

Estendal de Memórias: A Cocriação Artística com Públicos Seniores

INÊS LINDEZA

ines.lindeza@hotmail.com

HarmoniArte - Escola de Música do Fundão

ANTÓNIO ÂNGELO VASCONCELOS

antonio.vasconcelos@ese.ips.pt

Instituto Politécnico de Setúbal, Escola Superior de Educação

CIPEM-INET-md, Centro de Investigação em Psicologia da Música e Educação Musical, Instituto de Etnomusicologia – Centro de Estudo em Música e Dança, polo Instituto Politécnico do Porto

Resumo

A arte permite não só transmitir ideias e emoções, como também promover o desenvolvimento pessoal e social. As práticas artísticas individuais e coletivas podem potenciar a inclusão e a construção de uma comunidade mais aberta e plural. Este artigo tem como objetivo apresentar o processo desenvolvido num projeto de intervenção social e musical intitulado "*Estendal de Memórias, A Cocriação Artística com Públicos Seniores*", realizado na Academia Sénior do Fundão. O estudo desenvolvido a partir do projeto de intervenção com públicos seniores de um instituição no interior do País, e no quadro da investigação ação e na pesquisa baseada nas artes permitiu compreender e aprofundar os conhecimentos sobre como a arte pode ser uma ferramenta fundamental para o desenvolvimento do indivíduo em termos pessoais e sociais.

Palavras-chave:

Práticas Artísticas Comunitárias, Co Criação Artística, Arte Participativa, Bem-estar, Público Sénior.

Abstract:

Art not only allows us to convey ideas and emotions but also promotes personal and social development. Individual and collective artistic practices can promote inclusion and help build a more open and diverse community. This article aims to present the process developed in a social and musical intervention project

titled “*Estendal de Memórias: Artistic Co-creation with Senior Audiences,*” carried out at the Fundação Senior Academy. The study, based on the intervention project with senior citizens at an institution in the interior of the country and conducted within the framework of action research and arts-based research, allowed for a deeper understanding of how art can be a fundamental tool for an individual’s personal and social development.

Key concepts:

Community Art Practices, Artistic Co-Creation, Participatory Art, Well-being, Senior Audience.

Introdução

O projeto de Intervenção e de Investigação abordado neste artigo, foi realizado no âmbito do Mestrado em Educação, Práticas Artísticas e Inclusão da Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal. O projeto foi desenvolvido no Centro Assistencial Cultural e Formativo do Fundão (CACFF), mais especificamente na Academia Sénior do Fundão (Cf. Lindeza, 2024).

Este projeto partiu de um enquadramento teórico que as artes são essenciais para a partilha de experiências, a construção de identidades e a promoção do diálogo na sociedade. Neste contexto, destacam-se as práticas artísticas participativas, focadas na interação e na transformação social. Impulsionadas por comunidades, instituições ou artistas, estas dinâmicas valorizam a experimentação e a colaboração, o que enriquece o processo criativo e gera formas de expressão mais inclusivas e representativas da realidade contemporânea. (Cruz, 2022).

A temática deste projeto procurou responder à questão de investigação “De que modos a criação artística e apresentação pública de um espetáculo co-construído, pode contribuir para a promoção do bem-estar dos participantes sénior?”.

A pertinência deste projeto baseou-se na sua contribuição para a inclusão social e para o envelhecimento ativo através da arte atendendo a que as práticas artísticas se revelam fundamentais para as populações mais vulneráveis, uma vez que promovem o bem-estar, estimulam as capacidades sociais e cognitivas e facilitam a sua integração na sociedade (Cruz, 2022; Matarasso, 2019). Especificamente para o Público Sénior, público deste projeto, a Organização Mundial da Saúde sublinha a importância de políticas que incentivem o envelhecimento ativo, ressaltando a cultura e a arte como pilares fundamentais para melhorar a qualidade de vida do Público Sénior (OMS, 2002).

Este projeto articulou-se com as áreas científicas do mestrado, integrando aspetos das ciências sociais, educação, inclusão e artes, respondendo à necessidade atual de intervenções artísticas focadas na inclusão do Público Sénior. Em linha com diretrizes internacionais, o estudo contribuiu com novo conhecimento para uma área ainda pouco explorada, comprovando o potencial da arte na promoção de uma vida mais ativa, inclusiva e culturalmente rica. Esta relevância foi comprovada através dos resultados do

projeto, os quais reforçam a importância de dar continuidade a iniciativas que integrem práticas artísticas e comunidade.

Neste contexto, este artigo está organizado em quatro pontos: (i) enquadramento teórico, abordando a fundamentação teórica; (ii) metodologia da intervenção, abordando-se a Intervenção com o Público Sénior, a Investigação sobre as práticas e os Processos e técnicas de recolha e de análise de dados; (iii) apresenta-se e discute-se a Intervenção; (v) reflexões finais.

1. Público Sénior e as Práticas Artísticas como fatores de inclusão, bem-estar e de desenvolvimento humano

Neste primeiro ponto são abordados, de uma forma muito sintética, alguns conceitos de natureza teórica que contribuem para a compreensão e sustentação do tema do projeto de intervenção e de investigação.

O primeiro conceito conceptualiza o Público Sénior, assumindo que a definição de idoso abrange diferentes faixas etárias, mas é multidimensional, incluindo dimensões biológicas, sociais, psicológicas e funcionais. O envelhecimento varia de pessoa para pessoa, podendo ser primário (natural e gradual) ou secundário (associado a doença ou falta de estímulo). Apesar dos estereótipos negativos associados à velhice, esta etapa pode representar novas oportunidades, desde que sejam promovidas saúde, participação e inclusão social. O envelhecimento ativo implica qualidade de vida, relações sociais, autonomia e envolvimento cultural. Neste contexto, as artes assumem um papel fundamental, pois favorecem a expressão emocional, a partilha de memórias e saberes e a participação do Público Sénior na comunidade, em contextos formais ou não formais. (Papalia et al., 2006; Schneider & Irigary, 2008).

Adicionalmente, aborda-se a articulação entre a Educação Artística e o Desenvolvimento Humano. Com efeito, a Educação é essencial não só para transmitir valores e promover participação democrática, autonomia como também para desenvolvimento humano ao longo da vida. A Educação ao Longo da Vida, assente nos pilares da UNESCO — aprender a conhecer, fazer, viver juntos e ser — reforça a inclusão e a construção comunitária, sendo especialmente relevante para o Público Sénior. O Desenvolvimento Humano centra-se na ampliação de escolhas, capacidades e liberdade. A Educação não

formal, vivida em contextos sociais e culturais, valoriza a aprendizagem pela experiência e participação. Neste âmbito, a Educação Artística assume um papel fundamental, pois estimula criatividade, pensamento crítico, competências sociais e bem-estar, promovendo inclusão e participação ativa na comunidade (Barbosa, 1994; Neves, 2004; Eça, 2008; Costa, 2015; Lima, 2007; Gohn, 2014).

A Arte e a Inclusão Social apresentam-se também com um enquadramento fundamental do projeto. A Arte, nas suas diversas formas, é meio de expressão e comunicação de ideias, emoções e experiências, promovendo imaginação e sensibilidade. Contribui para o desenvolvimento pessoal, social e cultural, fortalecendo a relação entre Educação e Desenvolvimento. Através de processos criativos e participativos, cria espaços de escuta, partilha e construção coletiva, acessíveis a todos. projetos artísticos fomentam autoconfiança, bem-estar e inclusão social, combatendo estereótipos. A inclusão implica participação ativa e melhoria das condições para que todos integrem plenamente a vida em comunidade (Akhras, 2011; Bezelga, 2017; Leite, 2019; Matarasso, 2019; Cruz, 2022; Vasconcelos et al., 2024).

Por seu lado, a relação práticas artísticas, comunidade, participação e bem-estar afiguram-se relevantes atendendo a que a prática artística valoriza o processo, a experimentação e a participação comunitária, promovendo decisões partilhadas e mudança social. A arte comunitária e participativa centra-se nas pessoas e nas suas necessidades, priorizando o envolvimento ativo no processo criativo mais do que o produto final. Estas práticas ampliam o acesso à cultura, fortalecem a democracia cultural e criam espaços de diálogo, escuta e construção coletiva. Contribuem para o desenvolvimento individual, grupal e comunitário, estimulando criatividade, autoestima, competências sociais e pensamento crítico. Música, dança e teatro favorecem bem-estar, identidade, cooperação e coesão, reforçando a inclusão e o fortalecimento das comunidades (Úcar, 2000; Maschat, 2006; Higgins, 2013; Burset et al., 2016; Matarasso, 2019; Leite, 2019; Cruz, 2020; Cruz, 2022; Vasconcelos et al., 2024). As Práticas artísticas são fundamentais para o desenvolvimento pessoal de indivíduos e para a promoção do seu bem-estar, uma vez que trabalha vários aspetos do ser humano, tendo a capacidade de influenciar a vida de qualquer pessoa, tanto a nível físico como a nível psíquico.

Nesta perspetiva de relação entre o Público Sénior e as práticas artísticas como fatores de inclusão, bem-estar e de desenvolvimento humano a criatividade, a criação artística e

apresentação pública do trabalho constituem-se como um outro elemento estruturante do projeto.

Com efeito, a criatividade é inerente ao ser humano e desenvolve-se em contextos culturais estimulantes, de confiança e liberdade. Fortalece-se através do conhecimento, da motivação e do trabalho colaborativo, sendo potenciada em grupo. Na criação artística participativa, profissionais e não profissionais constroem coletivamente obras que comunicam experiências e identidades, promovendo reflexão e novas formas de relação. A apresentação pública assume papel essencial, pois reforça motivação, valoriza competências, divulga o trabalho à comunidade e consolida a experiência artística vivida (Ribeiro, 2009; Gonçalves, 2011; Buset et al., 2016; Matarasso, 2019; Cruz, 2022).

2. Metodologia de Intervenção

O projeto de Intervenção realizou-se no CACFF, nomeadamente na valência da Academia Sénior do Fundão. A valência da Academia Sénior foi criada pelo CACFF em 2007 e integra participantes com mais de 65 anos de idade. A valência apresentava um conjunto de atividades realizadas semanalmente, baseadas na animação sociocultural e formativas. Ao nível artístico, realizavam-se atividades como o coro, escrita criativa, danças sociais, tuna, entre outras.

Neste contexto, a primeira fase do projeto de Intervenção foi crucial para a definição dos objetivos que visam não apenas o enriquecimento cultural e artístico do grupo, mas também a promoção do bem-estar e a integração na comunidade. Assim, definiram-se como objetivos: (i) garantir o acesso do grupo à fruição e criação artística; (ii) garantir o acesso público aos diversos domínios da atividade artística, concorrendo para a promoção da qualidade de vida da comunidade; (iii) promover atividades artísticas que contribuam para o envelhecimento ativo e redução do isolamento social; (iv) promover o incremento de competências sociais, pessoais e culturais, através de práticas artísticas (música, dança/movimento, teatro, artes plásticas, entre outros); (v) promover a interação dos indivíduos nos processos criativos multidisciplinares; (vi) criar um espetáculo final a apresentar publicamente, valorizando artisticamente as competências individuais e de grupo; (vii) sensibilizar a comunidade para as artes e cultura; e (viii) contribuir para a produção de conhecimento de uma área de intervenção ainda pouco estudada.

A segunda fase do projeto focou-se em proporcionar aos participantes a exploração de várias formas de expressão artística, como música, teatro e artes plásticas. Esta

experiência criativa resultou na criação e apresentação de um espetáculo final aberto ao público, permitindo ao grupo partilhar o seu trabalho com a comunidade e, assim, promover o bem-estar e a qualidade de vida de todos.

Para finalizar, a terceira fase do projeto centrou-se na análise dos resultados e a sua relação com os objetivos definidos.

No que se refere à metodologia adotada para a realização da investigação de natureza qualitativa tendo como ponto de partida o projeto de Intervenção, teve por base a questão de partida: “De que modos a criação artística e apresentação pública de um espetáculo co-construído, pode contribuir para a promoção do bem-estar dos participantes sénior?”.

2.1. Investigação sobre as práticas

Tendo em consideração o que se referiu anteriormente, e com vista ao desenvolvimento do projeto desenhado, a metodologia proposta para este estudo baseou-se na investigação-ação, aliada a uma abordagem qualitativa e à pesquisa baseada nas artes. Neste modelo qualitativo, o investigador assume um papel central, atuando como o principal instrumento de recolha e interpretação de dados através da sua imersão e interação direta no ambiente natural do estudo. (Bodgan & Biklen, 1994).

A investigação-ação é uma metodologia que une a pesquisa à prática com o objetivo de transformar a realidade. Utilizando o método científico, esta abordagem foca-se na resolução de problemas práticos e específicos de um contexto concreto, não procurando generalizar resultados nem recorrer a soluções teóricas preestabelecidas. (Carmo & Ferreira, 2008).

Neste contexto, o problema central que o projeto procurou responder, está relacionado com questões como a solidão e o bem-estar, refletindo o desafio crescente de proporcionar aos idosos um ambiente onde possam continuar a ter relações sociais significativas e manter uma vida ativa. Assim, as Academias Sénior representam uma mais-valia para o Público Sénior, uma vez que permite conhecer novas pessoas, continuar ativo na comunidade e participar em diversas atividades, contribuindo para o bem-estar dos indivíduos. Com efeito, a inclusão das pessoas no processo de trabalho criativo é uma prioridade, para que os participantes se sintam parte fundamental da criação e do desenvolvimento do próprio projeto. Dessa forma, a recriação de memórias, neste caso, incentiva a partilha de histórias e vivências, permitindo que os participantes reconstruam

tanto memórias coletivas quanto individuais, e se sintam ainda mais integrados no processo.

2.2. Processos e técnicas de recolha e de análise de dados

Ao longo das 3 fases do projeto (diagnóstico, intervenção e avaliação) foram utilizados diferentes métodos e técnicas que permitiram, por um lado, fazer a recolha dos dados e, por outro, a análise dos resultados.

Referindo agora os métodos e técnicas utilizados em termos da investigação sobre o projeto de Intervenção: (i) a pesquisa e análise documental (Bodgan & Biklen, 1994; Afonso, 2005; Carmo & Ferreira, 2008; Amado, 2014) dividiu-se, neste projeto, em duas formas de pesquisa: documentos não publicados e documentos pessoais. Relativamente aos documentos não publicados necessários para a recolha de informação, foram utilizados os seguintes documentos: Resenha Histórica, Planos de Atividades e Guia do professor (ano letivo 2023-2024), disponibilizados pelo CACFF. No que concerne aos documentos pessoais, analisou-se o Diário de Vivências, registo do grupo realizado durante o projeto, que incluía opiniões, sentimentos, interpretações e vivências sobre o processo de trabalho; (ii) a observação (Padilha & Maciel, s.d; Bodgan & Biklen, 1994; Carmo & Ferreira, 2008) desempenha um papel fundamental na aquisição de conhecimento, pois permite estabelecer ligações significativas entre acontecimentos e opiniões de forma mais perspicaz quando testemunhados diretamente. Por isso, torna-se numa técnica de recolha de dados confiável e vantajosa. Sendo o observador o instrumento principal de observação e podendo desenvolver atividades com a finalidade de recolher informações sobre o contexto, na observação participante, durante o projeto, foram realizadas algumas atividades artísticas (música, movimento, teatro, artes plásticas, entre outras) com a finalidade de observar e estudar a dinâmica do grupo, os comportamentos individuais e algumas aptidões artísticas. Resultaram, assim, notas de campo, desempenhando um papel fundamental na pesquisa qualitativa, que, além de incluírem o registo da observação das sessões, incluíam ainda uma escrita mais detalhada recorrendo aos registos fotográficos, videográficos e áudio reunidos nas sessões. O nome de todas as pessoas envolvidas no projeto foi codificado e para o efeito foram utilizadas letras; (iii) as entrevistas semiestruturadas e de grupo (Amado, 2014), técnicas mais comuns e relevantes no estudo e compreensão do ser humano, pode ser utilizada para diversos fins e a sua duração é variável.

Importa salientar que os participantes do projeto foram voluntários que, após a primeira sessão de esclarecimento, decidiram abraçar o projeto e participar nas sessões. (Lindeza, 2024, p. 98).

Neste projeto, as entrevistas realizadas no final do processo de trabalho, gravadas em formato audiovisual, pretenderam compreender as perspetivas e experiências dos entrevistados, bem como identificar os resultados e obter dados para analisar relativamente ao projeto (Lindeza, 2024, pp. 217-295). As entrevistas foram divididas em três grupos: (a) entrevistas às participantes do projeto, seis participantes ativas do projeto, com idades compreendidas entre os 48¹ e 71 anos de idade, todas do género feminino; (b) entrevistas à técnica da Academia que acompanhou o projeto, 46 anos e género feminino; (c) as entrevistas ao público presente nos espetáculos - após o primeiro espetáculo foram entrevistados três alunos da Escola Secundária do Fundão, dois do género feminino e um do género masculino, com idades compreendidas entre 18 e 19 anos e dois elementos do público convidados, um do género masculino e outro do género feminino, com idades compreendidas entre os 28 e 35 anos; após o segundo espetáculo foram entrevistados cinco alunos da Academia Sénior do Fundão, três do género feminino e dois do género masculino, com idades compreendidas entre os 66 e 87 anos.

A tabela abaixo sintetiza os diferentes tipos de participantes no estudo, designados por: PAS (Participante Academia Sénior); TI (Técnica da Instituição); EESF (Estudante da Escola Secundária do Fundão); PC (Público Convidado); EAS (Estudantes da Academia Sénior).

Tabela 1

Tipos de participantes no estudo

Categorias	Sexo	Idade	Função
Entrevista PAS 1	Feminino	48	Participante Academia Sénior
Entrevista PAS 2	Feminino	64	Participante Academia Sénior
Entrevista PAS 3	Feminino	67	Participante Academia Sénior
Entrevista PAS 4	Feminino	66	Participante Academia Sénior
Entrevista PAS 5	Feminino	71	Participante Academia Sénior
Entrevista PAS 6	Feminino	68	Participante Academia Sénior
Entrevista TI	Feminino	46	Técnica da Instituição

¹ Esta participante, embora não se enquadre na idade do designado Público Sénior, foi aceite pela Academia uma vez que apresentava características cognitivas que a impossibilitavam de estar inserida no mercado de trabalho.

Entrevista EESF 1	Feminino	18	Estudante da Escola Secundário do Fundão
Entrevista EESF 2	Feminino	18	Estudante da Escola Secundário do Fundão
Entrevista EESF 3	Masculino	19	Estudante da Escola Secundário do Fundão
Entrevista PC 1	Feminino	28	Público convidado
Entrevista PC 2	Masculino	34	Público convidado
Entrevista EAS 1	Feminino	66	Estudantes da Academia Sénior
Entrevista EAS 2	Masculino	77	Estudantes da Academia Sénior
Entrevista EAS 3	Feminino	70	Estudantes da Academia Sénior
Entrevista EAS 4	Feminino	87	Estudantes da Academia Sénior
Entrevista EAS 5	Masculino	79	Estudantes da Academia Sénior

Em termos de organização, as temáticas apresentadas foram: i) Autorização da entrevista e motivação do/a entrevistado/a para participar na mesma; ii) Caracterização dos/as entrevistados/as; iii) Conceções sobre as práticas artísticas e inclusão social, institucional e comunitária; iv) Opinião sobre o espetáculo; v) Perceções do projeto; v) Opinião sobre o processo de trabalho durante o projeto (apenas para as entrevistas de participantes); vi) Opinião sobre o espetáculo e a sua participação no mesmo (apenas para as entrevistas de participantes). Selecionaram-se depois os entrevistados, agendaram-se as entrevistas e as mesmas foram gravadas em vídeo ou áudio, para posteriormente serem transcritas e analisadas. A realização das entrevistas pretendia recolher mais informação sobre as opiniões e perceções, dos vários envolvidos, no projeto, no entanto, verificou-se que, o conteúdo a retirar das mesmas não acrescentou muita informação relativamente ao que estava relatado nas Notas de Campo; iv) a Análise de Conteúdo, a análise de dados de todo o material recolhido antes, durante e após o projeto (Padilha e Maciel, s.d.; Bodgan e Biklen, 1994, Amado, 2014), foram definidas as seguintes categorias e subcategorias:

Tabela 2*Categorias e Subcategorias da Análise de Conteúdo*

Categorias	Subcategorias
A Academia Sénior, os participantes e as Artes	O papel da Academia Sénior
	O projeto e Os Participantes
Dinâmicas dos processos de trabalho	Estratégias e metodologias
	O papel da Arte-educadora
A cocriação do espetáculo	Processos de criação
	A produção, divulgação e a apresentação pública
Perspetivas sobre o trabalho realizado	A apresentação pública e as perceções
	A relevância do trabalho artístico com o Público Sénior

3. Apresentação e Discussão da Intervenção**3.1. A Academia Sénior, os Participantes e as Artes**

O papel da Academia Sénior neste projeto, e em muitos outros, é importante porque oferece um espaço de aprendizagem contínua e de interação social para os seniores. E ainda, além de proporcionar atividades culturais e artísticas a Academia cria um ambiente de apoio e inclusão, que combate o isolamento social e reforça o sentimento de pertença – “Foi desde que eu vim para aqui para Academia que comecei a abrir mais os horizontes, a aprender coisas que eu também não sabia” (Entrevista a PAS 3). Assim, os testemunhos dos participantes revelam o impacto positivo da Academia Sénior na sua vida, não apenas ao nível do enriquecimento cultural e formativo, mas também no bem-estar físico e emocional. No entanto, é importante reconhecer que, como em qualquer espaço de convívio, surgem desafios e experiências negativas. Sentimentos de desconforto e o medo de se expor ou de se expressar, podem afetar a forma como os participantes experienciam, interagem e se relacionam nas atividades.

O projeto de Intervenção foi concretizado na Academia Sénior. Foi realizada a primeira reunião de apresentação a 20 de novembro de 2023, e explicado a todos os seniores a proposta de projeto a realizar. Foram promovidas e dinamizadas, posteriormente, várias atividades artísticas dando aos participantes a oportunidade de participar no processo criativo e na concretização de um objeto artístico. Primeiramente realizaram-se algumas

sessões com diversas atividades de teatro, música e movimento, para perceber a dinâmica do grupo e em que área estariam as participantes mais ou menos confortáveis. Depois, de todo o material resultante das dinâmicas, começou-se a construir o guião do espetáculo, resultando assim um espetáculo, intitulado *Estendal de Memórias*, apresentado no dia 17 de maio e 20 de junho de 2024. O grupo deste projeto incluiu seis participantes do género feminino, da Academia Sénior, com idades compreendidas entre os 48 e 71 anos, que integraram voluntariamente as atividades. Nenhuma das participantes tinha experiência prévia em projetos artísticos colaborativos, especialmente no que diz respeito ao processo de co-criação de um espetáculo. E assim, tornou o envolvimento no projeto um desafio novo, proporcionando a cada uma a oportunidade de explorar pela primeira vez o potencial de uma criação conjunta – “Não, nunca tinha feito um espetáculo.” (Entrevista a PAS2).

3.2. Dinâmicas dos processos de trabalho

As estratégias e metodologias de projetos artísticos são fundamentais para garantir a participação ativa e significativa do grupo. Como tal, oferecer uma variedade de modalidades artísticas, neste caso música, teatro e movimento, favorece a expressão individual e coletiva, permitindo que cada participante explore as suas habilidades e interesses. Ajustar e adaptar as atividades de acordo com as necessidades e capacidades de cada participante, garantindo que todos participem confortavelmente e, promovendo um ambiente inclusivo, é importante para assegurar que cada indivíduo se sinta valorizado. Assim, as dinâmicas orientadas para o processo de trabalho (CF. Lindeza, 2024, pp. 101 a 122) têm um papel crucial no desenvolvimento pessoal de cada participante. Nestas atividades, os participantes foram convidados a sair de sua zona de conforto, explorar novas formas de comunicação e a desafiarem-se criativamente, contribuindo para um crescimento pessoal - “Foi cantar, foi decorar, decorar os textos foi... um bocadinho... (...) Desafiante.” (Entrevista a PAS 5).

Por sua vez, a avaliação das sessões é uma parte essencial das estratégias e metodologias de um projeto, pois permite analisar o progresso, identificar áreas a melhorar e garantir que os objetivos estão a ser atingidos. Neste contexto, a avaliação incluiu: i) feedback dos participantes registado em notas de campo; ii) diário de vivências com comentários das sessões; iii) Tiras de satisfação; iv) dinâmica do painel comunitário; v) dinâmica do estendal comunitário. Dessa forma, a avaliação contínua ajudou a adaptar o projeto às necessidades do grupo.

Relativamente à interação entre os membros do grupo, é essencial para o sucesso do trabalho criativo que se crie um ambiente de colaboração, confiança e respeito, favorecendo a troca de ideias e resolução de problemas. As partilhas fortaleceram os vínculos entre as participantes, criando um ambiente de apoio. Quando alguém do grupo se mostrava mais hesitante ou insegura, as outras participantes incentivaram a participação - “Então e depois, de seguida?”, dirigiu-se a S às colegas e pediu a colaboração delas. (Notas de Campo, 5 de fevereiro de 2024, CF. Anexo A, Lindeza, 2024).

Torna-se ainda relevante falar sobre o papel da arte-educadora, que assume a função de guia, responsável por estabelecer um ambiente acolhedor e inclusivo, onde todos os participantes se sintam à vontade para expressar - “Achei que ela estava a fazer um trabalho ótimo e com mais-valia.” (Entrevista a PAS 4). Além disso, também define orientações para as atividades, auxiliando os participantes em cada dinâmica, oferecendo feedback construtivo, que estimula os participantes no seu crescimento pessoal e social e sendo uma observadora atenta ao grupo, é capaz de perceber as suas dinâmicas, adaptando as atividades conforme necessário. De todo o trabalho analítico realizado salientam-se setes dimensões que contribuem, de modos diferenciados, para o desenvolvimento dos processos de trabalho da arte-educadora, passando por: (i) mediar e organizar; (ii) criar um ambiente seguro e acolhedor; (iii) incentivar a participação ativa; (iv) estimular a criatividade e reflexão; (v) flexibilidade e adaptação; (vi) liderar e dirigir; (vii) elogiar e reforçar positivamente.

3.3. A cocriação do espetáculo

Os processos de criação são uma componente central nos projetos artísticos, envolvendo diversas etapas que vão desde a conceção inicial das ideias até à concretização do objeto artístico final. Neste percurso, é fundamental valorizar a participação ativa de cada indivíduo, permitindo a expressão pessoal e coletiva. Antes de mais, importa salientar que nenhuma das participantes tinha experienciado um processo de criação de um espetáculo, sendo incluídas em todas as etapas do mesmo. Assim, é importante conhecer as etapas que o processo criativo seguiu: (i) ideia inicial; (ii) definir um tema, para o objeto artístico final, o espetáculo; (iii) escrita e desenvolvimento do guião; (iv) planeamento; (v) ensaios, as participantes começam a trabalhar com o guião e as sugestões da diretora/arte-educadora; (vi) construção dos cenários e figurinos; (vii) ensaios gerais; (viii)

apresentação pública; (ix) avaliação e feedback (CF. Lindeza, 2024, pp. 123-156).

O ambiente do processo de criação é influenciado pelas suas potencialidades e fragilidades. Neste projeto, a principal dificuldade detetada foi a liderança informal e subtil de uma das participantes. Esta dinâmica, embora não intencional, gerou uma dependência no grupo, levando as restantes pessoas a procurarem a sua aprovação antes de avançarem com novas ideias ou tomarem decisões. - “Então e depois, de seguida?”, dirigiu-se a S às colegas e pediu a colaboração delas. (Notas de Campo, 5 de fevereiro de 2024, CF. Lindeza, 2024).

Contudo, a necessidade de agradar a esta liderança informal também criou um espaço de segurança que favoreceu a ação e a diversidade. Em vez de limitar a criatividade, esta dinâmica acabou por complementar o processo, revelando-se fundamental para o sucesso coletivo do projeto.

O processo criativo implica enfrentar desafios e incertezas, sendo no próprio ato de criar que muitos problemas se resolvem — como aconteceu no debate gerado sobre a existência de "avós más". Apesar destes pequenos obstáculos, a abordagem participativa adotada em todas as fases da criação do espetáculo, revelou-se muito positiva e gratificante para as participantes.

A cocriação no processo artístico envolve a participação ativa de todos os membros do grupo no seu desenvolvimento. - “Eu gostei... eu gostei desta construção do espetáculo porque o próprio espetáculo foi feito com as nossas vivências de criança até à parte de... de avó, e para mim estas facetas foi importante.” (Entrevista a PAS 6).

Esta dinâmica de trabalho permite que cada pessoa contribua com as suas experiências, opiniões e vivências, ampliando as possibilidades artísticas. Surge assim, o espetáculo *Estendal de Memórias*², construído a partir de todo o processo de criação em grupo e que valoriza o trabalho realizado pelas participantes ao longo do mesmo. Assim, após se avaliarem opções de espaços de apresentação disponíveis, que revelam diferentes dimensões de envolvimento comunitário e possibilidades artísticas, o local escolhido para o espetáculo final foi o Anfiteatro da Escola Secundária do Fundão, por oferecer excelentes condições técnicas e grande plateia.

² Os vídeos dos espetáculos podem ser consultados no seguinte link:
https://drive.google.com/drive/folders/1b2Y9kbLkhtVnyLfmVk6UlzC4-aiU8Kff?usp=drive_link

A receção muito positiva do espetáculo também se deve à sua divulgação, elemento importante porque é através dela que se difunde a performance ao público. Esta tarefa foi assumida pelo próprio grupo, contando com a Academia Sénior, a arte-educadora e as participantes, que utilizaram as redes sociais (WhatsApp, Facebook e Instagram) para partilhar o evento, aumentando assim a sua visibilidade e garantindo uma maior audiência.

3.4. Perspetivas sobre o trabalho realizado

Inicialmente, a ideia de uma apresentação pública gerou medo e insegurança nas participantes, por ser a primeira experiência de palco e temerem não corresponder às expectativas. No entanto, com o avanço do projeto, o ambiente colaborativo e o apoio mútuo entre o grupo e a arte-educadora criaram uma atmosfera de confiança que lhes permitiu superar gradualmente esses receios. – “E a pouco a pouco achei que fomos criando condições para fazer o próprio espetáculo. (...) Porque nunca tinha feito” (Entrevista a PAS 6).

O facto de o espetáculo ter sido criado a partir das memórias pessoais das participantes foi determinante para o seu sucesso. Esta abordagem gerou uma forte identificação e um sentimento de inclusão no processo criativo. Além disso, a partilha destas histórias de vida criou uma forte ligação de empatia com o público, proporcionando às intervenientes uma experiência transformadora de validação e reconhecimento. - “Eu estava a viver aquelas histórias que elas estavam a contar. (Entrevista EAS 5).

Apesar do balanço positivo, ocorreram imprevistos e constrangimentos externos que geraram stress e frustração. Alterações de última hora, problemas com a disposição do espaço e a entrada não autorizada do público foram desafios que escaparam ao controlo do grupo e da arte-educadora durante o espetáculo.

As apreciações do público e das próprias participantes revelaram-se fundamentais para o crescimento pessoal, artístico e do grupo. Para as participantes, este retorno foi essencial, pois incentivou o diálogo, fortaleceu a colaboração e promoveu uma reflexão profunda sobre todo o processo coletivo. - Eu acho que elas expressaram-se bastante bem, até porque fiquei surpreendida com a vontade que muitas delas tinham em palco. (Entrevista a PC 1).

Relativamente aos momentos mais apreciados do espetáculo, o mais frequentemente mencionado foi a Cena V, na qual uma das participantes falava para o espelho sobre um sonho e ainda, que o momento do espetáculo onde foi mais notória a felicidade e entrega

das participantes foi a canção final. Já o momento menos apreciado foi o da Cena II, quando duas participantes entraram em palco para contar a história sobre como uma delas conheceu o marido.

Além de opiniões sobre os momentos do espetáculo, é fundamental perceber como o público interpreta a mensagem principal. A forma como é recebida e as reflexões da plateia são elementos que enriquecem bastante o processo criativo – “Um espetáculo em que nos levou à nossa meninice, como a gente costuma dizer.” (Entrevista a EAS 2).

É também essencial avaliar como o público percebeu a presença, a emoção e a autenticidade das participantes em palco. As reações foram variadas: alguns espectadores ficaram surpreendidos pela positiva e notaram um crescente à-vontade ao longo do espetáculo, enquanto outros detetaram algum nervosismo inicial. – Eu acho que se expressaram muito bem, principalmente na parte da música, (...) Gostei muito e acho que as participantes no final estiveram mais à vontade do que no início. (Entrevista a EESF 3).

As artes desempenham um papel crucial em projetos artísticos com seniores, contribuindo de diversas formas para o bem-estar. Partindo da análise, identificam-se seis aspetos relevantes: (i) Estimulação cognitiva; (ii) Expressão pessoal; (iii) Desenvolvimento de habilidades; (iv) Desenvolvimento pessoal; (v) Socialização; (vi) Bem-Estar Emocional. Com efeito, este projeto demonstra-se positivo para as participantes e o Público Sénior que teve contacto com o mesmo, e referem que projetos como estes são necessário e que devem ter a sua continuidade – “Desejava que houvesse mais, veja lá” (Entrevista a EAS 4).

O envelhecimento ativo (Pereira, 2012; Schneider & Irigary, 2008) é essencial para promover uma vida saudável, produtiva e participativa. É fundamental garantir que os seniores continuem a desempenhar papéis significativos na sociedade, preservando assim a sua qualidade de vida. Assim, este projeto, proporcionou às seniores oportunidades para se envolverem em atividades culturais, sociais e artísticas. Estes projetos revelam-se assim, importantes para: (i) estimular a aprendizagem ao longo da vida; (ii) demonstrar à comunidade que os seniores continuam a participar ativamente em diversas atividades. Com isso, os seniores sentem-se mais valorizados e ativos, melhorando a qualidade de vida e contribuindo para o bem-estar. Além disso, ao integrarem projetos coletivos, os seniores desenvolvem novas habilidades, combatendo a solidão e o isolamento, criando laços e promovendo um ambiente de apoio mútuo – “Olhe faz falta para a nossa cabeça... ”

faz falta para o nosso coração” (Entrevista a EAS 4).

Reflexões finais

A conclusão do projeto confirma que a cocriação e apresentação de um espetáculo promove significativamente o bem-estar, o empoderamento e o sentimento de pertença do Público Sénior, validando a arte como uma poderosa ferramenta de intervenção e mudança social. Embora a metodologia participativa se tenha revelado adequada, o estudo enfrentou alguns desafios, como a falta de apoio na cedência de espaços culturais, constrangimentos externos no dia do espetáculo e limitações na recolha de dados (dificuldades com horários, entrevistas e falta de documentação institucional).

Relativamente aos limites do projeto de Investigação, identificaram-se: i) a dificuldade relativamente ao conteúdo das entrevistas, especialmente das participantes, não se tendo obtido informação pertinente para acrescentar aos dados dos restantes métodos e técnicas de recolha de informação; ii) dificuldade inicial em constituir um grupo de trabalho, devido ao horário escolhido para a realização da atividade na Academia Sénior; iii) falta de documentos informativos por parte da instituição, que fossem possíveis de analisar.

A nível pessoal, a experiência foi crucial para o desenvolvimento profissional, fortalecendo competências de liderança, mediação e direção artística. Para intervenções futuras, recomenda-se a criação de projetos intergeracionais dentro da própria instituição (CACFF), bem como o estabelecimento de parcerias locais e redes de apoio multidisciplinares. O objetivo é garantir a continuidade e a expansão destas práticas artísticas de forma inclusiva, contínua e colaborativa.

Para finalizar, este estudo procura oferecer um contributo para o desenvolvimento do campo das práticas artísticas e inclusão, ao evidenciar o potencial transformador da arte em contextos educativos e sociais, e em particular com públicos seniores. Para projetos futuros, sugere-se que se: i) criem parcerias de artistas/facilitadores com instituições locais e organizações sociais para facilitar a implementação de projetos artísticos que atendam a necessidades específicas da comunidade, como, por exemplo, a promoção da saúde física e mental e a inclusão social; ii) implemente estratégias de divulgação e sensibilização para aumentar a consciencialização sobre a importância da arte na comunidade, convidando-a a participar, planear e executar projetos artísticos; iii) estabelecer redes de apoio que unam artistas, educadores, assistentes sociais, psicólogos,

entre outros, e a comunidade, promovendo a partilha de experiências e recursos, que possam enriquecer os projetos artísticos.

Referências Bibliográficas

- Afonso, N. (2005). *Investigação Naturalista em Educação – um guia prático e crítico*. Edições ASA.
- Amado, J. (2014). *Manual de Investigação Qualitativa em Educação*. Imprensa da Universidade de Coimbra.
- Akhras, F. N. (2011). A inclusão social como um projeto científico: uma ontologia. *Inclusão Social*, 4(2).
- Barbosa, A. M. (1994). Educação Artística. *Estudos Avançados*, 8(22), 491-494.
- Bezelga, I. (2017). O Papel das artes na promoção do sucesso académico: O prazer de fazer acontecer!. *Revista Portuguesa de Educação Artística*, 7(1), 67-78. <https://doi.org/10.34639/rpea.v7i1.52>
- Bodgan, R. C. & Bilken, S. K. (1994). *Investigação qualitativa em educação*. Porto Editora
- Burset, S., Calderón, D. & Gustems, J. (2016). *Proyectos artísticos interdisciplinares: La creación al servicio del bienestar*. Edicions de la Universitat de Barcelona.
- Carmo, H. & Ferreira, M. M. (2008). *Metodologia da investigação: Guia para auto-aprendizagem*. Universidade Aberta.
- Costa, J. J. S. (2015). A educação segundo paulo freire: uma primeira análise filosófica. *Revista Eletrônica de Filosofia*, 7(18), 72-88.
- Cruz, H. (2022). Práticas artísticas, participação e políticas (2ª ed.). *Cruzamentos Disciplinares*. Edições Colibri.
- Eça, T. T. (2008). Para acabar de vez com a educação artística. *Revista Digital do LAV*, 1(1), 1-11.
- Guerra, I. (2006). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia de Ação*. Principia.
- Gohn, M. G. (2014). Educação Não Formal, Aprendizagens e Saberes em Processos Participativos. *Investigar em Educação*, 2(1), 35-50.
- Higgins, L. (2013). *Community music: In theory and in practice*. Oxford University Press.
- Leite, A. P. (2019). Paulo freire e arte educação. Considerações sobre a estética freireana e a arte na educação/formação. *Educação, sociedade & culturas*, 54, 85-103.
- Lima, L. (2007). *Educação ao Longo da Vida: entre a mão direita e a mão esquerda de Miró*. Edições Cortez.
- Lindeza, I. C. (2024). *Estendal de Memórias: A cocriação artística com públicos seniores*. [Tese de Mestrado, Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal]. Repositório Comum. <http://hdl.handle.net/10400.26/53747>
- Maschat, V. (2006). El efecto social y emocional de la danza coral. *Orff-España* (9), 7-9.
- Matarasso, F. (2019). *Uma arte irrequieta*. Fundação Calouste Gulbenkian.
- Neves, C. (2004) Sustentar o desenvolvimento. A complexidade dos novos modelos de desenvolvimento. In Ambrósio et al. (orgs) *Formação e Desenvolvimento humano: inteligência das suas relações complexas*, 51-62. Ed. MCX/APC.

-
- Padilha, R. C. W. & Maciel, M. F. (s.d.). *Fundamentos da pesquisa para projetos de intervenção*. Unicentro
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2006). *Desenvolvimento Humano* (8ª ed.). Artmed Editora SA.
- Pereira, F. (2012). *A ideia de vida ativa. Teoria e prática da Gerontologia. Um guia para cuidadores de idosos*, 207-213. Psicossoma.
- Ribeiro, A. (2009). Papel da criatividade nos processos de educação. In N. Pacheco & M. Araújo (Orgs.), *Expressões: espaços e tempos de criatividade*, 11-23. E:etc/LIVPSIC Edição.
- Schneider, R. H. & Irigary, T. Q. (2008). *O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais*. 25 (4), 586-593. <https://doi.org/10.1590/S0103-166X2008000400013>
- Serrano, G. P. (2008). *Elaboração de projectos sociais – Casos práticos*. Porto Editora.
- Úcar, X. (2000). A animación teatral: Concepto, situación atuale perspectivas. In M. Vieites (Coord.). *Animación teatral, teorías, experiencias, materiais*. Conselho da Cultura Galega.
- Vasconcelos, A. A., Pires, A. L. O. & Lemos, G. C. (2024). *Práticas artísticas, envolvimento e bem estar: o projeto recriar-se*. Instituto Politécnico de Setúbal. <http://hdl.handle.net/10400.26/52211>

Nota curricular

Inês Lindeza é mestre em Educação, Práticas Artísticas e Inclusão pela Escola Superior de Educação de Setúbal. A sua formação superior engloba uma Pós-Graduação em Música para a Infância pela Universidade Nova de Lisboa e uma Licenciatura em Música na Comunidade pela Escola Superior de Educação de Lisboa e Escola Superior de Música de Lisboa. O percurso profissional centra-se na arte como ferramenta de inclusão e intervenção social. Desde 2023, desenvolve trabalho artístico focado em música e teatro na HarmoniArte, com diversos públicos. Conta com experiência em diversos contextos, nomeadamente na Unidade de Cuidados Continuados Integrados em Saúde Mental, na Associação Portuguesa de Síndrome de Asperger e na Fundação AFID Diferença. Paralelamente, dinamiza atividades artísticas como voluntária na Academia Sénior do Fundão. Detentora de Formação Pedagógica Inicial de Formadores, atua como formadora desde fevereiro de 2006. A sua trajetória cruza a música, a educação e a comunidade, aliando uma vasta experiência musical a uma forte dedicação a projetos de cariz social e voluntariado.

António Ângelo Vasconcelos, estudou música no Conservatório de Música de Calouste Gulbenkian de Aveiro, licenciou-se em Ciências Musicais pela Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa e doutorou-se em Educação pelo Instituto de Educação da Universidade de Lisboa com a tese intitulada “Educação artístico-musical: cenas, atores e políticas”. É investigador integrado no CIPEM-INET-md - Centro de Investigação em Psicologia da Música e Educação Musical, Instituto de Etnomusicologia – Centro de Estudo em Música e

Dança, pelo Instituto Politécnico do Porto, e tem participado e organizado diferentes tipos de encontros e congressos nacionais e internacionais, publicando trabalhos, em domínios diferenciados do ensino de música, da formação de professores, das artes, da educação, da cultura, das práticas artísticas, inclusão e criatividades e das políticas públicas. Dirigiu uma Escola Profissional de Música, trabalhou no Ministério da Educação no Núcleo do Ensino Artístico, foi Presidente da Associação Portuguesa de Educação Musical e foi professor visitante na Universidade Federal da Bahia. É professor coordenador na Escola Superior de Educação do Instituto Politécnico de Setúbal e co coordena o Mestrado em Educação Práticas Artísticas e Inclusão.