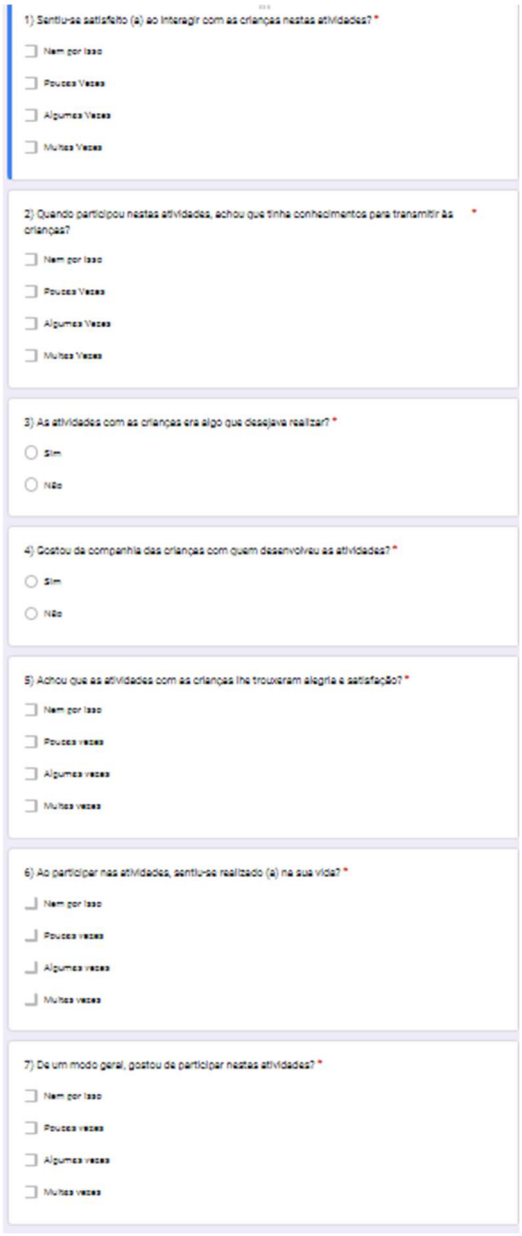
9) Como é que ocupa os seus tempos livres? *

A sua resposta

10) Acha importante a interação entre gerações? Porquê? *

A sua resposta

Apêndice 3: Questionário de satisfação aplicado às pessoas idosas



1) Sentiu-se satisfeito (a) ao interagir com as crianças nestas atividades? *

- Nem por isso
- Poucas Vezes
- Algumas Vezes
- Muitas Vezes

2) Quando participou nestas atividades, achou que tinha conhecimentos para transmitir às crianças? *

- Nem por isso
- Poucas Vezes
- Algumas Vezes
- Muitas Vezes

3) As atividades com as crianças era algo que desejava realizar? *

- Sim
- Não

4) Gostou da companhia das crianças com quem desenvolveu as atividades? *

- Sim
- Não

5) Achou que as atividades com as crianças lhe trouxeram alegria e satisfação? *

- Nem por isso
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes

6) Ao participar nas atividades, sentiu-se realizado (a) na sua vida? *

- Nem por isso
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes

7) De um modo geral, gostou de participar nestas atividades? *

- Nem por isso
- Poucas vezes
- Algumas vezes
- Muitas vezes

Apêndice 4 – Pedido de autorização à instituição

Gmail

Projeto de Mestrado

3 de março de 2024 às 17:10

Exma Diretora

Boa tarde,

Espero que se encontre bem.

Conforme a chamada na quinta feira e por motivos pessoais, só conseguir enviar mail agora.
O meu nome é Daniela Miranda, estudante da ESEC, e frequento o 2º ano do Mestrado de Educação e Lazer.

No âmbito da conclusão de Mestrado foi-me proposta a realização de um projeto de investigação acerca de um projeto intergeracional que tem como público-alvo idosos e crianças.

No seguimento da unidade curricular do 1º ano do referido mestrado, gostaria de propor a minha presença para realizar a tal intervenção nesta entidade por um período de dois meses (abril a maio), dando continuação à minha pesquisa. Tendo já um projeto executado, esta investigação teria por base recolher resultados para a conclusão definitiva do mesmo.

O projeto tem como objetivos:

- Conhecer a comunidade e identificar a amostra de população para estudar as suas necessidades e no final averiguar se tiraram proveito de cada sessão;
- Compreender e saber as capacidades e competências de ambas as gerações em diferentes contextos institucionais (escola do ensino básico e IPSS);
- Perceber quais são os interesses de aprendizagens das crianças e promover um envelhecimento mais ativo;
- Transmitir temáticas de tradição popular;
- Proporcionar momentos de partilha entre todos;
- Entender quais são os programas existentes dos contextos institucionais.

Agradeço a atenção e disponibilidade.

Aguardo resposta.

Com os melhores cumprimentos,
Daniela Miranda

d

dtecnica 20/03

para mim

Ok. Pode contar connosco.
Quando pretende iniciar?

Anexo 1 – Submissão do pedido de parecer à Comissão de Ética

Gmail

Submissão do pedido de parecer à Comissão de Ética

28 de janeiro de 2024 às 18:11

Boa tarde!
Envio em anexo a Submissão do pedido de parecer à Comissão de Ética.
Relativamente aos locais para a realização do estudo, aguardo ainda uma resposta das mesmas.
Em relação ao documento "Modelo-CEIPC__CHLAVET_2021" ele desconfirou em papel e só me apercebi depois, daí o documento estar diferente dos outros.
Envio também o CV da minha orientadora.
Aguardo uma resposta para saber se está tudo bem.

Com os melhores cumprimentos,

Daniela Miranda

CV Orientadora.docx

Modelo-CEIPC__CHLAVET_2021.pdf

Modelo-CEIPC__CILE_2021.pdf

Modelo-CEIPC__DCH_2021.pdf

Modelo-CEIPC__DCPDI_2021.pdf

Modelo-CEIPC__PARE_2021.pdf

Modelo-CEIPC__TR_O_2021.pdf

Politécnico de Coimbra

COMISSÃO DE ÉTICA
PARECER N.º 35_CEIPC/2024

Apreciação da proposta de projeto:

"UMA CONVERSA ENTRE GERAÇÕES" - Atividades Intergeracionais entre crianças e pessoas idosas na freguesia de Coimbra –Trabalho de Investigação-Ação.

A – RELATÓRIO

A.1. DOCUMENTOS PARA APRECIAÇÃO:

1. Mod. CEIPC_PARE (inclui Cronograma);
2. Mod. CEIPC_DCH;
3. Mod. CEIPC_CHLAVET;
4. Mod. CEIPC_DCPDI:
5. Mod. CEIPC CILE;
6. Mod. CEIPC TRO da orientadora;
7. Questionários (integrados no PARE);
8. CV da requerente (integrado no PARE).

A.2. RESUMO DO PROJETO

O pedido de autorização institucional para realização do estudo de investigação em análise foi requerido pela Senhora Dr.ª Daniela Alexandra Vieira Miranda, discente do Mestrado em Educação e Lazer ministrado pela Escola Superior de Educação de Coimbra (ESEC), tendo como orientadora a Prof.ª Doutora Sílvia Maria Rodrigues da Cruz Parreiral, docente da referida escola. O estudo integra-se na área científica de Educação e Lazer e tem como objetivo geral "objetivo geral conhecer e estudar aspetos relacionados com a curiosidade, criatividade e laços de fraternidade, por meio da promoção da aprendizagem intergeracional, com recurso a dinâmicas de atividade física e de turismo" e como objetivos específicos "1. Promover o conhecimento da comunidade, identificar a amostra e fazer um levantamento das suas necessidades; 2. Fazer um levantamento dos programas/ dinâmicas em ação nas instituições envolvidas no estudo; 3. Reconhecer e valorizar as potencialidades (capacidades e competências) de ambas as gerações (crianças e idosos) em diferentes contextos institucionais (escola de ensino básico e IPSS); 4. Perceber quais são os interesses de aprendizagens das crianças e promover as partilhas de saber por parte dos mais velhos; 5. Valorizar as tradições e o saber popular; 6. Proporcionar momentos de partilha intergeracional".
O estudo, de natureza observacional, transversal qualitativo e quantitativo será realizado junto do Centro Social de S. José e da Escola Básica da Solum.
A amostra será constituída por "35 pessoas, sendo um grupo de 20 crianças, uma turma com alunos do 1º ano e um grupo de 15 pessoas idosas com idade igual ou superior a 65 anos, institucionalizadas e que sejam independentes". Os critérios para inclusão dos idosos no estudo são deter idade igual ou superior a 65 anos; estar institucionalizado numa estrutura residencial para pessoas idosas e não apresentar défices cognitivos que impossibilitem a sua participação; no que diz respeito a participantes menores, não poderão ter mais de 10 anos e a sua participação no estudo deverá ter sido autorizada pelos respetivos Encarregados de Educação.
Os instrumentos de recolha de dados a utilizar serão, de acordo com a requerente, grelhas de observação, questionário de levantamento de necessidades e questionário de satisfação.

1 de 1
Modelo CEIPC_PAREL_02

Politécnico de Coimbra

COMISSÃO DE ÉTICA
PARECER N.º 35_CEIPC/2024

O contacto com os participantes maiores e com os encarregados de educação dos participantes menores tendo em vista a prestação de informado, livre e esclarecido para a participação no estudo e a utilização dos instrumentos de recolha de dados será promovido após obtenção da autorização das instituições onde o estudo será realizado.
Os procedimentos a seguir não implicam, de acordo com a requerente, riscos físicos, psicológicos, legais ou sociais. Da conjugação do pedido e do modelo CILE apresentados, resultam as declarações de que os dados recolhidos serão anonimizados, de garantia de confidencialidade e de segurança dos dados pessoais recolhidos, de uso exclusivo dos referidos dados no âmbito do presente estudo, e de não existência de quaisquer interesses financeiros a motivá-lo.

B – IDENTIFICAÇÃO DAS QUESTÕES COM EVENTUAIS IMPLICAÇÕES ÉTICAS

B.1. O tratamento dos dados a realizar no estudo sob apreciação envolve a recolha de dados de natureza pessoal, encontrando a base da sua licitude no consentimento livre, informado e esclarecido a prestar pelos participantes e no interesse público na realização de investigação científica, nos estritos limites do preceituado no RGPD.
B.2. Analisado o pedido e o teor do questionário e do guião de entrevista, os dados que a requerente declarou que irá recolher:
(a) respeitam o princípio da finalidade que está na base da sua recolha,
(b) serão de uso exclusivo no estudo sob apreciação, pelo que ...
(c) ... não serão conservados tendo em vista a sua utilização em projetos futuros;
(d) serão, de acordo com o declarado no PARE e no CILE, anonimizados, sendo conservados em base de dados de acesso restrito, garantindo a proponente a sua segurança e confidencialidade.
B.3. A calendarização apresentada explicita que a recolha dos dados apenas será iniciada após a emissão do presente parecer.

C – CONCLUSÕES

Resultando da análise das matérias discriminadas em B. estarem salvaguardados os pressupostos éticos relacionados com a investigação proposta, nada tenho a opor ao desenvolvimento do projeto sob apreciação.

O presente parecer não dispensa a necessidade de obtenção de efetiva autorização dos titulares de órgão competentes para o efeito das entidades junto das quais será realizado o estudo.

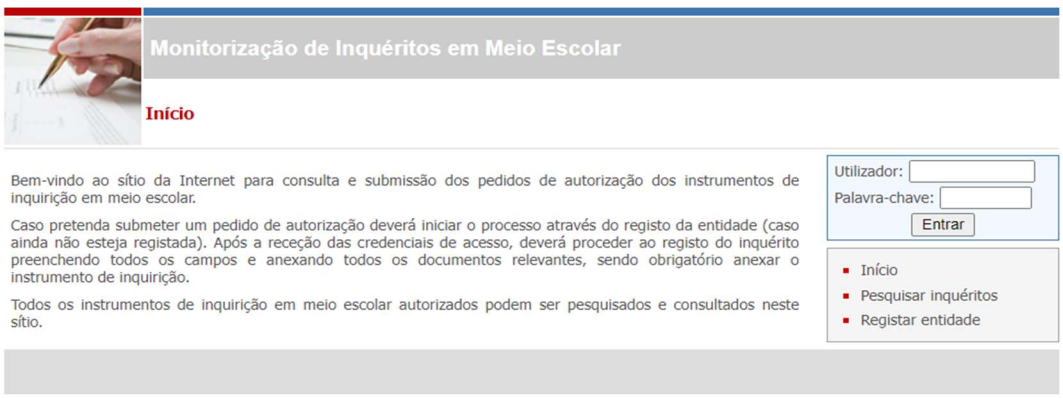
DECISÃO: DEFERIDO, por UNANIMIDADE, em reunião do dia 28 de fevereiro de 2024.

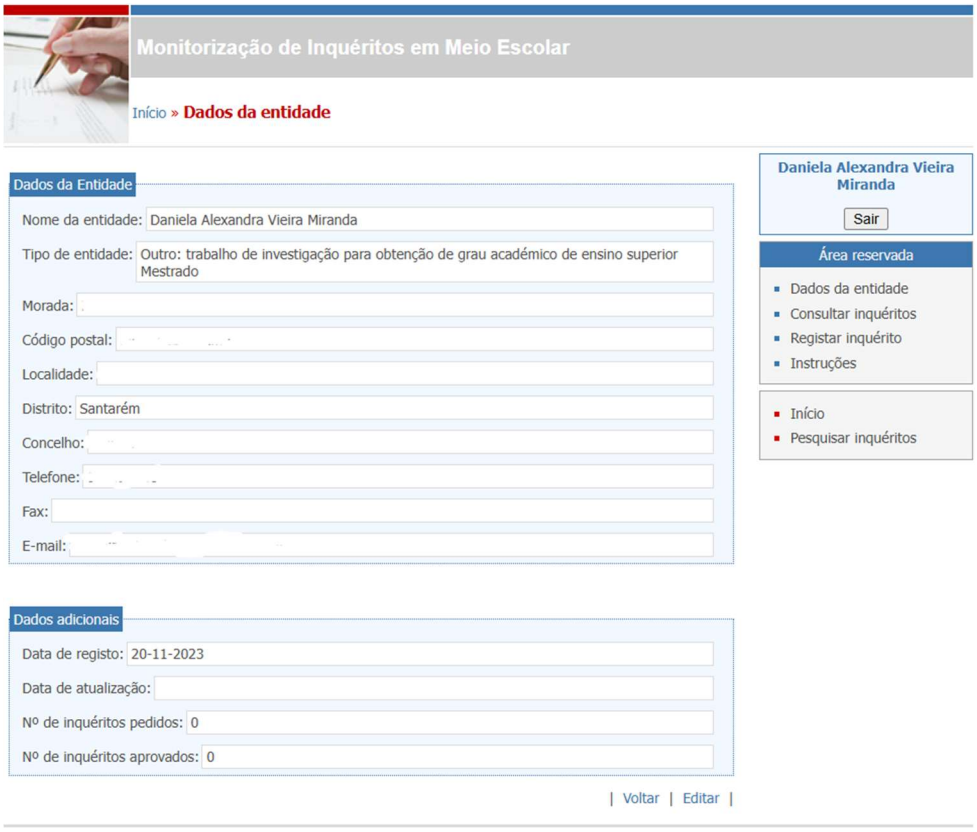
O Relator, **O Presidente da CEIPC,**

Assinado por: Adelina Manuel Moreira dos Santos
Num. de identificação: 03327047
Data: 2024.02.29 17:01:47 +00'00'

1 de 2
Modelo CEIPC_PAREL_02

Anexo 2 – Submissão de pedido à DGE




Monitorização de Inquéritos em Meio Escolar
Início » Dados da entidade
Dados da Entidade
Nome da entidade: Daniela Alexandra Vieira Miranda
Tipo de entidade: Outro: trabalho de investigação para obtenção de grau académico de ensino superior Mestrado
Morada:
Código postal:
Localidade:
Distrito: Santarém
Concelho:
Telefone:
Fax:
E-mail:
Dados adicionais
Data de registo: 20-11-2023
Data de atualização:
Nº de inquéritos pedidos: 0
Nº de inquéritos aprovados: 0
| Voltar | Editar |
Daniela Alexandra Vieira Miranda
Sair
Área reservada
Dados da entidade
Consultar inquéritos
Registar inquérito
Instruções
Início
Pesquisar inquéritos