

# ENVELHECIMENTO CRIATIVO, PARTICIPATIVO E VIDA ATIVA:

a animação sociocultural, a gerontologia,  
a educação comunitária e o turismo  
como metodologias de intervenção



INTERVENÇÃO

CARLA ESTEVES SANTOS  
CRISTIANA PIZARRO MADUREIRA  
MARCELINO DE SOUSA LOPES  
(Coordenadores)

# **Envelhecimento Criativo, Participativo e Vida Ativa**

a animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária  
e o turismo como metodologias de intervenção



Carla Esteves Santos  
Cristiana Pizarro Madureira  
Marcelino de Sousa Lopes  
(Coordenadores)

# **Envelhecimento Criativo, Participativo e Vida Ativa**

a animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária  
e o turismo como metodologias de intervenção

Edição

INTERVENÇÃO - Associação para a promoção e divulgação cultural

## **Ficha Técnica**

### **Título**

ENVELHECIMENTO CRIATIVO, PARTICIPATIVO e VIDA ATIVA:  
A animação sociocultural, a gerontologia, a educação comunitária  
e o turismo como metodologias de intervenção

### **Autores**

Carla Esteves Santos, Cristiana Pizarro Madureira e Marcelino de Sousa Lopes  
(Coordenadores)

### **Capa**

Ricardo Alves

### **Revisão de Textos**

Fernanda Maria Barros da Cunha

### **Apoio Gráfico e Composição**

Fernando DC Ribeiro

### **Impressão**

Gráfica do Norte

### **Local e data de Edição**

Chaves, 30 de setembro de 2024

### **Editor**

INTERVENÇÃO - Associação para a promoção e divulgação cultural / Chaves

### **ISBN**

978-989-35023-2-7

### **Depósito Legal**

1ª Edição

setembro, 2024

Esta publicação não pode ser reproduzida nem transmitida, no todo ou em parte, por qualquer processo eletrónico, mecânico, fotocópia, gravação ou outras, sem prévia autorização escrita do editor

# Índice

## Prefácio

**Pedro Miguel Saraiva Lima Cordeiro de Melo** -----9

## Introdução

**Carla Esteves dos Santos, Cristiana Pizarro Madureira e  
Marcelino de Sousa Lopes** ----- 11

**Arbitragem Científica**----- 15

## Capítulo I

### Gerontologia, Saúde, Idadismo e Comunicação Educativa

**Luzia Cristina Antoniossi Monteiro / Leticia Felice Olaia** – *A Gerontologia  
e o Direito a Envelhecer com Dignidade* ----- 19

**Joaquim Escola** – *Educação Intergeracional e Território comum* ----- 27

**Cristina Coelho** – *Falar e ser escutado* ----- 35

**Susana Duarte** – *A vida e a morte*----- 43

**António Miguel Monteiro / Samuel Encarnação** – *+ Idade, + Saúde*----- 53

**Juliana Pedreschi Rodrigues / Bruna Tibolla** – *Determinantes sociais da saúde*-- 63

**Hermínia Gonçalves / Teresa Sequeira** – *Qualidade de Vida e Envelhecimento  
em Áreas Rurais* ----- 73

## Capítulo II

### Projetos e Metodologias para um envelhecimento com vida ativa:

#### A importância da Animação Sociocultural e das(os) Animadoras(es) Socioculturais

**Susana Carriço** – *A animação Sociocultural como estratégia de intervenção  
para dar mais vida à vida* ----- 85

**Dalila Alves Carneiro** – *A Animação Sociocultural e o Animador Sociocultural  
como agentes de socialização no meio rural* ----- 93

**Beatriz Real Barata Martins** – *A Animação Sociocultural e a intervenção  
no idoso com doença mental* -----101

**Ana Correia / Rita Madeira** – *Samões – a Aldeia que sabe envelhecer* -----109

**Sandra Cristina Bento Fernandes** – *Domus VITAE, um projeto vital* -----119

### Capítulo III

#### Envelhecimento, Cidadania e Direitos Humanos

<b>Rui Proença Garcia</b> – <i>Velhice: de problema a conquista da humanidade</i> -----	129
<b>Bravo Nico / Lurdes Pratas Nico</b> – <i>A educação comunitária para o envelhecimento ativo, participado e solidário</i> -----	137
<b>Solange Beatriz Billig Garces</b> – <i>Envelhecer no Brasil e o direito a ser cidadão com cidadania plena</i> -----	147
<b>Sara Rüegg</b> – <i>O envelhecimento e o direito a uma vida sexual ativa</i> -----	157
<b>Susete Coelho Abrunhosa</b> – <i>Envelhecimento e avaliação da qualidade em instituições de internamento de longa duração</i> -----	167
<b>Cristiana Pizarro Madureira</b> – <i>A Educação Intergeracional, a partilha de saberes e o legado dos gerontes para uma vivência mais humanizada</i> -----	175
<b>Rafaela Neiva Ganga</b> – <i>House of Memories – o papel do museu na conscientização sobre demência.</i> -----	181

### Capítulo IV

#### Animação Turística, Cultura, Território e envelhecimento com vida ativa

<b>Manuel Cuenca Cabeza</b> – <i>O Ócio como uma pedagogia valiosa para o desenvolvimento de uma vida criativa, saudável e ativa</i> -----	195
<b>Rosa Branca C. Tracana Pereira / Margarida Santos</b> – <i>Cultura, memória e identidade</i> -----	205
<b>Albino Viveiros</b> – <i>Turismo, terceira idade e animação sociocultural</i> -----	213
<b>Ana I. V. Lopes Ferreira / Carolina Carvalho</b> – <i>Recuperar Tradições Transmitir a Identidade e a Cultura</i> -----	221
<b>Veronika Joukes / António Pirra</b> – <i>LEARNVIL, o exemplo de um pequeno projeto internacional</i> -----	231
<b>Lurdes Pratas Nico / Bravo Nico</b> – <i>Circuito da aldeia</i> -----	239

### Capítulo V

#### As Artes e o Envelhecimento com vida ativa e criativa

<b>Manuel Francisco Vieites</b> – <i>Gerontologia e Pedagogia Teatral</i> :-----	251
<b>Lucía Hernández y Fernández</b> – <i>Gerontologia, memória e animação teatral</i> --	261
<b>Luís Carvalho</b> – <i>Contributo da Animação Musical para a criação de coletivos de pessoas mais velhas protagonistas do seu próprio desenvolvimento</i> -----	271
<b>José Dantas Lima Pereira</b> – <i>Formas Animadas e Teatro</i> - -----	279
<b>Maria Zozaya-Montes</b> – <i>As velhas custódias das artes tradicionais</i> : -----	293

<b>Vicenta Gisbert Caudeli / Fernando José Sadio Ramos – A Educação Musical não formal e gerontologia educativa</b> .....	301
---	-----

## **Capítulo VI**

### **Animação Sociocultural, Gerontologia Voluntariado e Empreendedorismo Social**

<b>Victor J. Ventosa Pérez – A Nova Longevidade.</b> .....	315
<b>André Pinto – Intergeracionalidade, solidariedade e a participação juvenil à volta de um envelhecimento com vida ativa e de compromisso entre gerações</b> .....	323
<b>Marcelino de Sousa Lopes / Paula Cristina Matos de Sousa – A Animação Sociocultural, a gerontologia, o animador sociocultural e as perspetivas futuras</b> --	331
<b>Vasco Araújo / Edite Lopes de Sousa - Realidade virtual como estratégia de promoção do envelhecimento ativo</b> .....	343
<b>Luis Gómez Garcia – A Animação Sociocultural perante a solidão das pessoas mais velhas</b> .....	353
<b>Daniela Mendes – O Animador Sociocultural como profissão do futuro no contexto do envelhecimento com vida ativa</b> .....	363
<b>Curricula</b> .....	371



## **Educação musical não-formal e gerontologia educativa Envelhecimento ativo e coesão social num ambiente musical**

**Vicenta Gisbert Caudeli**

*Universidade Autónoma de Madrid*

**Fernando José Sadio-Ramos**

*Instituto Politécnico de Coimbra; IEF/ AREA*

A gerontologia educativa contribui para a transformação das pessoas ao proporcionar espaços de interação onde se geram oportunidades de conhecimento, como refere Lourdes Bermejo em Valdecantos et al. (2017). Esta proposta mostra a incorporação de pessoas idosas na Escola Municipal e numa Banda, num espaço de educação não-formal com diversidade de ritmos e estilos de aprendizagem, interesses, conhecimentos, atitudes e aptidões, etc. Um ambiente de aprendizagem sem programação onde o professor oferece oportunidades adaptadas às características individuais dos utilizadores (Carrión, 2019; Coll & Miras, 2001). A diversidade, como oportunidade de enriquecimento, contribui para a aprendizagem de valores e para a interiorização do pensamento democrático (Bolívar, 2002).

De acordo com o Livro Branco sobre o Envelhecimento Ativo (IMSERSO, 2011), a educação tem de promover o desenvolvimento individual, as relações sociais, a participação ativa e a solidariedade intergeracional (Valdecantos et al., 2017). Neste modelo de educação não-formal, a aprendizagem multinível e intergeracional constante coexiste (Marinero, 2021). Os participantes destacaram o poder da Educação Musical para manter a mente ativa, sentir-se parte do grupo e conectar-se com pessoas de outras idades. Todos os participantes afirmaram que recomendariam a atividade a outros adultos, pois consideram o intercâmbio intergeracional enriquecedor (Rodrigo, 2018).

### **Introdução**

Estamos familiarizados com o agrupamento etário em tudo o que se relaciona com a aprendizagem, acreditando numa homogeneização utópica de conhecimentos prévios, competências e capacidades. No entanto, em qualquer sala de aula ou espaço onde coincidam pessoas da mesma idade, observamos diferentes estilos e ritmos de aprendizagem, interesses e até diferentes desenvolvimentos cognitivos. Por esta razão, alguns autores consideram importante reformular os agrupamentos, favorecendo a flexibilidade em termos de tempo e critérios, valorizando talvez o desempenho académico dos alunos (González-Vallinas et al., 2018).

Em todo o caso, a diversidade tornou-se uma realidade generalizada e um aspeto obrigatório em qualquer modalidade educativa, uma vez que o indivíduo deve ser acompanhado no seu processo de aprendizagem através da disponibilização de recursos adaptados às suas

características diferenciais. Educar no respeito pela diversidade é educar em valores (Bolívar, 2002; Coll & Miras, 2001). A necessidade de flexibilizar e adaptar os processos de ensino-aprendizagem deve ser contemplada face a diversas causas, independentemente de este processo ser formal ou não-formal: deficiência, dificuldades de aprendizagem, vulnerabilidade ou desenraizamento social, altas habilidades, multiculturalismo, entre outras (Silva-Cid, 2020). Atualmente, existe uma tendência para promover uma sociedade inclusiva, onde o objetivo é garantir uma adaptação individualizada. Na educação, isto implica adaptar os programas e outros aspetos formais para que cada indivíduo possa atingir os seus objetivos e receber uma educação de qualidade (García et al., 2022).

Os agrupamentos flexíveis parecem proporcionar benefícios cognitivos e sociais, melhorar a autoestima e reforçar a interação social (Mariano & Kirby, 2009). O agrupamento multi-idade ou multi-nível permite a partilha do espaço de aprendizagem através de uma grande diversificação de metodologias, recursos e avaliação. Esta flexibilização tem em conta a graduação maturacional, cognitiva e emocional, adaptando estratégias e objetivos a atingir de forma individualizada (Campbell, 2013). A sociedade atual exige novas abordagens para a aquisição de aprendizagens numa realidade em constante mudança (Bauman, 2003; Estigarribia, 2022).

Nesta necessidade de aprendizagem diversificada e permanente ao longo da vida, a educação não-formal, que se encontra num período de intensificação (Estigarribia, 2022), torna-se uma magnífica oportunidade para o envelhecimento ativo. As gerações destas últimas décadas dão prioridade à aquisição de conhecimentos e competências em detrimento da obtenção de uma qualificação (Sánchez-Silva, 2016), razão pela qual a educação não-formal é uma modalidade que está em ascensão. Enquanto a educação formal se preocupa com a formação de profissionais qualificados, a sua vertente não-formal aumenta o nível de competências de vários grupos, proporcionando benefícios para toda a sociedade.

No passado, a educação era um monopólio dirigido às crianças e aos jovens, mas a transformação social conduziu à oportunidade de aprendizagem e formação permanente e ao longo da vida (Belando-Montoro, 2017). O aumento da idade média da população e o prolongamento da esperança de vida promoveram políticas mundiais centradas no envelhecimento saudável e ativo. A gerontologia educativa, que se preocupa com a qualidade de vida na velhice, presta especial atenção ao bem-estar, à realização pessoal e à participação social, cultural e política em primeiro lugar, mas também considera relevante o intercâmbio de conhecimentos e experiências entre gerações (Belando-Montoro, 2016).

O desenvolvimento de atividades que envolvam teoria e prática permitem a promoção do envelhecimento ativo e contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos idosos (Escola Superior de Psicologia, 2017). Quando se aproxima a última etapa profissional, ou mesmo após a reforma, é aconselhável embarcar em novos projetos, melhorando assim a autonomia e a sua presença ativa e participativa na sociedade, evitando a exclusão, é interessante oferecer oportunidades de formação adaptadas às suas circunstâncias (García & Troyano, 2010). Na idade adulta, as propostas cooperativas e contextualizadas, o espaço de reflexão e debate, com um elevado grau de flexibilidade e uma tendência para a praticidade, adquirem grande relevância (Sandoval & Tejada, 2019). A prática musical oferece uma oportunidade extraordinária em que todos os aspetos acima mencionados se refletem.

## **Educação Musical e envelhecimento ativo**

Ao pretendermos proporcionar um envelhecimento ativo aos nossos idosos, estamos a apostar no respeito pelos direitos da população idosa, na sua integração e participação ativa, tudo isto com um claro compromisso de manter a sua ligação sociocultural e reforçar os laços intergeracionais (Gayol-Fernández et al., 2020). O código musical e a sua compreensão contribuem para facilitar a ligação com o nosso ambiente, uma vez que a prática musical envolve intuitivamente o reconhecimento e a compreensão emocionais (Volpi, 2011). Diversos estudos destacam o poder da música como reforço da coesão grupal, precisamente por facilitar a interação social (Peña-Marín, 2014).

Para além da aprendizagem, as experiências musicais proporcionadas pela educação não-formal reforçam a construção da identidade, uma vez que nestes espaços, com menor rigidez legislativa, se presta atenção à estima social e à equidade (Monge et al., 2022). A prática musical coletiva favorece a motivação, a inserção social e a autonomia pessoal nos adultos (Alonso et al., 2021). Perante um evidente envelhecimento demográfico, o Plano Estratégico para a Aprendizagem ao Longo da Vida e o quarto Objectivo de Desenvolvimento Sustentável (ODS) postulam a necessidade de contribuir para a melhoria da qualidade de vida, proporcionando o acesso a atividades intelectuais que aumentem a auto-realização e a participação social, mesmo quando a capacidade funcional é reduzida (MECD, 2015; OMS, 2015).

Os decisores políticos de todo o mundo têm de estar conscientes das necessidades deste setor, uma vez que são necessárias ações abrangentes de saúde pública para facilitar a proteção e o apoio às pessoas idosas. A análise das mudanças que ocorrem nestas idades permite a conceção de programas de envelhecimento ativo e a promoção da saúde, da qualidade de vida e do bem-estar, tanto das pessoas idosas como do seu ambiente familiar e social (Fajardo et al., 2022). A adaptação do desenho das cidades e dos ambientes rurais deve ser promovida para reduzir a exclusão, o isolamento e a solidão dos adultos mais velhos, estudando para reduzir ou eliminar as barreiras arquitetónicas, o tráfego e a distância aos serviços básicos e trabalhando para promover atividades sociais, envolvendo a gerontologia ambiental (Cano & Sánchez-González, 2020).

A construção do espaço público e os laços afectivos com a localidade reforçam o sentimento de pertença (García-Valdez et al., 2019), e não devemos esquecer que a música está sempre presente nas celebrações populares. O repertório musical e as tradições folclóricas são identificáveis para a mesma geração, pois há um interesse comum e uma perceção vital que fortalece o sentimento de pertença, saúde e bem-estar (Cano & Sánchez-González, 2020). A prática musical implica o trabalho rítmico, melódico, do canto e da métrica o que, de forma indireta, se repercute num reforço da coesão grupal (Peña-Marín, 2014).

## **A Escola e a Banda Municipal**

A Asociación Cultural Banda Musical de Yeles é uma associação de criação recente. Constituída no final de 2004 e inscrita no Registo Geral de Associações de Castilla-La Mancha, desde 2021, é membro da Federação Regional de Castilla-La Mancha de Sociedades Musicais e ocupa a Vice-Presidência Provincial de Toledo desde novembro de 2021. Iniciou o seu percurso sob a direção musical de Gustavo Romero, sempre com o apoio da Câmara Municipal local, que também promoveu a criação da Escola de Música.

Em 2005, começaram a ser ensinadas várias especialidades instrumentais, que foram inauguradas com a sua primeira atuação pública na Festa de Santo António (padroeiro de Yeles) em 2006. Desde 2007 até aos dias de hoje, Roberto Gamboa é o responsável pela organização da Escola de Música e pela direção musical. Este grupo realiza um intenso trabalho cultural participando em celebrações e datas importantes, onde é sempre bem recebido e acompanhado pelo seu público e com o apoio de diferentes representantes da Câmara Municipal. O acompanhamento é alargado quando o grupo se desloca a outros pontos da região e a nível nacional.

Na sua descrição pública, o grupo musical define-se como "um grupo de pessoas de diferentes idades" que "gostam de apreciar a nossa música" (Banda Municipal de Yeles, s.d.). Em comunicação pessoal com Roberto Gamboa, este reflete sobre o valor da coesão do grupo, comentando que o valor do grupo musical tem de ser reforçado pela ligação intrapessoal. O diretor faz um grande esforço para organizar workshops de formação (ansiedade de palco, comunicação assertiva, respiração consciente ou primeiros socorros, entre outros), saídas culturais (concertos, visitas a monumentos ou parques temáticos, etc.), a tradicional refeição de Santa Cecília (padroeira dos músicos) onde os músicos e as suas famílias se reúnem, encontros motivados por espetáculos musicais que têm lugar em locais distantes, etc.

Como líder do grupo, Roberto Gamboa está empenhado em reforçar o envolvimento dos executantes, oferecendo-lhes a oportunidade de escolherem repertório, contribuírem com ideias para concertos temáticos, organizarem diversas atividades para festividades especiais (Natal, Páscoa ou Santa Cecília), participarem em concertos para solistas, entre outros. Acontece também que neste grupo coexistem vários núcleos familiares; podemos encontrar até três gerações na banda (Figura 1), onde a avó, a filha e o neto participam com o clarinete, flauta e trompete, respetivamente.



Figura 1. Convivência intergeracional na Banda Municipal de Yeles.  
Arquivo pessoal de Roberto Gamboa

Encontramos também, neste grupo, famílias completas (Figura 2) em que os ensaios e os concertos se tornam um ponto de encontro, uma pausa no trabalho que favorece a coincidência familiar. Os ensaios semanais permitem preparar conjuntamente objetivos comuns onde todos os membros são necessários e todos dão o seu contributo; é uma atividade inclusiva que respeita a diversidade. Diferentes instrumentos com intérpretes muito variados: adultos autodidatas, pessoas idosas que estudam música, crianças que estão a aprender, jovens que estudam em conservatórios, músicos profissionais, etc. Diversidade que enriquece o grupo, envolvimento pessoal e dedicação ao serviço do grupo, cedência de tempo livre para coincidir no esforço e entusiasmo por um bom resultado, convivência intergeracional, aprendizagem não-formal, ativação cognitiva, participação social e desenvolvimento artístico, tudo unido por ritmos e harmonias musicais.



Figura 2. Núcleo familiar completo na Banda Municipal de Yeles.  
Arquivo pessoal de Roberto Gamboa

### **Os protagonistas e as suas opiniões (Resultados)**

Foi considerado útil perguntar as razões pelas quais os adultos, com diferentes profissões e ocupações ou os reformados, se juntam a este grupo. Foram questionados sobre as suas circunstâncias e os benefícios que esta atividade lhes traz. Algumas das respostas mais significativas são recolhidas no presente documento. Um questionário de opinião foi partilhado com as pessoas com mais de 30 anos de idade, tendo-lhes sido solicitada a sua participação.

A amostra total foi constituída por 17 participantes: 70% mulheres, 35% entre os 45 e os 60 anos e 35% com mais de 60 anos, com mais de 52% no ativo, 29,4% com estudos de formação profissional e 23% com a escolaridade obrigatória.

As profissões em que trabalham ou trabalharam são muito diversas: dona de casa, professora, design digital, mecânica, sanitária, estética, administração, entre outras. Entre as razões pelas quais começaram a estudar música, verificamos que algumas começaram por hobby, outras para partilhar uma atividade com os filhos, para sair da rotina, porque a família também estudava música ou como forma de expressão emocional. A prática musical coletiva parece trazer-lhes muitos benefícios. As opções com maior número de respostas são: ativação cerebral, sentir-se parte do grupo e facilitar a comunicação com pessoas de outras idades (Figura 3). Quanto aos comentários mencionados pelos participantes na recolha de dados, as respostas são diversas. Enquanto para alguns é uma forma de escape, outros consideram-na uma terapia. Já alguns dão prioridade à interação social e aos valores implícitos e muitos concordam que a música os faz sentir bem e até comentam que graças ao diretor musical foi criado um ambiente muito bom no grupo e que se consideram parte de uma grande família musical.

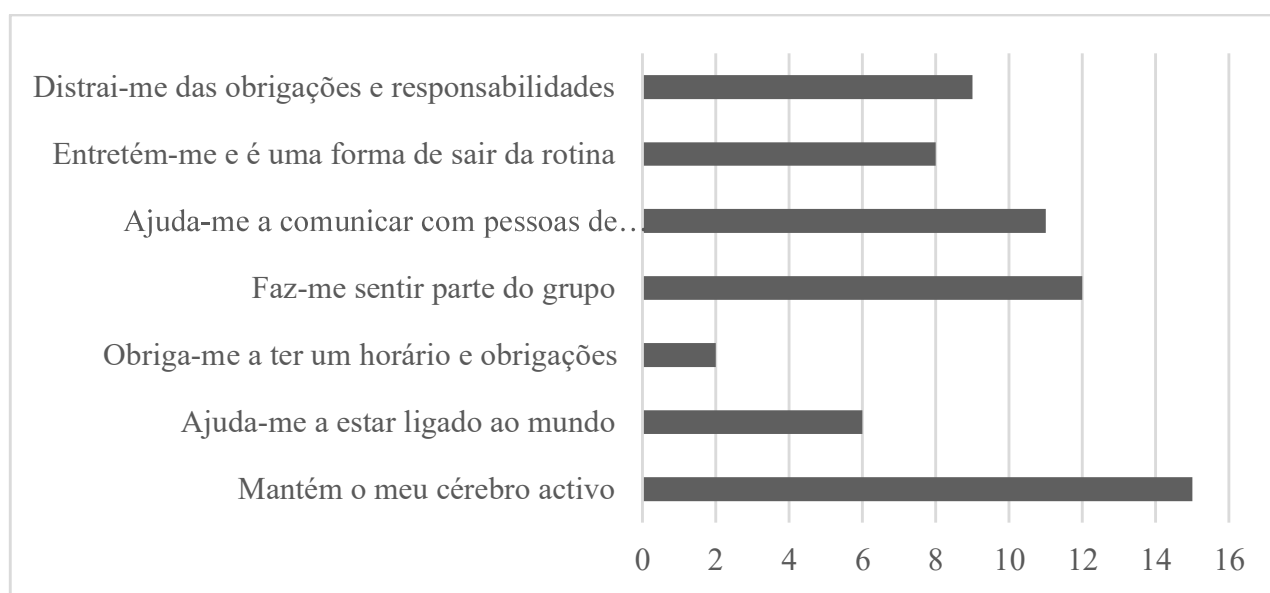


Gráfico 1. Benefícios reconhecidos como associados à prática musical coletiva.

Na mesma linha, a amostra participante considera que as virtudes da música se concentram sobretudo na aprendizagem de competências, nos valores que transmite e na sua contribuição para a superação de dificuldades e obstáculos pessoais (Figura 4). As respostas coincidem no valor da perseverança, no desafio da aprendizagem - não só musical, mas também pessoal -, no auto-aperfeiçoamento, bem como no desligamento da rotina e das obrigações.

Educação musical não-formal e gerontologia educativa  
Envelhecimento ativo e coesão social num ambiente musical

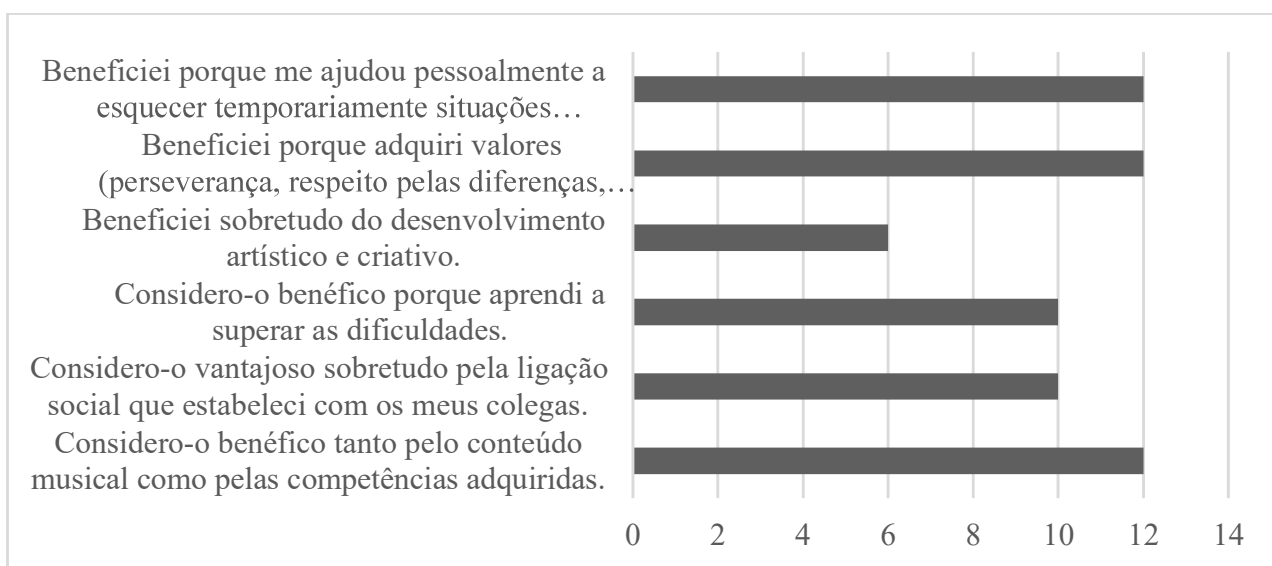


Gráfico 2. Aportações reconhecidas da prática musical coletiva.

Quando se trata de recomendar a outros que participem numa atividade musical de grupo, o mais proeminente neste caso foi o poder da música para manter a mente ativa e para continuar a aprender (Figura 5). Como há pessoas de idades muito diferentes no grupo, alguns podem pensar que as relações e interações podem ser complexas ou conflituosas, no entanto, quase 60% vivenciaram-no com grande facilidade e sentiram-no enriquecedor (Figura 6), muitos consideram que a diferença de idades não é um fator condicionante quando há um bom ambiente.

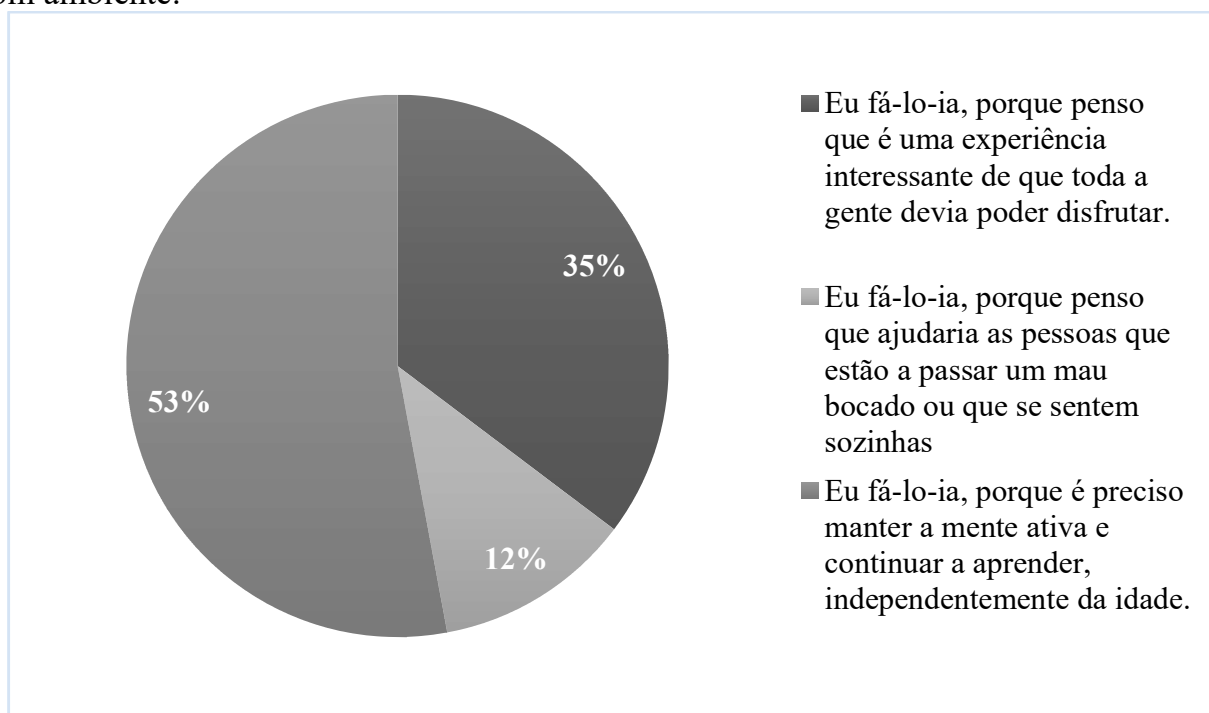


Gráfico 3. Prática musical coletiva como uma atividade recomendável.

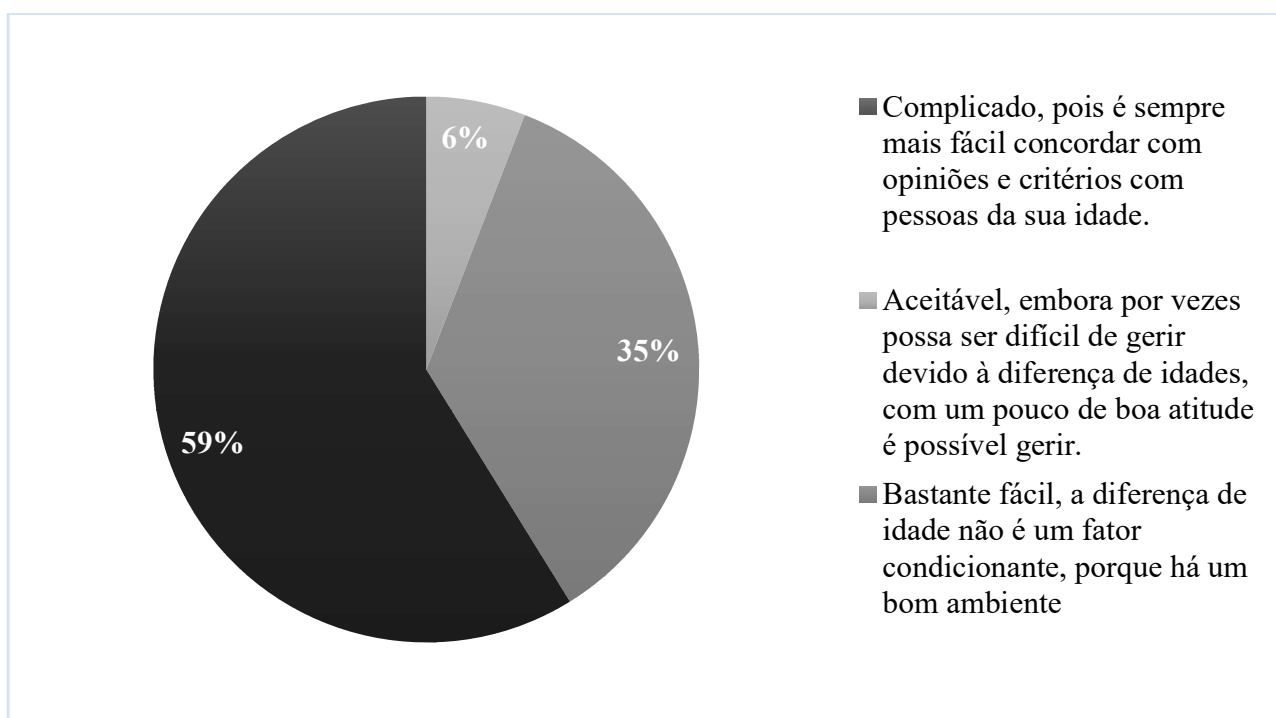


Gráfico 4. Diversidade de idades na prática musical coletiva.

O questionário previa uma opção final para incorporar as observações desejadas. Entre as respostas dadas apresentam-se as mais significativas para este trabalho: embora o poder da prática musical sobre o indivíduo tenha sido destacado, as respostas centraram-se sobretudo no valor social da prática coletiva e da aprendizagem musical. Foi reforçada a importância da aprendizagem com os outros, a cooperação entre os membros do grupo, o valor da partilha de experiências com os pares, as memórias com o grupo, a diversão partilhada e o enriquecimento social.

### Considerações finais

Esta proposta mostra como através da gerontologia educativa se pode proporcionar um espaço de conhecimento capaz de contribuir para a transformação humana (Valdecantos et al., 2017), neste caso mostrando um exemplo de prática musical coletiva numa banda de música. O encontro intergeracional no campo da educação não-formal é mostrado como um ambiente diversificado de grande enriquecimento, não só em termos de conhecimento musical, mas também de experiências artísticas, pertença ao grupo, aprendizagem de valores, participação e coesão social (Bolívar, 2022; Marinero, 2021; Rodrigo, 2018).

A situação atual exige uma visão respeitosa da população envelhecida, promovendo e valorizando a sua participação ativa e integração, independentemente da sua idade. Deve ser feita uma aposta no reforço entre gerações e na manutenção da interação social ativa do setor mais velho da população (Gayol-Fernández et al., 2020), promovendo a prática da música pela sua capacidade de favorecer a ligação em grupo e incorporar também a consciência emocional e empática (Volpi, 2011). Num ambiente de educação musical não-formal, é



possível reforçar a integração social, a motivação e a autonomia (Alonso et al., 2021) e também trabalhar para a construção da identidade e da equidade (Monge et al., 2022).

Estamos a observar um envelhecimento da população a nível mundial e, por isso, estão a ser feitos esforços para melhorar a qualidade de vida dos idosos, proporcionando desafios intelectuais que lhes permitam realizar-se e ligar-se à sociedade atual, independentemente das suas capacidades (OMS, 2015). Estão a ser concebidos programas de cuidados de saúde e de envelhecimento ativo, garantindo o bem-estar dos idosos e do seu ambiente familiar (Fajardo et al., 2022).

Se olharmos para as percepções dos participantes no estudo, observamos que os benefícios que mais valorizam ao tocar música na Banda são: Manter a mente ativa, sentir-se parte do grupo e estar ligado a pessoas de outras idades. Aspetos que são fundamentais para garantir um envelhecimento ativo e com garantias de manutenção da autonomia e qualidade de vida. A aprendizagem da música num ambiente não-formal permitiu-lhes reforçar as suas competências, desenvolver os seus valores e aperfeiçoarem-se, conseguindo também desligar-se das obrigações e rotinas diárias.

100% dos participantes recomendariam a outros adultos que participassem em atividades musicais semelhantes, especialmente porque mantêm as suas mentes ativas ao continuarem a aprender. Quase 95% das respostas indicam que a convivência entre gerações de diferentes idades é fácil ou bastante fácil, considerando-a enriquecedora. Assim, depois de analisar a literatura existente sobre gerontologia educativa, envelhecimento ativo e coesão social, podemos considerar que a aprendizagem da música num contexto não-formal e com uma abordagem prática, como nas Bandas de Música, é um recurso extraordinário para proporcionar um espaço de interação social, desafios individuais e coletivos que resultam no bem-estar do indivíduo, independentemente da sua idade avançada.

## Referências bibliográficas

- Alonso, R.A., Valdemoros, M.A., & Martínez, J.M.** (2021). Ocio ambiental intergeneracional y envejecimiento activo. *Edetania: Estudios y Propuestas Socioeducativas*, 60, 121-142. [https://doi.org/10.46583/edetania\\_2021.60.853](https://doi.org/10.46583/edetania_2021.60.853)
- Banda Municipal de Yeles (s.f.)**. (2024, 7 de mayo). <https://www.bandamunicipal-deyeles.com/miembros-banda-municipal>
- Bauman, Z.** (2003). *Modernidad Líquida*. Fondo de Cultura Económica
- Belando-Montoro, M. R.** (2016). La investigación sobre gerontología educativa en España: análisis a través de las revistas españolas de educación incluidas en el JCR. *HOLOS*, 32(5), 70-85. <http://dx.doi.org/10.15628/holos.2016.4730>
- Belando-Montoro, M. R.** (2017). Aprendizaje a lo largo de la vida. Concepto y componentes. *Revista Iberoamericana de Educación*, 75, 219-234. <https://rieoei.org/historico/documentos/rie75a11.pdf>
- Bolívar, A.** (2002). Nuestra propuesta de educación democrática. *Cuadernos de Pedagogía*, 317, 53-56.
- Campbell, T.** (2013). *In-school ability-grouping and the month of birth effect: Preliminary evidence from the Millennium Cohort Study*. Centre for Longitudinal Studies

- Cano, D. E., & Sánchez-González, D.** (2020). Espacio público y sus implicaciones en el envejecimiento activo en el lugar. *Cuadernos de Arquitectura y Asuntos Urbanos, Revista de la Facultad de Arquitectura, Universidad Autónoma de Nuevo León*, 9, 33-44.
- Carrión, E.** (2019). El uso del juego y la metodología cooperativa en la Educación Superior: una alternativa para la enseñanza creativa. *Artseduca*, 23, 70-97. <http://dx.doi.org/10.6035/Artseduca.2019.23.4>
- Coll, C., & Miras, M.** (2001). Diferencias individuales y atención a la diversidad en el aprendizaje escolar. In C. Coll, J. Palacios & A. Marchesi (Eds.), *Desarrollo psicológico y educación 2* (pp. 331-353). Alianza Psicología.
- Escuela de Psicología.** (2017). *Proyecto de vinculación con el medio Universidad para personas mayores*. <https://www.ust.cl/vinculacion-con-el-medio/sobre-vinculacion/proyecto-destacado/universidad-personas-mayores/>
- Estigarribia, A.** (2022). Educación no formal, capital humano y empleabilidad. *Revista Estudios Paraguayos*, 40 (2), 105-127. <https://doi.org/10.47133/respy2500205v>
- Fajardo, E., Leitón, Z. E., & Alonso, L. M.** (2022). Envejecimiento activo y saludable: Desafío y oportunidad del siglo XXI. *Salud Uninorte*, 37 (2), 243-246. <http://doi.org/10.14482/sun.37.2.155.67>
- García, A. J., & Troyano, Y.** (2010). Aprendizaje cooperativo en personas mayores universitarias. Estrategias de implementación en el Espacio Europeo de Educación Superior. *Revista Interamericana de Educación de Adultos*, 32(1). 6-21.
- García-Valdez, M.T., Sánchez-González, D., & Román-Pérez, R.** (2019). Envejecimiento y estrategias de adaptación a los entornos urbanos desde la Gerontología Ambiental. *Estudios Demográficos y Urbanos*, 34 (1) 101-128.
- Gayol-Fernández, M., Sánchez-Arguiano, J., & Conde-Díez, Y.** (2020). Aislamiento social y dependencia en la población anciana de una población rural. *RqR Enfermería Comunitaria*, 8 (1),12-22.
- González-Vallinas, P., Libroero, J., Peiró, S., & San Fabián, J.L.** (2018). Edad relativa y resultados escolares en educación primaria en la Comunidad Autónoma de Cantabria. *Archivos Analíticos de Políticas Educativas*, 26 (141). <http://dx.doi.org/10.14507/epaa.26.2926>
- IMERSO** (2011). *Libro Blanco del «Envejecimiento Activo»*. Secretaría de Estado de Derechos Sociales.
- Mariano, L. T., & Kirby, S. N.** (2009). *Achievement of Students in Multigrade Classrooms Evidence from the Los Angeles Unified School District*. [Working Paper WR-685-IES]. RAND Education, Institute of Education Sciences.
- Marinero, I.** (2021). El arte como nexo cultural e intergeneracional. *El Mundo*, p. 39. <https://cuts.top/B-HI>
- Ministerio de Educación Cultura y Deporte.** (2015). *Plan estratégico de aprendizaje a lo largo de la vida*. MECD.
- Monge, C., Gómez, P., & García-Barrera, A.** (2022). La justicia social en la concreción curricular de los grados de maestro. *Revista Internacional de Educación para la Justicia Social*, 11(1), 197-213. <https://doi.org/10.15366/riejs2022.11.1.011>

- Organización Mundial de la Salud (OMS)** (2015). *Informe mundial sobre el envejecimiento y la salud*. Ginebra.
- Peña-Marín, G.A.** (2014). DiTecMu: diseño, tecnología y música para el desarrollo de artefactos sonoros como instrumentos de cohesión social. *IconoFacto*, 10(15), 73-92. <http://hdl.handle.net/20.500.11912/7419>
- Rodrigo, M. P.** (2018). *Diversidad e inclusión. Retos para la convivencia. Desafíos para la Educación Social en tiempo de cambio*. JIPS. Aljibe.
- García, X., Guirado, V. C., Largo, E. A., & Bermúdez, I. L.** (2022). Educación inclusiva: derecho de todos a una educación de calidad. *Conrado*, 18 (87), 298-305.
- Sánchez-Silva, C.** (2016). La educación formal no va con los ‘millennials’. *El país*. [https://elpais.com/economia/2016/05/17/actualidad/1463474783\\_247698.html#](https://elpais.com/economia/2016/05/17/actualidad/1463474783_247698.html#)
- Sandoval, S. & Tejada, K.** (2019). Universidad para personas mayores, una experiencia de gerontología educativa. *Revista Pensamiento y Acción Interdisciplinaria*, 5 (1), 95-107. <http://doi.org/10.29035/pai.5.1.95>
- Silva-Cid, E.** (2020). El rol docente en la atención a la diversidad en Chile. Universidad de Magdalena. *Praxis* 16 (2), 235-245. <http://dx.doi.org/10.21676/23897856.3655>
- Valdecantos, J., Tejedor, M., Pozo, M., & Bermejo, L.** (2017). La vida como un proceso de aprendizaje permanente para el envejecimiento activo. *Revista de Educación Social*, 24, 223-231.
- Volpi, J.** (2011). *Leer la mente. El cerebro y el arte de la ficción*. Alfaguara.