

À minha mãe

RESUMO

“A (re) capacitação social como instrumento para um envelhecimento bem-sucedido”.

A presente investigação encontra-se inserida no domínio científico das Ciências da Educação e tentou dar respostas a algumas questões pertinentes à problemática do idoso, no propósito da promoção de um envelhecimento ativo e saudável. Acrescentámos, ainda, algumas das preocupações resultantes da nossa prática pedagógica e a necessidade de ajudar a pessoa idosa para que permaneça ativa e independente, com uma boa qualidade de vida, através de uma ação educativa/pedagógica, reflexiva e crítica.

O trabalho empírico decorreu na Universidade Sénior de Évora e na Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz onde desenvolvemos um programa de intervenção junto aos idosos, durante um ano letivo, na perspetiva de ajudá-los a capacitarem-se socialmente, através do treino de habilidades sociais e da aquisição e treino de competências da terceira dimensão. Tal treino teve por objetivo direcionar a pessoa para uma ressignificação cognitiva das suas experiências, transformando-as num novo significado para a vida atual e futura, a medida que envelhecem.

Trata-se de uma investigação-ação e um estudo do tipo quase-experimental, inserido numa metodologia qualitativa, de natureza interpretativa. Para a exequibilidade do projeto, organizámos um modelo inovador de uma ação educativa/pedagógica relacionada com um programa de intervenção e que implicou técnicas dinâmicas, com características multifacetadas, como a técnica do espelhamento e o reconto de textos literários como suporte à técnica.

O nosso estudo permitiu verificar que a nossa ação educativa/pedagógica foi capaz de proporcionar melhorias significativas àqueles que conosco colaboraram, no sentido de que o treino de habilidades sociais e de competências da terceira dimensão é possível em qualquer pessoa e em qualquer idade. Além disso, foi possível levar os idosos a desenvolverem e adquirirem a capacidade do pensamento crítico para transcender, (re) capacitando-os socialmente. Através do treino, do desenvolvimento e da ativação destas habilidades e competências, foi notória a possibilidade do idoso conhecer-se melhor a si próprio, ao outro e ao mundo que o rodeia. Este projeto trouxe-lhes, também, benefícios ao nível dos relacionamentos interpessoais e das suas competências intrapessoais consequentemente proporcionando-lhes o seu bem-estar e uma boa qualidade de vida enquanto envelhecem.

Palavras-chave: Ação educativa/pedagógica; capacitação social; habilidades sociais; competências da terceira dimensão.

ABSTRACT

"The social (re) empowerment as a tool for successful aging."

This present research is embedded within the scientific domain of Educational Sciences and has tried to provide answers to some relevant questions to the problems of the elderly, in order to enable an active and healthy aging. We have also added some of the concerns resulting from our pedagogical practice and the need to help the elderly remain active and independent, with a good quality of life through an educational / pedagogical, critical and reflective action.

The empirical work took place at the Universidade Sénior de Évora and the Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz where we developed an intervention program with the elderly during an academic year, with the prospect of helping them empower themselves socially through social skills training and acquire abilities of the third dimension practice. This training aimed to direct the person to a cognitive ressignification of their experiences, turning them into a new meaning for the current and future life, as they age.

It is a research-action and a study of a quasi-experiment type inserted in a qualitative methodology with an interpretive nature. For the feasibility of the project, we organized an innovative model of educational/pedagogical action related to an intervention program and involving dynamic techniques, with multi-faceted characteristics, such as the technique of mirroring and re-telling literary texts as a technical support.

Our study has shown that our educational/pedagogical approach was able to provide significant improvements to those who collaborated with us in the sense that the social ability and skills of the third dimension training is possible for anyone at any age. Moreover, it was possible to lead the elderly to develop and acquire the ability to transcend the critical thinking, (re)empowering them socially. Through training, development and activation of these abilities and skills, the possibility for the elderly to know themselves better was notorious, to them, to others and the world around them. This project also helped them grow in terms of interpersonal relationships and intrapersonal skills thus improving their wellbeing and quality of life along with aging.

Keywords: Educational/Pedagogical Action; Social Training; Social Skills; Competences of the Third Dimension

AGRADECIMENTOS

A realização deste trabalho só foi possível graças ao apoio e à colaboração de um conjunto de pessoas que, de alguma forma, contribuíram para o produto final que hoje apresento.

Primeiramente, agradeço às direções da Universidade Sénior de Évora e da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz que me abriram as portas das suas instituições permitindo, assim, o desenvolvimento desta investigação.

Agradeço aos principais atores deste trabalho, os idosos, que se propuseram, voluntariamente, a colaborar comigo, cujo papel foi desempenhado com extrema dedicação tornando concreto este nosso estudo.

Sou grata, especialmente, a orientação científica e pedagógica do meu orientador Professor Doutor Luís Miguel dos Santos Sebastião e, também, dos seus incentivos e disponibilidade manifestados ao longo deste Doutoramento.

O meu profundo reconhecimento aos colegas e amigos do grupo de investigação da UI&DE que me auxiliaram na revisão e validação de alguns instrumentos de análise de dados.

Agradeço ao meu amigo Idílio Ruivo que fez uma leitura crítica e construtiva do trabalho, assim como à minha amiga Olívia Canelas que me auxiliou na revisão ortográfica e gramatical deste projeto.

Finalmente, o meu muito obrigado à minha família pelos incentivos e apoio prestados no decorrer dos anos em que me dediquei a este trabalho.

ÍNDICE

	Pág.
RESUMO	II
ABSTRACT	IV
AGRADECIMENTOS	V
ÍNDICE GERAL	VI
Introdução	1
I PARTE - ENQUADRAMENTO TEÓRICO	9
Capítulo I - O que é a velhice - O processo do envelhecimento	10
1. O conceito de velhice	10
2. O processo do envelhecimento.....	12
2.1. Porquê processo?	13
2.2. Alterações físicas, psicológicas e sociais	15
2.2.1. Alterações de ordem biológica e genética	16
2.2.2. Alterações de ordem psicológica	18
2.2.3. Alterações de ordem social	19
3. Memórias.....	20
3.1. Os tipos de memórias	21
3.2. Histórias de vida	26
4. A identidade do idoso.....	28
Capítulo II - O papel que o idoso representa nas estruturas sociais	33
1. A família como estrutura de apoio ao idoso.....	33
1.1. A importância da família na prestação de cuidados ao idoso.....	36
2. O idoso como estrutura de apoio à família.....	39
Capítulo III - O envelhecimento ativo - O saber envelhecer	41
1. O envelhecimento ativo.....	42
2. O sucesso adaptativo	44
3. O envelhecimento bem sucedido.....	47
Capítulo IV - A educação como contributo para um envelhecimento bem-sucedido	51
1. Os quatro pilares da educação	52
1.1. Aprender a conhecer	54

1.2. Aprender a fazer	55
1.3. Aprender a viver juntos, a viver com os outros	55
1.4. Aprender a ser.....	57
2. Uma pedagogia para adultos	62
3. A importância do processo educacional para o bem-estar do idoso	65
4. As habilidades sociais e as competências da terceira dimensão como veículos para se desenvolver a capacitação social.....	69
4.1.O treino das habilidades sociais.....	72
4.1.1. O desenvolvimento de competências.....	73
II PARTE - ESTUDO EMÍRICO	85
Capítulo V - Metodologia geral	86
1. Natureza e desenho da investigação.....	86
1.1. Metodologia.....	86
1.2. Tipologia - Investigação-ação	88
2. Problema, objeto de estudo, objetivos e questões da investigação	89
2.1. Problematização e objeto de estudo.....	90
2.2. Objetivos.....	91
2.3. Questões da investigação.....	92
3. O contexto da investigação	92
3.1. Da população	92
3.2. Caracterização da população	93
3.2.1. A Universidade Sénior de Évora.....	94
3.2.2. A Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz.....	98
3.3. Das universidades seniores	101
3.3.1. Universidade Sénior de Évora - Associação de Desenvolvimento Comunitário	101
3.3.1.1. Dados de ordem institucional.....	102
3.3.1.2. Dados de ordem administrativa.....	103
3.3.1.3. O funcionamento da instituição.....	103
3.3.1.4. Serviços e atividades	103
3.3.1.4.1. Serviço prestado	103
3.3.1.4.2. Atividade desenvolvidas.....	103
3.3.1.5. Elementos sobre o espaço	104
3.3.1.6. Mobiliário e material	104

3.3.1.6.1. Número de salas e respetivos equipamentos	104
3.3.2. Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz.....	105
3.3.2.1. Dados de ordem institucional.....	105
3.3.2.2. Dados de ordem administrativa.....	106
3.3.2.3. O funcionamento da instituição.....	106
3.3.2.4. Serviços e atividades	106
3.3.2.4.1. Serviço prestado	106
3.3.2.4.2. Atividades desenvolvidas	106
3.3.2.5. Elementos sobre o espaço	107
3.3.2.6. Mobiliário e material.....	107
3.3.2.6.1. Número de salas e respetivos equipqmentos	107
4. Princípios éticos e deontológicos	108
Capítulo VI - As técnicas de recolha de dados e métodos de tratamento dos dados.....	110
1. O questionário	110
2. A técnica do espelhamento.....	112
2.1. O reconto	117
3. A videogravação.....	119
4. A técnica da observação	120
5. Tratamento dos dados.....	122
5.1. Análise estatística de dados	123
5.2. Análise de conteúdo.....	123
Capítulo VII - Construção e aplicação do programa de desenvolvimento da ação educativa/pegagógica	125
1. As metas e os objetivos a atingir	126
2. O plano de ação	127
3. Os conteúdos a desenvolver	131
4. A metodologia da intervenção da ação educativa/pedagógica.....	132
4.1. A intervenção em grupo na sala de aula	134
4.2. A intervenção a pares na sala de aula	135
5. Atividades e estratégias	135
6. Dinâmica estrutural das sessões	136
Capítulo VIII - Tratamento e análise dos dados	138
1. Tratamento e análise dos dados obtidos por meio da técnica do espelhamento	138
1.1. Categorias de análise	138

1.1.1. Área "Aprender a Conhecer"	139
1.1.2. Área "Aprender a Fazer"	145
1.1.3. Área "Aprender a Viver Juntos"	152
1.1.4. Área "Aprender a Ser"	157
1.1.5. Síntese global dos dados da técnica do espelhamento	158
1.2. Dados das competências da terceira dimensão	158
2. Tratamento e análise dos dados obtidos por meio dos questionários	160
2.1. Avaliação global da ação educativa/pedagógica da Universidade Sénior de Évora	162
2.2. Tratamento e análise dos dados obtidos por meio dos questionários temáticos de autoavaliação	173
2.2.1. Avaliação global da Autoestima	174
2.2.2. Avaliação global da Empatia	175
2.2.3. Avaliação global da Assertividade	176
2.2.4. Avaliação global da Resiliência	177
2.3. Avaliação global da ação educativa/pedagógica da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz	178
2.4. Tratamento e análise dos dados obtidos por meio dos questionários temáticos de autoavaliação	189
2.4.1. Avaliação global da Autoestima	189
2.4.2. Avaliação global da Empatia	190
2.4.3. Avaliação global da Assertividade	191
2.4.4. Avaliação global da Resiliência	192
2.5. Síntese final do tratamento de dados	193
REFLEXÕES E CONCLUSÃO	195
BIBLIOGRAFIA	204

ANEXOS – CD-ROM

	Pág.
Anexo I – Direitos Humanos das Pessoas mais Velhas	2
Anexo II – Regulamento Geral das UTIS	6
Anexo III – Carta de Ottawa para a Promoção da Saúde.....	13
Anexo IV – Formulário informativo sobre a disciplina “Memória ativa voltada para a capacitação social”.	20
Anexo V – Termo de consentimento livre e esclarecido.	25
Anexo VI – Questionário sobre o perfil dos colaboradores.	27
Anexo VII – Questionário final.....	33
Anexo VIII – Desenvolvimento das aulas nas Universidades Seniores.....	38
Anexo VIII.1 – A técnica do espelhamento.	39
Anexo VIII.2 – O Reconto.	48
Anexo VIII.3 – Desenvolvimento de competências pessoais e sociais.....	52
Anexo VIII.4 – Treino de habilidades sociais.....	60
Anexo VIII.5 – Desenvolvimento de competências.....	65
Anexo VIII.6 – Competências da terceira dimensão.....	69
Anexo VIII.7 – A autoestima.	76
Anexo VIII.8 – A empatia.....	94
Anexo VIII.9 – A assertividade.....	119
Anexo VIII.10 – A resiliência.	141
Anexo IX – Planos de aula.....	158
Anexo IX.1 – Planificação das sessões – Universidade Sénior de Évora.	159
Anexo IX.2 – Planificação das sessões – Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz.	186
Anexo X – Fotografia.....	203

LISTA DE FIGURAS

	Pág.
Figura 1: As três dimensões do processo do envelhecimento.....	14
Figura 2: Síntes das finalidades da ação educativa/pedagógica.....	52
Figura 3: O ser humano visto de forma holística.	58
Figura 4: O circuito indivíduo/sociedade/espécie.	60
Figura 5: Desenvolvimento de habilidades sociais.	75
Figura 6: Os componentes da autoestima.....	76
Figura 7: Habilidades sociais específicas para a terceira idade.	81

LISTA DE TABELAS

	Pág.
Tabela 1: O perfil do cuidador informal.....	38
Tabela 2: Caracterização demográfica e social. (Universidade Sénior de Évora)	94
Tabela 3: Envelhecimento ativo pela atividade ocupacional e exercício físico. (Universidade Sénior de Évora)	95
Tabela 4: Caracterização da qualidade de vida e bem-estar. (Universidade Sénior de Évora).....	96
Tabela 5: Escala geriátrica de depressão. (Universidade Sénior de Évora).....	96
Tabela 6: Escala de satisfação com a vida – SWLS (Satisfaction with life scale). (Universidade Sénior de Évora)	97
Tabela 7: Caracterização demográfica e social. (Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz). .	98
Tabela 8: Envelhecimento ativo pela atividade ocupacional e exercício físico. (Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz).	99
Tabela 9: Caracterização da qualidade de vida e bem-estar. (Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz).	100
Tabela 10: Escala geriátrica de depressão. (Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz).	100
Tabela 11: Escala de satisfação com a vida – SWLS (Satisfaction with life scale). (Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz).	101
Tabela 12: Alunos da Universidade Sénior de Évora.	102
Tabela 13: Escolaridade dos alunos da Universidade Sénior de Évora.	102
Tabela 14: Idade dos alunos da Universidade Sénior de Évora.	103
Tabela 15: Horário da Universidade Sénior de Évora.....	104
Tabela 16: Alunos da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz.....	105

Tabela 17: Escolaridade dos alunos da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz....	105
Tabela 18: Idade dos alunos da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz.	106
Tabela19: Horário da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz.....	107
Tabela 20: Aprender a Conhecer – Quadro síntese das frequências obtidas no diálogo interativo através da Técnica do Espelhamento.	141
Tabela 21: Exemplos de falas da área Aprender a Conhecer.....	142
Tabela 22: Aprender a Fazer – Quadro síntese das frequências obtidas no diálogo interativo através da Técnica do Espelhamento.	147
Tabela 23: Exemplos de falas da área Aprender a Fazer.	148
Tabela 24: Aprender a Viver Juntos – Quadro síntese das frequências obtidas no diálogo interativo através da Técnica do Espelhamento.	154
Tabela 25: Exemplos de falas da área Aprender a Viver Juntos.....	155
Tabela 26: Síntese da análise dos dados da técnica do espelhamento.	158
Tabela 27: Resultado dos dados das competências da terceira dimensão da Universidade Sénior de Évora.	159
Tabela 28: Resultado dos dados das competências da terceira dimensão da Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz.	160
Tabela 29: Resultado da primeira parte do questionário final (USE).	162
Tabela 30: Matriz de competências da terceira dimensão (USE).	168
Tabela 31: Indicadores resultantes do tratamento feito através da análise de conteúdo das questões da segunda parte do questionário final (USE).....	169
Tabela 32: Resultado do questionário da autoestima (USE).....	174
Tabela 33: Resultado do questionário da empatia (USE).	175
Tabela 34: Resultado do questionário da assertividade (USE).	176
Tabela 35: Resultado do questionário da resiliência (USE).....	177
Tabela 36: Resultado da primeira parte do questionário final (USR).....	178
Tabela 37: Matriz de competências da terceira dimensão (USR).	184
Tabela 38: Indicadores resultantes do tratamento feito através da análise de conteúdo das questões da segunda parte do questionário final (USR).....	185
Tabela 39: Resultado do questionário da autoestima (USR).....	189
Tabela 40: Resultado do questionário da empatia (USR).	190
Tabela 41: Resultado do questionário da assertividade (USR).....	191
Tabela 42: Resultado do questionário da resiliência (USR).	192

SIGLAS

ADIM – Associação de Defesa dos Interesses de Monsaraz

OMS – Organização Mundial da Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

RUTIS – Associação Rede de Universidades da Terceira Idade

SWLS - Satisfaction With Life Scale

TIC – Tecnologia da Informação e da Comunicação

UI&DE – Unidade de Investigação e Desenvolvimento em Enfermagem

USE – Universidade Sénior de Évora

USR – Universidade Sénior de Reguengos de Monsaraz

UTI – Universidades da Terceira Idade

WHO – World Health Organization