

## TERCEIRA IDADE COM MUSICALIDADE – QUEM CANTA SEUS MALES ESPANTA: UM PROJETO DE ANIMAÇÃO SOCIOCULTURAL EM CONTEXTO DE ERPI E CENTRO DE DIA

Madalena Camoesas

Escola Superior de Educação de Lisboa

ORCID: 0009-0008-5704-5724

Edgar Reis

Escola Superior de Educação de Lisboa

### RESUMO

O presente artigo baseia-se sobre o Projeto “Terceira Idade com Musicalidade – Quem canta seus males espanta”, que foi implementado em contexto de ERPI e Centro de Dia, no âmbito da Unidade Curricular de Projeto de Intervenção em Animação Sociocultural III (PIASC III), do 3º ano da Licenciatura de Animação Sociocultural (ASC), da Escola Superior de Educação de Lisboa (ESELx). Ao longo do Projeto, realizámos ações em que os utentes tiveram momentos de **lazer** e **ócio** que deram resposta à problemática identificada que foi a falta de atividades que fosse ao encontro dos interesses e necessidades destes.

A avaliação do Projeto de Intervenção, evidenciou níveis de participação dos utentes mais elevados, concluindo-se que tal resultou das estratégias definidas e ações implementadas que foram ao encontro dos seus interesses e necessidades, sendo que estes conseguiram desfrutar, participar, interagir e ter momentos de **lazer** e **ócio**.

**PALAVRAS-CHAVE:** Animação Sociocultural; Envelhecimento; Envelhecimento ativo; Lazer; Ócio; ERPI e Centro de Dia; Projeto em Animação Sociocultural.

## RESUMEN

El presente artículo refleja sobre el Proyecto “Terceira Idade com Musicalidade – Quem canta seus males espanta”, desarrollado en el contexto de ERPI e Centro de Dia, dentro del alcance de la Unidade Curricular de Projeto de Intervenção em Animação Sociocultural III (PIASC III), del 3º ano de la Licenciatura de Animação Sociocultural (ASC), de la Escola Superior de Educação de Lisboa (ESELx).

Durante el Proyecto, llevamos a cabo acciones en que las personas mayores tuvieron momentos de ocio que respondió a la problemática identificada que fue la falta de actividades que fuesen al encuentro de sus intereses y necesidades.

La evaluación del Proyecto de Intervención ha evidenciado niveles de participación de las personas mayores más elevados, concluyendo que esto se debió a las estrategias definidas e a las acciones desarrolladas que fueron al encuentro de sus intereses y necesidades. Así han conseguido disfrutar, participar, interactuar y tener momentos de ocio.

**PALABRAS CLAVE:** Animación Sociocultural; Envejecimiento; Envejecimiento activo; Ocio; ERPI e Centro de Dia; Proyecto en Animación Sociocultural

### 1. Breve apresentação da Problemática de Intervenção

Independentemente do público, quando se fala em Animação Sociocultural, falamos sempre em participação, sendo que é necessário serem proporcionados momentos para que os indivíduos tenham o seu espaço e tempo. Considerando a Animação Sociocultural como “uma forma de ação sociopedagógica que visa a transformação social, o desenvolvimento, através da participação” (Sousa, 2010, p.8), espera-se que esta contribua para o problema social que o **envelhecimento** da sociedade portuguesa, entre outras, enfrenta. Como referia há dez anos Correia (2013, p.20)

“Atualmente, a velhice tornou-se numa questão social a que tem de se dar diferentes respostas o mais depressa possível, tentando manter os idosos ativos e ocupados.”.

Por conseguinte, Fernandes (2021), diz-nos que dado o aumento da população idosa ao longo dos anos é necessário adequar, apostar e investir nas respostas sociais já existentes à “realidade e especificidades locais” contribuindo-se e proporcionando-se um aumento e melhoria da qualidade de vida.

Passados dez anos as questões relacionadas com os problemas associados ao **envelhecimento** da nossa sociedade, persistem. Precisamente, Balola (2010, p.24), diz-nos que os Animadores Socioculturais têm uma “função socioeducativa de destaque” o que faz com que o seu papel na sociedade seja essencial, já Correia (2013), refere que a Animação Sociocultural com idosos, deve ser sempre bem pensada, visto que este tipo de população tem características muito específicas.

Assim sendo, quando um Animador Sociocultural trabalha com idosos, deve ter em atenção as suas necessidades e limitações, sendo que é essencial que estes se mantenham ativos e ocupados, promovendo a sua participação, um aumento da qualidade de vida, um **envelhecimento ativo** e uma participação mais ativa na sociedade.

No entanto, através do diagnóstico que realizámos, identificámos um problema, sendo este o excesso de atividades que originava cansaço elevado nos utentes. Desta forma, inerente a este problema surgiu uma problemática, a falta de atividades que iam ao encontro dos interesses e necessidades dos utentes.

Na fase de análise diagnóstica os utentes demonstraram interesses em diversas áreas tais como - (**música**, leitura, partilha de histórias) - sendo que a **música** foi a que recolheu maior interesse, tanto em participar como em assistir a atividades musicais e/ou relacionadas com a **música**. De facto, nessa

fase do projeto os utentes nas atividades musicais revelavam sempre alguma reação, parecendo que se “esqueciam” das suas limitações, prevalecendo a **música**. Com base, no diagnóstico realizado e através da análise do Plano de Atividades 2023, identificámos como prioridades de intervenção, a necessidade de os utentes terem momentos de convívio, **lazer** e tempo de descanso. Neste Plano, não estavam contemplados momentos de **lazer** e descanso, sendo que maioria das atividades eram diversificadas.

Consideramos que o ditado popular “Quem canta seus males espanta” é o espelho daquilo que acabámos de relatar, pois a **música** estimulava os utentes, parecendo contribuir para um **envelhecimento ativo** e saudável.

Zagmignan et al. (2021, p.11), referem que a realização de ações musicais permite trabalhar a “criatividade, a livre expressão e a comunicação” e proporcionam uma melhor qualidade de vida. De facto, a **música** e a Animação Sociocultural, relacionam-se, pois, levam as pessoas a participar e a comunicar, contribuindo para a sua integração nas comunidades.

Em suma, os Animadores Socioculturais que desenvolvem ação profissional em contextos de ERPI e Centro de Dia não têm só o papel de planear e implementar atividades, mas sim de auxiliar e prestar atenção às necessidades dos seus públicos, trabalhando com e para os utentes, com a finalidade de lhes promover uma melhor qualidade de vida.

## 2. Objetivos, estratégias e metodologias de intervenção

O Projeto de Intervenção “Terceira idade com Musicalidade – Quem canta seus males espanta”, surgiu através do diagnóstico realizado, a partir do qual identificámos necessidades, potencialidades e interesses dos utentes. Como já referimos anteriormente, através da observação direta apercebemo-nos que a **música** era o que mais cativava os utentes.

Dito isto, em consequência dos resultados do nosso diagnóstico (observação direta, atividade de diagnóstico e análise dos dados dos utentes) definimos os seguintes objetivos e estratégias gerais:

**(Objetivo 1)** Promover momentos de lazer; **(Objetivo 2)** Proporcionar ações musicais; **(Estratégia**

**1)** Estabelecimento de parcerias com entidades pertencentes ao território e/ou fora do mesmo;

**(Estratégia 2)** Estabelecimento de parcerias com entidades que tenham ação na área cultural

(música); **(Estratégia 3)** Realização de ações fora do contexto de ERPI e Centro de Dia.

Decidimos definir como objetivos “Promover momentos de lazer” (Obj 1) e “Proporcionar ações musicais” (Obj 2), visto que nos apercebemos que frequentemente os utentes faziam as atividades por estas já fazerem parte da rotina da organização e não por escolha sua ou prazer. De facto, isto levou a que regularmente os utentes nos questionassem no final dessas atividades se deviam ir-se embora para dar lugar a outro. Desta forma, apercebemo-nos que este sentimento fazia com que os utentes considerassem que as atividades eram realizadas contanto com a sua presença e participação e não tanto para **desfrutar** e **interagir**.

Tal como Almeida (2021) refere, o **lazer** deve estar associado a algo que não seja de carácter obrigatório, que promova o descanso, o desenvolvimento dos indivíduos e que seja prazeroso e divertido.

Se efetivamente os utentes estiverem numa atividade nem que seja só a ver, estes acabam por participar. Cornely (1993, p.100) afirma que, “participar significa tomar parte”. Desta forma, a participação é um meio para se chegar a um fim, podendo ser este “visível” ou não. Ou seja, consideramos que os Animadores Socioculturais, devem dar a oportunidade aos indivíduos de participar e **desfrutar** das ações/atividades, sendo que estes não necessitam necessariamente de fazer algo visível para se determinar a sua participação nas mesmas.

Comprendemos também que para parte destes idosos, sobretudo os que apresentavam situações de demência e/ou outras patologias associadas acabassem por não ter poder de escolha sobre o que queriam fazer, no entanto, a **música** era algo que os cativava e que fazia com que se criassem momentos de **lazer** e de **interação**. Segundo Freire (2001), o **lazer** corresponde à possibilidade de poder de escolha, baseada nos interesses de cada indivíduo, promovendo a sua satisfação. É importante referir que a perceção de liberdade e o bem-estar, intensificam a relevância do **lazer** e o que este promove.

Por conseguinte, decidimos criar momentos de **lazer** e de **ócio** que fossem prazerosos e do interesse dos utentes.

Com base na observação direta, concluímos que a **música** e as atividades musicais eram um interesse em comum e que estimulavam e despertavam a curiosidade dos utentes.

Dito isto, consideramos que o Obj 2 “Proporcionar ações musicais” se relaciona com o Obj 1 “Promover momentos de lazer”, visto que os utentes têm interesse em diversas áreas.

Em suma, as estratégias traçadas - “Estabelecimento de parcerias com entidades pertencentes ao território e/ou fora do mesmo; Estabelecimento de parcerias com entidades que tenham ação na área cultural (música) e Realização de ações fora do contexto de ERPI e Centro de Dia.”- foram ao encontro dos dois objetivos “Promover momentos de lazer” e “Proporcionar ações musicais”, visto que, como pretendíamos alcançar estes mesmos objetivos, recorreremos a parcerias com entidades pertencentes ao território e/ou fora do mesmo, que desenvolvem ação na área cultural – **música**. De forma a diversificar as experiências a proporcionar aos utentes, optámos pela realização de ações tanto no contexto de ERPI e Centro de Dia, como no exterior.

### 3. Intervenção (Plano de Animação Sociocultural) – Terceira Idade com Musicalidade

De acordo com Clair (1996) citada por Miranda e Godeli (2003), a **música** é um estímulo que tende a promover respostas físicas e emocionais, integração social e comunicação, despertando recordações guardadas na memória.

As ações desenvolvidas no processo de implementação do projeto procuraram, dar resposta às necessidades dos utentes, assim como potenciar uma área do seu interesse, a **música**, proporcionando-lhes momentos de **lazer** e de **ócio**.

É de ressaltar que considerámos que a participação dos utentes nas ações, não precisavam necessariamente de ser algo visível. Tal como referimos nos Objetivos da intervenção e Estratégias adotadas (cf. Ponto 2.), se os utentes estiverem a ver as ações, estes acabam por participar. Desta forma, a participação é um meio para se chegar a um fim, sendo que este pode ser “visível” ou não (Cornely, 1993). Porém, para os que estavam interessados em participar cantando, por exemplo, procurou-se sempre garantir espaço e tempo para todos (e para cada um), pois tal como Carvalho e Dias (2011) referem, é importante que os idosos se sintam valorizados.

Ao longo da implementação do Projeto, utilizámos **Metodologias Participativas**. Dando assim a oportunidade de os utentes terem efetivamente o poder de escolha e de decisão (participação na organização e implementação das ações) e de darem sugestões antes, durante e após as ações.

Antunes e Pereira (2014) afirmam que a Animação Sociocultural na terceira idade é uma metodologia de intervenção que promove uma melhor qualidade de vida e que faz com que os indivíduos se sintam integrados nas suas comunidades. Montez (2019), caracteriza a metodologia participativa como um processo complexo, que assenta em princípios e valores específicos que pode partir da necessidade de uma comunidade como da responsabilidade sentida pelos agentes socioeducativos, com base numa intervenção para uma mudança social, partindo-se da participação dos seus intervenientes.

De facto, esta foi a nossa intenção e âncora para a planificação e implementação da nossa intervenção, por isso demos sempre a oportunidade de os utentes tomarem decisões e de darem sugestões, o que fez com que estes tivessem tido um papel ativo, com efetiva tomada de decisão.

Tomando também Trilla (2004) como referência para a intervenção, recordamos que este autor defende que, nas metodologias participativas, são valorizados os saberes e experiências dos indivíduos, através da partilha de conhecimentos que estes adquiriram ao longo do tempo, tendo em conta os seus interesses e necessidades.

Assim, foram realizadas 6 ações (“Visita ao Museu da Música Portuguesa - Casa Verdades de Faria”; “Karaoke”; “Visionamento do documentário “Estranha Forma de Vida- Uma História da Música Popular Portuguesa – 1º Episódio” e vídeo “Museu da Música Portuguesa, em Cascais” da RTP Ensina”; “Música ao Vivo”; “Erguer Pontes na Musicalidade” e “Festa da Família”, que foram ao encontro dos dois objetivos traçados.

A ação “Visita ao Museu da Música Portuguesa- Casa Verdades de Faria” foi o início do nosso projeto. Aqui os utentes puderam visitar, passear e descobrir o vasto espólio que o Museu Música Portuguesa- Casa Verdades de Faria contém a nível de instrumentos musicais, partituras, entre outros.

O “Karaoke” consistiu em proporcionar um momento de **lazer** aos utentes, em que estes pudessem **desfrutar**, cantar e conviver uns com os outros. Esta ação surgiu do interesse demonstrado pelos utentes em cantar músicas conhecidas por estes.

A ação “Visionamento do documentário “Estranha Forma de Vida- Uma História da Música Popular Portuguesa – 1º Episódio” e vídeo “Museu da Música Portuguesa, foi realizada para que os utentes convivessessem, recordassem as suas memórias e partilhassem os seus saberes.

Na “Música ao vivo” convidámos um utente do CD para vir cantar e tocar guitarra. É de salientar que esta ação teve duas sessões.

A penúltima ação, “Erguer Pontes com Musicalidade” foi uma Sessão Aberta de Criação Musical em parceria com o curso de Música na Comunidade da Escola Superior de Educação de Lisboa. Esta realizou-se no Salão Nobre da ESELx e contou com a presença de utentes (idosos) de outras 2 instituições. Nesta sessão os utentes puderam cantar, experimentar instrumentos musicais, ouvir **música** e ainda dançar.

Por fim, a última ação, “Festa da Família” foi um momento de Festa para se comemorar o Dia da Família. Nesta ação tivemos diversos momentos de **lazer** e convívio entre famílias, amigos e utentes (momento de percussão corporal com palmas, estalar de dedos, maracas e clavas e atuação da Banda MusiSons D´Outrora).

#### **4. Breve apresentação dos resultados do Projeto de Intervenção**

Tendo em conta os objetivos traçados para o nosso PI, consideramos que fomos ao encontro dos mesmos, pois verificámos que os utentes participaram, aderiram e aproveitaram todas as ações. Para a avaliação dos objetivos, definimos os seguintes instrumentos: grelha de registo (Excel); registo de presenças; grelha de observação; notas de campo; registo fotográfico; grupos focais.

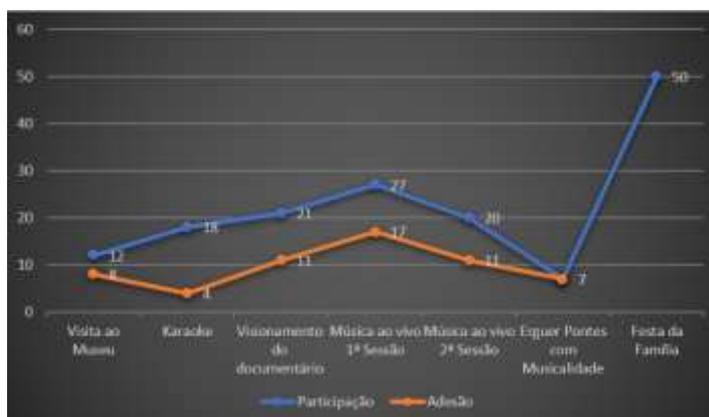
De acordo com a grelha de registo, registo de presenças, grelhas de observação e registo fotográfico, em relação ao 1º objetivo “Promover momentos de lazer”, pudemos concluir que este foi alcançado e que os utentes foram sempre muito participativos, tanto na organização dos momentos, escolha de

músicas e decisão do tipo de documentário que queriam ver, como nos momentos de **lazer** desde a 1ª até à última ação, como se pode ler na figura 1.

Na 1ª ação “Visita ao Museu da Música Portuguesa – Casa Verdades de Faria” registámos 12 presenças (cf. Figura 1). Já na última ação “Festa da Família” estiveram presentes mais de 50 utentes, sendo que isto também está relacionado com o facto de a festa ter sido aberta a todos, o que fez com que este número fosse mais elevado. Além destas duas ações, a 1ª sessão da “Música ao vivo” foi aquela em que também atingimos um número de participantes significativo, 27 utentes, o que nos demonstra que estes momentos foram ao encontro dos interesses dos utentes, pois a adesão ao longo das ações foi aumentando em concordância com o número de presenças, tal como se denota no gráfico seguinte (cf. Figura 1).

**Figura 1**

*Participação e adesão ao longo das ações do PI*



*Nota.* Gráfico realizado no âmbito de Projeto de Intervenção em PIASC III

Em relação ao 2º objetivo “Proporcionar ações musicais”, este também foi bem conseguido, pois tal como no 1º objetivo, os utentes participaram nas ações musicais e na sua organização. A “Duração

das ações musicais” foi essencial para que este objetivo fosse cumprido, visto que para que os momentos sejam de **lazer**, estes não devem ser realizados num período muito longo.

É de salientar, que a “Interação entre participantes” fez com que todas as ações musicais fossem bem conseguidas, visto que os utentes tiveram de **interagir** para participar nas mesmas, fazendo com que partilhassem músicas uns com os outros, cantassem, dançassem e ainda dessem sugestões aos colegas que estavam a cantar.

Por fim, consideramos que os utentes foram sempre muito participativos e deram muitas sugestões e que com isto, conseguimos alcançar os objetivos, visto que estas sugestões e reações nos fizeram repensar em relação a estes momentos musicais e de **lazer**. É importante referir que para que fosse possível criar e proporcionar estes momentos e sobretudo alcançar os objetivos traçados, foram determinantes as parcerias com entidades que tivessem ação nesta área, que assentou no desenvolvimento de um trabalho constante com os parceiros, nomeadamente com a realização de várias reuniões, telefonemas para as diversas entidades, entre outras ações.

## Conclusão

Em suma, a Animação Sociocultural promove a interação, participação e integração dos cidadãos na sociedade levando a que estes tenham um papel mais ativo na sua formação (Baptista, 2019).

Assim sendo, neste tipo de contextos devemos respeitar e privilegiar a individualidade de cada um, dando resposta às suas necessidades, interesses, potencialidades e fragilidades, sendo que os Animadores Socioculturais não devem obrigar nem limitar os indivíduos na sua tomada de decisão.

Tendo em conta que estivemos a intervir com o público idoso, acreditamos que os momentos de **lazer** e descanso nesta fase da vida são cruciais, visto que, estes se encontram na fase da reforma, fase esta em que devem aproveitar para fazer aquilo que mais gostam e sobretudo ter momentos de descanso.

É de ressaltar que enquanto Animadores Socioculturais devemos trabalhar de, para e com os indivíduos, fazendo com que estes tenham um papel ativo nas suas comunidades e sejam os protagonistas do seu próprio desenvolvimento.

Tal como Foà e Ribeiro (2013) referem, a **música** tem influência na vida dos indivíduos pelo seu valor histórico e por os fazer recordar das suas memórias, despertando sensações e emoções. Por conseguinte, Sardinha (2010), também defende a importância da **música**, por esta ser “pura e intemporal”, o que acabou por despertar a curiosidade dos utentes, pois fê-los recordar das suas memórias.

Por fim, denotámos que após a nossa intervenção houve uma melhoria da qualidade de vida dos utentes e das relações interpessoais, visto que passaram a ser mais participativos e a confiar uns nos outros. Desta forma, tal como Fontes (2015, p.5) afirma, a Animação Sociocultural na 3ª idade deve centrar-se na melhoria da qualidade de vida dos idosos, fazendo com que estes trabalhem em grupo na “resolução dos seus próprios problemas, inquietações e interesses.”



## Referências Bibliográficas

- Almeida, F. M. (2021). *O conceito de lazer: uma análise crítica*. *Novos Rumos Sociológicos*, 9(16), 206-229.
- Antunes, M. D. C. P., & Pereira, J. (2014). Animação sociocultural e terceira idade. In Fontes, A., Sousa, J. G., Lopes, M. S. P., Lopes S.M., (Eds). *Cultura e Participação: Animação Sociocultural em Contextos Iberoamericanos* (pp. 135-145). RIAP - Associação Rede Iberoamericana de Animação Sociocultural – Nodo Português  
[https://www.ipleiria.pt/eseecs/wp-content/uploads/sites/15/2020/07/Ebook\\_cpasci.pdf](https://www.ipleiria.pt/eseecs/wp-content/uploads/sites/15/2020/07/Ebook_cpasci.pdf)
- Balola, T. I. R. (2010). *Redes Comunitárias de Animação Sociocultural a partir dos Centros de Dia e Lares da Terceira Idade* [Dissertação de mestrado não publicada.]. Escola Superior de Educação de Portalegre.
- Baptista, A. M. R. R. (2019). *Animação sociocultural, atores e controvérsias* [Dissertação de mestrado, Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa]. Repositório da Universidade Nova de Lisboa.
- Cornely, S. A. (1993). Metodologia participativa: algumas questões teórico-metodológicas. *Journal of Human Growth and Development*, 3(1)  
<https://www.revistas.usp.br/jhgd/article/download/37688/40402>
- Correia, A. R. L. (2013). *A animação sociocultural e o trabalho com idosos: uma experiência num centro de dia*. [Dissertação de mestrado, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade do Porto.]. Repositório da Universidade do Porto.
- Fernandes, R. I. P. (2021). Envelhecimento e qualidade de vida [Dissertação de mestrado, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais]. Repositório institucional Politécnico de Leiria
- Foà, C., & Ribeiro, R. B. (2013). Responsabilidade social e integração através da música. Dois estudos de caso em Itália e Portugal. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (3), 109-132.

Fontes, A. (2015). As artes enquanto estratégias de intervenção da animação sociocultural na terceira idade. *Rede Iberoamericana de Animação Sociocultural*, (22), 1-13.

Miranda, M. L. D. J., & Godeli, M. R. (2003). Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos. *Revista brasileira de Ciência e Movimento*, 11(4), 87-94

<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/rbcm/article/download/532/556>

Sardinha, J. A., (2010). Concepções antigas. In J. Moças (Ed.), *A Origem do Fado* (p.21). Tradisom.

Sousa, J. G. (2010). *A formação do animador no contexto de estágio: estudo exploratório num lar da 3ª idade*. [Dissertação de mestrado, Universidade Aberta.]. Repositório da Universidade Aberta.

Trilla, J. (2004). Conceito, exame e universo da animação sociocultural. In Trilla, J. (Coord.), *Animação Sociocultural – teorias, programas e âmbitos*. Lisboa: Instituto Piaget.

Zagmignan, E. V., da Silva Cardoso, C. C., Santana, A. P. S., Melo, N. M. N., & da Silva, M. L. T. (2021). *Uso da música como recurso terapêutico no desenvolvimento cognitivo em idosos*. *Revista de Casos e Consultoria*, 12(1), e27325-e27325.

**COMO CITAR ESTE ARTÍCULO: Camoesas, Madalena, Reis, Edgar (2025), Terceira Idade com Musicalidade: Quem canta seus males espanta: Um projeto de Animação Sociocultural em contextos de ERPI e Centro de Dia, En: <http://quadersanimacio.net> nº 41, Enero 2025; ISSN: 1698-4404**