

Implementação e Avaliação de um Projeto de Combate à Solidão de Idosos Não Institucionalizados – Dançar Sem Idade

Relatório de Projeto

Loyane Cristine da Costa Freire

Trabalho realizado sob a orientação do

Professor Doutor Ricardo Pocinho

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

Instituto Politécnico de Leiria

Leiria, setembro, 2025

AGRADECIMENTO

Este mestrado é fruto de muito esforço, persistência e resiliência. O percurso não foi fácil, mas cada obstáculo apenas fortaleceu a minha determinação em crescer, tanto a nível pessoal como profissional. Este trabalho prova que, com fé, coragem e dedicação, é possível transformar desafios em conquistas.

À minha mãe, Eurides, expresso a minha mais profunda gratidão. Ela é o meu maior exemplo de mulher forte, resiliente e de coração imenso. Às minhas irmãs, Dayane e Daniela, agradeço pelo apoio constante.

Com especial carinho, agradeço aos participantes do projeto, que se disponibilizaram a integrar esta experiência.

Ao meu orientador, professor Doutor Ricardo Pocinho, deixo um agradecimento muito especial. Sou profundamente grata pela confiança depositada em mim e pelo privilégio de aprender com a sua experiência e dedicação.

Por fim, manifesto a minha gratidão a todos os que, de alguma forma, fizeram parte desta trajetória. Cada gesto de ajuda, paciência, confiança e colaboração teve um impacto inestimável na concretização desta etapa da minha vida.

E, acima de tudo, agradeço a Deus, pois sem Ele nada sou. É d'Ele que vem a minha força, a minha fé e a certeza de que cada passo valeu a pena.

“Construí amigos, enfrentei derrotas, venci obstáculos, bati na porta da vida e disse-lhe: não tenho medo de vivê-la.”

- Augusto Cury

RESUMO

O presente trabalho, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, intitulado: Implementação e avaliação de um projeto de combate à solidão de idosos não institucionalizados – *Dançar Sem Idade*, foi realizado no Centro Educativo para Seniores em Pombal, em parceria com o Instituto Politécnico de Leiria, a Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES) e o AGEING@LAB.

Partindo do reconhecimento da solidão como um problema psicossocial multifatorial, com impactos negativos na saúde física, cognitiva e emocional, o projeto teve como objetivo implementar e avaliar uma intervenção cultural baseada na dança, visando promover a interação social, o envelhecimento ativo e a qualidade de vida. Para tal, utilizou-se uma metodologia mista, com aplicação da Escala de Solidão da UCLA (versão portuguesa de Pocinho & Farate, 2005), em dois momentos distintos (pré e pós-intervenção), entrevistas semiestruturadas e recolha de dados sociodemográficos.

A intervenção decorreu entre fevereiro e abril de 2025, em cinco encontros que reuniram entre 15 e 28 idosos. A escolha coletiva dos ritmos musicais valorizou a autonomia, reforçando a motivação e o sentimento de pertença. Os resultados preliminares da escala evidenciaram níveis elevados de solidão no início e, após a intervenção, verificou-se uma redução da perceção de isolamento e um aumento no bem-estar social e emocional.

Embora exploratórios, esses achados confirmam a pertinência da dança como recurso interventivo alinhado à Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) e à Década do Envelhecimento Saudável da Organização Mundial da Saúde (OMS, 2021).

Em síntese, o estudo reforça a relevância de práticas culturais e artísticas como estratégias sustentáveis de intervenção comunitária, sugerindo a sua replicação em diferentes contextos e integração em políticas públicas de combate à solidão, sempre reconhecendo o idoso como sujeito de direitos e protagonista do seu processo de envelhecimento.

Palavras-chave: Dança, envelhecimento ativo, idosos, intervenção comunitária, solidão.

ABSTRACT

This work, developed within the scope of the Master's Degree in Management and Leadership of Social Intervention Organisations, entitled *Implementation and Evaluation of a Project to Combat the Loneliness of Non-Institutionalised Older Adults – Dancing Without Age*, was carried out at the Senior Education Centre in Pombal, in partnership with the Polytechnic Institute of Leiria, the National Association of Social Gerontology (ANGES) and AGEING@LAB.

Recognising loneliness as a multifactorial psychosocial problem, with negative impacts on physical, cognitive and emotional health, the project aimed to implement and evaluate a dance-based cultural intervention, designed to promote social interaction, active ageing and quality of life. A mixed-methods approach was adopted, combining the application of the UCLA Loneliness Scale (Portuguese version by Pocinho & Farate, 2005), semi-structured interviews and the collection of sociodemographic data, at two distinct moments (pre- and post-intervention).

The intervention took place between February and April 2025, across five sessions that brought together between 15 and 28 older adults. The collective choice of musical rhythms fostered autonomy, reinforced motivation and strengthened the sense of belonging. Preliminary results of the scale revealed high levels of loneliness at the outset and, after the intervention, a reduction in perceived isolation alongside improvements in social and emotional well-being.

Although exploratory, these findings highlight the relevance of dance as an intervention resource, consistent with the National Strategy for Active and Healthy Ageing (ENEAS) and the United Nations Decade of Healthy Ageing (WHO, 2021–2030).

In summary, the study reinforces the importance of cultural and artistic practices as sustainable strategies for community intervention, recommending their replication in different contexts and integration into public policies to address loneliness, while always recognising older adults as rights-holders and protagonists of their own ageing process

Keywords: active ageing; loneliness; older adults; dance; community intervention; health.

Índice Geral

AGRADECIMENTO	i
RESUMO	iii
ABSTRACT	iv
Índice Geral	v
ÍNDICE DE TABELA	vii
ÍNDICE DE ABREVIATURAS E SIGLAS.....	viii
INTRODUÇÃO	10
CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	12
1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO: TRANSFORMAÇÕES E DESAFIOS.....	12
2. POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO – PORTUGAL	15
3. EVOLUÇÃO DA LEGISLAÇÃO E PROTEÇÃO SOCIAL NA VELHICE	18
4. A SOLIDÃO COMO PROBLEMA PSICOSSOCIAL MULTIFATORIAL	21
CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA DO PROJETO	24
1. TIPO DE ESTUDO	24
2. VERSÃO PORTUGUESA DA ESCALA UCLA – ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO.....	26
3. LOCAL E CONTEXTO	27
4. POPULAÇÃO-ALVO	27
5. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO	27
6. NÚMERO DE PARTICIPANTES	28
7. DURAÇÃO E ESTRUTURA DO PROJETO.....	28
8. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS.....	29
9. ANÁLISE CUSTO-BENEFÍCIO.....	30
CAPÍTULO 3 – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS	31
1. PROPOSTA METODOLÓGICA	31
2. ÉTICA E CONSENTIMENTO	32
3. CONTEXTUALIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DOS PARTICIPANTES.....	33
4. ANÁLISE DOS DADOS DA ESCALA UCLA, PRÉ E PÓS-INTERVENÇÃO	37
5. EFEITOS DA INTERVENÇÃO NOS IDOSOS AVALIADOS	39
6. ENTREVISTAS INDIVIDUAIS: COMPREENDER O PÚBLICO-ALVO	40

6.1. RELEVÂNCIA DAS ENTREVISTAS PARA CONHECER O PÚBLICO	40
<u>6.2. ENTREVISTAS INDIVIDUAIS: TRAJETÓRIAS CONTRASTANTES</u>	<u>41</u>
<u>6.3. TRAJETÓRIAS DE VIDA E EXPERIÊNCIAS COM A DANÇA – ENTREVISTAS INDIVIDUAIS ...</u>	<u>42</u>
CAPÍTULO 6 – DISCUSSÕES E CONCLUSÕES.....	52
1. DISCUSSÃO	52
2. CONCLUSÃO	53
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	55
APÊNDICES	60
Apêndice 1 - Termo de Consentimento Informado – Verbalizado.....	60
Apêndice 2 - Caracterização sociodemográfica.....	61
Apêndice 3 - Escala de Solidão – UCLA – Daniel Russel (versão Margarida Pocinho & Carlos Farate 2005).....	62
Apêndice 4 – Guião de Entrevista	63
Apêndice 5 - TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO	64

ÍNDICE DE TABELA

Tabela 1: Resultdos Pré-Intervenção.....	37
Tabela 2: Resultados Pós-Intervenção.....	38
Tabela 3: Distribuição dos Participantes do Projeto em relação às Idades.....	33
Tabela 4: Inferência do Perfil de Género a partir do Estado Civil e da Profissão Anterior	35

ÍNDICE DE ABREVIATURAS E SIGLAS

AGEING@LAB – Laboratório Internacional de Estudos Sobre o Envelhecimento

ANGES – Associação Nacional de Gerontologia Social

AVD – Atividades da Vida Diária

CSI - Complemento Solidário para Idosos

DESA – Departamento de Assuntos Económicos e Sociais

DGS – Direção Geral da Saúde

ENEAS – Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável

ESECS – Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

INE – Instituto Nacional de Estatística

IPL – Instituto Politécnico de Leiria

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS – Organização Mundial da Saúde

PAPI – Programa de Apoio Psicológico no Idoso

PNPAF – Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física

RUTIS – Rede de Universidades Seniores

USL – Unidade Local de Saúde

SNS – Serviço Nacional de Saúde

WHO – World Health Organization

INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é um processo multifatorial, intrinsecamente ligado a aspetos históricos, culturais, sociais e biológicos. Trata-se de um fenómeno global que se intensificou nas últimas décadas e que apresenta implicações profundas nas políticas públicas, nas estruturas familiares e nas dinâmicas comunitárias.

Em Portugal, o envelhecimento da população tem-se acentuado de forma significativa. De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE, 2024), o índice de envelhecimento atingiu 194,2 idosos por cada 100 jovens, um aumento face aos 188,1 registados em 2023. A idade mediana da população portuguesa passou de 47,1 anos em 2023 para 47,3 anos em 2024, confirmando a tendência de envelhecimento demográfico.

Este cenário levanta desafios relevantes para a sociedade portuguesa, sobretudo quanto à sustentabilidade dos sistemas de saúde e de segurança social, o que reforça a necessidade de políticas públicas que promovam o envelhecimento ativo e a inclusão social. Importa reconhecer que o processo de envelhecer reflete trajetórias de vida distintas, influenciadas por fatores como hábitos alimentares, carga genética, tipo e intensidade do trabalho desempenhado, e contextos familiares. Esses elementos condicionam a forma como os cuidados são solicitados e explicam a diversidade de necessidades apresentadas pelas pessoas idosas.

Entre os múltiplos desafios que emergem, a solidão assume particular destaque, sobretudo entre idosos não institucionalizados, mais suscetíveis ao isolamento pela ausência de vínculos afetivos ou pela reduzida convivência com o meio externo. Muitas vezes, a solidão é identificada de forma tardia, e essa perceção tardia acentua a vulnerabilidade, dado que muitos idosos apresentam dificuldades ou receio em solicitar ajuda.

Foi neste contexto que se elaborou o presente estudo, desenvolvido no âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais (ESECS) do Instituto Politécnico de Leiria (IPL). O projeto decorreu no Centro Educativo para Seniores em Pombal, em parceria com a Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES) e com o Laboratório Internacional de Estudos sobre o Envelhecimento (AGEING@LAB), que se dedica à promoção do envelhecimento ativo e saudável.

O público-alvo foram idosos não institucionalizados que já frequentavam o polo referido. O projeto, intitulado Implementação e avaliação de um projeto de combate à solidão de idosos não institucionalizados – *Dançar Sem Idade*, partiu do reconhecimento da relevância de estratégias que favoreçam a convivência, a expressão corporal e o fortalecimento dos vínculos sociais como caminhos possíveis para a promoção do bem-estar na velhice.

Dessa forma, a investigação contribui não apenas para aprofundar o debate acadêmico sobre o envelhecimento ativo e saudável, mas também para apresentar implicações práticas no desenvolvimento de políticas e programas de combate à solidão em contexto comunitário, alinhando-se com os objetivos do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social e com os desafios contemporâneos da gerontologia comunitária em Portugal.

CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO: TRANSFORMAÇÕES E DESAFIOS

O envelhecimento populacional, muitas vezes reconhecido como uma consequência positiva dos avanços médicos, farmacológicos e das políticas públicas voltadas para a saúde e para a proteção social, reflete as transformações significativas alcançadas ao longo das últimas décadas. Nesse sentido, compreende-se que a construção histórica da velhice não se deu de forma linear, mas acompanhou as dinâmicas sociais e demográficas de cada época. Como descreve Gomes (2010):

A história do envelhecimento é descrita como “a mais antiga do mundo”, marcada, durante séculos, por um fenómeno invisível, vivido por uma ínfima minoria, confinado “às fronteiras da invisibilidade”. Apenas a partir de meados do século XX se assiste à emergência de uma população idosa que deixa de viver isolada na esfera privada, surgindo como protagonista na narrativa social sobre o envelhecer (p. 18).

Assim, ao observar o panorama atual do envelhecimento, é fundamental reconhecer que, apesar dos avanços contemporâneos, a velhice foi, durante grande parte da história, um estado marginalizado e pouco visível. O seu reconhecimento como etapa socialmente relevante é relativamente recente e coincide com a transição demográfica acelerada que caracteriza o século XX e o início do século XXI.

Destaca-se, nesse processo, a melhoria das condições gerais de vida, bem como a ampliação do acesso a direitos sociais fundamentais e a promoção do bem-estar coletivo (World Health Organization [WHO], 2002). Tais avanços contribuíram diretamente para a redução das taxas de mortalidade, o aumento da esperança média de vida e a reconfiguração da estrutura etária das populações, evidenciando a capacidade da humanidade de superar desafios históricos, como doenças infecciosas, mortalidade infantil e desigualdades no acesso à saúde (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2022).

Esse fenómeno demográfico, embora represente um marco de progresso social, apresenta desafios importantes para a sociedade, nomeadamente na sustentabilidade dos sistemas de segurança social e de saúde, e reforça a necessidade de desenvolvimento de políticas públicas, gerando impactos diretos e transversais em diversos setores. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2002) e as Nações Unidas (2023) alertam que essa

transformação está entre as mais significativas do século XXI, gerando implicações para o mercado de trabalho, o setor financeiro, a habitação, os transportes, os sistemas de proteção social e as próprias estruturas familiares e intergeracionais.

Estima-se, inclusive, que a população idosa, que era de 962 milhões em 2017, tenha aumentado para aproximadamente 1,1 mil milhões em 2022 e deverá mais do que triplicar até 2100, atingindo cerca de 3,1 mil milhões, representando quase 30% da população mundial, conforme consta no relatório *Perspectivas da População Mundial*, publicado em julho de 2024 pelo Departamento de Assuntos Económicos e Sociais (DESA).

Entre os principais fatores que explicam esta mudança estão a queda das taxas de natalidade desde meados do século XX e os avanços na medicina preventiva e curativa, que têm possibilitado maior longevidade. No entanto, é importante compreender que envelhecer não se resume ao prolongamento da vida. Apesar da persistente associação da velhice à perda de capacidades, é necessário ultrapassar essa visão reducionista e reconhecer o envelhecimento como um processo que também pode ser vivenciado com qualidade de vida, autonomia, bem-estar e participação social.

Refletir sobre o envelhecimento na contemporaneidade é, portanto, considerar as potencialidades de cada pessoa idosa e as diversas formas de se manterem ativas e integradas, com acesso à cultura, ao lazer, à educação e ao convívio social. Estudos sobre a neuroplasticidade, por exemplo, mostram que o cérebro humano mantém a capacidade de criar novas conexões ao longo de toda a vida. Ou seja, mesmo em idades avançadas, é possível continuar a aprender, interagir e contribuir para a sociedade, desde que existam estímulos adequados, ambientes favoráveis e oportunidades reais de inclusão e participação (Gouveia, 2019, p. 135).

Essa reflexão deve estar sustentada numa perspectiva de direitos humanos, que valorize a dignidade da pessoa idosa e combata o etarismo, entendido como discriminação baseada na idade. Nessa linha, a viabilização do envelhecimento ativo torna-se um imperativo. O conceito, proposto pela OMS, enfatiza a necessidade de criar condições para que as pessoas idosas possam ser inseridas e manter-se integradas na vida social, económica e cultural da região em que residem, assegurando-lhes dignidade, saúde e segurança (WHO, 2002). Essa abordagem propõe o reconhecimento dos idosos como

sujeitos de direitos e não apenas como destinatários de cuidados ou de políticas assistencialistas.

Dessa forma, o envelhecimento ativo tem sido incorporado como eixo prioritário em diversas estratégias e documentos políticos, como o Plano Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável, articulando-se com metas globais, a exemplo da Década do Envelhecimento Saudável das Nações Unidas (2021–2030). Trata-se de uma agenda que aponta para um futuro em que envelhecer seja sinónimo de viver com dignidade, vínculo social e protagonismo, desfazendo as visões reducionistas e assistencialistas do envelhecimento.

O reconhecimento da pessoa idosa como sujeito de direitos torna-se imperativo para enfrentar desafios como o isolamento e a solidão, de modo a viabilizar o desenvolvimento de políticas integradas que valorizem a participação ativa e a inclusão social (Organização Mundial da Saúde [OMS], 2020; Serviço Nacional de Saúde [SNS], 2017). Esses desafios refletem-se em múltiplos domínios e tornam visível a necessidade de respostas sociais, económicas e políticas cada vez mais abrangentes. Além disso, tais desafios não permanecem estáticos. Pelo contrário, como destaca Lima (2010):

Os desafios sociais resultantes do aumento da proporção de idosos na sociedade são um fenómeno relativamente recente, [...] O característico destes desafios sociais é que eles vão mudando, em virtude da enorme heterogeneidade interpessoal na idade adulta avançada e do facto de que as pessoas, que chegam à velhice, vão sendo sempre diferentes de geração em geração. Tendo isto presente, a capacidade de darmos resposta (e alternativas) às necessidades da população idosa depende da nossa aptidão para lidarmos de forma criativa com os novos e os velhos desafios. (Lima, 2010, p. 91).

Considerando o exposto, o envelhecimento populacional constitui um dos maiores e mais relevantes desafios do nosso tempo. Longe de ser apenas um fenómeno biológico, essa realidade exige a revisão de paradigmas e o desenvolvimento de políticas públicas integradas, que valorizem a dignidade e garantam que as pessoas idosas continuem a ser membros ativos nas suas comunidades.

Com base neste referencial teórico, torna-se necessário analisar de que forma esses conceitos se concretizam em políticas públicas efetivas, capazes de promover a dignidade, a participação ativa e a inclusão social das pessoas idosas.

2. POLÍTICAS DE PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO – PORTUGAL

A constante evolução demográfica tem levado a um aumento significativo no índice de envelhecimento da população portuguesa. Em 2023, havia 188,1 pessoas idosas por cada 100 jovens (Pordata, 2023). Em 2024, esse número subiu para 192,4, mantendo a tendência de envelhecimento demográfico. Portugal apresenta uma das maiores percentagens de população idosa da União Europeia (UE), estando a par com a Itália (Pordata, 2024).

Esta situação evidencia os avanços na esperança média de vida, associados, infelizmente, à redução da taxa de natalidade, o que resulta numa maior percentagem de pessoas com 65 ou mais anos em comparação com crianças e jovens até aos 15 anos (Instituto Nacional de Estatística [INE], 2023). Este cenário apresenta desafios consideráveis para a sociedade portuguesa. Como refere Gouveia (2019), “[...] os novos desafios para as políticas de saúde em Portugal nos próximos anos não serão só os de obter ganhos na quantidade de vida, [...] mas, sobretudo, os de obter ganhos de saúde aumentando a qualidade de vida” (p. 148), de modo a adaptar-se às novas realidades.

Além da baixa natalidade, outro fator a considerar no envelhecimento populacional português é a emigração de jovens para outros países europeus, em busca de melhores condições de vida e de oportunidades profissionais com remunerações mais atrativas e compatíveis com o custo de vida atual.

Essa migração, ainda que compreensível no contexto económico vigente, provoca um afastamento físico e emocional do seio familiar, o que acarreta, muitas vezes, impactos diretos na rede de apoio às pessoas idosas, que passam a envelhecer com menor suporte familiar (Observatório das Migrações, 2002).

Historicamente, este cenário repete-se, visto que Portugal apresenta um passado marcado por trajetórias migratórias entre as décadas de 1960 e 1990, com forte emigração para países como França, Luxemburgo e Alemanha, sendo estes os destinos mais procurados pelos portugueses (Eurostat, 2023; Observatório das Migrações, 2023; Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico [OCDE], 2024). Ou seja,

muitos daqueles que emigraram no passado estão a regressar, enquanto os jovens continuam a emigrar, sendo provável que regressem apenas já em idade de reforma.

Esse movimento evidencia a saída de jovens e a entrada de pessoas em idades mais avançadas, ocasionando um balanço demográfico desfavorável para o país e gerando implicações em outros aspetos, como a falta de mão de obra no mercado de trabalho e o distanciamento ou fragmentação das redes familiares. Ainda que não seja este o foco do presente trabalho, importa sublinhar que, se não forem criadas melhores condições de vida e de trabalho em Portugal, essa dinâmica tenderá a repetir-se por muitos anos, resultando no regresso de pessoas idosas sem vínculos afetivos ou familiares no país.

Na atualidade, este distanciamento familiar repercute-se na solidão percebida, sobretudo entre as pessoas idosas que residem em áreas rurais, afastadas da presença dos familiares e do convívio social.

Tal realidade ajuda a explicar por que muitos entram na velhice sozinhos, sem apoio familiar direto, o que intensifica sentimentos de solidão, abandono e vulnerabilidade social (Observatório das Migrações, 2022; Fundação Calouste Gulbenkian, 2020; Gouveia, 2019, p. 148).

Esse quadro demográfico e social, marcado pela emigração jovem, pelo enfraquecimento das redes familiares e pela solidão na velhice, coloca sob crescente pressão as políticas públicas, os sistemas de saúde e de Segurança Social, bem como os modelos de convivência intergeracional.

Esta realidade exige a criação de soluções que não sejam apenas imediatas, mas que se sustentem a longo prazo, contemplando as diferentes dimensões da vida das pessoas idosas. Para além de assegurar cuidados básicos, é fundamental adotar estratégias que promovam o envelhecimento ativo, entendido como um processo de participação plena na vida social, económica e cultural.

Valorizar e integrar o potencial das populações mais velhas implica reconhecer os seus saberes, experiências e contributos, transformando-os em recursos para a comunidade e para a sociedade em geral (Fundação Calouste Gulbenkian, 2020; Gouveia, 2019, p. 148).

Face a esse cenário, torna-se evidente que os desafios impostos pelo envelhecimento populacional e pelas transformações sociais exigem não apenas

diagnósticos, mas sobretudo respostas práticas. É nesse contexto que, nos últimos anos, Portugal tem procurado estruturar políticas e programas voltados para a promoção do envelhecimento ativo, reforçando a importância da participação social, da saúde e da inclusão como pilares fundamentais da longevidade com qualidade. Entre essas iniciativas, destacam-se:

- **Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física (PNPAF)** – desenvolvido pela Direção-Geral da Saúde (DGS), tem como objetivo incentivar a prática de atividade física, incluindo iniciativas direcionadas à população idosa, como a Ginástica Sénior (Direção-Geral da Saúde, 2021).
- **Rede Nacional de Universidades Seniores (RUTIS)** – promove o envelhecimento ativo, permitindo que os idosos se mantenham mental e fisicamente ativos, participando em atividades educativas, culturais e sociais em todo o país, com enfoque na aprendizagem ao longo da vida e na inclusão social, valorizando o conhecimento de cada participante (RUTIS, 2024).
- **Programa Idade Maior** – coordenado pelo Instituto da Segurança Social, desenvolve ações de combate ao isolamento e incentiva à participação ativa na vida comunitária de pessoas idosas, por meio de atividades locais e em centros de convívio (Instituto da Segurança Social, 2023).
- **Planos Municipais para o Envelhecimento Ativo e Saudável** – implementados por diversas câmaras municipais, fomentam programas locais com atividades intergeracionais, desportivas, educativas e culturais, adaptadas ao contexto específico de cada território (Município de Cascais, 2023).
- **Projeto “Lisboa Cidade COM VIDA Para Todas as Idades”** – tem como objetivo viabilizar e promover o bem-estar, fortalecer a autonomia e a participação social, criando espaços acessíveis e inclusivos que favoreçam a integração das pessoas idosas no quotidiano urbano (Câmara Municipal de Lisboa, 2025).
- **Década do Envelhecimento Saudável (2021-2030)** – Portugal é signatário desta agenda da OMS e, nos últimos anos, tem alinhado as suas políticas públicas às suas metas, reforçando o compromisso com um envelhecimento mais saudável, participativo e digno (Organização Mundial da Saúde, 2020).

- **Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025 (ENEAS)** – documento estratégico que visa promover a saúde, a participação e a segurança da população idosa em Portugal (Serviço Nacional de Saúde, 2017).
- **Programa de Apoio Psicológico no Idoso (PAPI)** – criado por Mónica Sousa, é especialmente concebido para a população idosa, com enfoque na estimulação cognitiva e na avaliação neuropsicológica, visando promover alterações significativas na perceção do papel da intervenção psicológica na terceira idade (Sousa, 2018).
- **Hospital no Domicílio Sénior** – iniciativa da Unidade Local de Saúde da Região de Leiria em parceria com o Centro Distrital de Segurança Social, visa proporcionar cuidados de saúde de proximidade, evitando deslocações desnecessárias ao serviço de urgência e permitindo que os utentes sejam tratados preferencialmente em casa (Unidade Local de Saúde da Região de Leiria, 2024).

As diversas iniciativas e programas citados, que vão desde o incentivo à prática de atividades físicas e ao apoio psicológico até à criação de redes de convivência, enaltecem o esforço crescente de Portugal em responder aos desafios postos pelo envelhecimento populacional. Elas refletem um movimento que visa não apenas garantir a saúde e o bem-estar das pessoas idosas, mas também a sua participação ativa na sociedade.

No entanto, a efetividade e o alcance dessas políticas dependem de uma base legal que não apenas as viabilize, mas que assegure a sua adequação a diferentes contextos de vida. A evolução da legislação em matéria de proteção social e de direitos das pessoas idosas constitui, assim, a base que deve sustentar uma resposta estruturada, que respeite a individualidade de cada pessoa, considerando as suas dificuldades e o seu percurso histórico de vida.

3. *EVOLUÇÃO DA LEGISLAÇÃO E PROTEÇÃO SOCIAL NA VELHICE*

A evolução da proteção jurídica e social em Portugal, particularmente no que se refere à velhice, deu-se ao longo do século XX, passando de um modelo fragmentado e assistencialista para um sistema cada vez mais estruturado, assente no Estado Social e acompanhado por transformações sociais, demográficas e políticas.

Num primeiro momento prevaleceram respostas de carácter assistencialista e limitado, baseadas em instituições de caridade, como as misericórdias. Nesta fase, a

velhice não era entendida como um direito social, mas sim como uma condição de fragilidade compensada de forma pontual. Muitos trabalhadores, especialmente os rurais e os informais, permaneciam sem qualquer proteção (Costa, 2021).

Gradualmente, contudo, a intervenção do Estado foi-se consolidando com a promulgação de normas que procuravam assegurar maior segurança económica aos trabalhadores e, ainda que de forma indireta, às pessoas idosas, sobretudo através da cobertura de pensões e de outros apoios. Esse percurso ganhou consistência com diplomas que introduziram as primeiras formas de organização de Caixas Sindicais e de Previdência.

Essas medidas foram reformuladas e ampliadas ao longo do tempo, acompanhando as transformações sociais e económicas do país. A Lei n.º 1884, de 16 de março de 1935, representou um marco inicial da previdência organizada, contemplando riscos de doença, invalidez e reforma. O artigo 4.º determinava que:

As caixas sindicais de previdência destinam-se a proteger o trabalhador contra riscos da doença, da invalidez e do desemprego involuntário, e bem assim a garantir-lhe pensões de reforma.

Este regime foi posteriormente revogado pela Lei n.º 2115, de 18 de junho de 1962, que promoveu uma profunda modernização da previdência social, alargando a proteção a novos grupos de trabalhadores e reforçando o acesso a pensões e outros apoios.

A Revolução do 25 de Abril de 1974 representou uma rutura profunda na conceção da proteção social, consolidando a ideia de Estado Social. O processo de consolidação ganhou novo fôlego com a Constituição da República Portuguesa de 1976, que, no seu artigo 63.º, reconheceu explicitamente o direito de todos à segurança social. Esse marco constitucional significou a transição de um modelo restritivo e fragmentado para uma lógica universalista, colocando a proteção social da velhice como direito fundamental e dever do Estado. O artigo 72.º (Terceira Idade) estabeleceu que:

1. O Estado promoverá uma política da terceira idade que garanta a segurança económica das pessoas idosas.¹

¹ Redação Atual: 1. As pessoas idosas têm direito à segurança económica e a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal e evitem e superem o isolamento ou a marginalização social.

2. A política da terceira idade deverá ainda proporcionar condições de habitação e convívio familiar e comunitário que evitem e superem o isolamento ou marginalização social das pessoas idosas e lhes ofereçam as oportunidades de criarem e desenvolverem formas de realização pessoal através de uma participação ativa na vida da comunidade.²

Esse princípio constitucional teve concretização efetiva anos mais tarde, com a promulgação da Lei de Bases da Segurança Social (Lei n.º 28/1984, de 14 de agosto, Diário da República, I Série, n.º 186), que organizou juridicamente o sistema. Esta Lei estruturou a Segurança Social em dois pilares centrais: os regimes contributivos, baseados no princípio da solidariedade intergeracional e da carreira contributiva, e os regimes não contributivos, assegurando prestações mínimas para cidadãos que, por razões diversas, não tiveram oportunidade de contribuir.

O reconhecimento constitucional e a Lei de Bases criaram as condições necessárias ao desenvolvimento de políticas direcionadas às pessoas idosas, abrindo caminho para avanços nas décadas seguintes e alinhando Portugal às recomendações internacionais, em particular das Nações Unidas e da OMS, que destacam a urgência de estratégias de envelhecimento ativo e saudável e de combate à exclusão social.

Assim, no início da década de 1990, as políticas de envelhecimento ativo e saudável foram intensificadas, com maior ênfase na promoção da autonomia, da saúde preventiva e da participação social.

Esse movimento ganhou consistência com a aprovação de instrumentos estratégicos e legislação complementar. Um marco relevante foi a Lei de Bases da Saúde (Lei n.º 48/90), que reforçou a atenção à prevenção e à promoção da saúde ao longo da vida, servindo como alicerce para o desenvolvimento de programas específicos voltados à população idosa, com enfoque na identificação precoce de doenças e na adoção de práticas preventivas.

Em 2006, foi criado o Complemento Solidário para Idosos (CSI), uma medida não contributiva destinada a apoiar idosos em situação de vulnerabilidade económica, mesmo

² Redação atual: 2. A política de terceira idade engloba medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação activa na vida da comunidade.

aqueles que tivessem contribuído pouco ou quase nada para a Segurança Social. Esse complemento reforçou a proteção social da velhice, mostrando que a proteção não poderia estar apenas condicionada à trajetória laboral.

O grande ponto de viragem, contudo, deu-se com o desenvolvimento da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS) (Ministério da Saúde, Direção-Geral da Saúde, 2017). Este documento constitui um marco central, ao sistematizar a visão constitucional e as diretrizes internacionais da OMS e da ONU, nomeadamente a Década do Envelhecimento Saudável (2021–2030), e ao definir um plano de ação integrado para o período de 2017 a 2025.

A ENEAS passou, assim, a orientar a atuação do Estado em áreas como saúde, economia, habitação e participação social, estabelecendo as bases para uma abordagem transversal e intersectorial do envelhecimento ativo e saudável.

4. A SOLIDÃO COMO PROBLEMA PSICOSSOCIAL MULTIFATORIAL

A solidão é um fenómeno complexo e multifatorial, que ultrapassa a simples ausência de companhia. Trata-se de uma experiência subjetiva, marcada pela sensação de desconexão social e pela falta de vínculos afetivos significativos. Como afirmam Cacioppo e Patrick (2008), “*a solidão não é apenas estar sozinho, mas sentir-se sozinho, mesmo em meio a outros*” (p. 47). Essa vivência tende a intensificar-se na velhice, quando perdas, limitações físicas e mudanças familiares se tornam mais frequentes.

No contexto do envelhecimento populacional, a solidão assume uma dimensão psicossocial que articula fatores individuais, sociais e culturais. O enfraquecimento dos laços familiares e a redução das redes de apoio constituem elementos centrais dessa realidade (Gouveia, 2019; Debert, 2012). Conforme observa Debert (2012):

O envelhecimento contemporâneo carrega consigo a marca da individualização das relações sociais. Se, por um lado, há mais autonomia, por outro, cresce o risco do isolamento afetivo e da solidão silenciosa, especialmente quando não há redes de suporte comunitário ou familiar (p. 74).

Entre os principais fatores desencadeadores da solidão estão as perdas afetivas de familiares e amigos, a diminuição da mobilidade física, que dificulta a vida social ativa, as transformações familiares provocadas pela emigração de filhos ou pelo afastamento

intergeracional, e a residência em áreas com pouca oferta de serviços e oportunidades de convivência comunitária (Fundação Calouste Gulbenkian, 2020; Observatório das Migrações, 2022).

A literatura também aponta que a solidão não é apenas emocional, mas constitui igualmente um problema de saúde pública. Hawkley e Cacioppo (2010), destacam que o isolamento social crónico está associado a maior risco de depressão, declínio cognitivo e mortalidade precoce. Da mesma forma, Neri (2018) sublinha que *“A solidão na velhice é frequentemente acompanhada por sentimentos de desvalorização e perda de sentido existencial. Quando não enfrentada, pode levar à diminuição da funcionalidade e à piora da qualidade de vida”* (p. 112).

Do ponto de vista psicossocial, a solidão relaciona-se com a perda de papéis sociais e com o sentimento de não pertença. Bauman (2004), ao discutir os laços humanos na contemporaneidade, enfatiza que *“as relações tornaram-se frágeis e descartáveis, aumentando a sensação de desamparo e isolamento”* (p. 112). Essa reflexão ganha particular pertinência no envelhecimento, já que muitos idosos enfrentam o desafio de reconstruir vínculos em sociedades cada vez mais individualistas e centradas na produtividade.

Essa realidade dialoga com o quotidiano de muitos idosos portugueses que envelhecem sozinhos, afastados do convívio social e familiar. No projeto *Dançar Sem Idade*, essa condição ficou visível, alguns participantes relataram que as atividades foram, em muitos casos, a única oportunidade de interação significativa na semana, confirmando o papel central das iniciativas comunitárias na redução da solidão e no fortalecimento do sentimento de pertença.

A solidão na velhice também pode ser compreendida à luz do ciclo de vida. Erikson (1998) destaca que, na fase final do desenvolvimento psicossocial, o indivíduo enfrenta o conflito entre integridade e desesperança. Na ausência de redes de apoio e de vínculos significativos, a solidão emerge como expressão da perda de sentido e de reconhecimento social.

Em Portugal, diversos programas comunitários têm procurado responder a esse desafio, promovendo atividades culturais, corporais e artísticas que fortalecem vínculos e reduzem o isolamento. Iniciativas como a Rede de Universidades Seniores (RUTIS), os Planos Municipais para o Envelhecimento Ativo e Saudável e o Programa Idade Maior

demonstram a relevância de estratégias coletivas no combate à solidão (RUTIS, 2024; Instituto da Segurança Social, 2023).

Anes et al. (2021) reforçam que as estratégias de combate à solidão devem envolver atividades de relação, inclusão e adaptação ao viver só, aspetos fundamentais para mitigar os efeitos do isolamento. Essa abordagem mostra que, embora complexa e multifatorial, a solidão pode ser atenuada por meio de políticas públicas integradas, suporte familiar e ações comunitárias que valorizem o protagonismo da pessoa idosa: *“A solidão não se resolve com a mera presença física de outros. É necessário criar oportunidades de participação social significativa, de troca afetiva e de construção de pertencimento, para que o envelhecimento seja vivido com dignidade e sentido”* (Neri, 2018, p. 113).

Compreender a solidão como um problema psicossocial multifatorial implica reconhecer que ela envolve dimensões emocionais, sociais, culturais e fisiológicas. O enfrentamento desse fenómeno exige ações interdisciplinares e respostas coletivas, alinhadas às diretrizes do envelhecimento ativo preconizadas pela Organização Mundial da Saúde (OMS, 2020).

CAPÍTULO 2 - METODOLOGIA DO PROJETO

1. TIPO DE ESTUDO

Este projeto configura-se como uma investigação-ação de abordagem mista, integrando métodos quantitativos e qualitativos voltados para a compreensão e a intervenção numa problemática social concreta: a solidão em pessoas idosas não institucionalizadas. A metodologia adotada permite não apenas observar e recolher dados, mas também intervir diretamente, promovendo mudanças no quotidiano dos participantes, a partir da dança como atividade expressiva e social, que estimula a mobilidade corporal e a convivência entre os envolvidos.

O projeto foi desenvolvido com o objetivo de ser executado em contexto comunitário, valorizando sempre a participação ativa dos idosos em todas as etapas. Parte-se da premissa de que o envelhecimento deve ser vivido de forma ativa e integrada, alinhado aos princípios do envelhecimento ativo e saudável, conforme as orientações da OMS (2002).

A investigação apresenta carácter interventivo e exploratório, pois não visa apenas descrever fenómenos, mas também promover mudanças no grupo participante, por meio do desenvolvimento estruturado de aulas de dança, combinando ritmos populares, nas quais os idosos tiveram a oportunidade de escolher o estilo e a música (samba, forró, zumba, entre outros).

Essa abordagem reconhece a dança não apenas como prática corporal, mas também como experiência relacional e emocional, que contribui para a melhoria da qualidade de vida, da autoimagem, da mobilidade e das competências sociais dos envolvidos. Diversos estudos apontam a dança como uma estratégia eficaz na promoção da saúde física, emocional e social em idosos. Neri (2018) destaca que:

A prática regular de atividades corporais lúdicas, como a dança, possibilita o fortalecimento do senso de pertencimento social, melhora a autoestima e promove o bem-estar psicológico. Quando associada à interação social e à expressão corporal, a dança contribui de forma significativa para a qualidade de vida na velhice (p. 142).

De modo semelhante, Eyigor et al. (2009) realizaram um estudo com idosos em programas comunitários de dança e constataram benefícios claros:

Os participantes apresentaram melhoras significativas na mobilidade funcional, equilíbrio postural e percepção de bem-estar. A dança, ao envolver música, ritmo e interação social, cria um ambiente motivador que reduz a sensação de solidão e estimula a participação ativa dos idosos na vida comunitária (p. 188).

Além dos benefícios físicos, a dança contribui também em níveis emocionais e cognitivos. Segundo Alves et al. (2020):

Atividades baseadas na dança estimulam não apenas a coordenação motora e a força muscular, mas também funções cognitivas relacionadas à atenção e memória. A vivência em grupo, associada à música e ao movimento, promove prazer e engajamento, fortalecendo vínculos sociais e reduzindo o isolamento (p. 55).

Esse envolvimento entre movimento, música e participação social evidencia que a dança pode ser compreendida como uma ferramenta promotora do envelhecimento ativo, em sintonia com as diretrizes da OMS (2020) para o envelhecimento saudável. Ao proporcionar expressão corporal, convivência social e prazer, a dança favorece a longevidade com qualidade, promovendo o bem-estar biopsicossocial e fortalecendo vínculos afetivos e sociais que reduzem o isolamento.

Para verificar se esses benefícios identificados na literatura se refletiriam na experiência prática dos participantes, o projeto recorreu a instrumentos padronizados de avaliação, como a Escala UCLA de Solidão, validada internacionalmente e amplamente utilizada em investigações com população idosa (Russell, Peplau & Cutrona, 1978; Pocinho, Farate & Amaral Dias, 2010).

Além disso, aplicou-se um questionário sociodemográfico para melhor caracterização do público envolvido e realizaram-se entrevistas com os participantes, procurando compreender como percebem a dança na atualidade e comparar as experiências passadas e presentes.

A articulação entre os dados quantitativos (escalas e questionários) e qualitativos (entrevistas e observação participante) possibilitou uma análise mais ampla e integrada da experiência dos idosos ao longo dos encontros.

A implementação do estudo ocorreu em contexto real, fora dos limites laboratoriais, com todas as suas variáveis naturais, desafios e potencialidades, o que confere ao estudo um caráter de investigação aplicada, fortemente ancorada no campo da intervenção social e comunitária.

2. VERSÃO PORTUGUESA DA ESCALA UCLA – ADAPTAÇÃO E VALIDAÇÃO

A Escala de Solidão da UCLA, originalmente criada nos Estados Unidos por Russell, Peplau e Cutrona (1978), foi, durante muito tempo, utilizada tal como concebida, com 20 itens. No entanto, quando aplicada ao contexto português, alguns ajustes revelaram-se fundamentais para garantir que a ferramenta medisse, com precisão, aquilo a que se propõe: o sentimento de solidão percebida.

Foi nesse cenário que surgiu a versão validada por Pocinho, Farate e Amaral Dias (2010), que conduziram um estudo com a população portuguesa, especialmente com foco em pessoas idosas. Durante o processo de validação, observaram que quatro itens (3, 6, 14 e 20) apresentavam pouca consistência estatística, ou seja, não contribuíam de forma significativa para a avaliação do conceito teórico de solidão percebida (constructo da solidão). Esses itens acabaram por ser excluídos, resultando numa versão final da escala com 16 questões.

Além de mais curta, essa versão demonstrou ser ainda mais fiável: obteve um alfa de Cronbach de 0,905, indicando excelente consistência interna, e apresentou estabilidade temporal de 0,985 no teste-reteste. Em outras palavras, trata-se de uma ferramenta confiável, validada e com forte respaldo estatístico para utilização em estudos sobre solidão em Portugal (Pocinho, Farate & Amaral Dias, 2010).

Outro ponto importante é que, na versão portuguesa, a pontuação total da escala varia de 16 a 64 pontos, sendo que valores iguais ou superiores a 32 já indicam níveis elevados de solidão percebida. Esta versão divide-se ainda em duas dimensões principais: (1) Isolamento Social (ausência de interações ou convivência significativa) e (2) Afinidades (qualidade dos vínculos emocionais e afetivos) (Pocinho, Farate & Amaral Dias, 2010).

A adaptação portuguesa constitui um grande avanço, pois permite que investigadores, assistentes sociais, psicólogos e outros profissionais utilizem uma ferramenta alinhada à realidade cultural e emocional dos idosos portugueses. Afinal, a solidão não se vive nem se sente de forma idêntica em todos os contextos. Utilizar um instrumento validado localmente assegura resultados mais fidedignos, úteis e eticamente sustentáveis.

3. LOCAL E CONTEXTO

A intervenção foi realizada no Polo do Centro Educativo para Seniores de Pombal, uma extensão do Instituto Politécnico de Leiria - IPL, iniciativa coordenada pela Associação Nacional de Gerontologia Social (ANGES), em parceria com o Instituto Politécnico de Leiria e o Laboratório Internacional de Estudos sobre o Envelhecimento - AGEING@LAB. O espaço físico, o acesso à internet e um computador foram disponibilizados pelo Polo. Toda a restante logística foi assumida pela autora do projeto.

4. POPULAÇÃO-ALVO

O público-alvo do projeto foram idosos não institucionalizados, com autonomia funcional, que já frequentavam o Polo em outras atividades educativas, culturais ou recreativas. A adesão foi voluntária, com participação livre e sem qualquer custo financeiro para os participantes.

5. CRITÉRIOS DE INCLUSÃO

Para integrar o projeto *Dançar Sem Idade* foram definidos critérios de inclusão que assegurassem, simultaneamente, a viabilidade da intervenção e o bem-estar dos participantes. Em primeiro lugar, estabeleceu-se a necessidade de que os idosos estivessem em condições físicas adequadas para participar em atividades de dança de baixo impacto, isto é, com capacidade de realizar movimentos simples, acessíveis e adaptados, sem risco acrescido para a sua saúde.

Esta condição não implicava a ausência de doenças crónicas ou limitações funcionais, mas sim a possibilidade de participação segura em exercícios leves, compatíveis com as orientações médicas e com as práticas de envelhecimento ativo.

Outro critério fundamental foi a aceitação em participar de forma voluntária, mediante consentimento verbal informado. Antes do início da intervenção, todos os

participantes receberam explicações claras sobre os objetivos do estudo, os procedimentos previstos e o carácter não obrigatório da sua adesão.

Garantiu-se, ainda, o direito de desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo para a sua relação com a instituição. Este processo respeitou os princípios éticos da investigação social e educacional, assegurando que cada idoso tivesse plena consciência da sua participação e se sentisse confortável em integrar a experiência.

6. NÚMERO DE PARTICIPANTES

O projeto contou com a participação flutuante de 15 a 28 idosos ao longo dos cinco encontros, refletindo a dinâmica própria de um contexto comunitário. Essa variação ficou evidente em cada sessão, em que se registaram presenças de 28, 19, 15, 22 e 15 participantes, consoante o encontro.

No decorrer das sessões, foi realizada uma contagem simples dos presentes, não através de lista de presenças formal, mas apenas com o intuito de verificar o nível de adesão e identificar os motivos de desistência.

Os próprios colegas faziam questão de partilhar as razões das ausências, revelando sobretudo questões de saúde e dificuldades de transporte como fatores mais recorrentes. Essa oscilação, embora esperada, não comprometeu a execução do projeto, que manteve uma experiência significativa, promovendo interação social e o fortalecimento de vínculos entre os participantes.

7. DURAÇÃO E ESTRUTURA DO PROJETO

O projeto teve uma duração total de cinco encontros, realizados entre fevereiro e abril de 2025, cada um com cerca de 1h30 de duração. As sessões foram planeadas de forma a garantir não apenas a prática da dança, mas também momentos de acolhimento e convívio.

Essa organização permitiu que cada sessão funcionasse não apenas como atividade física e recreativa, mas também como espaço de socialização, fortalecimento de laços afetivos e promoção do bem-estar biopsicossocial dos participantes.

A organização das sessões seguiu uma estrutura previamente delineada, de modo a equilibrar movimento corporal, expressão artística e partilha reflexiva, contemplando três momentos principais:

- Acolhimento e alongamento inicial (10 a 15 minutos) - receção dos participantes, preparação corporal e breve interação social;
- Atividade central de dança (45 a 55 minutos) - realização das aulas com diferentes estilos musicais, definidos de acordo com o interesse e a participação do grupo;
- Encerramento e partilha oral (aproximadamente 20 minutos) - espaço de reflexão coletiva sobre a experiência, reforçando vínculos e promovendo uma perceção positiva do envelhecimento ativo.

8. INSTRUMENTOS DE COLETA DE DADOS

A seleção dos instrumentos de coleta de dados foi orientada pela necessidade de articular evidências quantitativas e qualitativas, permitindo captar tanto a dimensão mensurável da solidão como as perceções subjetivas dos participantes. Essa opção metodológica, ancorada numa abordagem mista, possibilitou uma análise mais abrangente do impacto do projeto, estruturada em três fases:

1. Antes da intervenção (primeiro encontro - 06/02/2025):
 - Aplicação de um questionário sociodemográfico, destinado a caracterizar o perfil dos participantes (anexo ao relatório final);
 - Aplicação da Escala UCLA de Solidão (Pocinho, Farate, & Amaral Dias, 2010), adaptada ao público idoso.
2. Durante os encontros:
 - Realização de entrevistas semiestruturada com duas participantes, permitindo identificar perceções imediatas e estabelecer uma comparação entre a vivência atual e experiências passadas.
3. Após os encontros:
 - Reaplicação da Escala UCLA (Pocinho, Farate, & Amaral Dias, 2010), com o objetivo de verificar variações no sentimento de solidão.

Essa combinação de instrumentos possibilitou não apenas medir mudanças objetivas nos níveis de solidão, mas também compreender de forma contextualizada como os idosos interpretaram e valorizaram a participação no projeto, garantindo uma visão integrada entre dados estatísticos e narrativas pessoais.

9. ANÁLISE CUSTO-BENEFÍCIO

No que se refere à análise custo-benefício, os custos diretos revelaram-se bastante reduzidos, limitando-se essencialmente às deslocações entre Leiria e Pombal. Em contrapartida, os benefícios alcançados, nomeadamente a diminuição da solidão percebida, o estímulo ao bem-estar físico, emocional e o fortalecimento das relações sociais, superaram amplamente os gastos efetuados, confirmando tanto a viabilidade financeira quanto o elevado valor social do projeto *Dançar Sem Idade*. Trata-se de uma iniciativa que, pela sua simplicidade e baixo investimento, pode ser facilmente replicada por escolas de dança locais mediante parcerias, sem necessidade de recorrer a profissionais deslocados de outras regiões.

CAPÍTULO 3 – APRESENTAÇÃO DE RESULTADOS

A metodologia de intervenção adotada neste projeto ancorou-se nos princípios do envelhecimento ativo, conforme propostos pela OMS 2002, promovendo simultaneamente a saúde física, mental e social das pessoas idosas. A dança foi escolhida não apenas como uma atividade recreativa, mas como uma estratégia de intervenção psicossocial, centrada na expressividade corporal, na memória afetiva e na criação de vínculos significativos.

Enquanto autora e dinamizadora do projeto, assumi um papel multifacetado: desde o design metodológico à condução prática das sessões, passando também pela monitorização dos resultados e avaliação das dinâmicas relacionais. Para além da concepção técnica e científica, toda a logística operacional foi da minha responsabilidade. Importa referir que o projeto não contou com qualquer tipo de financiamento externo, o que reforça o seu carácter autónomo e o compromisso ético e profissional com a causa social em questão.

1. PROPOSTA METODOLÓGICA

A proposta metodológica adotada neste projeto foi concebida para sustentar a intervenção de forma integrada e significativa. Procurou articular dimensões relacionais, corporais e reflexivas, assegurando coerência científica e relevância social. A organização baseou-se em três eixos centrais, que orientaram a construção das atividades e valorizaram as experiências individuais e coletivas dos participantes:

- Ritualização da convivência – momentos de acolhimento e partilha entre os participantes;
- Movimento corporal com intenção expressiva – a dança como linguagem não verbal e canal de expressão emocional;
- Reflexividade afetiva – partilhas orais que ajudaram a ressignificar memórias, fortalecer vínculos e atribuir sentido à vivência coletiva.

Durante as sessões, respeitou-se o ritmo e os limites individuais, garantindo que todos pudessem expressar-se e movimentar-se com segurança. A abordagem inclusiva permitiu adaptar os movimentos à diversidade do grupo, possibilitando a participação mesmo de idosos com menor mobilidade.

A escolha dos estilos musicais e coreografias foi criteriosamente definida, privilegiando ritmos familiares e culturalmente significativos para os participantes. O ambiente lúdico e acolhedor favoreceu o despertar de lembranças afetivas e a criação de prazer no envolvimento com a música e o grupo. Os estilos de dança abordados, em respetivas datas, foram:

- Samba – 2.º encontro (18/02/2025);
- Forró – 3.º encontro (25/02/2025);
- Zumba – 4.º encontro (11/03/2025);
- Mix dos estilos escolhidos – 5.º encontro (18/03/2025).

Cada sessão seguiu a mesma estrutura: alongamentos leves no início, aula de dança no momento central e partilha oral no encerramento. Essa organização visou não apenas trabalhar o corpo, mas também fortalecer o sentido de comunidade e pertença, considerados fundamentais para reduzir a solidão percebida.

Do ponto de vista ético, o projeto respeitou os princípios de confidencialidade, voluntariedade e autonomia dos participantes, garantido um ambiente seguro e humanizado para a partilha de experiências e emoções.

Assim, a metodologia de intervenção mostrou-se coerente com os pressupostos da investigação-ação e com os princípios da gerontologia comunitária. Contribuindo para a promoção de um envelhecimento mais ativo, digno e participativo, especialmente entre idosos não institucionalizados, frequentemente expostos ao isolamento e à fragilização dos vínculos sociais (Anes et al., 2021; Neri, 2018; Alves et al., 2020).

2. *ÉTICA E CONSENTIMENTO*

Todos os participantes foram devidamente informados acerca da natureza académica do projeto, dos seus objetivos, das atividades previstas e da forma como seriam utilizados os dados recolhidos. O convite à participação foi realizado de forma voluntária e esclarecida, sendo respeitado, em todos os momentos, o direito de cada pessoa aceitar ou recusar, sem qualquer prejuízo ou constrangimento.

Embora não tenha sido entregue o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido por escrito, em virtude de se tratar de um projeto de curta duração, desenvolvido num contexto comunitário e com participantes já integrados nas dinâmicas do Polo, o

consentimento foi obtido verbalmente. Para assegurar a compreensão, o termo foi lido em voz alta no início das atividades, permitindo que todos ouvissem e entendessem o conteúdo. O modelo do documento encontra-se anexado nos apêndices deste trabalho, garantindo transparência e rigor metodológico.

Durante a explicação, detalharam-se os procedimentos do projeto e os instrumentos a serem utilizados, como a Escala UCLA de Solidão (Pocinho, Farate & Amaral Dias, 2010) e o questionário sociodemográfico.

Ainda que não tenha havido registo escrito formal, foram respeitados os princípios éticos fundamentais: o anonimato dos participantes, assegurando que nenhum dado pessoal fosse divulgado ou associado às respostas; a confidencialidade das informações, utilizadas exclusivamente para fins académicos; e o direito de desistir do projeto a qualquer momento, sem necessidade de justificar o motivo.

Essa abordagem encontra-se em conformidade com os princípios éticos de investigação social, respeitando a dignidade, a autonomia e a liberdade de decisão dos indivíduos envolvidos.

3. CONTEXTUALIZAÇÃO SOCIODEMOGRÁFICA DOS PARTICIPANTES

O presente capítulo oferece uma análise dos dados sociodemográficos dos participantes do projeto *Dançar Sem Idade*, totalizando 28 idosos com autonomia funcional, todos já integrados nas atividades oferecidas pelo Polo do Instituto Politécnico de Leiria (IPL) em Pombal, em parceria com a ANGES.

Os dados apresentados resultam da combinação entre o questionário sociodemográfico e as observações realizadas ao longo dos encontros. A análise tem início na distribuição dos participantes em relação às idades, conforme se pode verificar na tabela 03 a seguir.

Tabela 1

Distribuição dos Participantes em relação às idades

Idade	Nº	%
70-74 anos	13	59,1
75-79 anos	4	18,2
80-84 anos	4	18,2
90-94 anos	1	4,5
Total	22	100,0

Fonte: Elaboração própria.

A distribuição etária dos participantes evidencia que a maioria dos idosos se situavam na faixa entre 70 e 74 anos, representando 59,1% do total. Este dado revela que o grupo central da amostra corresponde a uma faixa etária ainda considerada como de “primeira velhice”, em que, apesar da presença de algumas limitações funcionais, muitos mantêm autonomia significativa e capacidade de participação em atividades sociais e culturais.

Em seguida, observa-se uma proporção idêntica de participantes entre 75 e 79 anos e entre 80 e 84 anos, cada grupo representando 18,2%. Tal equilíbrio sugere que, embora em menor número, a intervenção conseguiu também alcançar pessoas em fases mais avançadas do envelhecimento. Por fim, registou-se a presença de um participante na faixa dos 90 a 94 anos, equivalente a 4,5% da amostra, cuja inclusão se revela particularmente relevante, já que evidencia a possibilidade de envolvimento de idosos muito longevos em propostas de caráter recreativo e comunitário.

No total, 22 participantes preencheram a informação relativa à idade, o que confirma uma predominância de idosos mais jovens dentro da população estudada, acompanhando a tendência demográfica nacional, em que a maioria das pessoas idosas se concentra nas faixas abaixo dos 80 anos (INE, 2024).

Contudo, a reduzida representação de participantes com idades mais avançadas, embora previsível do ponto de vista estatístico, não deve ser desvalorizada. Pelo contrário, sinaliza a necessidade de desenhar estratégias específicas que contemplem as vulnerabilidades acrescidas da chamada “velhice mais velha”, sobretudo após os 85 anos, quando o risco de isolamento, dependência funcional e fragilidade tende a intensificar-se.

Esta leitura encontra eco nas recomendações da OMS (2020) e da ENEAS (2017), que enfatizam a importância de políticas e intervenções diferenciadas para os diversos perfis etários no interior da população idosa.

Em relação ao género, embora o questionário não tenha incluído uma pergunta direta sobre o sexo dos participantes, foi possível inferir a predominância feminina a partir de variáveis indiretas, conforme apresentado na Tabela 04.

Tabela 2*Inferência do Perfil de Gênero a partir do Estado Civil e da Profissão Anterior*

Indicador	Nº	% sobre 28
Estado Civil		
Viúva	6	21,4%
Casada	4	14,3%
Divorciada	3	10,7%
Profissão Anterior		
Doméstica	8	28,6%
Lavradora	4	14,3%
Total de participantes	21	75,0%

Fonte: Elaboração própria.

A predominância feminina é evidenciada pela concentração de participantes nos estados civis de viúva, casada e divorciada, bem como pelas profissões de doméstica e lavradora, conforme descrito na Tabela 04, tradicionalmente associadas ao universo feminino.

Esta realidade evidencia o peso do trabalho invisível feminino, frequentemente não reconhecido pelas estruturas formais do mercado de trabalho e, portanto, mal remunerado ou mesmo não contributivo para efeitos de segurança social. Muitas dessas participantes reformaram-se com rendimentos inferiores a 500 euros mensais, o que impacta diretamente a sua qualidade de vida. Observa-se ainda que grande parte delas, sobretudo viúvas e divorciadas, vivem sozinhas, reforçando a vulnerabilidade associada à solidão e ao isolamento.

Este resultado encontra-se em consonância com o perfil da população idosa portuguesa, em que as mulheres representam a maioria devido à maior longevidade média, fenómeno amplamente documentado em estudos nacionais (Climepsi, 2000–2007) e refletido em relatórios e políticas de envelhecimento (Fundação Calouste Gulbenkian, 2020; Rodrigues, 2013).

Dos 28 participantes, 11 declararam já ter vivido fora de Portugal, maioritariamente em França, Alemanha e Suécia, regressando após a idade da reforma. Embora estes idosos apresentem maior estabilidade económica, com reformas geralmente mais elevadas, enfrentam o desafio da reintegração social, muitas vezes marcado por sentimentos de não pertença, solidão e distanciamento familiar, tal como apontam estudos sobre migração e envelhecimento no contexto lusófono (Azevedo, 2022).

No que respeita à escolaridade, a maioria frequentou apenas o ensino básico, entre a 3.^a classe e o 7.^o ano de escolaridade. Esta limitação reflete o difícil acesso à educação em zonas rurais em décadas anteriores, sobretudo para mulheres. Como refere Vieira (2020), o acesso desigual à educação “não só comprometeu a capacidade de mobilidade social destas populações, como limitou o seu acesso à informação e à participação ativa em programas públicos” (p. 114). Estudos portugueses sobre envelhecimento apontam ainda que a escolaridade reduzida se associa à solidão percebida (Anes et al., 2021).

Em termos de habitação, 16 dos 28 participantes vivem em casas situadas em zonas rurais, afastadas dos centros urbanos, onde o acesso a transportes públicos, serviços de saúde e atividades culturais é limitado. Dos restantes, 4 residem em apartamentos e 8 coabitam com familiares.

A dispersão territorial e a ruralidade representam, segundo Simões e Augusto (2021), “um desafio para a promoção do envelhecimento ativo, na medida em que limitam as oportunidades de participação social e aumentam o risco de isolamento, sobretudo para idosos com mobilidade reduzida” (p. 78).

No decorrer do desenvolvimento do projeto, tornou-se evidente que a localização geográfica influenciava diretamente a presença nas sessões do projeto *Dançar Sem Idade*. Muitos dos idosos, por viverem em zonas rurais sem acesso regular a transporte público, dependiam de estratégias informais para garantir a deslocação, como a partilha de transporte entre vizinhos ou familiares. Essa prática, frequentemente mencionada nos diálogos durante os encontros, evidencia não apenas a fragilidade em termos de mobilidade, mas também a importância da entajuda comunitária.

Tal realidade ajuda a explicar a flutuação da participação, uma vez que a distância da moradia até ao local das atividades representava uma barreira significativa para a assiduidade.

Em síntese, a caracterização sociodemográfica dos participantes revela um retrato fiel do envelhecimento português contemporâneo: feminino, rural, economicamente frágil, com baixa escolaridade, histórico de emigração e forte marca de solidão. Como reforça Simões e Augusto (2021), é urgente reconhecer a singularidade das trajetórias de vida das pessoas idosas, “entendendo-as não como um grupo homogêneo e passivo, mas

como sujeitos históricos com direitos, vozes e contributos para oferecer à sociedade” (p. 80).

4. ANÁLISE DOS DADOS DA ESCALA UCLA, PRÉ E PÓS-INTERVENÇÃO

A Escala UCLA de Solidão (Pocinho, Farate & Amaral Dias, 2010) foi aplicada em dois momentos distintos: antes da intervenção (fevereiro de 2025) e no último dia do projeto (18 de março de 2025). Durante os encontros, o número de participantes variou entre 15 e 28 idosos, característica própria de um contexto comunitário, no qual fatores de saúde, compromissos familiares, transportes e imprevistos cotidianos influenciam a assiduidade. Essa oscilação, contudo, não comprometeu a qualidade do desenvolvimento do projeto, pois a participação manteve-se ativa, interessada e motivada ao longo de todas as sessões.

Na primeira aplicação, com base na versão portuguesa validada por Pocinho, Farate e Amaral Dias (2010), composta por 16 itens, os resultados revelaram um cenário preocupante: 61% (≥ 32 pontos), classificando-se em níveis elevados de solidão percebida. Por sua vez, 39% ficaram abaixo desse limiar, indicando uma experiência menos marcada de isolamento.

Tabela 3

Resultados Pré-Intervenção

Indicador	Pré-Intervenção
Média	48,6
Desvio-Padrão	10,89
Amplitude	22 a 64
Mediana	48,5

Fonte: Elaboração própria.

A média de 48,6 pontos demonstra que a maioria do grupo se encontrava substancialmente acima do limiar clínico de solidão. O desvio-padrão de 10,89 reforça a heterogeneidade das vivências: enquanto alguns idosos experienciavam níveis moderados, outros situavam-se próximos do valor máximo da escala, evidenciando não apenas a presença, mas também a intensidade do fenómeno.

Os dados quantitativos confirmam as percepções qualitativas recolhidas nos encontros: muitos idosos, embora residam em contexto não institucionalizado, vivenciam um vazio relacional quotidiano, marcado pela ausência de vínculos familiares regulares,

pela perda de papéis sociais e pela escassez de espaços de partilha afetiva. A solidão, assume, assim, uma natureza subjetiva, silenciosa e persistente, tal como descrito na literatura, enquanto experiência psicossocial multifatorial com impacto direto no bem-estar emocional e físico (Hawkey & Cacioppo, 2010; Neri, 2018).

Após os cinco encontros do projeto *Dançar Sem Idade*, registou-se uma diminuição nos níveis de solidão, ainda que moderada. A média final registada foi de 38,39 pontos, representando uma redução média de 10,21 pontos em relação ao momento inicial (DP = 4,55; amplitude entre 59 e 75; mediana = 66,5), conforme se apresenta na Tabela 02.

Tabela 4

Resultados Pós-Intervenção

Indicador	Pré-Intervenção
Média	38,39
Desvio-Padrão	4,55
Amplitude	59 a 75
Mediana	66,5

Fonte: Elaboração própria.

Embora os valores permanecem acima do ponto de corte (32), a descida observada traduz uma melhoria global na perceção de solidão entre os participantes. A dança revelou-se uma estratégia eficaz de mediação social, estimulando a interação, o fortalecimento de vínculos e experiências coletivas prazerosas, capazes de mitigar a sensação de isolamento.

Contudo, alguns fatores metodológicos devem ser considerados: a participação não era obrigatória, o que gerou flutuação significativa do número de idosos, incluindo os casos em que os respondentes da segunda aplicação não participaram na primeira. Essa rotatividade limita a comparabilidade entre os dois momentos e compromete parcialmente a consistência dos dados.

Ainda assim, a experiência demonstrou elevada aceitação do projecto, com os participantes a expressarem interesse e motivação na continuidade e até na expansão da iniciativa para outros contextos, incluindo áreas remotas onde a mobilidade constitui um desafio. Tal reconhecimento subjetivo reforça que, para além da mensuração estatística, o projeto proporcionou ganhos relevantes em termos de bem-estar, convivência e sentimento de pertença.

Em síntese, ainda que de carácter exploratório, a evidência sugere que intervenções breves, centradas em atividades expressivas e relacionais, podem gerar impactos mensuráveis e socialmente significativos em fenómenos complexos como a solidão, reforçando a pertinência de investir em programas de baixo custo e elevado alcance comunitário.

5. EFEITOS DA INTERVENÇÃO NOS IDOSOS AVALIADOS

A análise que se segue procura evidenciar os efeitos da intervenção na solidão percebida pelos participantes, articulando os dados quantitativos com a sua relevância enquanto prática comunitária promotora de bem-estar e integração social.

Dos idosos avaliados:

- 17 (60,7%) apresentaram uma redução nos seus níveis de solidão;
- 2 (7,1%) mantiveram a mesma pontuação;
- 9 (32,1%) registaram agravamento da solidão percebida.

No geral, os resultados apontam para uma tendência positiva, dado que mais de 60% dos participantes apresentaram melhorias nos níveis percebidos de solidão. Contudo, em dois casos os valores permaneceram estáveis entre o pré e o pós-teste, situação que deve ser interpretada com cautela, considerando a flutuação da participação no projeto e a conseqüente limitação na consistência da comparação. Ainda assim, esta estabilidade não invalida os efeitos positivos observados no grupo, mas evidencia que a intervenção pode não produziu impacto uniforme em todos os participantes, possivelmente devido a fatores pessoais ou à irregularidade na frequência.

De igual modo, o aumento da pontuação em nove idosos sugere que, para alguns, a intervenção não foi suficiente para alterar perceções já enraizadas. Fatores individuais como luto, doenças crónicas, limitações cognitivas ou ausência de suporte familiar, podem ter contribuído para esse agravamento.

Apesar destas limitações, a literatura confirma a importância das interações sociais na mitigação da solidão. Como defendem Hawkey e Cacioppo (2010), a solidão deve ser compreendida como um estado psicológico fortemente condicionado pela qualidade das relações, mais do que pela sua frequência. Neste sentido, a dança, enquanto expressão corporal e emocional, proporcionou não apenas movimento, mas também

empatia, partilha e comunicação, favorecendo experiências de proximidade e pertença entre os participantes.

A intervenção encontra enquadramento nas orientações estratégicas em vigor em Portugal, que valorizam atividades coletivas como instrumentos fundamentais para reduzir a solidão e fortalecer laços sociais. A ENEAS (2017), por exemplo, recomenda a promoção de iniciativas sociais, culturais, desportivas e recreativas dirigidas à população idosa, favorecendo inclusão, participação e bem-estar.

O projeto *Dançar Sem Idade* demonstrou eficácia enquanto proposta comunitária dirigida a idosos em contexto não institucionalizado. A avaliação quantitativa, realizada por meio da Escala UCLA (Pocinho, Farate, & Amaral Dias, 2010), reforça a pertinência de investir em atividades que estimulem a ligação afetiva e o envolvimento ativo dos idosos. Apesar da flutuação de respondentes, a fiabilidade da Escala UCLA-16 em Portugal está amplamente documentada, já que “a versão portuguesa da escala UCLA ficou constituída por 16 itens, apresenta duas dimensões (isolamento social e afinidades) tem elevada consistência interna e uma pontuação global >32 indicativa de sentimentos negativos de solidão” (Pocinho, Farate, & Amaral Dias, 2010, p. 73).

6. ENTREVISTAS INDIVIDUAIS: COMPREENDER O PÚBLICO-ALVO

Este capítulo apresenta os resultados das entrevistas individuais realizadas com duas participantes do grupo, cujas trajetórias de vida, embora distintas, permitem compreender diferentes percursos e experiências. O objetivo é aprofundar o conhecimento sobre a realidade vivida em décadas passadas, oferecendo uma perspetiva mais próxima do contexto social, cultural e familiar que marcou essas mulheres.

6.1. RELEVÂNCIA DAS ENTREVISTAS PARA CONHECER O PÚBLICO

As entrevistas constituem instrumentos fundamentais na investigação qualitativa, funcionando como verdadeiras janelas abertas para as perceções, crenças e motivações dos participantes, sempre ancoradas nos seus contextos de vida. Permitem captar a vivência subjetiva de forma profundamente contextualizada, favorecendo o entendimento não apenas do que é dito, mas também das razões e modos pelos quais os significados são construídos.

Foi nesse enquadramento que realizei duas entrevistas com participantes do projeto, registadas como “comunicação pessoal” e conduzidas em conformidade com os princípios de confidencialidade.

A seleção destas participantes teve como finalidade evidenciar trajetórias de vida distintas e perspectivas diversas sobre o envelhecimento e a experiência da dança, revelando contrastes significativos entre as suas vivências.

Esses contrastes possibilitam a construção de um retrato mais fidedigno do grupo, valorizando as subjetividades e reforçando a entrevista como ferramenta essencial de análise qualitativa. Como sublinha Flick (2002, como citado em Fraser & Gondim, 2004, p. 139): “[...] a entrevista é uma forma de interação social que valoriza o uso da palavra, símbolo e signo privilegiados das relações humanas, por meio da qual os atores sociais constroem e procuram dar sentido à realidade que os cerca”.

De forma complementar, Fraser e Gondim (2004) acrescentam que “a entrevista qualitativa é um ‘texto negociado’ resultante de um processo interativo e cooperativo que envolve tanto o entrevistado como o entrevistador na produção do conhecimento” (p. 146). Ou seja, a entrevista não deve ser vista apenas como um instrumento técnico, mas como um espaço de construção conjunta de narrativas e sentidos, em que pesquisador e participante vão interagir para revelar realidades complexas e subjetiva

Desse modo, no final destes processos, as entrevistas não só vão fornecer dados, mas, também disponibilizar narrativas, sentidos e contextos que enriquecem a compreensão dos fenómenos de maneira singular e imprescindível dos participantes.

6.2. ENTREVISTAS INDIVIDUAIS: TRAJETÓRIAS CONTRASTANTES

A opção metodológica procurou evidenciar contrastes significativos entre percursos de vida distintos, permitindo captar diferentes experiências, memórias e formas de participação social. A participante 1, apresentou experiências de Carnaval ricas em festa, memória afetiva e integração comunitária, valorizando a dança como expressão de socialização e pertença. A participante 2, teve uma trajetória marcada pelo trabalho, pela ausência de festividades e pela experiência única de acompanhar o irmão cego a uma festa, destacando como uma exceção em toda a sua vida de privação de lazer.

Essas entrevistas trouxeram relatos detalhados e emocionalmente carregados, dignos de transcrição em bloco, e forneceram uma compreensão singular de como diferentes vivências moldam percepções sobre envelhecimento ativo, socialização e expressão corporal. O diálogo grupal, foi utilizado como ferramenta exploratória, antes de iniciar a intervenção do projeto, como forma de desenvolver uma intimidade para melhorar interação. Essa técnica permitiu observar interações sociais, consenso ou divergência entre participantes e explorar representações coletivas num ambiente mais natural.

6.3. TRAJETÓRIAS DE VIDA E EXPERIÊNCIAS COM A DANÇA – ENTREVISTAS INDIVIDUAIS

As entrevistas realizadas com duas participantes do projeto oferecem um olhar aprofundado sobre percursos de vida distintos, permitindo compreender como memórias, tradições e experiências pessoais influenciam a percepção do envelhecimento e da dança.

Entrevista 01

(Participante, comunicação pessoal, fevereiro de 2025)

Problemática:

Sobre o Passado e Memórias

Pergunta

Como era o Carnaval quando era jovem? Quais são as tradições?

Resposta:

Olhe, na minha mocidade, o Carnaval era uma coisa muito diferente do que se vê agora. Era mais à moda antiga, mais caseiro, mais nosso. A gente juntava-se, a rapaziada toda, e era um tempo de fazer travessuras... às vezes, pegávamos nos burros dos vizinhos às escondidas, sem ninguém dar fé, e levávamo-los atrás da escola, para um lugar longe... e só no outro dia é que os devolvíamos. Havia também quem fosse partir umas telhas... quando o dono ouvia o estouro, vinha logo a correr atrás de nós, a ralhar e a ameaçar com a vara. Era uma alegria, uma correria pela rua de pedra, o frio a cortar a cara e nós, mesmo assim, a rir às gargalhadas.

Mais tarde, já casada, comecei a ir aos bailaricos e a dançar o Carnaval a sério. O último em que participei foi há uns dez anos. Nesse, vesti-me de dentista. Lembro-me como se fosse hoje... fui ao talho pedir dentes de animais, lavei-os bem, com água e sabão. No dia do Carnaval, pus a minha bata branca, preparei um saquinho com os dentes

e fui pela aldeia fora a oferecê-los às pessoas. Até fui a casa de uma amiga minha que estava a fazer tratamento no dentista. Cheguei lá, não dizia nada, só lhe fiz sinais para abrir a boca... como se quisesse ver qual dente era o certo para encaixar. Tentei meter-lhe um dente de carneiro na boca... ela, quando percebeu a brincadeira, ficou de tal maneira que se riu a bom rir. Era assim o nosso Carnaval: tudo muito simples, mas com graça e respeito.

À noite íamos aos bailaricos. Era bonito... as luzes, a música de concertina, as saias a rodopiar... e sempre havia concurso para a melhor fantasia. Ganhei dois anos seguidos: uma vestida de princesa e outro de espanhola, com vestido rodado e flor no cabelo. A minha mãe é que tinha mão para preparar essas roupas, com o que havia em casa. O meu homem, esse, vestia-se de mulher, como faziam outros rapazes da aldeia. Juntavam-se todos e iam jogar à bola ou andar pelas ruas, chamávamos-lhes as ‘matrafonas’, como ainda se faz em Torres Vedras. Ora, era uma galhofa!

Pergunta:

Participava em festas ou desfiles de Carnaval na sua região?

Resposta:

Sim, onde houvesse festa, eu lá estava. Nas aldeias mais pequenas, juntávamo-nos em grupo e fazíamos nós mesmos a nossa festa. Não havia sempre baile organizado. Muitas vezes era só a gente mascarada a correr de casa em casa, a pregar partidas. As mulheres mascaravam-se, e os homens vestiam-se de mulher. Punham saias, lenços na cabeça, meias de vidro, e ninguém os conhecia! Às vezes nem a própria família os reconhecia debaixo da pintura e das roupas.”

Pergunta:

Quais eram as tradições mais marcantes na sua infância ou juventude relacionadas ao Carnaval?

Resposta:

Era muito vestir-se ao contrário, homem de mulher e mulher de homem. Lembro-me bem de uma vez, uma amiga minha mascarou-se de homem e foi ao bailarico assim. A certa altura, um homem desconfiou, foi ter com ela e, imagine, apalpou-lhe as partes para ver se era mesmo homem. Ela ficou tão atrapalhada, que deu-lhe uma paulada e tão sem saber o que fazer, que saiu a correr do salão! Depois, mais tarde, rimo-nos as duas dessa história.

Outra tradição era a comida. No dia de Carnaval, comia-se cabrito assado. Ai, que cheirinho! Aproveitávamos para comer carne até fartar, porque depois vinha a Quaresma

e já não se comia carne com tanta frequência. Era um tempo também de respeito pelos princípios da Igreja, havia dias em que não se mexia na lida do campo, como na Sexta-feira Santa. Tudo parava, e isso fazia parte das nossas tradições.

Problemática:

Cultura e Tradições Locais

Pergunta:

Há alguma região de Portugal cujo Carnaval considera único ou especial? Por quê?

Resposta:

Para mim, o de Torres Vedras é o mais especial, com os homens vestidos de matrafonas. Gosto muito também da Nazaré, pelas mulheres de sete saias. Aquilo é um orgulho, ver a tradição viva. Em Ovar, os bailaricos são bons, e na Figueira da Foz gosto de ver os desfiles. Hoje em dia há muito brasileiro a meter mão nestas festas, vocês gostam muito de música e dança, e trazem mais alegria ainda.

Problemática:

Sobre o Presente e Interesses

Pergunta:

Ainda gosta de celebrar o Carnaval hoje em dia? Como?

Resposta:

Gosto, mas já não é como antes. Agora já não tenho as pernas para andar de um lado para o outro como antigamente. Vejo mais é pela televisão, e gosto de ver as escolas de samba do Brasil. É tudo tão colorido e cheio de vida.

Pergunta:

O que sente falta nos Carnavais atuais em comparação com os de antigamente?

Resposta:

Faz-me falta o respeito que havia antes. Antigamente, era tudo mais puro, uma diversão que não passava dos limites. Hoje, já não respeitam tanto, e também não ligam tanto às tradições religiosas. Antigamente, na semana do Carnaval comíamos carne porque depois vinha a Quaresma. Na Sexta-feira Santa não se fazia nada, nem se ia para o campo, era dia de recolhimento. Agora, é tudo mais solto, mais moderno, mas perde-se qualquer coisa.

Problemática:

Perspetivas e Sentimentos

Pergunta:

Acha que o Carnaval é importante para fortalecer a comunidade? Por quê?

Resposta:

Acredito que sim. É um dia de festa, de sorrisos, de esquecer as preocupações e estar com as pessoas. É nessa altura que se juntam velhos e novos, todos mascarados, todos iguais... isso aproxima muito a gente. Não é em todo lado, mas deixa as aldeias mais alegres.

Pergunta:

O Carnaval traz alguma lembrança especial ou sentimento de alegria?

Resposta:

Sim, traz muitas. Sempre traz. São memórias boas, que ficam cá dentro. É como se eu ainda conseguisse ouvir a música da concertina e o burburinho do salão.

Problemática:

Experiência com a música

Pergunta:

Qual é o estilo de música que mais gosta?

Resposta:

Gosto das músicas de bailarico, acordeão, concertina, gaita de beijo. São sons simples, mas que aquecem a alma. Fui criada com isso. A música espanta a tristeza, faz bem ao coração.

Pergunta:

Ao escutar músicas, recorda-se de momentos bons e marcantes?

Resposta:

Sim, sempre. Lembro-me dos meus, da minha terra, dos serões com vizinhos. Apesar das dificuldades, sabíamos festejar e rir. Hoje tenho saudades disso.

Problemática:

Experiência com o Samba e Outros Estilos de Dança

Pergunta:

Alguma vez sambou? Como foi essa experiência?

Resposta:

Não, aqui era mais marchas de Carnaval, não é como no Brasil, com gente a dançar na rua. Era uma marcha com brincadeiras e fantasias. Hoje em dia já há mais danças.

Pergunta:

Já teve curiosidade em aprender samba ou outro estilo de dança brasileira?

Resposta:

Já, e acho que vocês é que deviam ensinar-nos. A música deixa-nos mais alegres, e quem sabe, ao fim de velha, eu não aprendia um passinho ou outro?! (risos)

Pergunta:

Prefere dançar sozinho(a) ou com o parceiro? Por quê?

Resposta:

Prefiro dançar sozinha ou com o meu homem. Ele já está habituado às minhas pisadelas nos pés. O meu pai também punha música e dançava connosco, tive uma infância pobre, mas muito feliz.

Pergunta:

Já participou de algum evento onde dançou samba ou viu alguém sambar?

Resposta:

Já vi na televisão. Quando eu era nova, televisão era coisa de rico, não tínhamos televisão em casa. Lembro-me que na minha aldeia, só uma casa tinha televisão, e não era a cores. Lembro-me de o dono abrir a janela para que os de fora conseguissem ver algo. Em minha casa tínhamos rádio, e era por aí que ouvíamos música e sabíamos das notícias.

Problemática:

Experiência com a Dança

Pergunta:

Como se sente quando está dançando?

Resposta:

Olhe, quando estou a dançar parece que esqueço a idade que tenho. É como se as pernas ficassem mais leves e o corpo ganhasse outro ânimo. Sinto-me mais viva, mais nova, não danço muito, fico rodopiando, mas é melhor que nada, até parece que o sangue corre mais depressa (risos). É uma alegria que vem cá de dentro, uma vontade de sorrir e de mexer, mesmo que as pernas já não acompanhem como dantes. E depois, no meio da música e da gente, a gente sente-se acompanhada, parte de alguma coisa, não há solidão que fique. É como se a dança fosse um remédio sem receita, mas que cura muita tristeza. Hoje em dia não danço, mas gosto de ver os outros a dançar.

Pergunta:

Quais emoções a dança desperta em você e no seu bem-estar?

Resposta:

A dança desperta logo alegria, isso é certo. Às vezes venho com preocupações de casa, mas quando começo a mexer o corpo, parece que tudo fica mais leve. Dá-me também

orgulho. E desperta saudade, porque lembro-me dos tempos em que ia aos bailaricos com o meu homem, com as amigas, era uma vida diferente, mais mexida. Mas, ao mesmo tempo, essa saudade não dói, porque a dança dá-me força para continuar a viver o que ainda posso viver.

Pergunta:

Como foi o seu primeiro contato com a dança? Pode partilhar essa experiência?

Resposta:

O primeiro contacto, foi há tantos anos, devia ter uns quinze ou dezasseis. Foi num bailarico da aldeia, feito no largo, com um palco improvisado e um acordeonista que era famoso por estas bandas. Lembro-me que a minha mãe demorou a deixar-me ir, porque dizia que ‘moça direita não andava sozinha nos bailaricos’. Mas nesse dia fui com as minhas primas, e quando ouvi a música, não resisti. Um rapaz veio convidar-me para dançar, eu tremia mais das pernas de vergonha do que por cansaço. Dei uns passos muito atrapalhados. (risos)

Pergunta:

Quais memórias a dança lhe traz? Algum momento especial?

Resposta:

Traz muitas memórias, algumas de riso, outras de emoção. Lembro-me de ganhar o concurso de melhor fantasia no Carnaval, vestida de espanhola, com a saia a rodar e uma rosa vermelha no cabelo. Outra memória bonita é das festas de verão, quando a música começava à noite e durava até de madrugada, e a gente nem sentia o tempo passar. E também lembro-me de dançar com o meu homem, quando ainda éramos namorados, ele não era grande bailarino, mas fazia um esforço só para me ver contente. Essas lembranças aquecem-me o coração, porque mostram que, apesar de todas as dificuldades da vida, houve sempre espaço para a alegria e para o convívio. E a dança faz parte. (risos).

Entrevista 02

(Participante, comunicação pessoal, fevereiro de 2025)

Problemática:

Sobre o Passado e Memórias

Pergunta:

Como era o Carnaval quando era jovem? Quais são as tradições?

Resposta:

Olhe, para dizer a verdade, eu não tive carnaval nenhum. Lá em casa, o que havia era trabalho. O meu pai bebia muito, a minha mãe andava sempre a trabalhar, e a minha irmã

mais velha é que tomava conta de nós. Carnaval era dia como outro qualquer. Se havia alguma tradição, era a de levantar cedo para ir ajudar na lida, mesmo nesse dia. O povo lá da aldeia até fazia uns bailaricos e mascaradas, mas eu só ouvia falar. Nunca participei de nada.

Pergunta:

Participava em festas ou desfiles de Carnaval na sua região?

Resposta:

Não, nunca. Não me deixavam. O meu pai não era homem de dar liberdade, e a minha mãe também não. Tudo era trabalho. Se havia festa, era para os outros. Eu ficava em casa ou no campo, conforme calhava.

Pergunta:

Quais eram as tradições mais marcantes na sua infância ou juventude relacionadas ao Carnaval?

Resposta:

Não havia. Na minha infância, Carnaval era um dia igual aos outros. Não havia disfarces, não havia danças, não havia nada disso para mim. A única tradição que eu conhecia era a de fazer o que havia para fazer em casa e no campo. Se havia festa na aldeia, só passava ao largo.

Problemática:

Cultura e Tradições Locais

Pergunta:

Há alguma região de Portugal cujo Carnaval considera único ou especial? Por quê?

Resposta:

Não conheço... nunca fui a nenhum. Sei por ouvir contar, mas ver com estes olhos, não. Nunca tive vida para isso. Ao fim de velha é que andei a ver, mas a minha idade já não tá pra isso, passou filha, já não tenho idade pra isso, tas a ver.

Problemática:

Sobre o Presente e Interesses

Pergunta:

Ainda gosta de celebrar o Carnaval hoje em dia? Como?

Resposta:

Não, não tenho esse hábito. Vejo na televisão, se calhar, mas não é coisa que me diga muito. Nunca fez parte da minha vida.

Pergunta:

O que sente falta nos Carnavais atuais em comparação com os de antigamente?

Resposta:

No meu caso não sinto falta de nada, (risos) porque no antigamente eu não tinha Carnaval nenhum. Não há o que comparar. (risos)

Problemática:

Perspetivas e Sentimentos

Pergunta:

Acha que o Carnaval é importante para fortalecer a comunidade? Por quê?

Resposta:

Para quem gosta e participa, deve ser, para mim nunca fez diferença. Eu não conheci isso.

Pergunta:

O Carnaval traz alguma lembrança especial ou sentimento de alegria?

Resposta:

Só uma, e mesmo assim não foi a dançar. Foi a única vez que fui a um bailarico, e foi porque o meu pai deixou que eu acompanhasse o meu irmão a uma festa de anos. Ele tocava acordeão, e tocava muito bem, mesmo sendo cego. Para chegar lá, tínhamos de atravessar o rio, e ele sozinho não podia ir. Foi aí que o meu pai disse que eu podia ir, mas com a ordem de não me afastar dele. Eu ficava a ouvi-lo tocar, e de vez em quando inventava que ia buscar água ou ir à casa de banho, só para passar pelo som da festa e espreitar um bocadinho. Foi na altura do Carnaval. Essa foi a minha única lembrança. Depois disso, foi sempre trabalho. E agora, ao fim de velha, é que comecei a conhecer mais alguma coisa, mas já é tarde.

Problemática:

Experiência com a música

Pergunta:

Qual é o estilo de música que mais gosta?

Resposta:

Gosto de acordeão, talvez por causa do meu irmão. De resto, música era coisa que se ouvia pouco lá em casa. Não havia rádio sempre ligado, nem cantorias. Era uma vida mais de silêncio e de lida.

Pergunta:

Ao escutar músicas, recorda-se de momentos bons e marcantes?

Resposta:

Alguns, mas quase todos ligados ao meu irmão a tocar. Festa e música, para mim, eram coisa rara. O que me lembro é mesmo dele com o acordeão, a tocar com alma. Que Deus o tenha. Ele já faleceu. Eramos 5. Agora somo só três.

Problemática:

Experiência com o Samba e Outros Estilos de Dança

Pergunta:

Alguma vez sambou? Como foi essa experiência?

Resposta:

Não, (risos) nunca. Nem samba, nem marchas, nem nada disso. Nunca tive oportunidade.

Pergunta:

Já teve curiosidade em aprender samba ou outro estilo de dança brasileira?

Resposta:

Não, a minha vida foi outra. Não era de aprender danças, era de trabalhar. Mas hoje em dia gosto de ver. Eu não vim aqui para dançar ou aprender, vim até aqui para ver, só isso já me alegra.

Pergunta:

Prefere dançar sozinho(a) ou com o parceiro? Por quê?

Resposta:

Nem sei, não tenho hábito de dançar. O que eu mexi mais o corpo foi a trabalhar no campo, não foi a dançar. (risos)

Pergunta:

Já participou de algum evento onde dançou samba ou viu alguém sambar?

Resposta:

Só na televisão, e não fico muito tempo a ver. Não me diz nada.

Problemática:

Experiência com a Dança

Pergunta:

Como se sente quando está dançando?

Resposta:

Não sei bem explicar, porque não é coisa que eu faça. Agora, se danço um bocadinho, é mais por estar aqui nas atividades. Não tenho essa leveza que vejo nos outros, nem a alegria que eles sentem, porque não cresci com isso.

Pergunta:

Quais emoções a dança desperta em você e no seu bem-estar?

Resposta:

Desperta-me mais é estranheza, porque não é meu costume. Não me traz recordações, só me lembra o que não vivi.

Pergunta:

Como foi o seu primeiro contato com a dança? Pode compartilhar essa experiência?

Resposta:

Foi nessa tal festa de anos que contei, quando fui levar o meu irmão cego que tocava acordeão. Não dancei, só espreitei a música e as pessoas, nas minhas idas e vindas a buscar água ou à casa de banho. A ordem era não me afastar dele, e cumpri.

Pergunta:

Quais memórias a dança lhe traz? Algum momento especial?

Resposta:

A única memória é mesmo essa do meu irmão a tocar. Não tenho mais nenhuma ligada a danças. Sempre trabalhei muito e gozei pouco a vida.

As entrevistas revelam universos contrastantes: uma participante cuja juventude foi marcada por vivências intensas das tradições locais, com Carnaval, música e dança a desempenharem papel central na socialização, e outra participante cuja trajetória foi dominada pelo trabalho e pela ausência de experiências festivas ou de lazer, refletindo desigualdades de género, contexto familiar e condições de vida.

Em ambos os casos, a dança emerge como elemento simbólico, ora evocando memórias de alegria e pertença comunitária, ora destacando-se pela ausência como marca de privações e silêncios da vida rural. Estas narrativas complementam a análise quantitativa, permitindo compreender de forma mais humana e subjetiva o impacto do envelhecimento e da participação em atividades culturais como o projeto *Dançar Sem Idade*.

CAPÍTULO 6 – DISCUSSÕES E CONCLUSÕES

1. DISCUSSÃO

Os resultados do projeto *Dançar Sem Idade* evidenciam a pertinência da dança enquanto estratégia psicossocial promotora de envelhecimento ativo, integração comunitária e mitigação da solidão percebida em idosos não institucionalizados.

A análise quantitativa mostrou uma redução média de 10,21 pontos na Escala UCLA de Solidão, com 60,7% dos participantes a apresentarem melhorias. Estes resultados, ainda que moderados, sugerem ganhos relevantes no bem-estar subjetivo, confirmando o potencial de atividades físicas e relacionais para atenuar sentimentos de isolamento. Tal evidência está em consonância com estudos que associam práticas expressivas e coletivas ao fortalecimento de vínculos, ressignificação de papéis sociais e promoção de saúde mental (Hawkey & Cacioppo, 2010; Neri, 2018).

Contudo, a intervenção revelou impacto heterogêneo: 32,1% dos participantes registraram agravamento dos níveis de solidão e 7,1% mantiveram valores estáveis. Esta diversidade reflete a natureza multifatorial da solidão na velhice, frequentemente condicionada por fatores individuais como luto, doenças crônicas, fragilidade cognitiva, ausência de suporte familiar ou irregularidade na participação (Perlman & Peplau, 1981).

A análise sociodemográfica permitiu compreender melhor tais variações. O grupo era maioritariamente feminino, com baixa escolaridade, trajetórias de emigração e residência em territórios rurais. Estas características acentuam a vulnerabilidade à solidão, sobretudo quando associadas a baixos rendimentos, mobilidade reduzida e ausência de redes de apoio próximas.

Neste contexto, a dança revelou-se não apenas uma prática lúdica, mas também uma linguagem de pertença e inclusão. Para além de estimular o corpo, evocou memórias afetivas e promoveu redes de sociabilidade. As entrevistas individuais confirmaram esta dimensão qualitativa: enquanto uma participante valorizou a dança como elo de continuidade com festas comunitárias do passado, outra destacou a atividade como oportunidade rara de lazer e expressão. Estes testemunhos reforçam a importância de metodologias qualitativas na investigação em gerontologia, permitindo captar subjetividades invisíveis nas estatísticas.

Entre os pontos fortes do projeto, destacam-se a adesão imediata à proposta, a criação de laços num ambiente de confiança e partilha, a valorização das histórias de vida e o desejo manifestado pelos participantes de dar continuidade à iniciativa. A possibilidade de escolha dos ritmos de dança deu voz aos idosos, favorecendo a motivação, a participação ativa e o sentimento de pertença.

Por outro lado, surgiram fragilidades. A irregularidade na assiduidade comprometeu a consistência da aplicação da Escala UCLA, dado que nem todos os que participaram na avaliação inicial responderam ao pós-teste. O questionário sociodemográfico, de preenchimento facultativo, deixou lacunas importantes, como idade e rendimento. Além disso, o número reduzido de sessões (cinco encontros) pode ter limitado os benefícios, como demonstra o facto de alguns participantes não apresentarem progressos. Estas limitações metodológicas fragilizam a generalização dos resultados e levantam a questão da duração mínima necessária para consolidar os efeitos da intervenção.

Ainda assim, o projeto demonstrou ser viável, de baixo custo e com elevada aceitação comunitária, características que reforçam a sua replicabilidade em territórios semelhantes. A intervenção vai também ao encontro das orientações da Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável (ENEAS, 2017), que valoriza a promoção de atividades culturais e recreativas como forma de inclusão, participação e bem-estar.

Em síntese, a experiência mostrou-se positiva ao fomentar convívio, partilha e redução da solidão percebida, mas a variabilidade na presença, a ausência de dados completos e a curta duração da intervenção configuram limitações a ter em conta em futuras iniciativas.

2. CONCLUSÃO

O projeto *Dançar Sem Idade* demonstrou ser uma intervenção comunitária eficaz na diminuição da solidão percebida e no fortalecimento do convívio social entre idosos não institucionalizados. A atividade proporcionou envolvimento, motivação e bem-estar, sendo valorizada pelos participantes como uma experiência significativa que promoveu interação social, empatia e sensação de pertença.

Os resultados quantitativos evidenciam melhorias no bem-estar subjetivo, enquanto a abordagem qualitativa revelou que a dança funcionou como uma linguagem capaz de evocar memórias afetivas, criar laços e reativar redes de sociabilidade. Estes efeitos confirmam o potencial das atividades expressivas e coletivas como estratégias de promoção de envelhecimento ativo e inclusão comunitária.

Apesar destes impactos positivos, foram identificadas limitações que devem ser consideradas em futuras iniciativas. A irregularidade na participação, a curta duração do projeto e lacunas na recolha de dados comprometeram a consistência das análises, sublinhando a necessidade de conciliar a autonomia dos participantes com a obtenção de informação mais completa. Além disso, a ausência de um grupo de controlo impede atribuir de forma exclusiva os efeitos observados à intervenção.

Diante dos resultados obtidos e do entusiasmo demonstrado pelos participantes, recomenda-se que iniciativas deste tipo sejam incorporadas de forma permanente ao plano de atividades do espaço onde foram realizadas e replicadas em outros contextos. Por se tratar de uma prática de baixo custo e elevado impacto social, a sua continuidade pode contribuir de forma decisiva para um envelhecimento mais ativo, inclusivo e saudável, alinhando-se com estratégias nacionais de promoção do envelhecimento ativo e da participação comunitária.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Anes, E. M. G. J., Ferreira, A., Veiga, C., Lopes, I., Cordeiro, V., & Brás, M. A. M. (2021). *Solidão e isolamento nos idosos em Portugal: Revisão sistemática da literatura*. Recuperado em 10 fevereiro 2025, de INFAD Revista de Psicologia, 1(2), 509–518. <https://bibliotecadigital.ipb.pt/bitstream/dc538a15-7146-4aa4-b630-cd425e2f05c2/1/content.pdf>
- Bauman, Z. (2004). *Amor líquido: sobre a fragilidade dos laços humanos*. Rio de Janeiro: Jorge Zahar Editor. Recuperado em 17 setembro 2025, de ISBN: 978-85-7110-795-3 <https://www.ispsn.org/sites/default/files/documentos-795-3>
- Câmara Municipal de Lisboa. (2022). *Projeto Radar – Lisboa Cidade Amiga das Pessoas Idosas*. Recuperado em 17 julho 2025, de Leiria <https://cidadania.lisboa.pt/programas-e-servicos/seniores>
- Conselho Económico e Social. (2019), *Desafios Demográficos: o envelhecimento*. 1 Ed. Grupo Almeida, setembro 2019. p. 135-148. Recuperado em 10 agosto 2025, de <https://www.ces.pt/wp-content/uploads/2022/03/envelhecimento.pdf>
- Constituição da República Portuguesa, de 2 de abril de 1976. Diário da República Eletrónico, I Série, n.º 86. Recuperado em 16 setembro 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-aprovacao-constituicao/1976-34520775>
- Constituição da República Portuguesa (1976). *Diário da República, n.º 86/1976, Série I*. Recuperado em 17 setembro 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/legislacao-consolidada/decreto-aprovacao-constituicao/1976-34520775-49467175>
- Costa, A. L. (2021). *A criação do sistema português de segurança social (1962-1984)* [Tese de doutoramento, Universidade de Lisboa]. Repositório da ULisboa. Recuperado em 17 setembro 2025, de https://repositorio.ulisboa.pt/bitstream/10451/50388/1/ulsd737039_td_Andre_Costa.pdf
- Comissão de Coordenação e Desenvolvimento Regional do Centro. (2025, março). *Prémio de Boas Práticas de Envelhecimento Ativo e Saudável na Região Centro: Edição 2024*. CCDR Centro. Recuperado em 20 de maio 2025, de https://www.ccdrc.pt/wp-content/uploads/2025/03/2024_Relatorio-PBPEAS.pdf

- Direção-Geral da Saúde. (2021). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física – PNPAF*. Recuperado em 17 julho 2025, de <https://www.sns.gov.pt/programas-de-saude-prioritarios/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/>
- Direção-Geral da Saúde. (2021). *Programa Nacional para a Promoção da Atividade Física* (PNPAF). Recuperado em 10 agosto 2025, de <https://www.sns.gov.pt/institucional/programas-de-saude-prioritarios/programa-nacional-para-a-promocao-da-atividade-fisica/>
- Envelhecimento - Nações Unidas - ONU Portugal (2023). Recuperado em 10 julho 2025, de <https://unric.org/pt/envelhecimento/>
- Fraser, M. T. D., & Gondim, S. M. G. (2004). *Da fala do outro ao texto negociado: Discussões sobre a entrevista na pesquisa qualitativa*. Paidéia (Ribeirão Preto), 14(28), 139–152. Recuperado em 15 de maio julho 2025, de <https://www.scielo.br/j/paideia/a/MmkPXF5fCnqVP9MX75q6Rrd/?format=pdf&lang=pt>
- Fundação Calouste Gulbenkian. (2020). *Portugal Mais Velho. Por uma Sociedade onde os direitos não têm idade*. Recuperado em 05 julho 2025, de <https://cdn.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2020/10/RelatorioPortugalMaisVelho.pdf>
- Fundação Calouste Gulbenkian. (2020). *Envelhecimento ativo e políticas públicas*. Fundação Calouste Gulbenkian. Recuperado em 23 junho 2025, de https://cdn.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2023/08/Gulbenkian-Envelhecimento_port_digital.pdf
- Fundação Calouste Gulbenkian. (2024). *Recomendações. Portugal mais velho*. Recuperado em 11 setembro 2025, de <https://cdn.gulbenkian.pt/wp-content/uploads/2020/10/RecomendacoesPortugalMaisVelho.pdf>
- Instituto Nacional de Estatística. (2022). *Estatísticas demográficas: 2022. População residente em Portugal aumenta em resultado de um crescimento migratório positivo*. Recuperado em 16 de agosto de 2025, de https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes
- Lei n.º 28/1984, de 14 de agosto. *Lei de Bases da Segurança Social*. Diário da República Eletrónico. Recuperado em 16 setembro 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/28-1984-382393>

- Lima, M. P. (Ed.). (2010). *Envelhecimento(s): Estado da arte*. Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Recuperado em 16 setembro 2025, de <https://doi.org/10.14195/978-989-26-0355-1>
- Município de Cascais. (2023). *Viver Ativo*. Recuperado em 17 julho 2025, de <https://www.cascais.pt/projecto/viver-ativo>
- Neri, A. L. (2004). *Velhice bem-sucedida: aspectos afetivos e cognitivos*. São Paulo: Editora Perspectiva. Recuperado em 18 setembro 2025, de <https://www.scielo.br/j/pusf/a/GjMh8KSmhj8VnvJmVGXK5hP/?lang=pt>
- Organização Mundial da Saúde. (2002). *Relatório Mundial da Saúde 2002: Reduzir os riscos e promover uma vida saudável*. Recuperado em 10 julho 2025, de https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/42510/WHO_2002.pdf?sequence=1&isAllowed=y
- Organização Mundial da Saúde. (2020). *Década do Envelhecimento Saudável 2021–2030*. Recuperado em 17 agosto 2025, de https://iris.paho.org/bitstream/handle/10665.2/52902/OPASWBRAFPL20120_or.pdf
- Organização das Nações Unidas. (2023). *World Population Ageing 2023 – Highlights*. United Nations, Department of Economic and Social Affairs, Population Division. Recuperado em 11 julho 2025, de <https://news.un.org/pt/story/2023/01/1807992#:~:text=Número%20de%20pessoas%20com%20mais%20de%2065%20anos,para%20atender%20demandas%20de%20um%20mundo%20em%20envelhecimento.>
- Pires, R. P., Vidigal, I., Pereira, C., Azevedo, J., & Veiga, C. M. (2023). *Atlas da Emigração Portuguesa*. Observatório da Emigração, CIES-Iscte; Mundos Sociais.
- Pires, R. P., Vidigal, I., Pereira, C., Azevedo, J., & Moura-Veiga, C. (2023). *Atlas da Emigração Portuguesa*. Editora Mundos Sociais. Recuperado em 14 julho 2025, de <https://doi.org/10.15847/CIESMS0012023>
- Pocinho, M., Farate, C., & Amaral Dias, C. (2010). *Validação Psicométrica da Escala UCLA-Loneliness para Idosos Portugueses(2010)*. Recuperado em 10 de fevereiro 2025, de <https://interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/view/304/316>
- PORDATA. (2025). *População Residente Aumenta, mas Envelhecimento Continua A Agravar-Se*. Recuperado em 10 agosto 2025, de <file:///C:/Users/freir/Downloads/18ESTIM.POPULAÇÃO2024.pdf>

- Portugal. (1962). *Lei n.º 2115/1962*, de 18 de junho. Diário do Governo, I Série, n.º 140. Recuperado em 16 setembro 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/lei/2115-1962-164986>
- Portugal. (1976/2005). *Constituição da República Portuguesa* (7.ª revisão, 2005). Diário da República, I Série-A, n.º 178 (05-08-2005). Recuperado em 16 setembro 2025, de <https://diariodarepublica.pt/dr/detalhe/decreto-aprovacao-constituicao/1976-502635>
- Portugal. Ministério da Saúde. Direção-Geral da Saúde. (2017). *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável – ENEAS 2017-2025*. Proposta do Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º 12427/2016). Lisboa: Recuperado em 17 abril 2025, de <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Revista Bica. Lisboa, *Cidade COM VIDA Para Todas as Idades*. Recuperado em 17 julho 2025, de <https://revistabica.com/lisboa-cidade-com-vida-para-todas-as-idades/>
- Rosa, V. J. M. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Portugal Editora: Fundação Francisco Manuel dos Santos. p. 48 – 79.
- Russell, D., Peplau, L. A., & Cutrona, C. E. (1978). *The Revised UCLA Loneliness Scale: Concurrent and Discriminant Validity Evidence*. Journal of Personality and Social Psychology, 39(3), 472–480. <https://peplau.psych.ucla.edu/wp-content/uploads/sites/141/2017/07/Russel-Peplau-Cutrona-80.pdf>
- RUTIS. (2024). *Rede de Universidades Seniores*. Recuperado em 17 julho 2025, de <https://rutis.pt/quem-somos/>
- Santos, Paula Borges (2018). *Na Gênese Da Constituição Política de 1933: O Ideário Corporativo e a Estrutura Económico-social do Autoritarismo Português*. Recuperado em 28 de maio 2025, de <https://www.scielo.br/j/eh/a/LbQL8CVqg7Ft6FfWjpSNp8b/?format=pdf&lang=pt>
- Serviço Nacional de Saúde. *Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável 2017-2025*. Recuperado em 08 julho 2025, de <https://www.sns.gov.pt/wp-content/uploads/2017/07/ENEAS.pdf>
- Sousa, M. (2018). *Programa de Apoio Psicológico no Idoso (PAPI)*. Viseu: Psicosoma. Recuperado em 17 julho 2025, de https://psicosoma.pt/wp-content/uploads/2021/10/Pdf_Apoio_-PAPI%C2%AE.pdf
- Unidade Local de Saúde da Região de Leiria. (2024, março 6). *Projeto “Hospital no domicílio sénior”*. Recuperado em 17 julho 2025, de <https://www.ulsrl.min->

saude.pt/noticias/projeto-hospital-no-domicilio-senior-ja-esta-em-funcionamento/

APÊNDICES

Apêndice 1 - Termo de Consentimento Informado – Verbalizado

No âmbito do projeto de investigação “Dançar Sem Idade: Implementação e avaliação de um projeto de combate à solidão de idosos não institucionalizados”, realizado no contexto do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, foi solicitado aos participantes que dessem o seu consentimento para participação.

O consentimento foi obtido de forma **verbal**, antes do início da intervenção, respeitando os princípios éticos da investigação científica. Neste processo, foi informado a cada participante que:

1. A participação é **voluntária**, podendo desistir a qualquer momento, sem qualquer prejuízo para si.
2. Mantido o **anonimato** e a **confidencialidade** de todas as informações fornecidas, não sendo recolhidos dados identificativos.
3. Os dados recolhidos seriam utilizados **exclusivamente para fins académicos e científicos**, no âmbito do referido projeto.
4. Foram explicados os objetivos do estudo e a metodologia utilizada, composta por **cinco sessões de dança em grupo**, dinamizadas no Centro Educativo para Seniores em Pombal, que tiveram como finalidade estimular a mobilidade, a socialização e o convívio entre os participantes, criando momentos de partilha e interação intergeracional. Além disso, realizaram-se **entrevistas individuais**, com o propósito de captar trajetórias de vida, e experiências relacionadas à prática da dança.
5. A não existência de riscos ou custos para os participantes.

Após estas explicações, cada participante deu o seu consentimento verbal para integrar o projeto.

Eu, Loyane Freire, responsável pelo desenvolvimento do projeto, declaro garantir o garantir o anonimato dos participantes.

_____ Pombal, fevereiro de 2025

Apêndice 2 - Caracterização sociodemográfica

O presente questionário é composto por várias perguntas para colher informações sociodemográficas. Por favor, responda a todas as perguntas, escolhendo a opção que melhor o descreva ou respondendo no espaço designado para isso. O objetivo deste questionário é apenas obter informações que serão úteis para o desenvolvimento do projeto “Implementação e Avaliação de um Projeto de Combate à Solidão de Idosos Não Institucionalizados – Dançar Sem Idade”, para a obtenção do grau de mestre em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social.

Caracterização sociodemográfica

Data de Nascimento: _____ / _____ / _____

Estado Civil _____

Habilitações.
literárias _____

Profissão Prévia:

Morada: _____ Localidade: _____

1. Vive sozinho:

Não:

Sim: Agregado familiar:

2. Tipo de habitação:

Moradia:

Apartamento:

Outro: _____

3. Local da habitação:

Rural

Urbana

4. Fonte principal de rendimento

Reformado

Pensionista

5. Rendimento per capita:

Sem rendimento

100€ - 300€

301€ - 500€

501€ - 700€

Superior a 700€

6. Já foi imigrante?

Não.

Sim, em qual país _____

Apêndice 3 - Escala de Solidão – UCLA – Daniel Russel (versão Margarida Pocinho & Carlos Farate 2005)

A presente escala é composta por 16 perguntas e tem como objetivo avaliar a solidão entre os participantes. Solicito que responda a todas as perguntas, escolhendo a opção que melhor o descreva e marcando um X no número correspondente. Este questionário tem a finalidade exclusiva de obter informações que serão úteis para o desenvolvimento do projeto “Implementação e Avaliação de um Projeto de Combate à Solidão de Idosos Não Institucionalizados – Dançar Sem Idade”, no âmbito da obtenção do grau de mestre em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social.

	Nunca	Raramente	Algumas vezes	Muitas Vezes
Sente-se infeliz por fazer muitas coisas sozinho	4	3	2	1
Sente que não tem alguém com quem falar	4	3	2	1
Sente que tem falta de companhia	4	3	2	1
Sente-se como se realmente ninguém o compreendesse	4	3	2	1
Sente que não tem ninguém a quem possa recorrer	4	3	2	1
Não se sente íntimo de qualquer pessoa	4	3	2	1
Sente que os que o rodeiam já não compartilham dos seus interesses	4	3	2	1
Sente-se abandonado	4	3	2	1
Sente-se completamente só	4	3	2	1
É incapaz de estabelecer contactos e comunicar com os que o rodeiam	4	3	2	1
As suas relações sociais são superficiais	4	3	2	1
Considera que na realidade ninguém o conhece bem	4	3	2	1
Sente-se isolado das outras pessoas	4	3	2	1
Sente-se infeliz de estar tão afastado dos outros	4	3	2	1
É-lhe difícil fazer amigos	4	3	2	1
Sente-se posta à margem e excluída das outras pessoas	4	3	2	1

A versão portuguesa da Escala de Solidão

- é constituída por 16 itens/ apresenta duas dimensões – isolamento social e afinidades;

- tem uma pontuação global >32 indicativa de sentimentos negativos de solidão. A aplicação da Escala de Solidão a cada participante deverá acontecer em 2 momentos: o início da sua participação no projeto, e no final da participação do projeto.

Apêndice 4 – Guião de Entrevista

A presente entrevista é composta por 8 questões problemáticas, distribuídas em 26 dimensões, e tem como objetivo compreender a influência da música e da dança ao longo da vida. Esta entrevista tem como finalidade exclusiva obter informações que serão úteis para o desenvolvimento do projeto “Implementação e Avaliação de um Projeto de Combate à Solidão de Idosos Não Institucionalizados – Dançar Sem Idade”, no âmbito da obtenção do grau de mestre em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social.

Entrevista

PROBLEMATICAS	DIMENSÕES
Sobre o Passado e Memórias	<ul style="list-style-type: none"> • Como era o Carnaval quando era jovem? Quais são as tradições? • Participava em festas ou desfiles de Carnaval na sua região? • Quais eram as tradições mais marcantes na sua infância ou juventude relacionadas ao Carnaval? • Há alguma fantasia ou baile de Carnaval que tenha ficado na sua memória?
Cultura e Tradições Locais	<ul style="list-style-type: none"> • Há alguma região de Portugal cujo Carnaval considera único ou especial? Por quê?
Sobre o Presente e Interesses	<ul style="list-style-type: none"> • Ainda gosta de celebrar o Carnaval hoje em dia? Como? • Prefere assistir ao Carnaval em casa ou participar de eventos na comunidade? • O que sente falta nos Carnavais atuais em comparação com os de antigamente?
Perspetivas e Sentimentos	<ul style="list-style-type: none"> • Acha que o Carnaval é importante para fortalecer a comunidade? Por quê? • O Carnaval traz alguma lembrança especial ou sentimento de alegria?
Experiência com a música	<ul style="list-style-type: none"> • Qual é o estilo de música que mais gosta? • Ao escutar músicas, recorda-se de momentos bons e marcantes?
Experiência com o Samba e Outros Estilos de Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Alguma vez sambou? Como foi essa experiência? • Já teve curiosidade em aprender mais sobre samba ou outro estilo de dança brasileira? • Prefere dançar sozinho(a) ou com parceiro? Por quê? • Já participou de algum evento onde dançou samba ou viu alguém a sambar?
Experiência com a Dança	<ul style="list-style-type: none"> • Como se sente quando está dançando? • Quais emoções a dança desperta em você e no seu bem-estar? • Como foi o seu primeiro contato com a dança? Pode compartilhar essa experiência? • Quais memórias a dança lhe traz? Algum momento especial?
Benefícios Pessoais e Sociais	<ul style="list-style-type: none"> • Sabia que dançar pode ajudar a melhorar o equilíbrio e a saúde física? O samba pode ser uma ótima maneira de mexer o corpo e se manter ativo(a)! • Como se sente ao pensar em aprender uma dança que traz tanta alegria? • Que tal aprender algo diferente, como o samba, para manter a mente e o corpo ativos? • Já pensou que aprender samba pode ser uma maneira de relaxar e aliviar o estresse? • O que acha de dar esse passo e mostrar a sua habilidade para os outros?

Apêndice 5 - TERMO DE CONSENTIMENTO INFORMADO

Título do Projeto de Investigação:

Implementação e Avaliação de um Projeto de Combate à Solidão de Idosos Não Institucionalizados – Dançar Sem Idade

Curso: Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social

Enquadramento: Este projeto é desenvolvido no âmbito do Mestrado em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social, da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, sob orientação do Professor Doutor Ricardo Pocinho. O estudo decorre no **Centro Educativo para Seniores em Pombal**, em parceria com a ANGES – Associação Nacional de Gerontologia Social.

Explicação do Projeto: O estudo tem como objetivo implementar e avaliar uma intervenção cultural e recreativa baseada na dança, como estratégia de combate à solidão em idosos não institucionalizados. Para tal, serão utilizados os seguintes instrumentos:

- **Escala de Solidão da UCLA (versão portuguesa validada por Pocinho & Farate, 2005);**
- **Questionário sociodemográfico** para recolha de informações gerais;
- **Entrevista semiestruturada**, de carácter confidencial, para compreender perceções individuais.

A participação consiste em responder às questões dos instrumentos referidos e em participar nas sessões de dança previstas (5 encontros). A duração do projeto é de aproximadamente dois meses (fevereiro a abril de 2025).

Condições e Financiamento:

A participação é **voluntária**, não existindo qualquer tipo de remuneração ou contrapartida financeira. Os custos são integralmente suportados pela investigadora (mestranda). A não participação ou desistência em qualquer momento não implicará qualquer prejuízo pessoal, social ou assistencial.

Direitos e Garantias:

- A participação é **livre e voluntária**.
- O/a participante pode desistir em qualquer momento, sem necessidade de justificativa.
- Garante-se **confidencialidade e anonimato**: não serão recolhidos dados de identificação pessoal; todas as respostas serão utilizadas apenas para fins científicos no âmbito deste estudo.

- Os dados recolhidos serão tratados de forma agregada e nunca divulgados individualmente.
- As entrevistas e contactos serão realizados em ambiente privado e com respeito

Declaração do/a Participante: Declaro que:

- Li (ou me foi lido) este termo de consentimento informado;
- Compreendi os objetivos, procedimentos, condições e garantias do projeto;
- Tive oportunidade de colocar dúvidas, que foram devidamente esclarecidas;
- Aceito participar de forma livre e consciente no estudo referido.

Local e data: _____

Assinatura da investigadora: _____

Investigadora responsável:

Loyane Cristine da Costa Freire. Assistente Social | Diretora Técnica em Lar de Idosos
Mestranda em Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social –
ESECS/IPLeiria

E-mail: loyanecristinedf@gmail.com

Contacto: (+351) [913555795].