TEMa EM DeStaQuE

ESTUDO OBAP

JÉSSICA PEREIRA
CIES-ISCTE

ARTUR MARTINS
CPCCRD

NATÁLIA MARTINS
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LEIRIA

LARA QUERIDO
CIES-ISCTE

PAULO MENDES PINTO
UNIVERSIDADE LUSÓFONA

SÉRGIO PRATAS
CIES-ISCTE e CPCCRD

NUNO NUNES
ISCTE-INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA E CIES-ISCTE

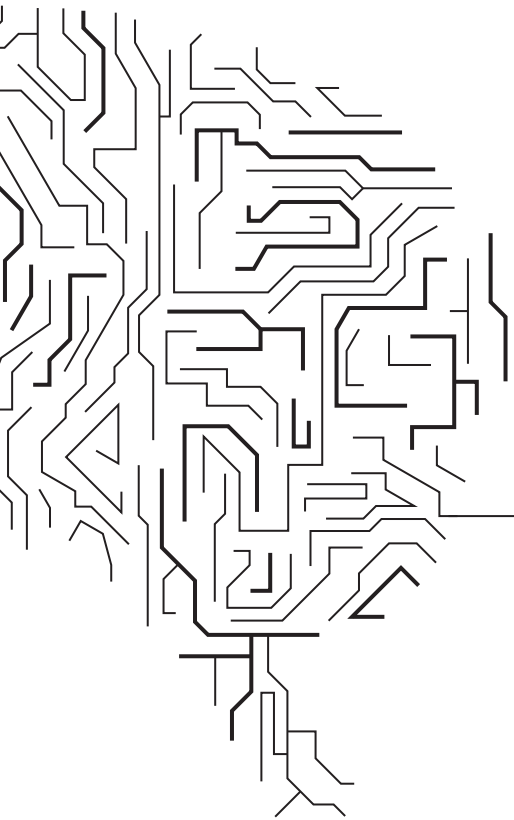
OPINIÃO

ARTUR MARTINS
MEMBRO DO OBAP E DO CONCELHO CIENTÍFICO DA ANÁLISE ASSOCIATIVA

CLEMENTINA HENRIQUES
CONSELHEIRA NACIONAL DA CPCCRD E PRESIDENTE DO CONSELHO FISCAL DA CPES

DIAMANTINO ESTANISLAU
PRESIDENTE DA FEDERAÇÃO DAS COLETIVIDADES DO DISTRITO DE SETÚBAL

ASSOCIATIVISMO POPULAR E ENVELHECIMENTO ATIVO



ESTUDO OBAP

JÉSSICA PEREIRA
CIES-ISCTE

ARTUR MARTINS
CPCCRD

NATÁLIA MARTINS
ESCOLA SUPERIOR DE SAÚDE DE LEIRIA

LARA QUERIDO
CIES-ISCTE

PAULO MENDES PINTO
UNIVERSIDADE LUSÓFONA

SÉRGIO PRATAS
CIES-ISCTE e CPCCRD

NUNO NUNES
ISCTE-INSTITUTO UNIVERSITÁRIO DE LISBOA
E CIES-ISCTE

ASSOCIATIVISMO POPULAR E ENVELHECIMENTO ATIVO: O CASO DO DISTRITO DE LEIRIA

Sumário:

1 ¬ INTRODUÇÃO

2 ¬ CONTRIBUTOS DO ASSOCIATIVISMO PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E PRODUTIVO

2.1 Origens e contexto social do conceito

2.2 A realidade portuguesa e as respostas europeias

2.3 O lugar e os desafios do associativismo

3 ¬ METODOLOGIA

3.1 Campo de análise e unidades de observação

3.2 Processo de recolha de dados

4 ¬ ASSOCIATIVISMO POPULAR NO DISTRITO DE LEIRIA: CARACTERIZAÇÃO

5 ¬ ATIVIDADES DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

6 ¬ CONCLUSÃO

¬ BIBLIOGRAFIA

1 ¬ INTRODUÇÃO

Portugal é um país envelhecido. Em 2019, 22% da população tinha 65 e mais anos. E uma das explicações está relacionada com o aumento gradual da esperança média de vida. Vive-se mais tempo – e esse dado é positivo. Mas importa também questionar como se vive – como vivem as pessoas com mais idade. E que políticas (públicas e sociais) têm sido desenvolvidas para assegurar um envelhecimento ativo e produtivo.

O presente estudo parte desses conceitos centrais (envelhecimento ativo e produtivo); e visa compreender o contributo do associativismo popular na promoção de práticas para um envelhecimento ativo, saudável e produtivo. As pessoas com mais idade participam nas associações? São associadas? São praticantes das modalidades desenvolvidas? Que atividades? Envolvem-se no exercício de funções dirigentes (como dirigentes associativos voluntários)? E de que forma é que esse envolvimento contribui para serem mais felizes e terem mais saúde? E para conseguirem ter um envelhecimento ativo e produtivo?

Optou-se por circunscrever o estudo (nesta primeira fase) ao associativismo popular do distrito de Leiria – às associações de cultura, recreio e desporto sediadas e com atividade nesse espaço geográfico, face à realidade pandémica (o que colocou vários constrangimentos ao desenvolvimento de projetos de investigação como este), bem como porque não existem ainda muitas outras experiências (ou investigações) com este enfoque: o estudo da específica relação entre o associativismo popular português e o envelhecimento ativo.

Para esse efeito, e face aos objetivos subjacentes à investigação, concluiu-se que uma análise de tipo quantitativo seria a opção mais adequada – tendo sido aplicado um inquérito por questionário (*online*) a uma amostra de 100 associações inquiridas. A aplicação do questionário foi particularmente dificultada pelo contexto da pandemia da COVID-19, já que muitas associações se encontravam encerradas e frequentemente sem perspetivas de quando retomar a atividade.

O presente estudo foi desenvolvido no ano de 2020 (e integrado na atividade do Observatório do Associativismo Popular – OBAP)[1]. Pretende-se testar

[1] Projeto da responsabilidade conjunta da Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto, do ISCTE-IUL e da Universidade Lusófona.

esta estratégia metodológica numa área circunscrita (o distrito de Leiria), para depois (e será já em 2021) estender a investigação – e este conjunto de interrogações – à realidade do associativismo popular em Portugal.

2 ¬ CONTRIBUTOS DO ASSOCIATIVISMO PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO E PRODUTIVO

2.1 Origens e contexto social do conceito

O "envelhecimento ativo" é hoje um conceito abordado por várias áreas do saber, por diferentes profissionais e investigadores dos mais diversos setores de atividade, mas também palavra- chave usada pelos decisores políticos. Ao nível da União Europeia, a importância do "envelhecimento ativo" está mais patente, desde a proclamação do ano de 2012 como o Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre as Gerações.

Este "novo" conceito foi impulsionado por medidas concretas que têm por base três grandes mudanças macrossociais:

- ➤ Em primeiro lugar, pelo envelhecimento demográfico que tem suscitado diversas preocupações junto de atores políticos nacionais e supranacionais, bem como junto de alguns académicos.
- ➤ Em segundo lugar, pela substituição progressiva do modelo de Estado-Providência europeu por um novo modelo, designado por "Estado Social Ativo" (Cassiers, 2005), nomeadamente nas responsabilidades que lhe são adstritas, mas em grande parte das vezes delegando-as para o mercado.
- ➤ Em terceiro lugar, pelo advento do paradigma do "envelhecimento positivo" (Börsch- Supan et al., 2013), apoiado parcialmente numa cultura de "anti-envelhecimento" (Katz e Laliberte-Rudman, 2009).

Assim, um envelhecimento de qualidade depende, em larga escala, da otimização das interações societais sobre esta realidade, incluindo comportamentos e atitudes face ao idoso.

É consensual que nas sociedades contemporâneas onde há menos preconceitos e estereótipos sobre a velhice, ocorrem mudanças progressivas e positivas no planeamento estratégico do envelhecimento das comunidades (Bandeira et al., 2014). Nestes contextos, as perceções sobre a velhice estão

relacionadas com um período de liberdade, no qual idoso se revela ativo e participativo na sociedade.

2.2 A realidade portuguesa e as respostas europeias

Portugal é um país envelhecido[2]: em 2019, 22% da população tinha 65 e mais anos e cerca de 7%, mais de 80 anos. Mais de metade dos idosos vivem sozinhos ou em companhia de pessoas da mesma faixa etária. São sobretudo as mulheres viúvas que vivem sós devido à maior esperança de vida feminina. Vivem principalmente em meio rural e semiurbano, embora estejam a aumentar os idosos que vivem nas áreas predominantemente urbanas. O número de indivíduos que vivem em instituições ainda é relativamente reduzido. Tal é mais frequente para os maiores de 80 anos, para as mulheres mais velhas e em regiões do interior de baixa densidade populacional.

Segundo Maria João Quintela[3], o conceito de "envelhecimento ativo" da Organização Mundial da Saúde procura transmitir uma mensagem mais abrangente do que "envelhecimento saudável", e reconhecer, que para além da idade e dos cuidados com a saúde, muitos outros fatores individuais, familiares, sociais, ambientais, climáticos, de desenvolvimento ou de conflito, influenciam e determinam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.

A ONU expressa a preocupação de que, apesar da previsibilidade do envelhecimento da população e do seu ritmo acelerado, o mundo não está suficientemente preparado para responder aos direitos e necessidades das pessoas com mais idade. Salienta ainda que o envelhecimento da população afeta os nossos sistemas de saúde, mas também muitos outros aspetos da sociedade, incluindo os mercados de trabalho e a procura por bens e serviços, como educação, habitação, cuidados de longa duração, proteção social e informação. Requer-se, portanto, uma abordagem multidimensional por parte de toda a sociedade e das suas instituições.

---

[2] (https://www.ffms.pt/FileDownload/0e1a5575-ea81-4e93-ba6a-052c41e67fac/como-envelhecem-os-portugueses, pag 62)

[3] Grupo de Intervenção Comunitária (GIC) – Idosos da Fundação Portuguesa de Cardiologia http://www.fpcardiologia.pt/envelhecimento-ativo-2/

As políticas[4] que promovem o envelhecimento ativo conheceram um novo impulso com base no documento "Europe 2020. A Strategy for Smart, Sustainable and Inclusive Growth", onde se destaca o desafio de promover um envelhecimento saudável e ativo, permitindo a coesão social e uma maior produtividade.

A participação social, dimensão fundamental do envelhecimento ativo, tem sido apontada como uma das fragilidades da população idosa. Os constrangimentos do estado de saúde, que afetam esta população, levam a uma menor capacidade para se ter uma vida autónoma e independente. Em 2018, Portugal estava em 24.º lugar, em 28 países, na dimensão "participação na sociedade" do Índice de Envelhecimento Ativo[5], o que denota dificuldades no desenvolvimento de atividades sociais no seio desta comunidade.

2.3 O lugar e os desafios do associativismo

O associativismo, nas suas múltiplas expressões, e em especial as coletividades de cultura, recreio e desporto, constituem uma poderosa realidade social e cultural. Para muitas centenas de milhares de portugueses, o associativismo constitui a única forma de acesso a atividades desportivas, culturais, recreativas, ou de ação social. Para além disso, é através do exercício do direito de associação por muitos cidadãos que são asseguradas formas de participação cívica da maior relevância.

É inquestionável que as associações promovem a inclusão social e assumem um papel determinante na promoção da cultura, do recreio, do desporto e na área social, substituindo a própria intervenção do Estado. Porém, há cada vez maiores dificuldades para levar as pessoas a participar na vida associativa. O associativismo requer aprendizagem, treino, interiorizarão de uma postura de partilha, sendo também entendido como uma questão cultural.

O associativismo é um exercício da cidadania. A ação que as coletividades de cultura, recreio e desporto têm vindo a desenvolver ao longo do tempo na sociedade portuguesa, junto das populações, constitui um património nacional específico de valor social incalculável. São várias as iniciativas por parte de

---

[4] https://www.ffms.pt/FileDownload/b45aa8e7-d89b-4625-ba91-6a6f73f4ecb3/processos-de-envelhecimento-em-portugal

[5] https://www.ffms.pt/FileDownload/0e1a5575-ea81-4e93-ba6a-052c41e67fac/como-envelhecem-os-portugueses (página 65).

associações não governamentais que visam informar, integrar e estimular os idosos em Portugal.

Dado que o envelhecimento é um processo normal da condição humana, deverá ser visto e respeitado como tal, e não considerado uma perda permanente e inevitável de capacidades e aptidões do indivíduo. Se as capacidades físicas diminuem, a experiência e o bom senso podem melhorar consideravelmente com a idade. Descobertas científicas, invençõese desenvolvimentos técnicos, têm sido alcançados por pessoas idosas; uma série de artistas, políticos e outras personalidades conhecidas atingiram a sua melhor fase em idades avançadas. A Década do Envelhecimento Saudável das Nações Unidas (2021-2030) é uma oportunidade para reunir governos, sociedade civil, agências internacionais, profissionais, academia, média, coletividades e sector privado, potenciando ações de cooperação que visem melhorar as vidas das pessoas idosas, das suas famílias e das comunidades em que se inserem. Aproximar grupos de várias faixas etárias é também um objetivo das coletividades, que procuram, assim, quebrar barreiras geracionais, eliminar preconceitos e vencer discriminações.

As coletividades tendem a seguir orientações socioeducativas que visam promover uma sociedade mais inclusiva e solidária para todas as idades.

Teiga (2012) refere que a imagem social das pessoas mais velhas e o papel que lhes é atribuído na sociedade em que estão inseridas determina a forma como cada um envelhece e condiciona as suas atitudes.

A intergeracionalidade tem este potencial de reverter os estereótipos e avaliações negativas que os mais novos têm das pessoas idosas, possibilitando aos mais velhos um contacto com pessoas de outras gerações, propiciando a troca mútua de saberes.

As gerações mais velhas têm uma função de transmissão de conhecimentos e saberes às novas gerações, e essa transmissão é imprescindível para a preservação da cultura e das identidades. As gerações mais novas podem ser transmissoras de conhecimentos e promotoras de bem-estar, participação social e de auto valorização dos idosos (Rodrigues, 2012).

Sistematizemos os campos em que o associativismo pode ter um papel fundamental na criação e desenvolvimento de um "envelhecimento ativo":

- A par das atividades dirigidas para seniores, os próprios corpos sociais são, muitas vezes, ocupados por cidadãos dessa faixa etária, o que em si mesmo é muito positivo para o seu bem-estar;

► A transmissão de conhecimento e de valores com a presença de seniores nas associações, seja como utentes, seja como dirigentes;

► A construção de "comunidade" que se obtém, quando os cidadãos seniores se integram nas atividades associativas.

3 ¬ METODOLOGIA

3.1 Campo de análise e unidades de observação

A presente investigação teve por objetivo compreender o contributo do Movimento Associativo Popular do distrito de Leiria na promoção de práticas para um envelhecimento ativo e saudável. O campo de estudo circunscreveu-se, assim, ao associativismo popular do distrito e as unidadesde observação às associações sediadas e com atividade nesse espaço geográfico (Quivy e Campenhoudt, 1998).

Face à impossibilidade de alcançar o universo do objeto de estudo, isto é, o número total de associações populares sediadas no distrito de Leiria, utilizou-se a técnica de amostragem não probabilística por bola de neve. Neste sentido, com base em informações e contactos obtidos de associações e dirigentes procurou-se sucessivamente mapear o maior número possível de organizações associativas (Goodman, 1961).

A partir de informações disponibilizadas pela Confederação Portuguesa das Coletividades de Cultura, Recreio e Desporto sobre as suas confederadas; por uma lista construída no âmbito de um estudo sobre "Liderança Comunitária" (Ornelas et al., 2013); por *websites* e dados fornecidos por eleitos[6] das Câmaras Municipais e Juntas de Freguesia do distrito, assim como através de outras páginas de internet alcançou-se uma listagem com um total de 425 associações. Dada a ausência de qualquer contacto atualizado para cerca de 50 associações, estas não foram incluídas no presente estudo. Considerou-se, assim, como ponto de partida, uma amostra de 375 associações a inquirir (*n=375*).

[6] A Câmara Municipal de Porto de Mós disponibilizou especificamente para o âmbito deste projeto uma listagem atualizada de associações presentes no concelho.

3.2 Processo de recolha de dados

Em virtude dos objetivos subjacentes à investigação, uma análise de tipo quantitativo revelou ser o método mais apropriado e a aplicação de um inquérito por questionário acabou por ser a técnica de recolha de dados mais adequada (Bryman, 2012; Creswell e Creswell, 2018).

O instrumento de recolha de dados foi produzido em plataforma digital (*Qualtrics*) e validado em estágio preliminar. O inquérito foi estruturado em sete secções: i) a caracterização da entidade, visando a identificação da associação, do concelho e da respetiva freguesia; ii) a filiação, com o objetivo de analisar as ligações com outras associações, federações e/ou confederações, bem como o seu número de associados; iii) a composição da estrutura organizativa, considerando a caracterização sociodemográfica dos elementos dos órgãos sociais; iv) os recursos, para identificar a tipologia e o regime de utilização de instalações; v) o tipo de modalidades promovidas, o seu âmbito (se de cultura, desporto, lazer e recreio) e a caracterização dos participantes; vi) o tipo de atividades desenvolvidas na área do envelhecimento ativo e saudável e os seus participantes; e vii) o âmbito geográfico de atuação da coletividade.

A participação das 375 associações no estudo foi solicitada por correio eletrónico, tendo sido realizados inúmeros contactos (por e-mail e telefónicos) durante o período em que o questionário se encontrou ativo, visando alcançar o maior número de respondentes.

Da amostra inicial, 147 associações iniciaram o preenchimento do inquérito, mas somente 100 o completaram em mais de 50%, sendo esse o critério para considerar a sua validade. Obteve-se, assim, um total de 100 inquéritos preenchidos por associações existentes no distrito de Leiria (*n=100*).

Importa referir que a aplicação *online* do questionário em período pandémico implicou dificuldades acrescidas no processo de comunicação e de recolha de informação, visto que um elevado número de coletividades, à data da realização do inquérito, tinha os contactos desatualizados e/ou se encontravam encerradas, frequentemente sem perspetivas de quando a sua atividade seria retomada. A contribuição dos dirigentes associativos locais foi fundamental para a divulgação do estudo junto de outras coletividades e, consequentemente, para o incremento do número de questionários completos.

Em termos de distribuição territorial (Figura 1), Porto de Mós, Marinha Grande, Alcobaça, Pombal, Bombarral, Caldas da Rainha e Leiria foram os concelhos com maior percentagem de participação, acumulando 84% do total de

Figura 1: Mapa de distribuição das associações inquiridas por concelho (%)

Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

inquéritos completos. No sentido inverso, destaca-se Alvaiázere e a Nazaré com apenas um inquérito completo e o município de Castanheira de Pera sem nenhuma resposta registada.

Relativamente à tipologia, perto da totalidade das associações inquiridas (*n*=96) são coletividades de natureza exclusivamente cultural, desportiva e/ou recreativa. Verifica-se aexistência de associações que são atualmente Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS) (*n*=4), em função de valências que assumiram ao longo do tempo. Todavia, destas, apenas uma não mantém quaisquer atividades culturais, desportivas e/ou recreativas. Do universo das associações inquiridas, 44% são filiadas na Confederação Portuguesa das Coletividades.

Para o tratamento dos dados utilizou-se o programa informático de análise estatística SPSS (*Statistical Package for the Social Sciences*), que permitiu realizar dois tipos de análise: univariada e bivariada. Para os dados provenientes de respostas de tipo aberto, recorreu-se à técnica de análise de conteúdo e posterior análise categorial (Guerra, 2006; Bardin, 2016).

4 ¬ ASSOCIATIVISMO POPULAR NO DISTRITO DE LEIRIA: CARACTERIZAÇÃO

Constituídas por vontade popular, sob valores de entreajuda e solidariedade, as associações têm-se mantido como entidades privilegiadas de contacto e proximidade com a comunidade. Nesse sentido, abordar o associativismo popular e o seu contributo para um envelhecimento ativo e saudável implica, pois, considerar a sua ação (direta e indireta) e capacidade interventiva para o bem-estar das populações. Em linha com os objetivos da investigação, importa desenvolver uma análise caracterizadora do tecido associativo do distrito de Leiria, a partir de um retrato dos associados e da estrutura organizativa das coletividades, com um maior enfoque sobre as faixas etárias mais avançadas, mas também sobre a intervenção e as atividades que desenvolvem.

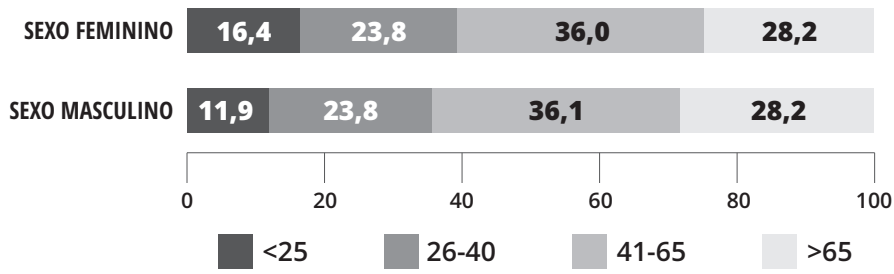
A participação social tem um impacto generalizado sobre a melhoria da qualidade de vida individual e coletiva, constituindo um fator particularmente importante para o processo de envelhecimento ativo, saudável e produtivo,

através do contributo para a diminuição de sintomas depressivos, de solidão e de declínio cognitivo (Santos *et. al.*, 2019). Este envolvimento na vida associativa pode passar pela adesão (formal ou informal) dos indivíduos às coletividades, como associados, mas também pela participação nos órgãos sociais e/ou nas atividades que as mesmas promovem.

Considerando a primeira forma de envolvimento, cerca de 80% das associações do distrito têm entre 1 e 500 associados. Os associados encontram-se heterogeneamente distribuídos por todos os escalões etários, com uma predominância nos segmentos etários entre 41 e 65 anos e mais de 65 anos, independentemente do sexo (Figura 2). Observa-se que cerca de 36% dos associados têm entre 41 e 65 anos. Esta percentagem diminui substancialmente emambos os sexos quando se avança para o escalão seguinte, todavia, existe uma maior presença dos associados do sexo masculino, em relação ao sexo feminino (28,2% de homens associados para 24,7% de mulheres associadas). Enquanto que os homens com mais de 65 anos compõem mais de ¼ do total de associados, as mulheres ficam abaixo desse valor. Esta análise permite perceber que as pessoas com idade mais avançada continuam associadas nas coletividades de Leiria. Em

futuras investigações seria importante perceber se esta participação é contínua ao longo do tempo e das fases da vida.

Figura 2: Distribuição dos associados segundo o escalão etário e o sexo (%)



Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

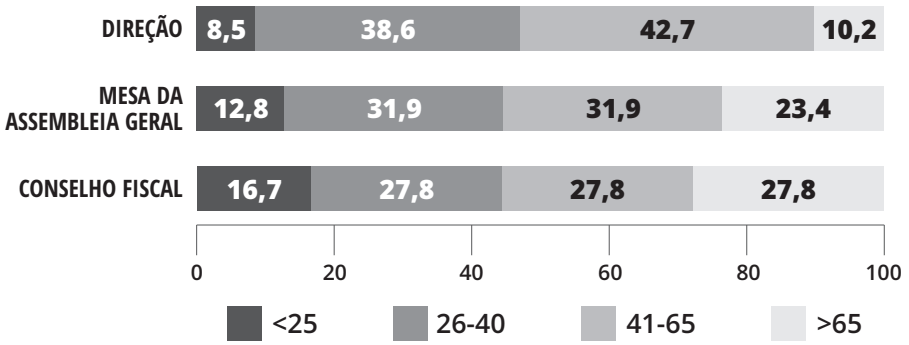
Quando se atenta na participação na estrutura organizativa, segundo o sexo, constata-se que os dirigentes associativos no conjunto das associações inquiridas são maioritariamente homens, independentemente do órgão social a que pertençam. A exceção ocorre na Mesa da Assembleia Geral, onde se encontra maior paridade. Em valores médios encontram-se 6 homens em cada 9 membros da Direção; 2 homens em cada 4 membros da Mesa da Assembleia Geral e 2 homens em cada 3 membros do Conselho Fiscal. Esta realidade está em consonância com outros estudos que têm sido produzidos em torno do movimento associativo popular em Portugal. Porém, observa-se também uma cada vez maior presença e participação feminina nestas estruturas[7].

No que diz respeito à caracterização da estrutura organizativa segundo o escalão etário das associações do distrito de Leiria, verifica-se que a maioria dos dirigentes associativos tem entre 26 e 65 anos, em todos os órgãos, sendo que esse valor é menor no Conselho Fiscal (Figura 3). Observa-se igualmente, que a participação dos indivíduos com mais de 65 anos é mais significativa nesse mesmo órgão, o Conselho Fiscal (27,8%) e na Mesa da Assembleia Geral (23,4%), do que na Direção (10,2%). Neste sentido, depreende-se que no campo associativo

[7] Se o número de dirigentes nos vários órgãos sociais corresponde ao valor apresentado em estudos a nível nacional, encontra-se, todavia, um aumento em relação à presença feminina nos mesmos órgãos (16,7% e 19,1%) (Leitão *et. al.*, 2009; Ornelas et. al., 2013).

inquirido, os indivíduos com mais de 65 anos ocupam mais os cargos fiscalizadores, do que os executores.

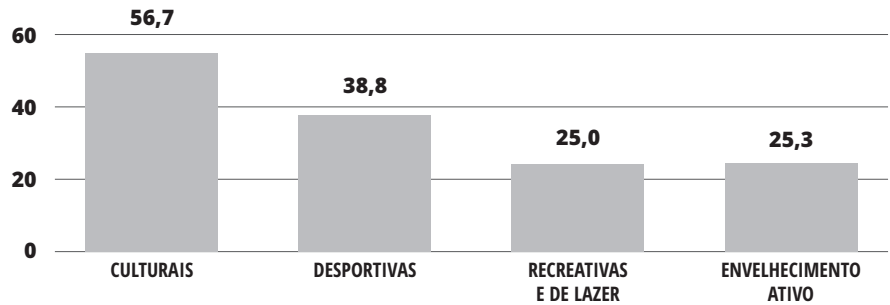
Figura 3: Distribuição por escalão etário dos elementos nos diferentes Órgãos Sociais (%)



Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

O campo associativo do distrito de Leiria diversifica-se quanto ao tipo de atividades que desenvolve e que vão para além da natureza da sua fundação, isto é, as organizações associativas inquiridas não se dedicam exclusivamente a atividades circunscritas à sua área de atuação, desenvolvendo tanto atividades de âmbito cultural (56,7%), como desportivo (38,8%) e/ou recreativo e de lazer (25%), mas também atividades enquadradas na área do envelhecimento ativo e saudável (25,3%) (Figura 4).

Figura 4: Distribuição das associações por tipo de atividade desenvolvida (%)



Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020
Nota: Dados calculados a partir do número total de associações que indica desenvolver cada uma das atividades enunciadas.

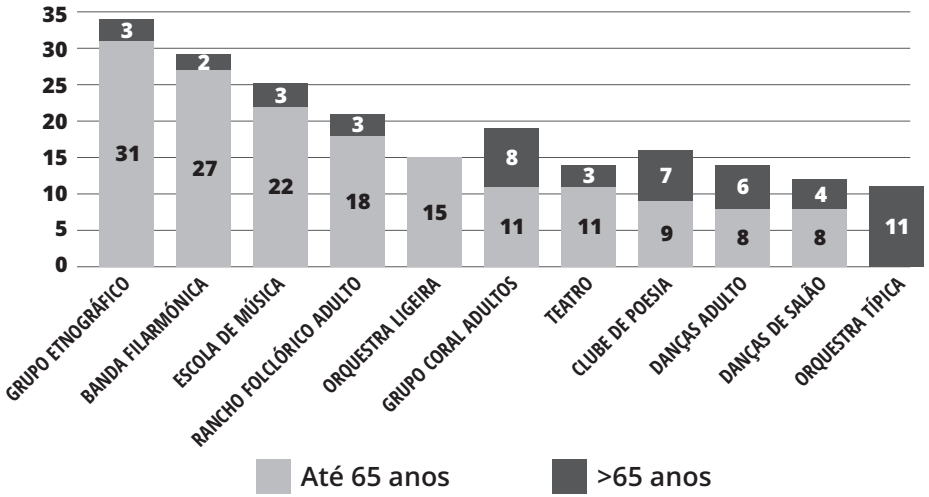
A maior parte das coletividades afirma promover atividades de caráter cultural (56,7%). Neste âmbito apuraram-se cerca de 16 atividades diferentes (Figura 5). Ainda que no seu conjunto predominem as atividades musicais e de dança, o «Grupo Etnográfico» é aquela que maior número médio de participantes contempla (34 participantes).

Atentando, por exemplo, na Banda Filarmónica ou na Escola de Música, que são das atividades com maior número de participantes (em média 28 e 25 elementos, respetivamente) verifica-se, contudo, que têm uma diminuta participação de indivíduos acima dos 65 anos, sendo essencialmente frequentadas por membros abaixo dos 25 anos. Destaca-se ainda, que o Grupo Coral de Adultos (19 participantes) constitui a atividade cujo número médio de participantes com idade superior a 65 anos é o mais elevado, comparativamente com outras atividades que têm participantes de vários escalões etários. Por seu turno, a Orquestra Típica é a única atividade que é exclusivamente frequentada por maiores de 65 anos. Embora se observe uma ligeira disparidade na média de participantes entre a diversidade de atividades, estas últimas são maioritariamente frequentadas por participantes do sexo feminino com idade superior a 65 anos.

Em suma, não obstante a participação mais ou menos generalizada do público sénior nas atividades culturais promovidas pelas associações, a sua participação média tende a ser bastante inferior à de outros escalões etários. Note-se, que as atividades em que existe um número médio mais elevado de participantes seniores, são também as que integram mais participantes do sexo feminino.

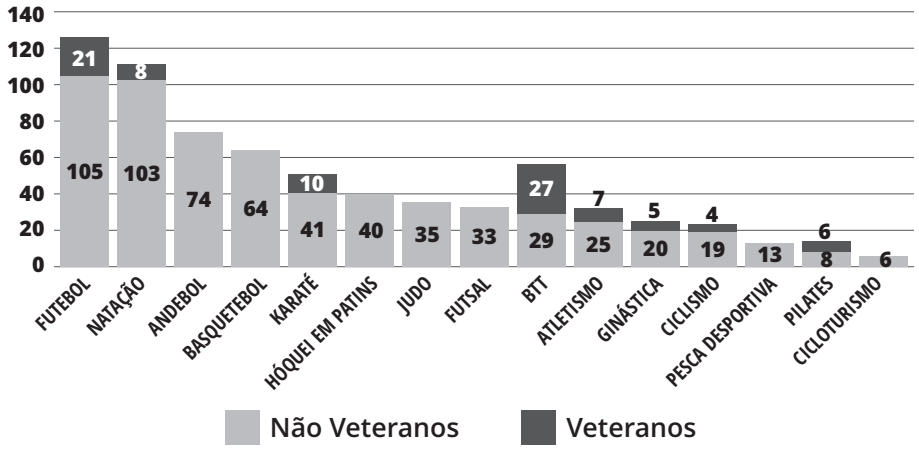
Analisando as atividades desportivas, verifica-se que aproximadamente 39% das associações referem providenciar este tipo de atividades. Neste âmbito, o Futebol, o Basquetebol, o Andebol e a Natação, são as atividades que contam com o número médio de participantes federados mais elevado (Figura 6). Destas, somente o Futebol e a Natação incluem participantes com idades correspondentes ao escalão etário «Veteranos», detendo em média 21 e 9 participantes do sexo masculino, respetivamente, e apenas a Natação integra elementos do sexo feminino neste escalão etário (8 participantes em média). Para além destas modalidades, o BTT, o Karaté, o Atletismo, o Ciclismo, a Ginástica e o Pilates são outras atividades desportivas que também incluem participantes mais velhos e de ambos os sexos. De destacar a atividade de BTT, que dispõe do número médio de veteranos mais elevado, mas apenas do sexo masculino (27 elementos). No que se refere ao sexo feminino, a Ginástica e Pilates apresentam a média de participantes superior (8 elementos).

Figura 5: Número médio de participantes por modalidade cultural



Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

Figura 6: Número médio de participantes por modalidade desportiva[8]



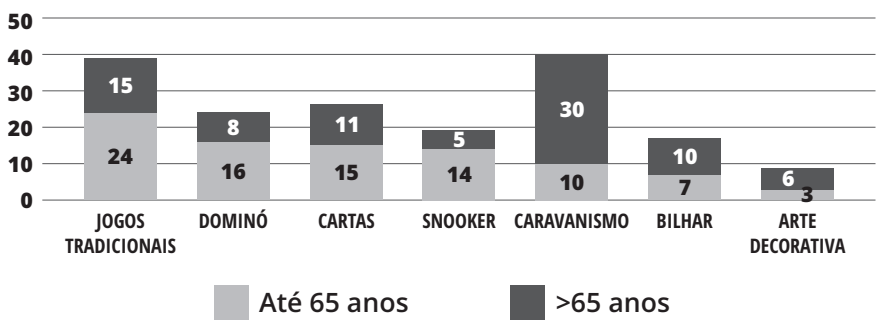
Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

[8] O grupo «Não Veteranos» compreende o agrupamento dos seguintes escalões: Benjamins, Infantis, Iniciados, Juvenis, Juniores e Seniores.

Apesar dos valores relativos à promoção de atividades culturais (56,7%) e desportivas (38,8%) serem coincidentes com as vertentes de atuação da grande parte das associações inquiridas (cultura, recreio e desporto), observa-se um cenário contrastante das últimas, relativamente às atividades culturais: a participação do escalão etário mais avançado nas atividades desportivas envolve mais elementos do sexo masculino do que do sexo feminino.

As atividades recreativas e de lazer[9] são aquelas que, dentro da natureza tradicional associativa popular, menor número de associações refere desenvolver (25%). Todavia, são aquelas que contemplam uma participação mais acentuada do público sénior (Figura 7). Salienta-se o Caravanismo enquanto atividade que contempla o número médio de participantes mais elevado (40 elementos). Jogos tradicionais (39 elementos), Cartas (26 elementos) e Dominó (24 elementos) são outras atividades promovidas e com maior número de participantes. Com participação mais reduzida, mas aproximada entre si, encontram-se as atividades de Snooker[10] (19 elementos) e Bilhar (17 elementos). À semelhança das atividades desportivas, os participantes que integram as atividades de recreio e lazer são maioritariamente homens, uma vez que à exceção da Arte Decorativa (9 elementos) que envolve participantes de ambos os sexos, as restantes são unicamente participadas por elementos do sexo masculino.

Figura 7: Número médio de participantes por modalidade recreativa



Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

[9] Note-se, que os dados apresentados se reportam a período pré pandémico e, por esse motivo, não se deverá considerar que os dados apresentados possam refletir uma redução na promoção destas atividades.

[10] De entre as atividades recreativas e de lazer, o Snooker é única em que a maior parte dos que nela participam tem menos de 25 anos.

Centro Pardilhó

Em traços gerais, os dados refletem que as associações populares do distrito de Leiria têm procurado expandir a participação a todos os escalões etários na generalidade das suas atividades, o que demonstra a atenção face à inclusão e ocupação dos seus associados seniores. Essa adaptação é ainda mais relevante no contexto da região de Leiria, cuja população é das que apresenta uma maior longevidade aos 65 anos (mais 20,13 anos) (INE, 2020). Não obstante, e dado que as mulheres continuam a ter uma esperança de vida à nascença superior relativamente aos homens (de 5,56 anos) (INE, 2020), importa adotar estratégias que estimulem a participação associativa feminina, tanto nas atividades, como nas estruturas organizativas. Por sua vez e frequentemente como complemento ao conjunto das suas atividades, cerca de ¼ das associações desenvolve atividades orientadas para promoção do envelhecimento ativo. Nesse sentido, entende-se que as associações estão atentas às necessidades da população em idade avançada, ainda que possa não constituir a atividade principal ou uma das prioridades estratégicas das restantes associações inquiridas.

Ademais, se o envolvimento social e associativo tem também uma importância fundamental em fases mais avançadas da vida, é relevante salientar que esses processos participativos são dinâmicos e bilaterais na relação indivíduos-organizações, pelo que se torna fundamental promover o caráter adaptativo das últimas, de forma a promover a adaptação a situações em que as condições físicas, sociais, económicas e/ou culturais dos indivíduos já não sejam tão favoráveis à participação (Santos *et. al.*, 2019). Neste sentido, se o associativismo popular e as coletividades têm um papel fundamental na promoção de atividades de cultura, recreio e desporto, também para as camadas mais idosas da população, sabe-se que estas organizações têm estendido frequentemente e ao longo do tempo a sua resposta social para apromoção de um envelhecimento ativo e saudável diretamente através de atividades específicas, analisadas no ponto seguinte.

5 ¬ ATIVIDADES DE ENVELHECIMENTO ATIVO E SAUDÁVEL

Todos envelhecemos, mas não envelhecemos da mesma maneira. Conforme se envelhece pode surgir da necessidade de viver em ambientes promotores de um nível de suporte que atenue e compense as mudanças associadas ao envelhecimento (Fonseca, 2020 in Faria *et al.*, 2020). Considerando que o processo

de envelhecimento é multidimensional, vivê-lo com qualidade assume-se como um caminho para o retardamento dos seus efeitos mais nefastos. A franja da sociedade mais envelhecida, procura permanecer ativa e participativa na vida social enquanto for física e mentalmente capaz. Por um lado, porque "estão hoje em dia muito menos predispostas a aceitar o envelhecimento como um processo inevitável de decadência do corpo" (Giddens, 2004:165) e, por outro, porque tais compromissos mantêm-nas ativas, facilitam a manutenção de atitudes saudáveis e proporcionam-lhes a sensação de ainda serem úteis e reconhecidas.

Assim, criar e manter contextos favoráveis e facilitadores do envelhecimento são, assim, aspetos indispensáveis à promoção da saúde e do bem-estar bio-psico-social dessa população, para que possa pelo maior período possível manter a autonomia e a participação social (Fonseca, 2020 *in* Faria *et al.*, 2020). É, neste sentido, que importa salientar o papel social das associações populares, bem como a importância da sua intervenção na promoção daquilo que na prática contribui efetivamente para um envelhecimento ativo e saudável.

Alicerçado em valores de entreajuda, fraternidade, solidariedade e cooperação, o associativismo popular desempenha um papel fundamental na integração e coesão social e territorial (Santos *et al.*, 2020). Ao estimularem a participação dos indivíduos na vida local, as associações promovem não apenas a cidadania ativa, como possibilitam a criação e o desenvolvimento de capital social. As coletividades locais compõem-se como espaços de partilha privilegiada de conhecimentos, de convívio e de ocupação de tempos livres. Neste contexto, contribuem para a construção social da velhice e do envelhecimento, promovendo novas formas de gestão e não o limitando simplesmente a um mero indicador do prolongamento da vida (Santos, 2016).

Ao desenvolverem estratégias e atividades que visam a integração, a participação e o envolvimento contínuo dos idosos na vida social (Veloso, 2015), as organizações associativasconstituem-se como um espaço de suporte coletivo e individual, que vai permitindo aos seus membros a aquisição de uma maior capacidade adaptativa face aos desafios relacionados com o avanço da idade. Deste modo, a pertença associativa possibilita o desenvolvimento da autonomia e da capacitação. A intervenção associativa é, assim, fundamental para a implementação de estratégias voltadas para a melhoria da qualidade de vida da população em geral e da idosa em particular, seja em virtude dos recursos e competências detidas, seja pelas relações de proximidade com a comunidade ou pela sua capacidade de mobilização dos atores (Feio e Chorincas, 2009; Bárrios e Fernandes, 2014).

Importa assim, identificar quais as atividades desenvolvidas pelo movimento associativo do distrito de Leiria que contribuem para a manutenção de práticas promotoras de um envelhecimento ativo e saudável. De entre as associações que indicam integrar ou desenvolver atividades enquadradas neste âmbito (25,3%), identifica-se um alargado leque de atividades destinadas ao público sénior, como ilustra a Figura 8.

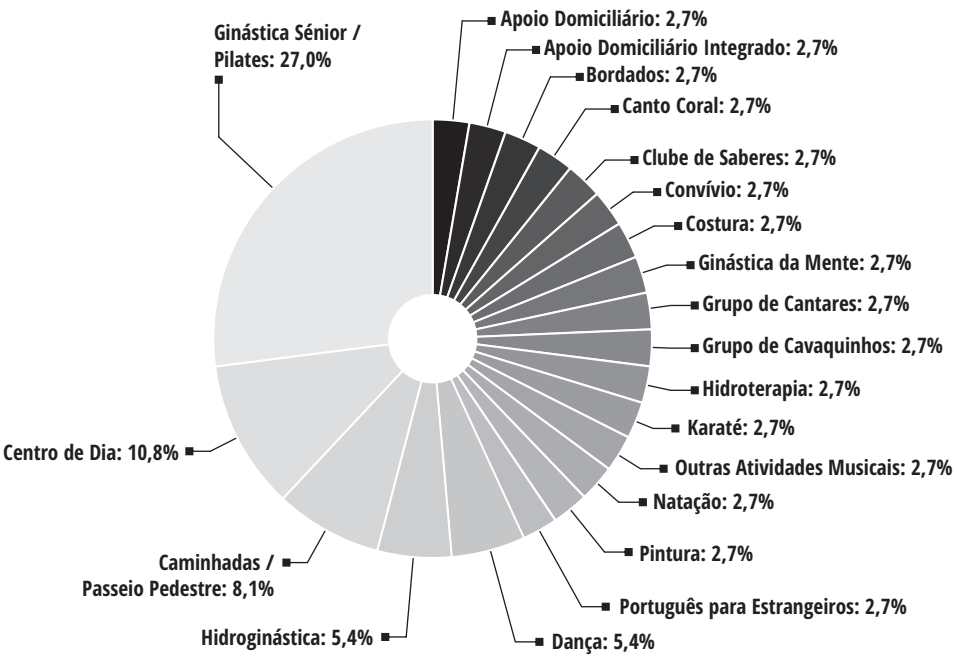
Numa análise detalhada, verifica-se que a ginástica/pilates são as atividades que a maior parcela de associações (27%) proporciona aos seus associados. Esta atividade reflete uma preocupação real com a promoção e manutenção de um estilo de vida saudável que se associa a hábitos de exercício físico e contribui para a redução dos danos decorrentes do avançar do ciclo de vida. Neste contexto, refiram-se de igual modo atividades desportivas como a natação e o karaté, ainda que com expressão mais reduzida (2,7%). O centro de dia apresenta-se como a segunda atividade mais disponibilizada (10,8%), o que é indicativo do seu empenho em ações que possibilitem a ocupação, o entretenimento, o convívio, a partilha de experiências, o desenvolvimento de competências socio-relacionais e a resposta a necessidades básicas pessoais, enquanto aspetos relevantes para a vida social e quotidiana dos seus associados seniores. As caminhadas/passeios pedestres (8,1%), a hidroginástica (5,4%) e a dança (5,4%) são outras atividades que contribuem para a motricidade, comportando implicitamente uma componente relacional. Por serem desenvolvidas em grupo são igualmente estimuladoras de múltiplas e diversas interações sociais.

No conjunto das atividades menos expressivas (2,7%) destacam-se, a título de exemplo, as atividades musicais e artísticas, como o canto coral, a música ou a pintura; e as atividades ocupacionais e de lazer, como o clube de saberes, a ginástica da mente ou os bordados e a costura. A panóplia de atividades identificadas na Figura 8, permite aferir que se trata de práticas que procuram abarcar a pluralidade de interesses e/ou aptidões individuais dos associados, além de atuarem sobre as múltiplas dimensões do envelhecimento. De destacar, odesenvolvimento físico-motor, a partilha de saberes e experiências e a revitalização/estimulação cognitiva e intelectual.

As atividades de apoio domiciliário (2,7%) são reveladoras de que no plano do envelhecimento ativo, existe uma preocupação expressa para também acompanhar aqueles que apresentam fragilidades, que se encontrem fisicamente incapacitados ou que carecem de cuidados. Noutro prisma, é de salientar que não

se identificou, por exemplo, a realização de atividades orientadas para a utilização de Tecnologias de Informação e Comunicação (TIC) ou áreas de carácter formativo, como o ensino de línguas estrangeiras – áreas que contribuem, entre outros aspetos, para a manutenção de dinâmicas de interação, de socialização e de estimulação intelectual.

Figura 8: Distribuição das associações por atividades destinadas ao público sénior (%)



Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

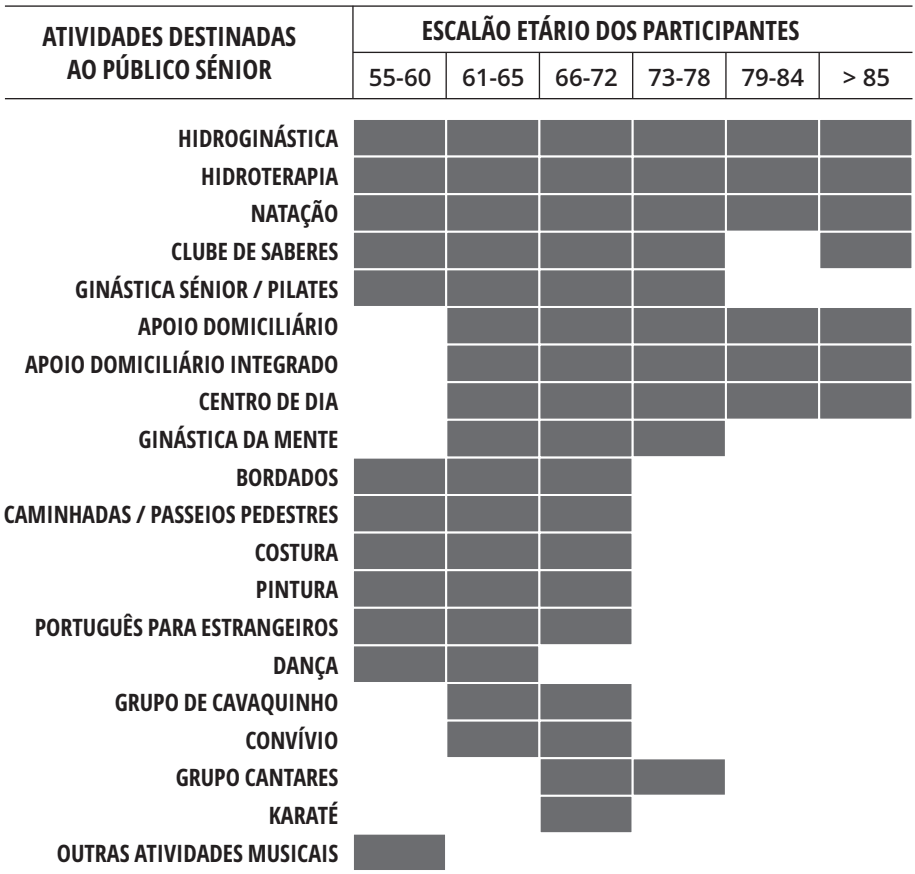
No que se refere à faixa etária dos participantes (Figura 9), verifica-se que as diferentes atividades desenvolvidas pelas associações são maioritariamente frequentadas por pessoas com idades compreendidas entre os 55 e os 72 anos (entre 12 e 18 num total de 20 atividades). É nas atividades aquáticas como a hidroginástica, a hidroterapia e a natação, que se encontra umamaior heterogeneidade etária, o que indica que são atividades ajustadas a um maior ou menor grau de capacidade dos praticantes para a sua concretização.

Importa referir que os participantes com idade inferior a 73 anos são os que praticam o maior conjunto de atividades oferecidas pelas associações. Observa-se

que as atividades praticadas por indivíduos acima dos 72 anos são também realizadas por pessoas das demais faixas etárias.

Constata-se igualmente que o segmento etário que corresponde ao período de transição para a aposentação (66-72) é o que reflete a participação no conjunto mais variado de atividades (18 em 20 atividades). Não obstante, neste mesmo segmento são retratadas diferentes realidades: enquanto uns praticam qualquer atividade, outros com a mesma idade necessitam de apoio domiciliário. Assim, promover atividades de envelhecimento ativo e saudável, implica necessariamente o ajuste e a diversificação da oferta associativa às diversas situações individuais.

Figura 9: Distribuição dos participantes nas atividades destinadas ao público sénior, por segmento etário (%)



Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

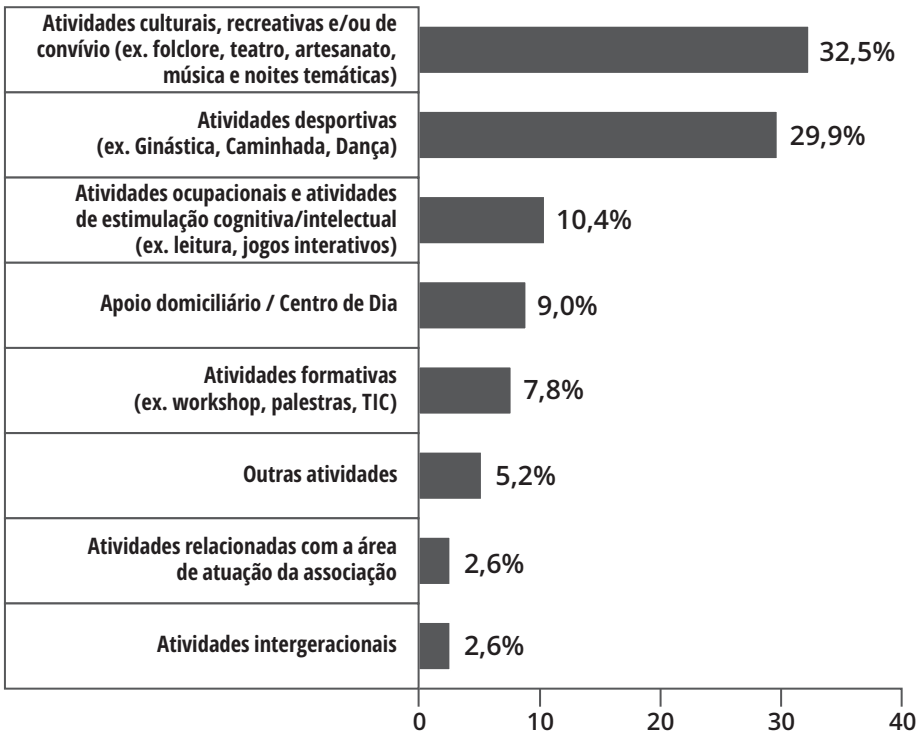
Como já referido, as associações influenciam e são também influenciadas pelo meio, pela implantação territorial, social e cultural em que atuam. Tendo um cariz popular, o seucomprometimento com o servir a comunidade tem um impacto que vai para além da vida pública, afetando também os indivíduos e as suas famílias. Este compromisso é ainda mais essencial num quadro nacional em que a resposta e o apoio às carências das camadas mais idosas da população são insuficientes. As coletividades assumem em Leiria, como noutros locais, a prestação de serviços e resposta a necessidades a que o Estado central e o mercado não atendem (Santos *et al.*, 2020).

Este profundo enraizamento na realidade local dota as associações e os seus dirigentes com um amplo conhecimento sobre as necessidades dos seus membros, mas também da comunidade envolta. Neste sentido, não é inesperado que a grande maioria dos dirigentes associativos demonstre disponibilidade para participar em protolocos (≅64%) e para apresentar regularmente sugestões em plataformas interativas, no âmbito da promoção do envelhecimento ativo e saudável (≅60%).

A atenção a este campo é identicamente visível quando se tem em consideração a variedade de atividades propostas pelos dirigentes (Figura 10).

Em primeiro lugar, destaca-se que a maioria das sugestões estão enquadradas na área de atuação das coletividades inquiridas, ou seja, são atividades de cultura, recreio e desporto (62,4%). Essa ideia é novamente reforçada quando 2,6% dos dirigentes sugerem atividades dentro do âmbito de ação da associação. Isto, por um lado, demonstra que as coletividades estão atentas à necessidade de se adaptarem e adequarem as suas atividades para as alargar à participação de membros mais idosos; e, por outro, reforça a ideia de que as associações se constituem como espaços abertos, independentemente das determinantes sociais e económicas.

Figura 10: Propostas de atividades a realizar pelas associações no âmbito da promoção do envelhecimento ativo e saudável (%)



Fonte: Inquérito às associações do distrito de Leiria, 2020

De seguida, com menor peso surgem as atividades ocupacionais e de estimulação cognitiva, como a prática de leitura e de jogos interativos (10,4%); e as atividades formativas como workshops, palestras e ações de formação ligadas

às novas TIC (7,8%). Propostas que ressaltam a importância de uma formação contínua que estimule intelectual, cognitiva e socialmente os membros que nelas participem. Por fim, mas não menos importante, destaca-se ainda a atenção dada às atividades relacionadas com a prestação de cuidados domiciliários e reforço dos centros de dia (9%), assim como a atividades que incentivem e tirem proveito da confraternização e socialização intergeracional, não somente numa lógica de promoção de um envelhecimento ativo e saudável, mas também de redes de proximidade e solidariedade.

6 ¬ CONCLUSÃO

O presente estudo permitiu concluir que as associações de cultura, recreio e desporto do distrito de Leiria contribuem de forma significativa para o envelhecimento ativo e produtivo – e por várias vias.

Em primeiro lugar, por via da participação das pessoas com mais idade como associados (acompanhamento da atividade, participação em assembleias gerais, etc.). Verificou-se que as pessoas quando atingem uma idade mais avançada se mantêm como associadas. E que constituem (atualmente) cerca de ¼ dos associados existentes no referido tipo associativo – no distrito em estudo. Verificou-se também que existe uma maior presença dos associados do sexo masculino, em relação aos do sexo feminino (28,2% de homens associados, para 24,7% de mulheres associadas).

Em segundo lugar, por via da participação dessas pessoas nos corpos sociais das associações. Neste âmbito, observou-se que a participação dos indivíduos com mais de 65 anos é mais significativa nos órgãos conselho fiscal (27,8%) e mesa da assembleia geral (23,4%), do que na direção (10,2%). Ou seja, neste campo associativo, os indivíduos com mais de 65 anos ocupam mais os cargos fiscalizadores, do que os executores.

Em terceiro lugar, por via do envolvimento (e participação) nas atividades disponibilizadas pelas associações: quer atividades abertas a todos (a todas as gerações), quer atividades dirigidas especificamente para um público sénior. Concluiu-se que a participação do público sénior nas atividades culturais e desportivas tende a ser (em média) bastante inferior àde outros escalões etários. E que é nas atividades de lazer que se verifica uma maior participação das pessoas com mais idade (e onde há menor discrepância com os outros escalões etários).

Verificou-se, por outro lado, que as associações populares do distrito de Leiria têm procurado expandir a participação a todos os escalões etários na generalidade das suas atividades – o que demonstra uma particular atenção à inclusão e ocupação dos seus associados com mais idade. A par disso, há um conjunto significativo de associações (25,3%) que indicam integrar ou desenvolver atividades promotoras de um envelhecimento ativo e saudável – atividades destinadas ao público sénior.

A participação dos mais idosos nestes três planos (ou níveis) de envolvimento associativo tem um impacto generalizado sobre a melhoria da

qualidade de vida individual – diminuição de sintomas depressivos, de solidão, declínio cognitivo; mais saúde e maior felicidade, relacionada com os laços sociais que se estabelecem (Lima, 2019). Mas tem também um impacto positivo nas associações: desde logo, por via da transmissão de conhecimentos e saberes às gerações mais novas.

Há muitas outras associações que garantem o envelhecimento ativo e participativo (por exemplo, as associações de pensionistas e idosos). As associações de cultura, recreio e desporto fazem-no, todavia, num quadro específico (e com vantagens para todos): o da participação inter-geracional.

BIBLIOGRAFIA

Bandeira, M. L., Azevedo, A. B., Gomes, C. S., Tomé, L. P., Mendes, M. F., Baptista, M. I., Cabral, M. V. (2014), *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa*, Lisboa, FFMS.

Bardin, L. (2016), *Análise de Conteúdo*, Lisboa, Edições 70.

Bárrios, M., e Fernandes, A. (2014), "A promoção do envelhecimento ativo ao nível local: análise de programas de intervenção autárquica", *Revista Portuguesa de Saúde Pública*, 32(2): 188-196. https://dx.doi.org/10.1016/j.rpsp.2014.09.002

Börsch-Supan, A. *et al*. (2013), "Share: a European policy device in turbulent times", *in* A. Börsch-Supan, *et al*. (eds.), *Active Ageing and Solidarity Between Generations in Europe. FirstResults from share after the Economic Crisis*, Berlin/Boston, http://www.degruyter.com/view/product/18506.

Cassiers, I. (2005), "De l'État providence à l'État social actif : quelles mutations sous-jacentes ?", *Regards Économiques*, 36 : 1-13.

Creswell, J.W., e Creswell, J.D. (2018), "Data analysis procedures", in J.W. Creswell e J.D. Creswell, *Research Design: Qualitative, Quantitative and Mixed Methods Approaches*, Thousand Oaks, CA, Sage Publications, pp. 190-198.

Faria, M., Ramalho, J., Nunes, A. e Fernandes, A. (coords.) (2020), *Visões sobre o Envelhecimento [e-book]*, Beja, IP Beja Editorial.

Feio, P. e Chorincas, J. (2009), "Governação territorial e inovação das políticas públicas",

Prospetiva e Planeamento, 16: 137-157.

Fernandes, E. (2003), "O associativismo no tempo da globalização: voluntariado e cidadania democrática", *Intervenção Social*, 24: 159-190.

Giddens, A. (2004), *Sociologia*, Lisboa, Fundação Calouste Gulbenkian.

Goodman, L. (1961), "Snowball sampling", *The Annals of Mathematical Statistics,* 32(1): 148- 170.

Guerra, I. (2006), *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo. Sentidos e Formas de Uso*, São João do Estoril, Principia.

INE (2020), *Destaque: Tábuas de Mortalidade 2017 – 2019*, Lisboa, Instituto Nacional de Estatística.

Katz, S. e Laliberte-Rudman, D. (2009), "Exemplars of retirement: Identity and agency between lifestyle and social movement", *in* S. Katz (ed.), *Cultural Aging. Life Course, Lifestyle, and Senior Worlds*, Ontario, University of Toronto Press, pp. 140-160.Leitão, S., Pereira, G., Ramos, J. e Silva, A. (2009), *Coletividades de Cultura e Recreio - Uma Caracterização do Associativismo Confederado em Portugal*, Lisboa, CPCCRD.

Lima, Luísa (2019), "Associem-se! Pela vossa saúde!", *Análise Associativa*, 6: 14-27.

Martins, R., Andrade, A.I., e Rodrigues, M. L. (2010), "A Vida... Vista pelos Idosos", *Millenium*, 39: 121 – 130.

Ornelas, J. (coord.), Duarte, T., Seixas, T., Jerónimo, J., Martins, A., Matos, C., Nunes, D., Varela, F. e Costa, L. (2013), *Liderança Comunitária – Estudo Colaborativo com Dirigentes Associativos*, Lisboa, CPCCRD.

Rodrigues, M. (2012), "Atividades Intergeracionais – O Impacto das Atividades Intergeracionais no Desempenho Cognitivo dos Idosos", *Tese II Ciclo de Estudos em Gerontologia Social Aplicada*, Braga, Universidade Católica Portuguesa.

Quivy, R., e Campenhoudt, L. (1998), *Manual de Investigação em Ciências Sociais*, Lisboa, Gradiva.

Santos, A., Abrantes, E., Capucha, L., Nunes, N., e Ávila, P. (2020), *Estudo do Movimento Associativo Popular do Concelho de Loures*, Loures, Câmara Municipal de Loures.

Santos, C. (2016), *Construção Social da Velhice e do Envelhecimento. Interpretações e Significados na Atualidade*, Florianópolis-SC, Universidade Federal de Santa Catarina.

Santos, J., Cachioni, M., Yassuda, M., Melo, R., Falcão, D., Neri, A., e Batistoni, S. (2019), "Participação social de idosos: associações com saúde, mobilidade e propósito de vida", *Psicologia, Saúde & Doenças*, 20(2): 367-383.

Teiga, S. (2012), "As Relações Intergeracionais e as Sociedades Envelhecidas", *Dissertação de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária*, Lisboa, Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Lisboa.Veloso, A. (2015), *Envelhecimento, Saúde e Satisfação: Efeitos do Envelhecimento Ativo na Qualidade de Vida - Dissertação de Mestrado*, Coimbra, Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.

WHO (2002), *Active Ageing: A Policy Framework*, Geneva, World Health Organization.