

O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NAS ACADEMIAS SENIORES DO CONCELHO DE LISBOA

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Serviço Social: Gestão de Unidades Sociais e de Bem-Estar, conferido pela Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa, no dia 03/07/2024, perante o júri, com o Despacho de Nomeação n.º 787/2024, de 04 de abril, com a seguinte composição:

Presidente: Prof.^a. Doutora Paula Ferreira

Arguente: Prof. Doutor Pedro Machado dos Santos

Orientador: Prof.^a. Doutora Ana Paula Garcia

Por:

Ana Patrícia Vieira Martins

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Instituto de Serviço Social

Lisboa

2024

**O IMPACTO DA PANDEMIA DE COVID-19 NAS ACADEMIAS
SENIORES DO CONCELHO DE LISBOA**

Dissertação defendida em provas públicas para obtenção do Grau de Mestre no Curso de Mestrado em Serviço Social: Gestão de Unidades Sociais e de Bem-Estar, conferido pela Universidade Lusófona - Centro Universitário de Lisboa, no dia 03/07/2024, perante o júri, com o Despacho de Nomeação n.º 787/2024, de 04 de abril.

Sob orientação de:

Professora Doutora Ana Paula Garcia

Por:

Ana Patrícia Vieira Martins

Universidade Lusófona – Centro Universitário de Lisboa

Instituto de Serviço Social

Lisboa

2024

Agradecimentos

A realização da presente dissertação de mestrado contou com importantes apoios e incentivos, sem os quais não se teria tornado uma realidade e aos quais estarei eternamente grata.

Em primeiro lugar, à Professora Doutora Ana Paula Garcia, pela sua admirável orientação, disponibilidade, apoio incondicional, pelo saber que transmitiu e total colaboração e ajuda na superação dos obstáculos que ao longo desta caminhada foram surgindo. E ainda por todas as palavras de incentivo.

A todos os professores que tive o privilégio de me cruzar ao longo deste percurso e que partilharam os seus conhecimentos.

Às academias seniores e aos seus alunos que participaram nesta investigação.

Ao tio Silvino e tia Clara, por desde sempre acreditarem em mim, e por me terem apoiado a desenvolver as minhas capacidades de maneira a chegar aqui.

À minha afilhada, por todo o amor e admiração que demonstrou por mim por ter atingido mais um desafio importante na minha vida académica.

Por último, um agradecimento especial e com muito amor aos meus pais, namorado e filha, pelo seu apoio incondicional, incentivo e amor. E, a eles dedico este trabalho.

A todos os presentes nesta caminhada, o meu maior agradecimento.

Resumo

Em março de 2020, foi decretado Estado de Emergência em Portugal, devido ao confronto mundial com uma das maiores pandemias do século XXI.

Por esse motivo, o presente estudo teve como objetivo investigar e compreender o impacto da pandemia no funcionamento das academias seniores. Através de entrevistas aos diretores dessas respostas sociais e a inquéritos por questionário aos respetivos alunos, a presente dissertação analisou e compreendeu as adaptações implementadas com vista a manter os seus objetivos e também as perspetivas dos seus alunos.

Como resultado deste estudo, verificou-se que as academias seniores são essenciais no envelhecimento ativo, combatendo a solidão e o isolamento social através da interação e relações interpessoais, como foi possível verificar durante o período da pandemia de Covid-19.

Palavras-Chave: Academia sénior, covid-19, envelhecimento ativo, impacto, isolamento social, qualidade de vida.

Abstract

In March 2020, it was declared in Portugal the state of emergency due to the world facing one of the biggest pandemics of the 21st century.

Consequently the present study aimed to investigate and understand the pandemic impact in the senior academies. Through interviews with academies managers and surveys for their students, this study analysed and identified the implemented adaptations in order to maintain their objectives and also the perspectives of their students.

As a result, it was found that the senior academies are essential for the active aging, fighting loneliness and social isolation through interaction and personal relationships, as it was possible to verify during pandemic period.

Key words: Senior academy, covid-19, active aging, impact social, isolation, quality of life.

Lista de abreviaturas

AS Academias Seniores

DGS Direção-Geral de Saúde

OMS Organização Mundial de Saúde

RUTIS Associação Rede de Universidades da Terceira Idade

US Universidades Seniores

Índice

Introdução	11
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	14
Capítulo 1. - Envelhecimento	15
1.1.Envelhecimento demográfico.....	15
1.2.Envelhecimento ativo	16
Capítulo 2. – Academias seniores.....	20
2.1.Objetivos das academias seniores	20
2.2.RUTIS	21
Capítulo 3. – Pandemia de Covid-19.....	23
3.1.Legislação/Medidas.....	23
3.2.Impacto da pandemia no envelhecimento ativo	25
3.3.Papel das academias seniores	26
PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO	28
Capítulo 4. – O trajeto metodológico da investigação: da questão aos procedimentos na recolha de dados	29
4.1.Questão	29
4.2.Objetivos	29
4.3.Metodologia	30
4.4.Campo empírico	31
4.5.Técnicas de recolha de dados.....	31
4.6.Universo e amostra	32
4.7.Questões éticas	32
Capítulo 5. – Apresentação e discussão de resultados.....	33
5.1.Apresentação dos resultados	33
5.2.Análise descrita dos resultados obtidos.....	39
5.3.Discussão dos resultados	43

Conclusão	46
Referências bibliográficas	50
Apêndices	54
Gráficos.....	70

Índice de apêndices

Apêndice I – Guião de questionário dos alunos das academias seniores	54
Apêndice II – Guião de entrevista semiestruturada da direção das academias seniores ..	56
Apêndice III – Comunicação para as academias seniores escolhidas para a investigação	57
Apêndice IV – Introdução ao questionário presente aos alunos das academias seniores	58
Apêndice V – Entrevista com a direção da Universidade Sénior do Parque das Nações	59
Apêndice VI – Entrevista com a direção da Academia Sénior de Carnide	61
Apêndice VII – Entrevista com a direção da Academia Sénior de Arroios	63
Apêndice VIII – Resumo das entrevistas elaboradas	66

Índice de gráficos

Gráfico n.º 1 – Qual é o sexo em que se enquadra?	70
Gráfico n.º 2 – Qual é o grupo etário em que se enquadra?	70
Gráfico n.º 3 – Qual é o estado civil em que se enquadra?	70
Gráfico n.º 4 – Qual é o nível de escolaridade em que se enquadra?	71
Gráfico n.º 5 – Há quanto tempo se encontra reformado/a?	71
Gráfico n.º 6 – Qual era a atividade que exercia antes de se reformar?	71
Gráfico n.º 7 – Há quanto tempo frequenta a Academia Sénior?	72
Gráfico n.º 8 – O que o/a motivou a se inscrever na Academia Sénior?	72
Gráfico n.º 9 – Como classifica a importância do trabalho da Academia Sénior para o seu bem-estar, em continuar ativo/a?	72
Gráfico n.º 10 – Desde que frequenta a Academia Sénior, o que se alterou na sua vida?	73
Gráfico n.º 11 – Sentiu que as medidas impostas pelo Governo interferirem na sua rotina/qualidade de vida?	73
Gráfico n.º 12 – Durante a suspensão das atividades académicas presenciais, sentiu dificuldade em se manter ativo/a?	73
Gráfico n.º 13 – Durante o tempo em que as atividades académicas foram suspensas, sentiu a necessidade de procurar outra resposta social de apoio?	74
Gráfico n.º 14 – Se respondeu “sim” na questão anterior, indique qual a resposta que recorreu?	74
Gráfico n.º 15 – Durante a pandemia, a Academia Sénior que frequenta implementou aulas via online?	74
Gráfico n.º 16 – Durante a suspensão das atividades académicas presenciais, sentiu dificuldade em se manter ativo/a?	75
Gráfico n.º 17 – Sente que o distanciamento social provocou mudanças na sua vida? ...	75

Introdução

O presente estudo que se denomina como “*O impacto da pandemia de Covid-19 nas academias seniores do Concelho de Lisboa*”, surge no âmbito do curso de Mestrado em Serviço Social, de Gestão de Unidades Sociais e de Bem-Estar, sob orientação da Professora Doutora Ana Paula Garcia. O mesmo, tem como finalidade averiguar a perceção dos alunos que frequentam academias seniores, sobre o impacto da pandemia de covid-19 nas suas vidas, e também da direção, sobre o serviço prestado nesta altura, designadamente, contributos para a promoção da autonomia, melhoria da qualidade de vida e de bem-estar dos idosos, em tempos de pandemia.

O interesse pelo desenvolvimento do tema da presente dissertação, sucedeu fundamentalmente por uma razão, a nível profissional. Não obstante, a escolha surge sobretudo por ser uma problemática pertinente e atual, ao momento que nos encontrávamos a passar, e principalmente, devido à mestranda na altura se encontrar a exercer funções profissionais como técnica administrativa, na Academia Sénior da União das Misericórdias Portuguesas – Academia de Cultura e Cooperação -, e assim deparando-se com a realidade existente do efeito pandémico no seu local de trabalho, uma vez que foram suspensas todas as atividades, sem tempo determinado, deixando assim diversos alunos impossibilitados de frequentar as suas atividades diárias, como estavam habituados, o que provocou o interesse em desenvolver a respetiva investigação direcionada ao tema.

Neste sentido, o objetivo geral do presente estudo, focou-se particularmente, no impacto que uma pandemia gerou na vida de pessoas idosas, referenciadas como ativas – envelhecimento ativo.

Quando nos referimos a envelhecimento ativo, expusemos alguns modelos de respostas sociais, como é o caso, das academias/universidades seniores, que trabalham essencialmente na promoção do envelhecimento ativo, por forma a combater o isolamento social, a solidão e a dependência, através do enriquecimento dos tempos livres das pessoas idosas, designadamente nas áreas académicas, culturas, sociais e desportivas.

Se por um lado temos as academias seniores cujos objetivos passam por contribuir para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, incentivando a participação e

potenciando a inclusão social, de forma a prevenir o isolamento social, a solidão e a dependência, por outro lado, temos um vírus a nível mundial que afetou de forma particular, a população idosa. De modo a salvaguardar a saúde das pessoas idosas, as academias seniores viram-se impossibilitadas de cumprir com a sua missão, levantando questões como o aumento do isolamento social e a ausência de práticas que promovam o desenvolvimento cognitivo e físico.

Foi nesta sequência que se levantaram algumas interrogações, nomeadamente: como é que as academias seniores alcançaram soluções para haver uma contínua prestação dos seus serviços - proporcionando uma melhoria das condições e qualidade de vida dos alunos seniores que as frequentavam - por forma a impedir alterações negativas, tais como: sintomatologia depressiva, capacidade funcional, queixas de memória, estado cognitivo, qualidade de vida, solidão e isolamento social, nomeadamente, na população alvo das academias seniores, causadas pelo confinamento decorrente da pandemia de Covid-19.

O Serviço Nacional de Saúde, determinou a população idosa como um grupo de risco, sendo uma população mais vulnerável e que assim, apresenta um maior risco de doença grave por Covid-19. Assim, as academias seniores, foram orientadas por forma a adotarem medidas para reduzir o risco, nomeadamente o isolamento profilático (isolamento e distanciamento social) (SNS, 2022).

Assim, as medidas aconselhadas a adotar, pela população idosa, de proteção contra a transmissão da Covid-19, estabeleceram outras complicações, particularmente, a nível do bem-estar físico e psicológico da população idosa - qualidade de vida.

À semelhança de todas as outras instituições, as academias seniores encontraram-se forçadas a suspender as atividades presenciais, mas aconselhadas pela RUTIS a implementarem aulas via online, por forma a continuarem em contacto e a trabalhar com os alunos seniores, tentando evitar o isolamento social. No entanto, nem todas implementaram esse método, nomeadamente por não se apresentar um método acessível ou do agrado de todos os alunos seniores.

O presente estudo, é composto em duas partes, a primeira parte, designada *Enquadramento Teórico*, e a segunda parte *Estudo Empírico*.

Na primeira parte, foram desenvolvidos três capítulos: *Envelhecimento, Academias seniores e Pandemia de Covid-19*, sintetizando conceitos essenciais para a presente investigação, como o envelhecimento demográfico e ativo, e também, os objetivos das academias seniores e o que implicou, a pandemia de Covid-19.

Na segunda parte, sucederam-se dois capítulos: *O trajeto metodológico da investigação (da questão aos procedimentos na recolha de dados)*, e a *Apresentação e Discussão de Resultados*, que se dedicou à apresentação da metodologia da investigação, aos objetivos e técnicas de recolha de dados, e também, a apresentação dos resultados com a respetiva discussão.

Por fim, apresentam-se as conclusões do respetivo estudo e as suas limitações, e sugerem-se ideias para futuras investigações relacionadas com o presente tema.

PARTE I - ENQUADRAMENTO TEÓRICO

Capítulo 1. – Envelhecimento

1.1 - Envelhecimento demográfico

“O envelhecimento demográfico tem vindo a aumentar em todo o mundo, nomeadamente em Portugal. Os progressos científicos ligados à medicina, a melhoria dos cuidados de higiene e de nutrição, a urbanização, são fatores que contribuem para que se viva durante mais tempo” (Carvalho, L. & Ferreira, I., 2016, p. 161-162)

O processo de envelhecimento é influenciado pelo modo de vida que cada pessoa adota ao longo da sua vida, assim como pelos fatores do seu meio ambiente, pelos cuidados de saúde a que tem acesso, por situações intercorrentes de doença e pela sua constituição genética.

Isto, tendo em conta, que toda a gente tem responsabilidade, individual e coletiva, de propiciar um meio ambiente, físico e social, que permita o desenvolvimento de comportamentos de promoção de saúde adequados face ao envelhecimento e de cuidados de saúde de prevenção, tratamento e reabilitação que retardem, ou diminuam, as doenças crónicas e as incapacidades associadas ao facto de se viver mais tempo (Diniz, J., 1997).

“O envelhecimento está associado à ancianidade e refere-se ao modo como envelhecemos (...) é um processo complexo, dinâmico, que ocorre ao longo de toda a vida, desde a concepção até à morte.” (Lima., 2010, as cited in Carvalho, M., 2013, p. 3)

Segundo Carrilho (2007), o envelhecimento demográfico deve ser definido *“a partir do momento em que a proporção de população idosa na população total aumenta, quer como resultado de perda de importância relativa da população jovem ou da população em idade ativa, ou de ambas”*, (p.3). Face ao exposto, é possível determinar que o envelhecimento está associado *“ao declínio da fertilidade, à diminuição de natalidade e ao aumento da longevidade, e à consequente modificação da estrutura da população jovem, adulta e idosa.”* (Carvalho, M., 2013, p.3).

1.2 - Envelhecimento ativo

“A noção do envelhecimento ativo resulta da teoria da individualização da sociedade e pretende ultrapassar a visão dual do envelhecimento e potenciar a construção de uma teoria do envelhecimento integrada, onde este é conceptualizado como um processo de otimização de oportunidades de saúde, participação e segurança. A finalidade é a de potenciar a qualidade de vida, entendida como um modo de vida ótimo” (ONU, 2002, as cited in Carvalho, M. 2013, p. 10).

O envelhecimento ativo é sobretudo direcionado à promoção da saúde e à autodeterminação das pessoas idosas. Um envelhecimento admirável é argumentado com a ideia de pontos influentes, tais como: saúde, proteção, participação, autonomia, dignidade humana e acima de tudo, qualidade de vida (Carvalho, M. 2013).

Neste sentido, o envelhecimento é uma temática de uma ampla pertinência social e científica, por isso para que um envelhecimento seja vivido de uma forma mais serena é fundamental abordar a temática de envelhecimento ativo.

Com isto, verifica-se que o envelhecimento ativo é principalmente direcionado à qualidade de vida que um indivíduo poderá beneficiar ao envelhecer, designadamente, com uma ocupação saudável de forma a combater o isolamento social, prestando felicidade e tranquilidade ao ser humano.

“As condições de saúde são determinantes no envelhecimento ativo, mas a promoção do envelhecimento ativo não se restringe à promoção de comportamentos saudáveis. É essencial considerar os fatores ambientais e pessoais, como os determinantes económicos, sociais e culturais, o ambiente físico, o sistema de saúde, o sexo e outros determinantes.” (Direção-Geral de Saúde - DGS, 2017, as cited in World Health Organization, 2002).

A palavra “ativo” de acordo com a OMS (2008), refere-se à participação contínua dos sujeitos nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não apenas à capacidade de estar e ser fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

É neste sentido que OMS avança com uma conceção de envelhecimento ativo mais ampla que inclui, os vários domínios da vida pessoal e social numa perspetiva

multidimensional, definindo-o como o processo de *“otimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice”* (OMS, 2002, p. 12). A respetiva interpretação permite que as pessoas compreendam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental e que este acontece e prepara-se ao longo da vida.

Na definição proposta pela OMS, são apresentados um conjunto de determinantes que estão interligados e que influenciam o envelhecimento ativo, como: a cultura e género; determinantes sociais e económicos; determinantes do ambiente físico e do acesso à saúde e aos serviços sociais; e determinantes comportamentais e individuais. Estes determinantes têm influência direta ou indireta no bem-estar, na prevalência de doenças, no seu início e progressão, bem como no modo como os indivíduos lidam com as mesmas e com a incapacidade (OMS, 2007).

O modelo de envelhecimento ativo preconiza medidas que incentivam uma vida integrada na sociedade, isto é, com participação na vida social, em segurança e com saúde. Considera-se que é possível reduzir os problemas de saúde pública e que se pode contribuir para um aumento do número de pessoas que desfrutam de qualidade de vida à medida que envelhecem (Bárrios, M., & Fernandes, A., 2014).

As autoras destacam também que, enquanto paradigma de intervenção para as políticas públicas, o envelhecimento ativo, é definido como o *“processo de otimização de oportunidades para a saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida ao longo do processo de envelhecimento”* (Bárrios, M., & Fernandes, A., 2014. p. 189).

A qualidade de vida pode considerar-se um dos pontos mais relevantes para o desenvolvimento do envelhecimento ativo, sendo desta forma muito importante que as pessoas idosas se envolvam na vida social, económica, cultural, espiritual e civil, para que o processo de envelhecimento aconteça de uma forma ativa. As pessoas envolvidas - família, comunidade e sociedade – juntamente, apresentam um papel de extrema importância, nomeadamente, porque também influencia na forma como a pessoa idosa envelhece (SNS, 2017).

Contudo, nos últimos tempos o mundo tem vivido o desenvolvimento da pandemia de Covid-19, onde a população idosa se encontra inserida nos referenciados grupos de maior risco, condição que determinou a medida de isolamento social. Não obstante, *“Quando o indivíduo idoso é portador de doenças crónicas como hipertensão, diabetes e asma, a sua vulnerabilidade a complicações oriundas da COVID-19 torna-se significativa. Nesse sentido, mostra-se explícito e justificável, o enquadramento da população idosa aos grupos considerados de risco. ”* (Coronago, M., 2020, et all).

Segundo o Serviço Nacional de Saúde, existem *fatores* de risco para o isolamento social, ou seja, há condições psicológicas e sociais a que as pessoas, principalmente as pessoas idosas, estão sujeitas que pode ampliar o risco de isolamento social, tais como: doença mental grave; doença crónica; mobilidade reduzida; incapacidade; dependência de substâncias psicoativas.

“Além do fator sintomatológico, é importante que olhemos o indivíduo como um todo e portanto sabemos que como essa parte da população apresenta mais riscos frente a sintomatologia causado pela doença é de extrema importância isolar para assegurar a sua saúde, portanto, junto com o isolamento social há também os comportamentos depressivos causados por ele, estudos apontam que a maioria dos idosos que estão em isolamento se tornam mais depressivos pelo sentimento de solidão e de “prisão” causado por essa pandemia, sendo importante equilibrar a segurança física com a emocional” (Costa, R., 2020, et all, in Johnson, 2020, p. 2).

Assim sendo, a solidão pode ser caracterizada por uma ausência afetiva - sentimento, comunicação emocional, sensação de estar só (Marques, D., 2020, as cited in Moreira & Callou, 2006).

Sandra Freitas¹, após realizar uma primeira análise referente a um estudo realizado com uma equipa da Universidade de Coimbra (UC), para a avaliação do impacto do isolamento social imposto pela pandemia de Covid-19 no bem-estar físico e psicológico das pessoas - adultos e idosos -, adianta que, *“o período de confinamento obrigatório*

¹ Do Centro de Investigação em Neuropsicologia e Intervenção Cognitivo-Comportamental (CINEICC) da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra (FPCEUC)

favoreceu significativamente o desenvolvimento de maiores níveis de sintomatologia depressiva e, consequentemente, pior qualidade de vida nos portugueses.”.

Capítulo 2. – Academias seniores

Neste capítulo será realizada uma abordagem ao trabalho das academias seniores enquanto locus da operacionalização do envelhecimento ativo.

2.1. Objetivos das academias seniores

“Em 1976, surge em Portugal (mais precisamente em Lisboa) a primeira instituição educativa vocacionada para o público sénior, tendo como referência o modelo inglês, isto é, sem fins lucrativos e privilegiando a aprendizagem não formal.” (Machado, F, & Medina, T., p. 153, (2012), cit in Jacob, 2007).

As academias/universidades seniores são designadas pela RUTIS, como, *“respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, a partir dos 50 anos de idade”*².

A génese das universidades da terceira idade, ou academias seniores (AS), surgiram como uma resposta socioeducativa que:

“(…) visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio, preferencialmente para maiores de 50 anos. As atividades educativas realizadas, são em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida” (Jacob & Fernandes, 2011, p. 119).

Quando nos referimos a academias/universidades seniores, verifica-se que se trata de uma resposta que contribui, essencialmente, para a melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas, através do enriquecimento dos seus tempos livres, designadamente, nas áreas académica, cultural, social e desportiva.

Com isto, os objetivos são sobretudo direcionados ao envelhecimento ativo, e assim, à importância de organização de convívios que estimulam a comunicação, a aprendizagem e a criatividade, e dinamizando atividades culturais, educativas e sociais, alterando assim a rotina das pessoas idosas.

² Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, de 29 de novembro.

“A abordagem do envelhecimento ativo e bem-sucedido baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas, e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização. O planeamento estratégico deixa de ter enfoque baseado nas necessidades e passa a estar baseado nos direitos, o que permite o reconhecimento dos direitos das pessoas mais velhas à igualdade de oportunidades e tratamento de todos os aspetos da vida à medida que envelhecem.” (RUTIS) ³

As academias/universidades seniores, direcionam os seus objetivos, fundamentalmente para o aumento da esperança de vida com qualidade e dignidade, trabalhando assim, para o desenvolvimento da participação social, na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam, com estratégias beneficiárias como o aumento dos conhecimentos adquiridos – melhoria contínua das capacidades de aprendizagem -, e na promoção de estilos de vida mais saudáveis – práticas de exercício físico e alimentação equilibrada-, apoiando assim, a estruturar projetos e objetivos futuros.

2.2 - Rutis

A RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social, *“(...) de apoio à comunidade e aos seniores, de âmbito nacional e internacional (...)”*, com sede em Almeirim, fundada em 2005, que desenvolve novos projetos de vida para as pessoas idosas, dinamizando as academias seniores, por forma a incentivar a participação social das pessoas idosas, promovendo assim, o envelhecimento ativo.

As academias/universidades seniores são um plano de educação com mais sucesso no mundo, para pessoas adultas. Ainda é possível verificar que, *“A RUTIS tem actualmente 236 UTIs como membros, 38.000 alunos seniores e 4.500 professores voluntários nas universidades seniores.” ⁴*

A Associação RUTIS, apresenta-se, com os seguintes valores:

³ Disponível em: www.rutis.pt/paginas/8/universidades-seniores/

⁴ Disponível em: <https://rutises.wixsite.com/rutis/sobre-nos>

“O respeito pela pessoa humana e pela sua dignidade, em todas as circunstâncias”.

Assim, o principal objetivo é direcionado, à promoção do envelhecimento ativo e à valorização das academias/universidades seniores, sendo estas uma resposta social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos de idade.

E, é também, *“membro do Conselho Económico e Social do Estado Português e a única instituição nacional com acordo com o estado para a promoção do envelhecimento activo e representativa das Universidades seniores.”*. (RUTIS) ⁵

“Se, por um lado, os estímulos à capacidade de aprendizagem e de participação podem contribuir para a sociedade se distanciar de alguns estereótipos e imagens negativas atribuídas ao envelhecimento e à velhice, por outro lado, e do ponto de vista individual, ajudam a perspetivar projetos e objetivos futuros, promovendo, assim, o aumento da esperança de vida com qualidade e dignidade.” (Lourenço, M. 2022, cit in RUTI's, 2016)

⁵ RUTIS. Disponível em: https://657a371e-e832-4abe-b103-1380514ddc39.filesusr.com/ugd/b9a269_31efafc79a05482295940f5ef5bc79a7.pdf

Capítulo 3. – Pandemia de Covid-19

Este capítulo está direcionado para as medidas direcionadas à pandemia de Covid-19. Inicia com a apresentação das medidas implementadas, seguindo-se o impacto no envelhecimento ativo e o papel das academias/universidades seniores durante todo o decurso.

3.1 - Legislação/Medidas

Uma pandemia não é de todo um tema novo para o mundo, inclusive, Portugal já tinha passado por pandemias noutros séculos. Existem inúmeros estudos, livros e relatórios sobre passadas pandemias e até previsões da inevitabilidade de outras. Inclusivamente, houve diversos alertas no último século, como é o caso da Gripe das Aves, do Ébola, entre outros.

Era do conhecimento geral, do que se tratava quando se mencionava a palavra pandemia, só não se conhecia o nível de tragédia, que é inevitável saber, mas é o maior medo, designadamente, o medo de não conseguir estar à altura das situações.

A doença por coronavírus, determinada pela Organização Mundial da Saúde (OMS) por Covid-19, é uma doença infecciosa causada por um vírus, que pode causar infeções respiratórias graves, podendo ser idênticas a uma gripe, ou evoluir para uma doença mais grave, como pneumonia. Este vírus foi identificado pela primeira vez, na província chinesa de Hubei, em Wuhan, no final do ano de 2019 (SNS 24, 2022).

Embora noutros séculos já se tenha vivenciado outras pandemias, no princípio do ano 2020, a Organização Mundial de Saúde, declarou a situação de Emergência de Saúde Pública de Âmbito Internacional da covid-19 (RCM, 2020)⁶

No dia 2 de março de 2020, quando foram confirmados os dois primeiros casos em Portugal, divulgado pelo governo português através do Despacho n.º 2836-A/2020, designadamente, a ordenar aos empregadores públicos a elaboração de um plano de contingência, alinhado com as orientações indicadas pela Direção-Geral de Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por Covid-19, e assim, aos poucos se foi

⁶ Resolução do Conselho de Ministros n.º 10-B/2020, de 16 de março.

instalando o medo na vida de todos os Portugueses, quando se iam apercebendo de que o mundo e a vida como era conhecida, estava prestes a mudar.

No início, as certezas existentes e comprovadas sobre as precauções a tomar eram poucas. Mas, com o passar do tempo, e com inúmeras apreciações, avaliações e estudos sobre o tema, foi possível compreender quais os sintomas mais frequentes, que eram associados à infeção por Covid-19, designadamente: febre, tosse, dor de cabeça, dores musculares, dificuldade respiratória, perda de olfato e/ou ausência do paladar.

Não obstante, com a evolução da pandemia, e após persistentes análises e investigações da situação, juntamente, com o aumento descontrolado do número de casos de infetados, foi possível averiguar as principais complicações que o vírus provocava posteriormente nas pessoas, nomeadamente: pneumonia grave com insuficiência respiratória aguda, falência renal e de outros órgãos e a morte.⁷

Perante toda a situação a nível mundial, e com o aumento do número de casos de infeção por todo o mundo, a 11 de março de 2020, a Organização Mundial de Saúde, determinou a Covid-19 como uma pandemia, alertando para um estado alarmante, de propagação da doença.

A situação foi evoluindo de forma rápida e assustadora em todo o mundo, e Portugal não foi exceção. Com isto, foram adotadas diversas medidas importantes de contenção, por forma a conter a expansão da doença.

Considerando a referente emergência de saúde pública, e consoante avaliação do estado de evolução da pandemia, no dia 18 de março de 2020, foi decretado estado de emergência em Portugal, através do Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020.⁸

Neste sentido, foram reforçadas as medidas a adotar de proteção contra a infeção, com especial ênfase direcionado às pessoas mais velhas – pessoas consideradas de maior risco/mais vulneráveis -, medidas, tais como: isolamento social, distanciamento social, uso de máscara facial.⁹

⁷ Serviço Nacional de Saúde (2022).

⁸ Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março. Declara o estado de emergência, com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública.

⁹ SNS24. Medidas de saúde pública. COVID-19.

Face a esta situação de uma pandemia à escala global, a RUTIS, tal como as outras instituições, numa ação numa ação coletiva, também refletiu, perante os factos, e aconselhou os seus membros, a suspenderem as atividades, que habitualmente decorriam de forma presencial.

3.2 - Impacto da pandemia no envelhecimento ativo

Como refletido anteriormente, o envelhecimento ativo e saudável é definido, pela Organização Mundial de Saúde, como o processo de otimização das oportunidades para a saúde, participação e segurança, para a melhoria da qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem, bem como o processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, que contribui para o bem-estar das pessoas idosas, sendo a capacidade funcional o resultado da interação das capacidades intrínsecas da pessoa – físicas e mentais – com o meio.¹⁰

Com a evolução da pandemia, a implementação de medidas restritivas, determinaram o isolamento e distanciamento social e, no caso das pessoas mais velhas o seu processo de envelhecimento ativo ficou em risco e comprometido. A população era diariamente aconselhada pela Direção-Geral de Saúde, a isolar-se e a permanecer nas suas casas e a não ter contacto físico com familiares ou amigos, como forma de se resguardar e evitar a crescente propagação de novos casos de infetados. Estas restrições tiveram impactos muito negativos nas pessoas idosas, como a perda de capacidades físicas e cognitivas, aumento de dependências e ao elevado números de óbitos.

Desta forma, e conforme a situação pandémica de covid-19, o “*Correio do Ribatejo*”¹¹, divulgou uma entrevista direcionada ao Presidente da Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS), onde lhe é apresentado, entre outras, a seguinte questão: “*Considera que esta situação que o mundo atravessa pode colocar em causa o envelhecimento activo nas populações?*”, ao qual responde:

“Sem dúvida, 70 % das actividades das US e da RUTIS foram canceladas e as restantes 30 % são feitas apenas online que, como já intiquei, ficaram muito aquém do

¹⁰ Organização Mundial da Saúde (2015). Resumo. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Disponível em: [WHO FWC ALC 15.01 por.pdf;jsessionid=010AA21A9828F31073868F228E0F1482](https://www.who.int/publications-detail/summary-world-report-on-ageing-and-health-2015)

¹¹ Entrevistas: “Encerramento das Universidades Sêniores representa aumento do isolamento e da solidão”. Publicado a 16/12/2020. Disponível em: “[Encerramento das Universidades Seniores representa aumento do isolamento e da solidão](https://www.correiodoribatejo.pt)” (correiodoribatejo.pt)

que os alunos precisam. O envelhecimento activo implica sair de casa, conviver, viajar, praticar desporto e conhecer outros locais e outras pessoas e isso torna-se muito difícil neste período. Um exemplo prático são os treinos e torneios de walking football (futebol a andar) que já envolviam mais de 30 equipas a nível nacional e que pararam completamente, para grande tristeza dos alunos. E não são possíveis de substituir online.”

Pela revisão de literatura efetuada, podemos concluir que a pandemia e todas as condições que impôs, colocaram em causa a concretização os pressupostos/pilares do envelhecimento ativo: a saúde, a participação social e a segurança.

3.3 - Papel das academias seniores

As academias/universidades seniores como respostas sociais que têm como principais objetivos a promoção do envelhecimento ativo, e o combate do isolamento e da solidão, através de atividades educativas em regime não formal e sem fins de certificação, com o aparecimento da pandemia e das restrições de prevenção inerentes, foram desafiadas a implementar novos métodos de trabalho, por forma a manter as atividades possíveis.

Com o despertar da pandemia, as academias seniores apresentaram o Plano de Contingência para o risco de infeção por SARS-CoV-2, conhecida pela doença Coronavírus (COVID-19). Esse documento relata a informação necessária aos alunos e profissionais da resposta social, sobre a Covid-19.

Desta forma, são expostas as medidas de prevenção e controlo desta infeção e os respetivos procedimentos e medidas a adotar perante a identificação de casos suspeitos e/ou confirmados.

Inicialmente, o principal objetivo da implementação deste plano, era a definição de diretrizes de atuação de forma a mitigar os efeitos de uma possível infeção por SARS-CoV-2, nas pessoas que frequentassem as academias seniores, tentando dessa forma, diminuir o impacto social, tornando assim possível manter a operacionalidade na prestação de serviços educacionais.

Contudo, com o agravamento da situação pandémica, e com as restrições impostas pelo governo português, as academias/universidades seniores, como a grande maioria dos serviços em Portugal, foram obrigadas a interromper as suas atividades de funcionamento normais, sem qualquer data prevista para regressar à dita normalidade.

No entanto, como forma de amenizar esta interrupção, muitas academias/universidades seniores desenvolveram metodologias de formação via online, utilizando estas novas tecnologias, de maneira a continuarem a prestar apoios aos seus alunos, mantendo alguma proximidade e ajudando-os a superar os tempos difíceis que estavam a atravessar.

“O processo de envelhecimento, compreendido em suas perdas e ganhos, caracteriza-se por mudanças que refletem na autonomia e independência do indivíduo.” (Coronago, V., & Bulhões, J., & Silva, L., 2020).

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO

Capítulo 4. – O trajeto metodológico da investigação: da questão aos procedimentos na recolha de dados

Neste capítulo, apresentam-se os principais objetivos desta investigação e as respetivas metodologias implementadas, por forma a apresentar e fundamentar todo o processo metodológico que orientou este trabalho.

4.1 Questão

Para o desenvolvimento da presente investigação colocou-se a seguinte questão de partida: que impacto provocou a pandemia de Covid-19 nas academias seniores e na vida e bem-estar dos seus alunos?

4.2 Objetivos

Os objetivos gerais da presente investigação traduzem os efeitos a alcançar sendo expressos de forma mais abrangente. Apresentamos os seguintes:

- 1- Compreender o papel das academias seniores na vida dos idosos;
- 2- Conhecer o impacto que a pandemia de Covid-19, provocou na vida e bem-estar das pessoas idosas que frequentavam as academias seniores;
- 3- Compreender o papel da direção das academias seniores, nomeadamente na melhoria da qualidade de vida e na prevenção do isolamento social das pessoas idosas, durante a pandemia de Covid-19.

Os objetivos específicos explicam os detalhes dos objetivos gerais e clarificam os pontos a serem abordados. *“Apresentam um caráter mais concreto. Tem função intermediária e instrumental, permitindo, por um lado atingir o objetivo geral, por outro, aplicá-lo a situações particulares”* (Lakatos & Marconi, 2003, p. 219).

Desta forma, em função dos objetivos gerais, definiram-se os seguintes objetivos específicos:

- Caracterizar os idosos que frequentam as academias seniores;
- Identificar os motivos que levam os idosos a frequentar academias seniores;
- Perceber a importância das academias na vida dos idosos durante a pandemia;
- Perceber de que modo os idosos foram afetados pelas medidas implementadas no período de pandemia;

- Identificar transformações das rotinas no quotidiano dos idosos durante a pandemia;
- Identificar a perceção das direções sobre o papel das academias na vida dos alunos;
- Identificar estratégias de intervenção durante a pandemia;
- Conhecer a perceção das direções sobre o impacto da pandemia nos alunos.

4.3 Metodologia

Numa investigação, *“a metodologia significa um caminho para chegar a um fim”* (Coutinho, 2022, p. 24).

A autora diz-nos também que, *“analisar problemas sociais e diversificadas, que combinem exige abordagens diversificadas que combinem o que de melhor tem para dar cada um dos paradigmas”* (Coutinho, 2022, p. 35).

Neste caso concreto, pretende-se, compreender o papel das academias/universidades seniores na vida dos idosos e conhecer o impacto que a pandemia de Covid-19, provocou na vida e bem-estar das pessoas idosas que frequentavam as respetivas respostas sociais.

Nesta sequência, na presente investigação seguiu-se uma metodologia mista que combinou a dimensão qualitativa pela aplicação de entrevistas semiestruturadas, direcionadas à coordenação das academias/universidades seniores, nomeadamente, com o objetivo de compreender o papel que exercem, e analisar/compreender de que forma se ajustaram com a pandemia e que estratégias implementaram para continuarem a exercer as suas missões/objetivos para com os seus alunos.

Relativamente à dimensão quantitativa, concretizou-se pela aplicação de um inquérito por questionário aos alunos seniores, por forma a analisar que transformações sentiram nas suas rotinas (qualidade de vida), desde que as atividades presenciais foram suspensas e foi implementado o confinamento social.

Não obstante, com a situação pandémica foi pretendido analisar, compreender e refletir sobre os aspetos que afetaram os alunos seniores, relativamente às restrições

implementadas pelo Governo de forma a proteger uma população, considerada na altura de alto risco.

É ainda importante reforçar que para cumprir os objetivos desta investigação, procurou-se a metodologia mais adequada, de forma a não ser invasiva num assunto que poderia ser sensível, e de modo a criar um ambiente seguro e de confiança junto de todos os envolvidos.

4.4 Campo empírico

A presente investigação foi realizada em três, das sete academias seniores existentes no concelho de Lisboa (Universidade Sénior do Parque das Nações; Academia Sénior de Carnide; Academia Sénior de Arroios), visto que as restantes academias/universidades seniores não se manifestaram à solicitação de participação remetida.

Os questionários foram enviados às três academias/universidades seniores que aceitaram participar na presente investigação, obtendo-se assim cinco respostas por parte dos alunos de cada uma das academias e universidades em questão, dando um total de quinze respostas.

É ainda importante mencionar que se optou por fazer a investigação no Concelho de Lisboa, por ser o Concelho de residência da investigadora.

4.5 Técnicas de recolha de dados:

Como forma de compreender o papel das academias/universidades seniores na vida dos idosos e ainda, de conhecer o impacto que a pandemia de Covid-19 provocou na vida e bem-estar das pessoas idosas que frequentavam as respetivas respostas sociais, foi aplicado um questionário com perguntas fechadas.

As respetivas perguntas apresentadas aos alunos seniores, estão reunidas num guião inserido como Apêndice I, do presente estudo.

Para além dos questionários aplicados aos alunos seniores, foram também realizadas três entrevistas semiestruturadas, aos coordenadores das academias/universidades seniores. O guião das questões apresentadas durante as entrevistas encontra-se como Apêndice II, e o resultado das mesmas, como Apêndices V, VI e VII, do presente estudo.

E para analisar os resultados obtidos nas entrevistas foi feita análise de conteúdo qualitativa.

4.6. Universo e Amostra

O universo deste estudo são os idosos frequentadores de academias/universidades seniores.

Dos contactos efetuados às academias/universidades seniores do concelho de Lisboa, somente se obtiveram três respostas. Tendo-se constituído assim uma amostra não probabilística, por conveniência, composta por quinze alunos seniores de três respostas sociais.

Deste modo, obtém-se o seguinte resultado:

- Cinco alunos da Universidade Sénior do Parque das Nações;
- Cinco alunos da Academia Sénior de Carnide;
- Cinco alunos da Academia Sénior de Arroios.

Resumidamente, a investigação é direcionada a cinco alunos, das três academias seniores. Dando assim, um total de quinze respostas.

Para além dos inquéritos aplicados aos alunos seniores, foram também realizadas três entrevistas semiestruturadas, aos responsáveis das respetivas academias aderentes à presente investigação.

4.7. Questões éticas

A confidencialidade é um dos princípios fundamentais a ter em conta na elaboração deste estudo, salvaguardando a privacidade e o anonimato dos intervenientes.

Neste estudo foram cumpridas as normas éticas, desde o início da investigação à apresentação dos resultados.

Capítulo 5. – Apresentação e discussão de resultados

Este capítulo está direcionado para a análise e discussão dos dados recolhidos, onde se teve como principal objetivo compreender o impacto que a pandemia de Covid-19 provocou na vida dos alunos seniores, aplicando inquéritos por questionários aos alunos, e realizando entrevistas semiestruturadas aos responsáveis de três academias seniores, do concelho de Lisboa. Os questionários foram aplicados através do *Google Forms*, obtendo-se assim, quinze respostas.

Depois de terminar a recolha de dados, é necessário proceder à análise e organização dos resultados obtidos. Assim, neste capítulo serão apresentados e discutidos os resultados desta investigação. Tendo presente a revisão bibliográfica e, com base nos dados recolhidos, procurou-se analisar e refletir sobre o impacto que as restrições da pandemia de Covid-19, criaram nas vidas dos alunos seniores, sobretudo com o encerramento das academias seniores.

5.1. Apresentação dos resultados:

Como já foi referido anteriormente, foram implementadas entrevistas semiestruturadas aos coordenadores das três (3) academias seniores, e questionários a cinco (5) dos seus alunos.

Começando pelos dados fornecidos pelos alunos seniores através dos questionários implementados, foi possível adquirir, os seguintes resultados:

Qual é o grupo etário em que se enquadra?
15 respostas

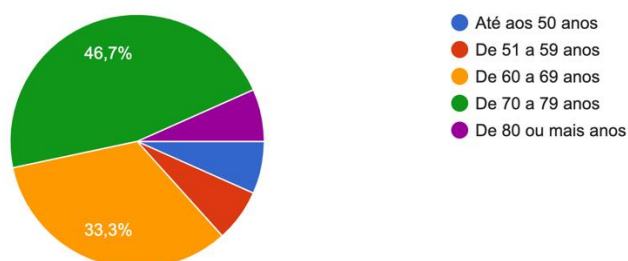


Gráfico n.º 1: Grupo etário

Primeiramente, este estudo teve por base cinco (5) alunos de três (3) academias seniores do Concelho de Lisboa, assim, obteve-se uma amostra de quinze (15) alunos

seniores, com idades compreendidas entre os cinquenta e um (51) e os oitenta (80) ou mais anos, como apuramos no gráfico n.º 1, dos quais nove (9) são do sexo feminino e seis (6) são do sexo masculino.

Há quanto tempo se encontra reformado/a?
15 respostas

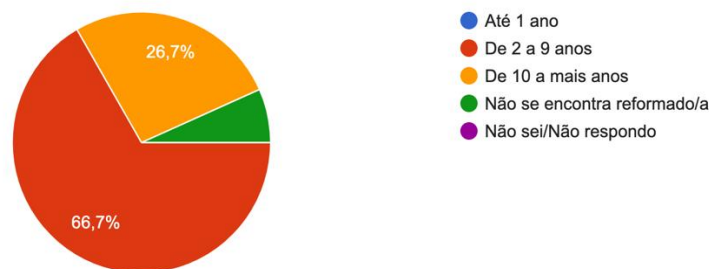


Gráfico n.º 2: Tempo que os inquiridos se encontram reformados

Analisando o gráfico n.º 2, é possível verificar que somente um/a (1) aluno/a não se encontra reformado/a, apontando ainda que catorze (14) se encontram reformados há mais de dois (2) anos.

Qual é o nível de escolaridade em que se enquadra?
14 respostas

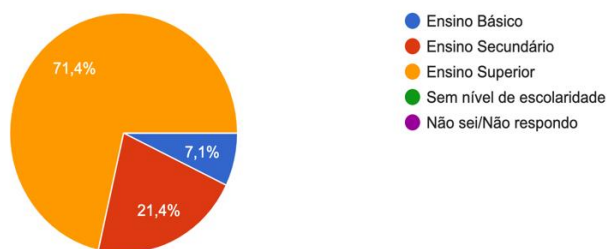


Gráfico n.º 3: Nível de escolaridade dos inquiridos

Observando o gráfico n.º 3, podemos verificar que as habilitações literárias¹², dez (10) alunos possuem nível superior, os restantes três (3) possuem a nível do ensino secundário e apenas um/a (1) possui do ensino básico.

Sobre as atividades que exerciam antes da reforma, três (3) alunos eram contabilistas, os restantes tiveram diversas profissões, tais como: Aviação Comercial; Bancário;

¹² Dos quinze (15) alunos, somente catorze (14) alunos responderam a esta questão.

Cabeleireiro/a; Docente Universitário; Economia; Gestão de Eventos; Inspetor Metro Lisboa; Oficial da PSP; Professor; Serviço Social.

Há quanto tempo frequenta a Academia/Universidade Sénior?

15 respostas

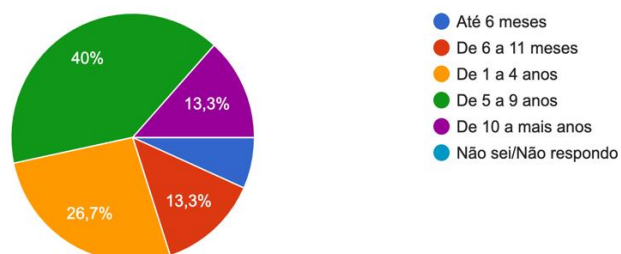


Gráfico n.º 4: Tempo que os inquiridos frequentam a academia sénior

No que diz respeito ao tempo que os alunos frequentam a academia sénior, como podemos verificar no gráfico n.º 4, as respostas obtidas foram variadas, ou seja, seis (6) alunos frequentam a academia de cinco (5) a nove (9) anos, correspondendo a 40%; quatro (4) alunos de um (1) a quatro (4) anos, equivalendo a 26,7%; e dos restantes inquiridos, dois (2) frequentam a academia há dez (10) ou mais anos e três (3) frequentam a academia há menos de um (1) ano.

O que o/a motivou a se inscrever na Academia/Universidade Sénior? (Pode seleccionar mais que 1 opção)

15 respostas

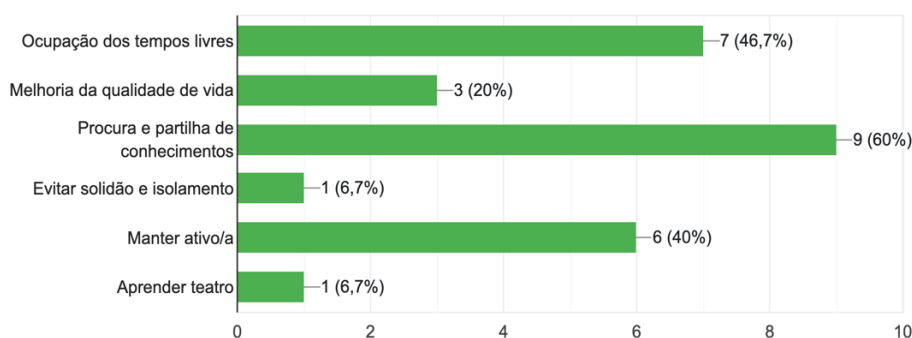


Gráfico n.º 5: O que motivou os inquiridos a se inscreverem na academia sénior

Em relação ao motivo que incentivou a que se inscrevessem numa academia sénior, como se pode verificar no gráfico n.º 5, os alunos identificaram os seguintes aspetos: a

procura e partilha de conhecimentos (nove (9) alunos); ocupação dos tempos livres (sete (7) alunos); manter ativo/a (seis (6) alunos).

Não obstante, também foram assinalados outros motivos, tais como: melhoria da qualidade de vida (três (3) alunos); evitar solidão e isolamento (um (1) aluno); aprender teatro (um (1) aluno). É ainda importante apurar que todos os alunos seniores indicam como positiva a sua integração na respetiva academia sénior.

Quanto às preferências disciplinares, os alunos demonstraram interesse pelo vasto leque de disciplinas existentes nas academias seniores que frequentam, tendo havido algumas que se destacaram, com são os seguintes casos: Ciências de Religiões, Teatro, Literatura, História, Línguas e, por fim, Ginástica.

No que diz respeito à importância do trabalho da resposta social, para a promoção do bem-estar dos alunos, a maior parte o destacam positivamente. Dos quinze (15) inquiridos apenas um/a (1) se encontra insatisfeito/a com a qualidade do trabalho prestado pela academia sénior.

Desde que frequenta a Academia/Universidade Sénior, o que se alterou na sua vida?

15 respostas

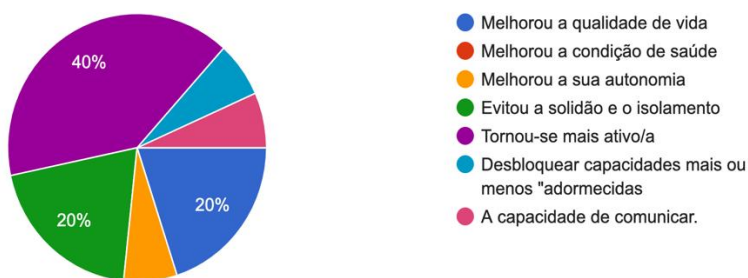


Gráfico n.º 6: O que alterou na vida nos inquiridos desde que frequentam a academia

Constatou-se ainda que, como se pode conferir no gráfico anterior, os inquiridos desde que frequentam a academia sénior, 40% concluem que se tornaram mais ativos; 20% indica que foi possível evitar a solidão e o isolamento; 20% apontou ainda melhorias na sua qualidade de vida.

E, ainda é possível analisar que 6,7% verifica melhorias na autonomia; 6,7% na capacidade de comunicar; 6,7% desbloquear as capacidades mais ou menos adormecidas (opção inserida por um/uma (1) inquirido/a).

Sentiu que as medidas impostas pelo Governo interferiram na sua rotina/qualidade de vida?

15 respostas

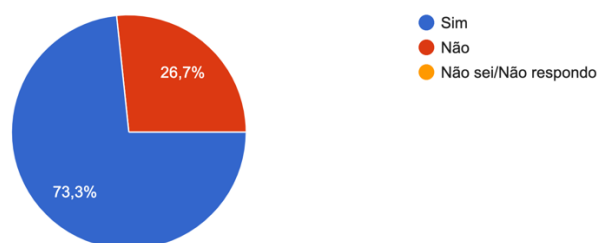


Gráfico n.º 7: Medidas do Governo interferiram na rotina/qualidade de vida?

Sobre as medidas implementadas pelo Governo, 73,3%¹³ dos inquiridos indicam que estas interferiram na sua qualidade de vida, como se pode confirmar no gráfico n.º 7.

Durante a suspensão das atividades académicas presenciais, sentiu dificuldade em se manter ativo/a?

15 respostas

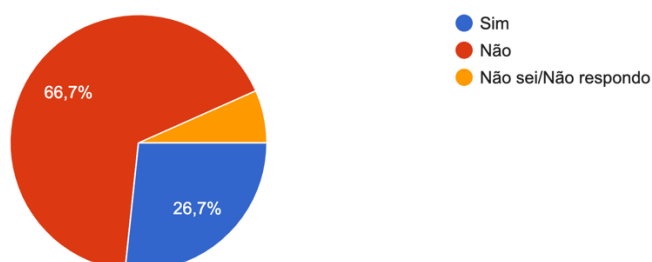


Gráfico n.º 8: Dificuldade em se manter ativo/a durante a suspensão das atividades

Com a suspensão das atividades presenciais, como se pode verificar no gráfico n.º 8, 66,7% dos alunos seniores referiram que não sentiram dificuldades em se manterem ativos, e com isso somente um/a (1) aluno/a referiu que sentiu necessidade em procurar outra atividade, designadamente cursos online.

A situação do aparecimento da pandemia conduziu a novos desafios e de forma extremamente repentina, com isto, as academias seniores foram literalmente forçadas a

¹³ Onze (11) alunos.

reinventar-se e a alterar todos os seus programas, assim, de maneira a contornar o impedimento das aulas presenciais nas respostas sociais.

Por este motivo, as academias deste estudo recorreram à implementação de um novo método de aulas, nomeadamente online, via zoom.

Assim, de uma análise geral, foi possível obter um resultado positivo, visto que das sete (7) respostas obtidas, somente um/a (1) aluno/a indicou como uma experiência negativa.

Sente que o distanciamento social provocou mudanças na sua vida?

10 respostas

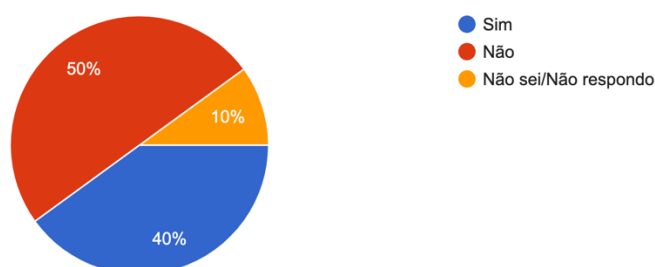


Gráfico n.º 9: O distanciamento social provocou mudanças na vida dos inquiridos?

É possível verificar no gráfico anterior que, 50% dos inquiridos não sentiram que o distanciamento social provocou mudanças nas suas vidas, e 40% sentiu, inclusive um/uma (1) aluno/a indica que sentiu o afastamento de pessoas amigas¹⁴.

Por fim, no questionário é apresentado um parágrafo livre, por forma aos inquiridos mencionarem informações que entendam como pertinentes sobre o tema apresentado.

Dos quinze (15) alunos seniores inquiridos, obtiveram-se oito (8) respostas livres, como se pode verificar nos pontos seguintes:

- “Desisti por não haver máscaras obrigatórias” (Aluno 2)
- “Entendo a minha participação nas US, como um dever de cidadania.” (Aluno 3)
- “Este organismo, deveria estar protocolado e patrocinado pela Junta de Freguesia da respetiva localidade” (Aluno 4)

¹⁴ 10% não sei/não respondi.

- *“Fiz caminhadas, li muito e fiz trabalhos manuais.”* (Aluno 5)
- *“A pandemia afetou negativamente a nossa vida. Vai ser difícil recuperar.”* (Aluno 6)
- *“Felizmente ainda não apanhei covid, fiz sempre caminhadas diárias, sem máscara, mas tendo um cuidado extremo com o distanciamento social, e nos espaços fechados sempre de máscara.”* (Aluno 9)
- *“Tive sorte por nestes anos em que estou a viver a minha velhice existir estes meios de nos preencher a nossa vida.”* (Aluno 12)
- *“O canto coral é excelente. Tentei frequentar aulas de história, turismo, mas são aquém da minha formação escolar e desisti.”* (Aluno 15)

5.2. Análise descrita dos resultados obtidos:

O encerramento por consequência da pandemia, mesmo que periódico, das atividades presencias das academias/universidades seniores, teve como resultado a diminuição de socialização dos seus alunos.

O principal objetivo deste estudo, foi procurar entender que impactos e dificuldades houve com essa alteração nas suas rotinas, e o que provocou na vida dos seniores.

Com a implementação desta investigação, e as respetivas entrevistas aos dirigentes das academias/universidades seniores presentes na investigação. Quando questionados os três dirigentes sobre o papel das respostas sociais na vida dos alunos, foi possível identificar que ambos identificam as academias como lugares de prevenção do isolamento e da solidão nas pessoas mais velhas e uma forma de promover o envelhecimento ativo.

E, ainda, nas suas perspetivas, as academias são também espaços de convívio, de transformação e de aprendizagens, como verificamos nos excertos das entrevistas.

Tabela 1 - O papel da Academia na vida dos alunos

Categoria - Perspetivas dos dirigentes	
Subcategoria	Unidade de registo
Isolamento social solidão	<i>“Contribuímos para evitar a solidão, mas também contribuímos para que haja um estímulo intelectual para as pessoas.”</i> (Entrevistado 1);

	<i>“O papel da Academia é produtivo para combater o isolamento, a solidão e o envelhecimento ativo”</i> (Entrevistado 3).
Espaço de convívio, de transformação e de aprendizagem;	<i>“É um lugar de lazer, de conhecimento”.</i> (Entrevistado 3); Partilha de conhecimentos e experiências. (Entrevistado 2); <i>“Prevenção aos Centros de Dias e aos lares.”</i> (Entrevistado 2).

Fonte: Elaboração própria

Sobre a questão da suspensão das atividades durante a pandemia, pela análise ao discurso dos entrevistados, constatamos que estas foram suspensas *“De março de 2020 a setembro de 2021”* (Entrevistado 2).

Foram implementadas atividades online como recurso, mantendo-se simultaneamente os contactos regulares com os alunos, também com recurso as tecnologias, como afirma o entrevistado, *“No entanto, mantiveram sempre o contacto com os alunos, visto que iam telefonando regularmente”* (Entrevistado 2).

Contudo, logo que foi possível retomaram-se as atividades presenciais *“Sempre que foi possível dar aulas presenciais deram”* (Entrevistado 1; Entrevistado 3)

Tabela 2 – Atividades durante a pandemia

Categoria - Atividades durante a pandemia	
Subcategoria	Unidade de registo
Online	<i>“Sim mantivemos”</i> (Entrevistado1); <i>“Inicialmente não, mas aos poucos iniciaram aulas de ginástica e música online para alguns alunos. No entanto, mantiveram sempre o contacto com os alunos, visto que iam telefonando regularmente”</i> (Entrevistado 2);

	<i>“Assim que o Coordenador assumiu as suas funções receberam a informação que tinham de suspender as atividades presenciais, e com isto implementou as aulas online pela primeira vez na Academia Sénior de Arroios”</i> (Entrevistado 3).
Presenciais	<i>“Sempre que foi possível dar aulas presenciais deram”</i> (Entrevistado 1; Entrevistado 3).
Suspensas	<i>“De março de 2020 a setembro de 2021”</i> (Entrevistado 2).

Fonte: Elaboração própria

Relativamente à adesão dos alunos seniores às atividades online, pela análise ao discurso dos entrevistados, identificámos três subcategorias. Adesão gradual, em que inicialmente os alunos manifestaram pouco interesse na participação em atividades, mas rapidamente se verificou o interesse, *“No entanto, assim que as iniciaram conseguiram 50% de adesão por parte dos alunos”* (Entrevistado 3).

Outra subcategoria identificada refere-se à adesão residual, uma vez que *“Nem todos os alunos sabiam usar o telemóvel, por isso nem todos aderiram”* (Entrevistado 2).

E, a outra subcategoria que categorizámos como adesão momentânea *“No início adesão forte, mas depois caiu drasticamente” (...)* Os alunos não estavam motivados e interessados em ter aulas online” (Entrevistado 1).

Tabela 3 – Adesão dos alunos às atividades online

Categoria - Adesão dos alunos	
Subcategoria	Unidade de registo
Gradual	Inicialmente quando o Coordenador deu a ideia de implementar aulas online, os alunos não demonstram interesse. No entanto, assim que as iniciaram, conseguiram 50% de adesão por parte dos alunos. Havia alunos que não tinham acesso a computadores e ao zoom, mas o Coordenador junto com os professores conseguiu soluções para tais

	situações, como por exemplo: chamadas de vídeo; live pelo Youtube; gravar as aulas e depois enviar aos alunos para verem quando lhe fosse oportuno (Entrevistado 3).
Residual	<i>“Nem todos os alunos sabiam usar o telemóvel, por isso nem todos aderiram”</i> (Entrevistado 2).
Momentânea	<i>“No início adesão forte, mas depois caiu drasticamente” (...) Os alunos não estavam motivados e interessados em ter aulas online”</i> (Entrevistado 1).

Fonte: Elaboração própria

A perceção dos dirigentes sobre o impacto das academias/universidades seniores na vida dos seus alunos, como podemos verificar pela tabela 4, identificamos subcategorias de natureza relacional/socialização, *“Os alunos não estavam interessados em ter aulas online, porque sentiam falta das aulas presenciais, de estarem uns com os outros”* (Entrevistado 1).

A outra subcategoria identificada tem a ver com aspetos emocionais, *“O Coordenador Técnico sentiu os alunos mais abatidos psicologicamente e fisicamente quando voltaram às atividades normais”* (entrevistado 2).

Tabela 4 – Impacto das academias da vida dos alunos

Categoria – Representação dos dirigentes	
Subcategoria	Unidade de registo
Aspetos relacionais/socialização	<i>“Os alunos não estavam interessados em ter aulas online, porque sentiam falta das aulas presenciais, de estarem uns com os outros Houve inclusive apoio por parte de alguns docentes com sessões de terapia pelo whatsapp, para tentar que não sofressem de isolamento social”</i> (Entrevistado 1); <i>“mas na maioria sentiu que o que lhes importava era voltarem às atividades habituais”</i> (Entrevistado 3).

Aspetos emocionais	<i>“O Coordenador Técnico sentiu os alunos mais abatidos psicologicamente e fisicamente quando voltaram às atividades normais. Mas aos poucos sentiu que tudo melhorou, visto que voltaram às suas atividades normais e convívios”</i> (Entrevistado 2); <i>“O Coordenador conheceu os alunos durante a pandemia, antes só dava aulas de Teatro a alguns alunos. No entanto, na sua perspetiva sentiu alguns alunos assustados, mas na maioria sentiu que o que lhes importava era voltarem às atividades habituais; Neste momento, sente que para maior parte dos alunos é como se nada tivesse acontecido”</i> (Entrevistado 3).
--------------------	--

Fonte: Elaboração própria

5.3. Discussão dos resultados:

As academias/universidades seniores deste estudo, são instituições para pessoas a partir dos 50 anos, com diversas atividades, sem exames, e com professores maioritariamente voluntários e reformados.

Com a análise aos resultados obtidos a partir das entrevistas foi possível apurar que na perspetiva dos entrevistados que o papel das academias na vida dos alunos seniores, *“Contribuímos para evitar a solidão, mas também contribuímos para que haja um estímulo intelectual para as pessoas.”* (entrevistado 1).

Ainda com as entrevistas, verifica-se que na opinião dos coordenadores, as academias/universidades seniores são essencialmente um local de partilha de conhecimentos, produtivo para combater o isolamento, a solidão e o envelhecimento ativo, e, ainda foi exposto pelo entrevistado 2, *“Prevenção aos Centros de Dias e aos Lares”*.

Com o aparecimento da pandemia, as academias/universidades seniores foram forçadas em março de 2020, a suspender as atividades presenciais, e foi possível apurar

durante as entrevistas que somente no tempo estipulado pelo Governo é que as respostas deste estudo suspenderam as atividades presenciais.

Desta forma, as academias/universidades seniores foram conduzidas a novos desafios e de forma extremamente repentina. Deste modo, foram implementados novos métodos de trabalho, como não era possível proceder às habituais atividades presenciais, foram analisadas as hipóteses existentes por forma a serem implementadas as aulas online.

As academias desta investigação realizaram aulas online quando não lhes foi possível proceder a aulas presenciais, e como se pode verificar nos resultados apresentados no gráfico n.º 8, presente no ponto 5.1. do presente capítulo, “(...) *de uma análise geral, foi possível obter um resultado positivo, visto que das sete (7) respostas obtidas, somente um/a (1) aluno/a indicou como uma experiência negativa.*”.

No entanto, as perspetivas por parte dos responsáveis das academias seniores, não foram totalmente positivas, visto que com as entrevistas foi possível apurar que não houve uma grande adesão por parte dos alunos nas aulas via online.

Como se pode verificar nas respostas obtidas nas entrevistas ¹⁵, o primeiro entrevistado mencionou que no início a adesão foi positiva, mas que com o tempo caiu drasticamente o interesse dos alunos em participar nas aulas online, e ainda acrescentou que, “*Os alunos não estavam motivados e interessados em ter aulas online.*”. O segundo entrevistado, disse que nem todos os alunos tinham acesso a telemóvel ou computador, por isso nem todos aderiram. Por fim, o terceiro entrevistado, referiu que durante as inscrições aproveitou para realizar um estudo de caso para perceber se os alunos tinham interesse em frequentar as aulas online, e com isso compreendeu que os alunos não demonstraram interesse nessa modalidade, no entanto, seguiu em frente e iniciou as aulas, e conseguiu que 50% dos alunos aderissem às aulas online com o passar do tempo.

Ainda em relação a este ponto, é oportuno referir que segundo as informações prestadas pelos responsáveis das academias seniores, com o abrandar da pandemia e o levantamento das restrições implementadas pelo Governo direcionadas ao funcionamento presencial das respetivas atividades, verificou-se um aumento positivo nas seguintes inscrições, o que demonstrou o interesse dos seniores em regressar às suas habituais

¹⁵ Apêndice V, VI e VII.

atividades diárias normalmente, no início ainda com algumas restrições mas que com o tempo foram sendo eliminadas e voltando tudo ao modo habitual.

Não obstante, também foi possível verificar o interesse e a procura de novos alunos, de forma a ocuparem os seus tempos livres de forma produtiva.

Na questão sobre a perspetiva dos entrevistados relativamente ao impacto do sucedido na vida dos seniores, conclui-se que mesmo com as atividades presenciais suspensas e alguns alunos a participar nas aulas online, as academias continuaram a prestar o apoio possível aos seus alunos, designadamente com sessões de terapia pelo WhatsApp e com telefonemas. É ainda possível averiguar que a retoma das aulas presenciais, foi um aspeto positivo na vida dos seniores, *“Mas aos poucos sentiu que tudo melhorou, visto que voltaram às suas atividades normais e convívios.”* (Entrevistado 2).

Para finalizar, com a análise de resultados da presente investigação é possível concluir que o trabalho das academias/universidades seniores é imprescindível para o dia-a-dia das pessoas idosas, de forma que estas se mantenham ativas. As academias/universidades seniores, pelo tipo de organização e de atividades que desenvolvem, são também uma resposta privilegiada para o desenvolvimento e promoção do envelhecimento ativo.

Conclusão

A vontade de avaliar o impacto da pandemia de Covid-19 nas academias seniores do Concelho de Lisboa, surge na sequência da investigadora se encontrar profissionalmente a exercer funções administrativas numa academia sénior, e se deparar com a respetiva situação envolvente, e mais ainda quando, por consequência da pandemia de covid-19, a respetiva academia sénior encerrou sem termo determinado, deixando assim diversos alunos seniores vulneráveis e sem qualquer apoio numa altura difícil das suas vidas.

“O envelhecimento da população constitui um dos maiores desafios na atualidade. Independentemente do desenvolvimento dos países, o envelhecimento da população é uma questão mundial. O grupo de pessoas mais velhas, com 60 e mais anos, continuará a aumentar exponencialmente nos anos vindouros. (...)” (Carvalho, M., 2013, p. XIX).

Com o desenvolvimento da presente investigação, foi possível encontrar respostas para a pergunta de partida, *“Que impacto provocou a pandemia de Covid-19, nas academias seniores e na vida e bem-estar dos seus alunos”*, e ainda, compreender a importância do trabalho desenvolvido pelas academias/universidades seniores enquanto contributo para a promoção do envelhecimento ativo e da qualidade de vida neste período. Isto porque estas respostas sociais promovem espaços de aprendizagem, partilha de conhecimentos e convívio, proporcionando assim, uma evolução no dia-a-dia dos seniores, contribuindo para que se sintam ativos, física e mentalmente.

Ao longo do processo de investigação, foi possível atingir todos os objetivos definidos. Primeiramente, foi possível compreender que o papel das academias/universidades seniores é importante na vida dos seus alunos, designadamente porque trabalham em prol do bem-estar e qualidade de vida, visto serem instituições chave para a promoção de estilos de vida saudáveis, para a participação e integração social das pessoas idosas, e, para o retardamento de fragilidades e do declínio funcional.

De seguida, concluiu-se que confrontadas com o facto do Governo ter decretado o encerramento das atividades presenciais nas academias/universidades seniores por longos períodos, e por forma a prestar o apoio necessário aos seus alunos, que sendo pessoas idosas estavam identificadas como população de risco, face à Covid-19, algumas destas respostas, como é o caso das três academias/universidades seniores incluídas neste estudo, optaram por alterar a sua forma de ensino adaptando a sua intervenção através de

aulas via online, tentando desta forma diminuir o impacto do isolamento social e sentimento de solidão.

Por fim, perante esta alteração da metodologia de ensino, que forçosamente passou a ser à distância as consequências da pandemia evidenciaram as lacunas e ausências de meios dos alunos para continuarem a ter acesso às suas habituais aulas.

Do estudo elaborado, salienta-se que apesar de 60% dos inquiridos¹⁶ ter referido que a motivação para se inscreverem numa academia sénior é a procura e partilha de conhecimentos, (possível realizar via online), a perceção dos coordenadores entrevistados parece indiciar que a falta de contacto presencial é um grande pilar para o sucesso da resposta, e para o sentimento de bem-estar desta população alvo, *“Os alunos não estavam interessados em ter aulas online, porque sentiam falta das aulas presenciais. Houve inclusive apoio por parte de alguns docentes com sessões de terapia pelo whatsapp, para tentar que não sofressem de isolamento social”* (entrevistado 1).

Ainda neste sentido o estudo demonstra que 73,3% dos alunos inquiridos indicam que as medidas impostas pelo governo interferiram na sua qualidade de vida. (Gráfico n.º11).

Perante tal, conclui-se que as academias/universidades seniores são promotoras de relações sociais e uma forma de concretização da aprendizagem ao longo da vida, indo ao encontro da concretização de uma das áreas de ação estratégica da Década do Envelhecimento Saudável – 2030, declarada pela Assembleia Geral das Nações Unidas, em dezembro de 2020, como a principal estratégia para construir uma sociedade para todas as idades.

“Um dos principais efeitos desta drástica mudança demográfica é que muitas pessoas idosas não têm acesso aos recursos básicos necessários para desfrutar de uma vida digna e muitas outras enfrentam múltiplos obstáculos para participar plenamente na sociedade.” (Organização Pan-Americana da Saúde)¹⁷

¹⁶ Gráfico n.º 8

¹⁷ OPAS. Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030). Disponível em: [Década do Envelhecimento Saudável nas Américas \(2021-2030\) - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](https://paho.org/pt/decada-do-envelhecimento-saudavel-nas-americas-2021-2030)

Tendo por base a revisão de literatura efetuada, foram aprofundados temas relacionados com a temática do envelhecimento ativo, que se demonstrou elementar para o desenrolar e respetivo resultado da presente investigação.

Tanto assim é que sobre a pergunta, *“qual é o papel da academia na vida dos alunos”* o entrevistado 1, considerou: *“Contribuímos para evitar a solidão, mas também contribuímos para que haja um estímulo intelectual para as pessoas.”*.

Através da análise qualitativa realizada nesta investigação, foi ainda possível compreender que com as atividades desenvolvidas nestas respostas, os idosos após a sua reforma, procuram desenvolver e valorizar os seus conhecimentos dando continuidade a uma vida ativa.

As academias/universidades seniores, trabalham em função de objetivos diferentes das demais universidades, ou seja, neste caso não existem praxes, disciplinas difíceis ou exames complexos. A população alvo a que se destinam criam a possibilidade de ter objetivos e métodos mais descontraídos, direcionados à população idosa, permitindo que estes se mantenham ativos fomentando a sua qualidade de vida.

Mais uma vez, verifica-se que estas respostas são um importante e fundamental pilar para a promoção do envelhecimento ativo, positivo e saudável, dado que desenvolvem atividades variadas de diferentes níveis: sociais, culturais, desportivas e de convívio.

Na presente investigação foi solicitada a colaboração de sete academias/universidades seniores, do Concelho de Lisboa, contudo, somente se obteve a colaboração de três. Assim, sobre as limitações apresentadas no desenvolvimento do presente estudo, a dificuldade em conseguir resposta por parte das instituições, é sublinhada como a principal e mais preocupante limitação do estudo, visto que no início da investigação, algumas ainda não tinham retomado as suas habituais atividades em formato presencial.

Ainda como limitação da presente investigação importa referir a impossibilidade de recolher presencialmente os dados juntos das academias/universidades seniores, tendo sido necessário implementar as entrevistas aos coordenadores através de reuniões via zoom. Da mesma forma, os inquéritos por questionário aplicados aos alunos seniores tiveram de ser via internet (Google Forms), o que se revelou apesar das circunstâncias uma experiência positiva.

Por fim, destacam-se as seguintes ideias para futuras investigações:

- i) Efetuar um estudo de âmbito nacional no sentido de perceber o impacto da pandemia Covid-19, nas academias/universidades seniores nas diferentes regiões do país;
- ii) Perceber junto dos seniores se as metodologias implementadas durante o período de confinamento com recurso ao uso das novas tecnologias contribuíram para aumentar o seu nível de literacia digital;
- iii) Compreender, através de realização de histórias de vida de alunos frequentadores de academias/universidades seniores, a importância da participação no seu processo de envelhecimento.

Referências bibliográficas

- Azevedo, M. (2015). O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. Curso de mestrado em Enfermagem Comunitária. Escola Superior de Enfermagem do Porto.
- Azevedo, M.S. (2017). O envelhecimento ativo e a qualidade de vida: uma revisão integrativa. Tese de mestrado Escola de Enfermagem Universidade do Porto.
- Barbosa, F. (2020). Ciências Sociais aplicadas: A sociedade em sua integralidade. Volume I. 1.^aed. Editora Conhecimento Livre.
- Bardin, L. (2009). Análise de conteúdo. Edições 70.
- Bárrios, M. & Fernandes, A. (2014). A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica. *Revista de Saúde Pública*. N.º 32. Disponível em: <http://dx.doi.org/10.1016/j.rpsp.2014.09.002>
- Carvalho, L. & Ferreira, I. (2016). Aprender sem idade. Capítulo 9. Instituto Politécnico de Portalegre.
- Carvalho, M. (2013). Serviço Social no envelhecimento. Pactor. Lisboa.
- Carvalho, N. (2016). A importância da realização de atividades no processo do envelhecimento ativo de idosos Institucionalizados. Mestrado em Serviço Social. Faculdade de Filosofia e Ciências Sociais.
- Coronago, M.; Bulhões, R. & Silva, L. (2020). Isolamento Social e idosos frente ao Covid-19: Afeto e cuidado em tempos de pandemia. Disponível em: <https://periodicos.uff.br/confluencias/article/view/42986/25353>
- Correio do Ribatejo (2020). Entrevistas: “Encerramento das Universidades Seniores representa aumento do isolamento e da solidão”. Publicado a 16/12/2020. Disponível em: “Encerramento das Universidades Seniores representa aumento do isolamento e da solidão” (correiodoribatejo.pt)
- Costa, R. & Neto, L. & Santos, G. & Monteiro, A. (2020). VII Congresso Internacional de Envelhecimento humano (2020). “Impacto do Covid-19 na qualidade de vida dos idosos”. Disponível em: https://editorarealize.com.br/editora/anais/cieh/2020/TRABALHO_EV136_MD1_SA14_ID1447_15072020142633.pdf

Coutinho, C. P. (2022). Metodologia de investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática. (2.^a ed.). Almedina.

Decreto do Presidente da República n.º 14-A/2020, de 18 de março. Declara o estado de emergência, com fundamento na verificação de uma situação de calamidade pública. Disponível em: 0000200004.pdf (dre.pt)

Despacho n.º 2836-A/2020, de 2 de março: ordena aos empregadores públicos a elaboração de um plano de contingência alinhado com as orientações emanadas pela Direção-Geral da Saúde, no âmbito da prevenção e controlo de infeção por novo Coronavírus (COVID-19). Disponível em: 0000200004.pdf (dre.pt)

Diniz, J. (1997). Envelhecimento, Empowerment e Capacitação (A nossa responsabilidade individual e coletiva). Seminário Internacional sobre o Envelhecimento Humano. Lisboa.

Entrevistas: “Encerramento das Universidades Sêniores representa aumento do isolamento e da solidão”. Publicado a 16/12/2020. Disponível em: “Encerramento das Universidades Seniores representa aumento do isolamento e da solidão” (correiodoribatejo.pt)

Fonseca, S. C. (org.) (2016). O Envelhecimento ativo e seus fundamentos. Portal Edições.

Freitas, S. (2011). Envelhecimento e Défice Cognitivo: Estudos de Adaptação, Validação e Normalização do Montreal Cognitive Assessment (MoCA). Dissertação de Doutoramento. Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação. Universidade de Coimbra.

Jacob, Luís. (2005). “A importância das Universidades da Terceira Idade na qualidade de vida seniores em Portugal”. *Revista Medicina e Saúde*, 92.

Jacob, Luís. (2012). Universidades Sénior: criar novos projetos de vida. Almeirim: RUTIS, (MicrosoftWord -
livrosdasUniversidadesSeniores_ediv347\343oPDF) (wix.com)

Jacob, Luís. (2019). Fatores para a melhoria da qualidade de vida de seniores. In a Geriatria e a Gerontologia do século XXI. SPGG.

- Lakatos, E., & Marconi, M. (2001). Fundamentos de metodologia científica. (5.^a ed.). Atlas
- Lourenço, Margarida Mansos. (2022). Envelhecer a aprender: Universidade Sénior e Qualidade de Vida. Dissertação defendida na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias. Lisboa.
- Machado, Filipa da Silva, & Medina, Teresa. (2012). As Universidades Seniores. Motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. Disponível em: https://www.fpce.up.pt/cie/sites/default/files/ESC37_F_Machado_T_Medina.pdf
- OMS (2002) Active Ageing: a policy framework. Geneva: World Health Organization.
- OMS (2007) Women, ageing and health: a framework for action: focus on gender. Geneva: World Health Organization.
- OPAS. Década do Envelhecimento Saudável nas Américas (2021-2030). Disponível em: [Década do Envelhecimento Saudável nas Américas \(2021-2030\) - OPAS/OMS | Organização Pan-Americana da Saúde \(paho.org\)](#)
- Organização Mundial da Saúde (2015). Resumo. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Disponível em: [WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf;jsessionid=010AA21A9828F31073868F228E0F1482](#)
- Paúl, C; Ribeiro, O. (2011). Manual de gerontologia. Ed. Lidel.
- Pinto, C. (2020). Investigação liderada por Sandra Freitas do CINEICC-FPCEUC. Covid-19: estudo avalia o impacto do isolamento social no bem-estar físico e psicológico de adultos e idosos. Disponível em: <https://noticias.uc.pt/artigos/covid-19-estudo-avalia-o-impacto-do-isolamento-social-no-bem-estar-fisico-e-psicologico-de-adultos-e-idosos/>
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 10-B/2020, de 16 de março: Repõe, a título excecional e temporário, o controlo documental de pessoas nas fronteiras no âmbito da situação epidemiológica provocada pelo novo coronavírus SARS-CoV-2 e da doença COVID-19. Disponível em: 0000200004.pdf (dre.pt)

Resolução do Conselho de Ministros n.º 10-B/2020, de 16 de março. Disponível em:
0000200004.pdf (dre.pt)

Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, de 29 de novembro. Disponível em:
Lei_da_RUTIS_e_das_US.pdf (keyweb.pt)

RUTIS. Rede de Universidades Seniores. Disponível em:
<https://rutises.wixsite.com/rutis/sobre-nos>

Serviço Nacional de Saúde (07/06/2022). Obtido de Website Covid-19:
<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/>

Serviço Nacional de Saúde (2022). Disponível em:
<https://www.sns24.gov.pt/tema/doencas-infecciosas/covid-19/>

SNS (2017). Estratégia Nacional para o Envelhecimento Ativo e Saudável. Proposta do
Grupo de Trabalho Interministerial (Despacho n.º 12427/2016).

SNS24. Medidas de saúde pública. COVID-19.

SNS24. Medidas de saúde pública. COVID-19. Disponível em: Medidas de saúde pública
COVID-19 | SNS24

Apêndices:

Apêndice I

Guião do questionário implementado aos alunos das academias seniores

1. Qual é a Academia Sénior que frequenta?
2. Qual é o sexo em que se enquadra?
3. Qual é o grupo etário em que se enquadra?
4. Qual é o estado civil em que se enquadra?
5. Qual é o nível de escolaridade em que se enquadra?
6. Há quanto tempo se encontra reformado/a?
7. Qual era a atividade que exercia antes de se reformar?
8. Há quanto tempo frequenta a Academia Sénior?
9. O que o/a motivou a se inscrever na Academia Sénior?
10. Como correu a sua integração na Academia Sénior?
11. Qual a disciplina que despertou maior interesse?
12. Como classifica a importância do trabalho da Academia Sénior para o seu bem-estar, em continuar ativo/a?
13. Desde que frequenta a Academia Sénior, o que se alterou na sua vida?
14. Sentiu que as medidas impostas pelo Governo interferiram na sua rotina/qualidade de vida?
15. Durante a suspensão das atividades académicas presenciais, sentiu dificuldade em se manter ativo/a?
16. Durante o tempo em que as atividades académicas foram suspensas, sentiu a necessidade de procurar outra resposta social de apoio?
17. Se respondeu “sim” na questão anterior, indique qual a resposta que recorreu
18. Durante a pandemia, a Academia Sénior que frequenta implementou aulas via online?
19. Se respondeu “sim” na questão anterior, refira como foi para si a experiência de aulas via online?
20. Durante a suspensão das atividades académicas presenciais, sentiu dificuldade em se manter ativo/a?
21. Sente que o distanciamento social provocou mudanças na sua vida?
22. Se respondeu “sim” na questão anterior, refira quais?

- 23.** Com referência no conteúdo apresentado, deixo este parágrafo livre, para caso pretenda citar informações que entenda como pertinentes sobre o referente tema.

Apêndice II

Guião da entrevista semiestruturada realizada à direção das academias seniores

1. Qual é o seu cargo na Academia Sénior?
2. Qual é a sua formação académica?
3. Na sua perspetiva, qual é o papel da Academia na vida dos alunos?

Perante a situação pandémica que nos encontramos a atravessar:

4. Tiveram as atividades presenciais suspensas durante quanto tempo?
5. Durante esse tempo, recorreram a atividades online?
6. Se sim, como foi a adesão dos alunos perante essa nova modalidade?
7. Sentiu que houve um grande impacto na vida dos alunos?

Apêndice III

Consentimento informado aos diretores das academias seniores

Exmo./a. Sr./a. Diretor/a,

Para os devidos efeitos, solicito a V/Ex.^a, que seja concedido apoio à elaboração da pesquisa conducente à dissertação de Mestrado da aluna Ana Martins, em Serviço Social, de Gestão de Unidades Sociais e de Bem-Estar, da Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias (ULHT), sobre o impacto da pandemia de covid-19 nas academias seniores no Concelho de Lisboa, sob a orientação da Professora Doutora Ana Paula Garcia, do Instituto de Serviço Social, da ULHT.

O estudo tem como principal objetivo compreender os obstáculos e constrangimentos que a pandemia de Covid-19 implementou no dia-a-dia dos alunos das Academias e Universidades Seniores.

Na investigação assume-se a confidencialidade do inquirido, em todas as suas etapas e o respeito por todas as questões éticas, inclusive a proteção de dados.

De forma a poder realizar este estudo venho solicitar a V. Ex.^a que autorize a realização da respetiva entrevista.

Agradeço desde já a atenção e disponibilidade dispensada, estando ao dispor para fornecer qualquer esclarecimento adicional.

Aguardo uma resposta.

Com os melhores cumprimentos,

Ana Martins

E-mail: ana_.patricia@hotmail.com

Contacto: 914256046

Apêndice IV

Consentimento informado aos alunos das academias seniores

Caro(a) participante,

Este inquérito por questionário é o método de recolha de dados da dissertação de mestrado de Serviço Social, intitulada "O impacto da pandemia de Covid-19 nas Academias Séniores do Concelho de Lisboa", desenvolvida para obtenção do grau de mestre em Gestão de Unidades Sociais e de Bem-Estar na Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias de Lisboa, pela aluna Ana Patrícia Martins (anav.martiins@gmail.com).

O estudo tem como principal objetivo compreender os obstáculos e constrangimentos que a pandemia de Covid-19 implementou no dia-a-dia dos alunos das Academias Seniores.

O questionário tem uma duração de aproximadamente 15 minutos. Os dados obtidos serão conservados até ao término do processo da dissertação de mestrado, sendo a data prevista, de 19 de setembro de 2022 (ainda a confirmar). O acesso aos dados está restrito à aluna acima identificada.

O estudo garante a total confidencialidade e anonimato sobre a sua participação e respetivas respostas. Os dados obtidos serão utilizados para uma análise estatística da parte metodológica da dissertação.

Na qualidade de proponente deste estudo, venho manifestar a minha total disponibilidade para o esclarecimento de qualquer dúvida e agradecer a sua participação, disponibilidade e interesse.

Apêndice V

Entrevista com a direção da Universidade Sénior do Parque das Nações

1. Qual é o seu cargo na Academia Sénior?

Presidente da Universidade Sénior do Parque das Nações, exerce funções de coordenação direcionadas a um Serviço Social (Doutorado em Engenharia Civil). Professor e investigador na área das pontes, na área de acompanhamento da saúde estrutural das pontes.

2. Qual é a sua formação académica?

Doutorado em Engenharia Civil. Professora Catedrático na Universidade Lusófona.

3. Na sua perspetiva, qual é o papel da Academia na vida dos alunos?

Evitar o isolamento social e a solidão.

“Contribuímos para evitar a solidão, mas também contribuímos para que haja um estímulo intelectual para as pessoas.”

Perante a situação pandémica que nos encontramos a atravessar:

4. Tiveram as atividades presenciais suspensas durante quanto tempo?

Sempre que foi possível dar aulas presenciais deram.

5. Durante esse tempo, recorreram a atividades online?

Sim.

6. Se sim, como foi a adesão dos alunos perante essa nova modalidade?

No início adesão forte, mas depois caiu drasticamente.

“Os alunos não estavam motivados e interessados em ter aulas online”

7. Sentiu que houve um grande impacto na vida dos alunos?

Os alunos não estavam interessados em ter aulas online, porque sentiam falta das aulas presenciais. Houve inclusive apoio por parte de alguns docentes com sessões de terapia pelo whatsapp, para tentar que não sofressem de isolamento social.

Mais informações relevantes da entrevista:

- A Academia do Parque das Nações iniciou atividade em 2014/2015;
- Não existem exames, os alunos frequentam as aulas por forma a passar o tempo de forma ativa;
- Os professores são essencialmente voluntários. Cerca de 9/10 docentes, alguns é necessário cobrir custos de deslocação e outros são necessárias mais ajudas, nomeadamente docentes na área artística;
- Maior parte dos docentes são reformados, mas também têm docentes jovens (a partir dos 30 anos), que pretendem voluntariar o seu tempo livre;
- Normalmente tinham cerca de 50 alunos, com a pandemia baixou por volta de 10/15 alunos por aula;
- Com o fim das restrições houve mais procura da ocupação dos tempos livres, conquistaram novos alunos.

Apêndice VI

Entrevista com a direção da Academia Sénior de Carnide

1. Qual é o seu cargo na Academia Sénior?

Coordenador Técnico do Espaço 3G (espaço 3 gerações da Junta de Freguesia de Carnide).

2. Qual é a sua formação académica?

12.º ano.

3. Na sua perspetiva, qual é o papel da Academia na vida dos alunos?

“Prevenção aos Centros de Dias e aos lares.”

Partilha de conhecimentos e experiências.

Perante a situação pandémica que nos encontramos a atravessar:

4. Tiveram as atividades presenciais suspensas durante quanto tempo?

De março de 2020 a setembro de 2021.

5. Durante esse tempo, recorreram a atividades online?

Inicialmente não, mas aos poucos iniciaram aulas de ginástica e música online para alguns alunos. No entanto, mantiveram sempre o contacto com os alunos, visto que iam telefonando regularmente.

6. Se sim, como foi a adesão dos alunos perante essa nova modalidade?

Nem todos os alunos sabiam usar o telemóvel, por isso nem todos aderiram.

7. Sentiu que houve um grande impacto na vida dos alunos?

O Coordenador Técnico sentiu os alunos mais abatidos psicologicamente e fisicamente quando voltaram às atividades normais. Mas aos poucos sentiu que tudo melhorou, visto que voltaram às suas atividades normais e convívios.

Mais informações relevantes da entrevista:

- Antes da pandemia tinham cerca de 200 alunos inscritos nas aulas;
- Com o aparecimento da pandemia, no tempo que foi possível ter aulas presenciais, tiveram cerca de 20 a 30 alunos inscritos;
- 95 alunos no ano letivo 2022/2023;
- Não existem exames, os alunos frequentam as aulas por forma a passar o tempo de forma ativa;
- 30 disciplinas;
- Têm 28 professores, e são essencialmente voluntários, somente duas professoras recebem valores simbólicos;
- Academia para mais de 50 anos;
- O Coordenador técnico sente que com a pandemia houve muito medo por parte dos alunos e alguns professores;
- Têm vários passeios e programas com os alunos, inclusive saídas à noite ao Bairro Alto;
- Aderiram ao Programa RADAR, juntamente com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa;
- A Academia ajudou durante a pandemia com compras no supermercado e farmácia quando não era aconselhado sair de casa.

Apêndice VII

Entrevista com a direção da Academia Sénior de Arroios

1. Qual é o seu cargo na Academia Sénior?

Coordenador da Academia Sénior e professor de Teatro.

2. Qual é a sua formação académica?

Licenciado em Teatro e Mestrado em Cinema.

3. Na sua perspetiva, qual é o papel da Academia na vida dos alunos?

Espaço de convívio, de transformação e de aprendizagem.

O papel da Academia é produtivo para combater o isolamento, a solidão e o envelhecimento ativo.

É um lugar de lazer, de conhecimento.

Perante a situação pandémica que nos encontramos a atravessar:

4. Tiveram as atividades presenciais suspensas durante quanto tempo?

Sempre que foi possível tiveram aulas presenciais.

5. Durante esse tempo, recorreram a atividades online?

Antes de o Dr. Daniel Freitas assumir o cargo de Coordenador da Academia Sénior de Arroios não havia aulas online.

Assim que o Coordenador assumiu as suas funções receberam a informação que tinham de suspender as atividades presenciais, e com isto implementou as aulas online pela primeira vez na Academia Sénior de Arroios.

6. Se sim, como foi a adesão dos alunos perante essa nova modalidade?

Inicialmente quando o Coordenador deu a ideia de implementar aulas online, os alunos não demonstram interesse. No entanto, assim que as iniciaram conseguiram 50% de adesão por parte dos alunos.

Havia alunos que não tinham acesso a computadores e ao zoom, mas o Coordenador junto com os professores conseguiu soluções para tais situações, como por exemplo: chamadas

de vídeo; live pelo Youtube; gravar as aulas e depois enviar aos alunos para verem quando lhe fosse oportuno.

7. Sentiu que houve um grande impacto na vida dos alunos?

O Coordenador conheceu os alunos durante a pandemia, antes só dava aulas de Teatro a alguns alunos. No entanto, na sua perspetiva sentiu alguns alunos assustados, mas na maioria sentiu que o que lhes importava era voltarem às atividades habituais.

Neste momento, sente que para maior parte dos alunos é como se nada tivesse acontecido.

Mais informações relevantes da entrevista:

- O Dr. Daniel Freitas é Coordenador da Academia Sénior de Arroios desde junho de 2020;
- Antes de assumir o cargo de Coordenador dava aulas de teatro também na Academia Sénior;
- Antes de assumir o cargo era uma Assistente Social da Junta de Freguesia de Arroios e uma aluna que coordenavam as atividades;
- Na perspetiva do Coordenador os alunos procuram novas experiências;
- O Coordenador faz parte do grupo de envelhecimento ativo da Junta de Freguesia de Arroios;
- Fazem parcerias com outras Academias;
- Mais de 50% dos alunos tem autonomia para se deslocar para algumas atividades no exterior quando não é possível transporte coletivo;
- Durante as inscrições de setembro de 2020 aproveitaram para fazer um estudo de caso para compreender a opinião dos alunos na adesão de aulas online;
- No ano letivo 2019/2020 tiveram 75 alunos inscritos;
- No ano letivo 2020/2021 tiveram 98 alunos inscritos;
- No ano letivo 2021/2022 tiveram 105 alunos inscritos;
- No ano letivo 2022/2023 tiveram 125 alunos inscritos;
- No presente ano letivo (2023/2024) têm 110 alunos inscritos, e prevê chegar até ao final do ano letivo 120/125 alunos ou até mais;

- Com as aulas online 50% aderiu, os outros 50% não demonstraram qualquer interesse, somente voltaram quando as aulas passaram novamente a presencial.

Apêndice VIII

Resumo das entrevistas elaboradas

Qual é o seu cargo na Academia Sénior?	
Entrevistado 1: 18	Presidente da US do Parque das Nações; Exerce funções de coordenação direcionadas a um Serviço Social; Professor e investigador na área das pontes, na área de acompanhamento da saúde estrutural das pontes.
Entrevistado 2: 19	Coordenador Técnico da Academia Sénior e do Espaço 3G (espaço 3 gerações da Junta de Freguesia de Carnide).
Entrevistado 3: 20;	Coordenador da Academia Sénior e professor de Teatro.
Qual é a sua formação académica?	
Entrevistado 1:	Doutorado em Engenharia Civil.
Entrevistado 2:	12.º ano.
Entrevistado 3:	Licenciado em Teatro e Mestrado em Cinema.
Na sua perspetiva, qual é o papel da Academia na vida dos alunos?	
Entrevistado 1:	Evitar o isolamento social e a solidão; <i>“Contribuímos para evitar a solidão, mas também contribuímos para que haja um estímulo intelectual para as pessoas.”</i>
Entrevistado 2:	<i>“Prevenção aos Centros de Dias e aos lares.”</i> ; Partilha de conhecimentos e experiências.
Entrevistado 3:	Espaço de convívio, de transformação e de aprendizagem; O papel da Academia é produtivo para combater o isolamento, a solidão e o envelhecimento ativo; É um lugar de lazer, de conhecimento.
Tiveram as atividades presenciais suspensas durante quanto tempo?	
Entrevistado 1:	Sempre que foi possível dar aulas presenciais deram.
Entrevistado 2:	De março de 2020 a setembro de 2021.
Entrevistado 3:	Sempre que foi possível tiveram aulas presenciais.

¹⁸ Universidade Sénior do Parque das Nações.

¹⁹ Academia Sénior de Carnide.

²⁰ Academia Sénior de Arroios.

Durante esse tempo, recorreram a atividades online?	
Entrevistado 1:	Sim.
Entrevistado 2:	Inicialmente não, mas aos poucos iniciaram aulas de ginástica e música online para alguns alunos. No entanto, mantiveram sempre o contacto com os alunos, visto que iam telefonando regularmente.
Entrevistado 3:	Antes de o Dr. Daniel Freitas assumir o cargo de Coordenador da Academia Sénior de Arroios não havia aulas online; Assim que o Coordenador assumiu as suas funções receberam a informação que tinham de suspender as atividades presenciais, e com isto implementou as aulas online pela primeira vez na Academia Sénior de Arroios.
Se sim, como foi a adesão dos alunos perante essa nova modalidade?	
Entrevistado 1:	No início adesão forte, mas depois caiu drasticamente. <i>“Os alunos não estavam motivados e interessados em ter aulas online”</i>
Entrevistado 2:	Nem todos os alunos sabiam usar o telemóvel, por isso nem todos aderiram.
Entrevistado 3:	Inicialmente quando o Coordenador deu a ideia de implementar aulas online, os alunos não demonstram interesse. No entanto, assim que as iniciaram conseguiram 50% de adesão por parte dos alunos. Havia alunos que não tinham acesso a computadores e ao zoom, mas o Coordenador junto com os professores conseguiu soluções para tais situações, como por exemplo: chamadas de vídeo; live pelo Youtube; gravar as aulas e depois enviar aos alunos para verem quando lhe fosse oportuno.
Sentiu que houve um grande impacto na vida dos alunos?	
Entrevistado 1:	Os alunos não estavam interessados em ter aulas online, porque sentiam falta das aulas presenciais. Houve inclusive apoio por parte de alguns docentes com sessões de terapia pelo whatsapp, para tentar que não sofressem de isolamento social.
Entrevistado 2:	O Coordenador Técnico sentiu os alunos mais abatidos psicologicamente e fisicamente quando voltaram às atividades normais. Mas aos poucos sentiu que tudo melhorou, visto que voltaram às suas atividades normais e convívios.
Entrevistado 3:	O Coordenador conheceu os alunos durante a pandemia, antes só dava aulas de Teatro a alguns alunos. No entanto, na sua perspetiva sentiu alguns alunos

	assustados, mas na maioria sentiu que o que lhes importava era voltarem às atividades habituais; Neste momento, sente que para maior parte dos alunos é como se nada tivesse acontecido.
Mais informações relevantes da entrevista:	
Entrevistado 1:	• A Academia do Parque das Nações iniciou atividade em 2014/2015; • Não existem exames, os alunos frequentam as aulas por forma a passar o tempo de forma ativa; • Os professores são essencialmente voluntários. Cerca de 9/10 docentes, alguns é necessário cobrir custos de deslocação e outros é necessário mais ajudas, nomeadamente docentes na área artística; • Maior parte dos docentes são reformados, mas também têm docentes jovens (a partir dos 30 anos), que pretendem voluntariar o seu tempo livre; • Normalmente tinham cerca de 50 alunos, com a pandemia baixou por volta de 10/15 alunos por aula; • Com o fim das restrições houve mais procura da ocupação dos tempos livres, conquistaram novos alunos.
Entrevistado 2:	• Antes da pandemia tinham cerca de 200 alunos inscritos nas aulas; • Com o aparecimento da pandemia, no tempo que foi possível ter aulas presenciais, tiveram cerca de 20 a 30 alunos inscritos; • 95 alunos no ano letivo 2022/2023; • Não existem exames, os alunos frequentam as aulas por forma a passar o tempo de forma ativa; • 30 disciplinas; • Têm 28 professores, e são essencialmente voluntários, somente duas professoras recebem valores simbólicos; • Academia para mais de 50 anos; • O Coordenador técnico sente que com a pandemia houve muito medo por parte dos alunos e alguns professores; • Têm vários passeios e programas com os alunos, inclusive saídas à noite ao Bairro Alto;

	• Aderiram ao Programa RADAR, juntamente com a Santa Casa da Misericórdia de Lisboa; • A Academia ajudou durante a pandemia com compras no supermercado e farmácia quando não era aconselhado sair de casa.
Entrevistado 3:	• O Dr. Daniel Freitas é Coordenador da Academia Sénior de Arroios desde junho de 2020; • Antes de assumir o cargo de Coordenador dava aulas de teatro também na Academia Sénior; • Antes de assumir o cargo era uma Assistente Social da Junta de Freguesia de Arroios e uma aluna que coordenavam as atividades; • Na perspetiva do Coordenador os alunos procuram novas experiências; • O Coordenador faz parte do grupo de envelhecimento ativo da Junta de Freguesia de Arroios; • Fazem parcerias com outras Academias; • Mais de 50% dos alunos tem autonomia para se deslocar para algumas atividades no exterior quando não é possível transporte coletivo; • Durante as inscrições de setembro de 2020 aproveitaram para fazer um estudo de caso para compreender a opinião dos alunos na adesão de aulas online; • No ano letivo 2019/2020 tiveram 75 alunos inscritos; • No ano letivo 2020/2021 tiveram 98 alunos inscritos; • No ano letivo 2021/2022 tiveram 105 alunos inscritos; • No ano letivo 2022/2023 tiveram 125 alunos inscritos; • No presente ano letivo (2023/2024) têm 110 alunos inscritos, e prevê chegar até ao final do ano letivo 120/125 alunos ou até mais; • Com as aulas online 50% aderiu, os outros 50% não demonstraram qualquer interesse, somente voltaram quando as aulas passaram novamente a presencial.

Gráficos:

Gráfico n.º 1:

Qual é o sexo em que se enquadra?

15 respostas

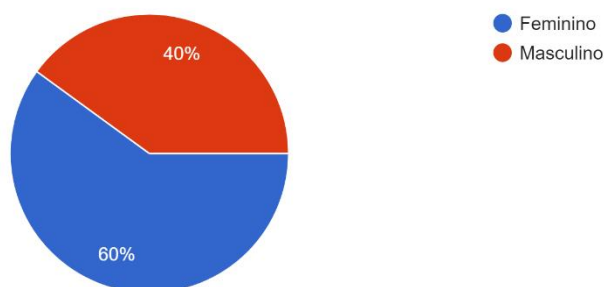


Gráfico n.º 2:

Qual é o grupo etário em que se enquadra?

15 respostas

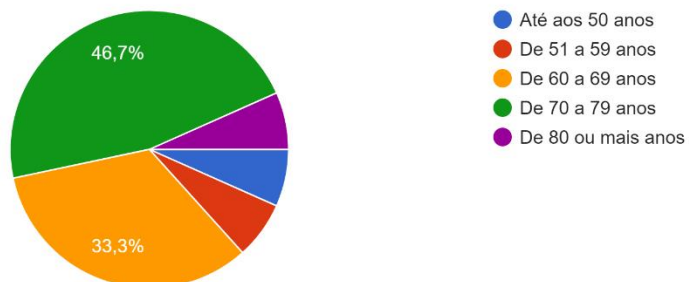


Gráfico n.º 3:

Qual é o estado civil em que se enquadra?

15 respostas

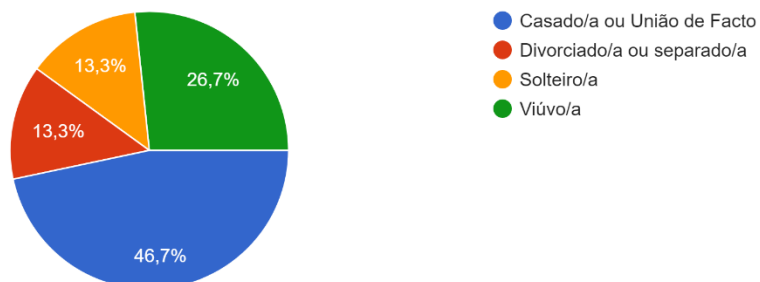


Gráfico n.º 4:

Qual é o nível de escolaridade em que se enquadra?

14 respostas

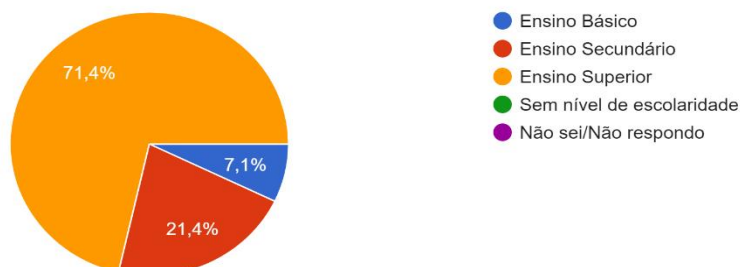


Gráfico n.º 5:

Há quanto tempo se encontra reformado/a?

15 respostas

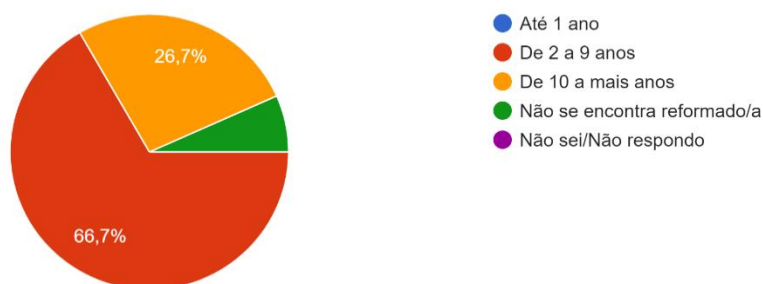


Gráfico n.º 6:

Qual era a atividade que exercia antes de se reformar?

13 respostas

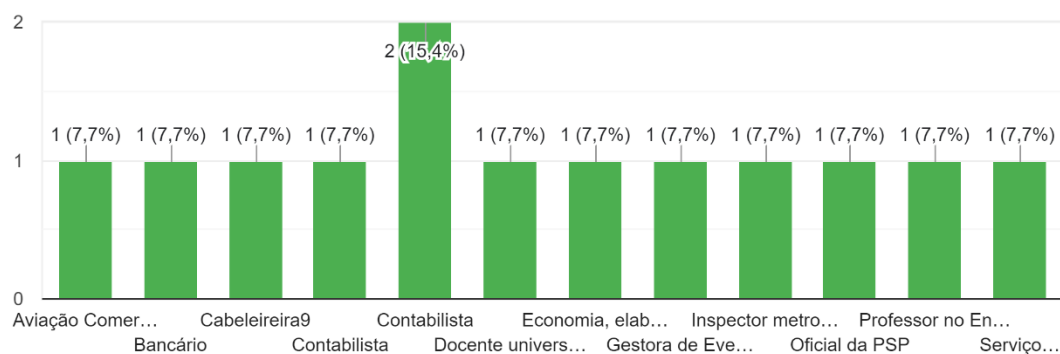


Gráfico n.º 7:

Há quanto tempo frequenta a Academia/Universidade Sénior?

15 respostas

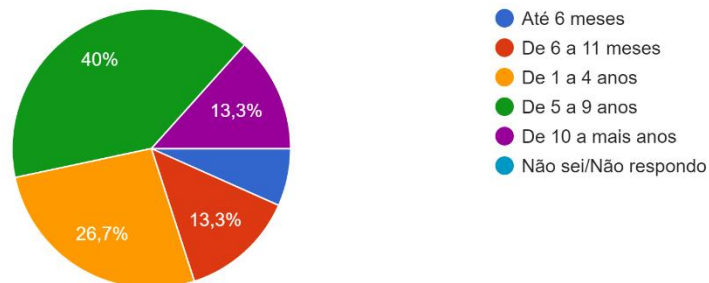


Gráfico n.º 8:

O que o/a motivou a se inscrever na Academia/Universidade Sénior? (Pode seleccionar mais que 1 opção)

15 respostas

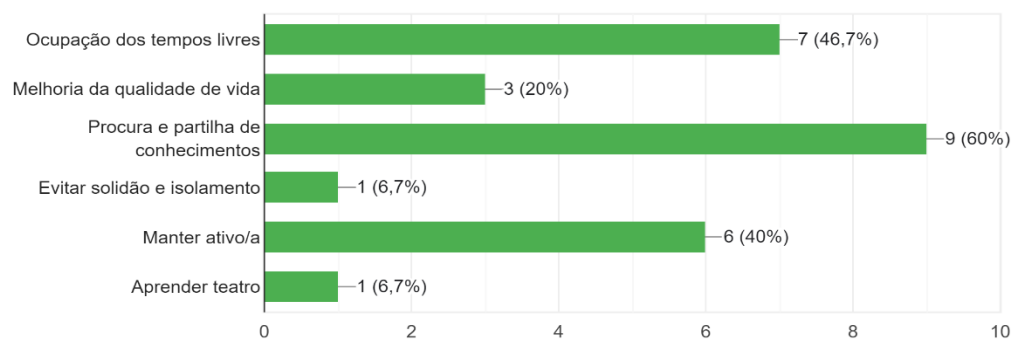


Gráfico n.º 9:

Como classifica a importância do trabalho da Academia/Universidade Sénior para o seu bem-estar, e em continuar ativo/a?

15 respostas

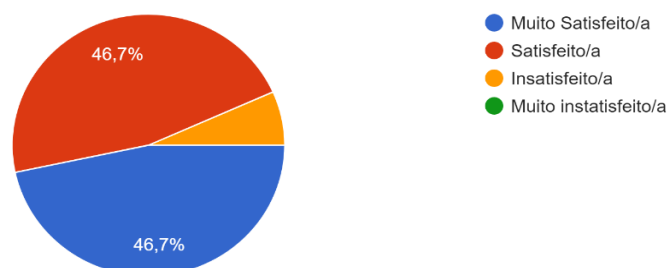


Gráfico n.º 10:

Desde que frequenta a Academia/Universidade Sénior, o que se alterou na sua vida?

15 respostas

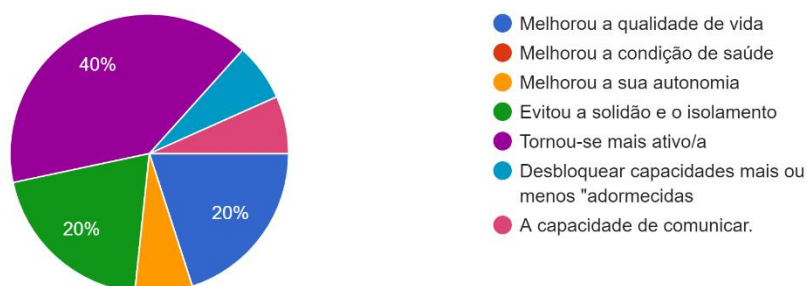


Gráfico n.º 11:

Sentiu que as medidas impostas pelo Governo interferiram na sua rotina/qualidade de vida?

15 respostas

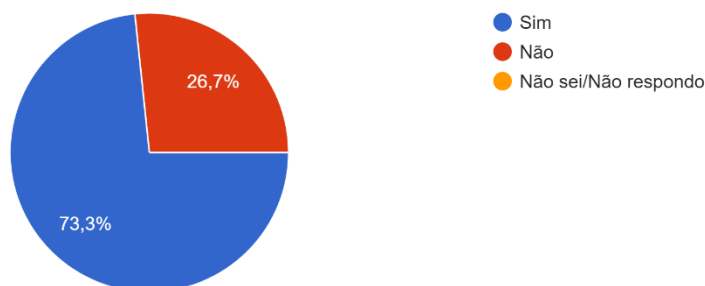


Gráfico n.º 12:

Durante a suspensão das atividades académicas presenciais, sentiu dificuldade em se manter ativo/a?

15 respostas

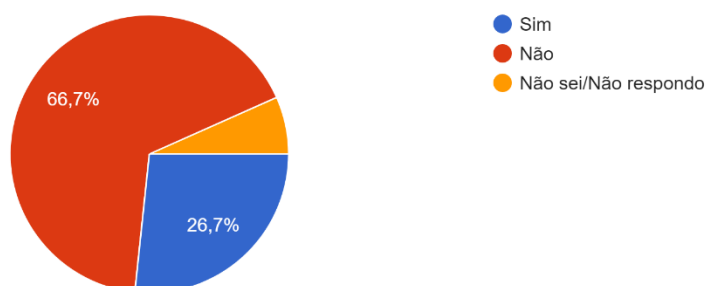


Gráfico n.º 13:

Durante o tempo em que as atividades académicas foram suspensas, sentiu a necessidade de procurar outra resposta social de apoio?

15 respostas

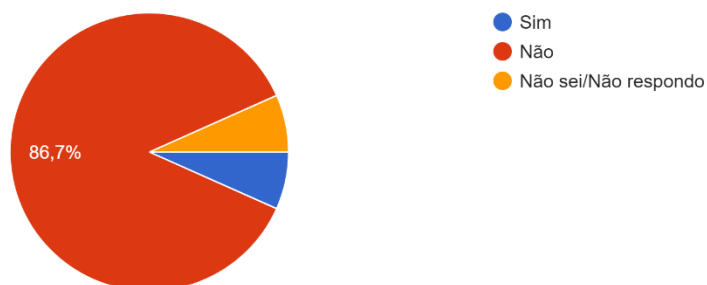


Gráfico n.º 14:

Se respondeu "sim" na questão anterior, indique qual a resposta social que recorreu:

1 resposta

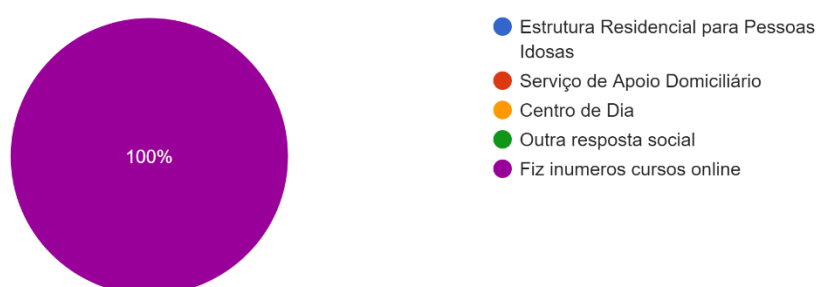


Gráfico n.º 15:

Durante a pandemia, a Academia/Universidade Sénior que frequenta implementou aulas via online?

15 respostas

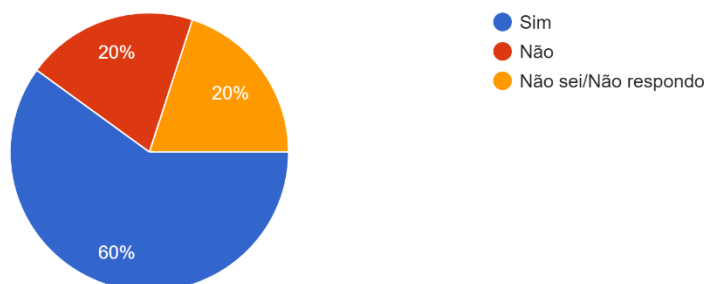


Gráfico n.º 16:

Durante a suspensão das atividades académicas presenciais, sentiu dificuldade em se manter ativo/a?

15 respostas

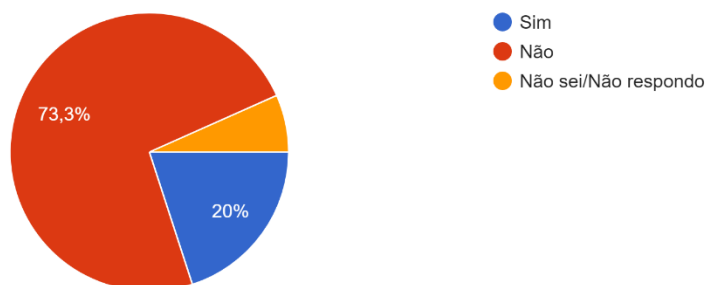


Gráfico n.º 17:

Sente que o distanciamento social provocou mudanças na sua vida?

10 respostas

