

Gerontologia Educativa: a educação como mecanismo capaz de conceber empowerment à pessoa idosa

Simone Nogueira Baptista

Dissertação apresentada ao Instituto Superior de Serviço Social do Porto para Obtenção do Grau de Mestre em Gerontologia Social

Orientador(a): Professora Doutora Sidalina Almeida

ISSSP, fevereiro 2018

*“Devemos aprender durante toda a vida,
sem imaginar que a sabedoria vem com a velhice.”*

Platão

Agradecimentos

São várias as pessoas que contribuíram de alguma forma para o meu desenvolvimento acadêmico e que me acompanharam neste árduo percurso que se revelou tão gratificante.

Em primeiro lugar, importa agradecer sobretudo aos meus pais que me possibilitaram o ingresso em mais um ciclo de estudos e que sempre acreditaram, tal como o meu irmão, que eu era capaz de terminar tudo aquilo a que me propusesse, proporcionando-me um ambiente familiar de convívio e de união.

Agradeço às minhas amigas os momentos de animação e descontração que me propiciaram, mas sobretudo pela ajuda e auxílio que me deram durante toda esta jornada.

Aos meus tios, que sempre me incentivaram ao ingresso no ensino superior e tão sabiamente me transmitiram que a educação nunca é demais.

Um grande e particular agradecimento vai para o meu noivo, Fábio, que acompanhou todo este percurso de perto e nunca me deixou desanimar. Agradeço toda a calma e paz que me transmitiu em momentos de angústia e aflição e que me fizeram sempre avançar e acreditar.

Agradeço especialmente à professora doutora Sidalina Almeida que tão sensatamente me orientou e possibilitou a concretização deste projeto. Agradeço-lhe pelo tempo, disponibilidade e saberes que me transmitiu.

Por fim, a todos os idosos que aceitaram participar no estudo e partilhar as suas experiências, assim como à universidade sénior que se disponibilizou para me receber.

A todos, o meu muito obrigada!

Resumo

Novos desafios de investigação e de intervenção social gerontológica emergem, inscritos num paradigma que defende o envelhecimento ativo, devido à heterogeneidade das formas de envelhecer que, hoje, também se caracterizam pela crescente escolaridade dos idosos jovens que estão nas primeiras etapas da condição de reformados. Esta nova população caracterizada por níveis de escolaridade mais elevados procura estruturas sociais que lhes permitam satisfazer as suas necessidades de cultura e educação, realçando a importância da aprendizagem ao longo da vida como pilar do envelhecimento ativo.

O objetivo deste estudo é perceber se a educação numa universidade sénior que concretiza a ideia da aprendizagem ao longo da vida, pode ser um mecanismo capaz de conceber empowerment ao idoso ou de o manter.

Importa para a condução teórica desta investigação compreender a gerontologia educativa que se preocupa com aspetos educativos direcionadas para a população idosa. Assim, e de forma a alcançar o objetivo proposto, procedeu-se primeiramente à construção de um modelo de análise que comporta a problemática teórica centrada essencialmente nos conceitos de gerontologia educativa e de empowerment, cuja tradução literal significa mais poder e que integra diversas variáveis que interessam estudar: autonomia, sociabilidades, resolução de problemas, envolvimento na sociedade, autoestima/ bem-estar e estímulo intelectual.

O método privilegiado para a recolha de informação foi a análise intensiva, destacando-se a recolha de informação qualitativa por meio de entrevista semiestruturada a um grupo de 13 idosos com frequência superior a um ano numa universidade sénior. Foi realizada uma análise de conteúdo temática que nos permitiu identificar as categorias que emergiam do corpus de análise que as questões de resposta aberta constituíam.

Os resultados e análise demonstraram que a maioria dos idosos são indivíduos com instrução universitária, sendo que das seis dimensões de empowerment analisadas, três (sociabilidades, autoestima, estímulo intelectual) tiveram melhorias após a entrada na universidade sénior, enquanto as restantes (autonomia, resolução de problemas e envolvimento na sociedade) se mantiveram.

Palavras-chave: Idosos; Gerontologia Educativa; Universidade Sénior; Empowerment

Abstract

New research challenges and gerontological social intervention emerge, inscribed in a paradigm that defends active aging, due to the heterogeneity of the forms of aging that, today, are also characterized by the growing schooling of the young seniors who are in the first stages of the condition of retired people. This new population characterized by higher levels of education seeks social structures that enable them to meet their needs for culture and education, emphasizing the importance of lifelong learning as a pillar of active aging.

The purpose of this study is to understand if education in a senior university that realizes the idea of lifelong learning can be a mechanism capable of conceiving or empowering the elderly.

It is important for the theoretical conduction of this research to understand educational gerontology that is concerned with educational aspects directed to the elderly population. Thus, in order to achieve the proposed goal, we first constructed a model of analysis that includes the theoretical problematic centered essentially on the concepts of educational gerontology and empowerment, whose literal translation means more power and integrates several variables that matters to study: autonomy, sociability, problem solving, involvement in society, self-esteem / well-being and intellectual stimulation.

The privileged method for collecting information was the intensive analysis, highlighting the collection of qualitative information through a semi-structured interview with a group of 13 seniors with a frequency of more than one year in a senior university. A thematic content analysis was performed that allowed us to identify the categories that emerged from the corpus of analysis that the open response questions constituted.

The results and analysis showed that the majority of the elderly are individuals with university education, and of the six dimensions of empowerment analyzed, three (sociability, self-esteem, knowledge) had improvements after entering university senior, while the remaining ones (autonomy, problem solving and involvement in society) have persisted.

Keywords: Elderly; Educational Gerontology; Senior University; Empowerment

Siglas e Abreviaturas

ILC- Centro de Longevidade

ISS- Instituto de Segurança Social

OMS- Organização Mundial de Saúde

SAD- Serviço de Apoio Domiciliário

US- Universidade Sénior

RUTIS- Associação Rede de Universidades de Terceira Idade

Índice

Agradecimentos.....	III
Resumo.....	IV
Abstract.....	V
Siglas e Abreviaturas.....	VI
Índice de Tabelas.....	IX
Índice de Figuras.....	X
Índice de Gráficos.....	XI
Introdução.....	1
Capítulo 1. Enquadramento Teórico: Revisão da Literatura.....	3
1.1 Envelhecimento Ativo, Bem-sucedido, Produtivo e Envolvimento Cívico.....	3
1.2. Universidades Seniores.....	7
1.3. Gerontologia Educativa e Educação ao longo da vida.....	12
1.4. Empowerment.....	21
Capítulo 2. Estudo empírico e Considerações Metodológicas.....	31
2.1. Objetivos e Hipóteses.....	32
2.2 Constituição da População em estudo.....	33
2.3. Entrevista Semiestruturada e Breves Considerações Metodológicas.....	34
2.4. Considerações éticas.....	37
2.5 Análise de conteúdo.....	39
Capítulo 3. Exposição e discussão dos resultados.....	43
3.1. Caracterização Sociodemográfica.....	44
3.2. História de Vida.....	47
3.3. Experiências de formação na velhice.....	58
3.4. Empowerment.....	69
Conclusão.....	83

Bibliografia.....	86
Anexo 1. Guião de Entrevista	93
Anexo 2. Consentimento Informado	97

Índice de Tabelas

Tabela 1. Síntese geral	42
Tabela 2. Dados Sociodemográficos	44
Tabela 3. Estado de saúde	45
Tabela 4. Estudos e Profissões	50
Tabela 5. Classificação Nacional de Profissões: Especialistas das atividades intelectuais e científicas (Sub grande grupo 23) e respetivo nº de idosos.....	51
Tabela 6. Classificação Nacional de Profissões: Especialistas das atividades intelectuais e científicas (Sub grande grupo 21, 24 e 26) e respetivo nº de idosos	52
Tabela 7. Classificação Nacional de Profissões: Pessoal administrativo (sub grande grupo 41) e respetivo nº de idosos	52
Tabela 8. Classificação Nacional de Profissões: Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem (Sub grande grupo 81 e 83) e respetivo nº de idosos	53
Tabela 9. Ocupação de tempos livres	54
Tabela 10. Atividade Política e Cívica.....	57
Tabela 11. Motivações Exemplificadas para a frequência na US	60
Tabela 12. Resultados do tema Empowerment	72

Índice de Figuras

Figura 1. Entrevista	43
Figura 2. Tema: História de Vida.....	47
Figura 3. Tema: Experiência de Educação na Velhice.....	58
Figura 4. Potencialidades e destaque como maior ganho.....	65
Figura 5. Tema: Empowerment.....	69

Índice de Gráficos

Gráfico 1. Estado Civil.....	44
Gráfico 2. Género.....	45
Gráfico 3. Habilitações Literárias	48
Gráfico 4. Disciplinas Preferidas	49
Gráfico 5. Motivações para a frequência na US.....	59
Gráfico 6. Opções Educativas	61
Gráfico 7. Perceção da Valorização pelo outro.....	67

Introdução

O envelhecimento demográfico traz consigo várias alterações assim como a necessidade de se repensar esta etapa da vida. A velhice nem sempre foi vista como uma fase favorável com potencialidades, contudo atualmente trabalhos empíricos vêm reforçar a importância desta etapa. De facto, Johnson e Mutchler (2013) abordam uma perspectiva positiva de gerontologia que envolve dimensões como: envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo, envolvimento cívico e ativo na vida tardia, encarando-os como características de um envelhecimento normal.

Torna-se cada vez mais urgente que as respostas sociais se adaptem e criem alternativas para a diversidade, complexidade, necessidades e expectativas da população (Daniel, 2009) que hoje é, cada vez mais, heterogénea. A crescente escolaridade e instrução dos idosos conduz a uma nova população cujas necessidades de cultura e educação não são satisfeitas por estruturas mais clássicas. Aparece como imprescindível a criação de programas educacionais que atendam às necessidades da população sénior uma vez que estes procuram cada vez mais atualizar-se além do imposto pela sociedade (sobretudo escola e mercado de trabalho). Mais do que algo obrigatório, é uma forma que contribui para a boa disposição e para a ocupação da mente e tempo de uma forma útil através da realização de novas aprendizagens e desenvolvimento de sua capacitação/empoderamento.

Posto isto, e a questão que pretendemos realmente perceber centra-se na educação como uma forma de crescer em poder, será que idosos que optam por continuar a atualizar-se conseguem beneficiar ao nível do empowerment? O termo empowerment, no seu sentido literal, significa mais poder, Carla Pinto (2013) lembra o seu significado como mais poder no sentido criador e transformador, manifestando-se em mais poder de ação para o sujeito com vista a fins da cidadania e justiça social.

O grande objetivo deste trabalho é perceber se a educação gerontológica desenvolvida em universidades seniores é um mecanismo capaz de conceber empowerment ao idoso, avaliando-se através de dimensões como: autonomia, sociabilidades, resolução de problemas, envolvimento na sociedade, autoestima/ bem-estar e estímulo intelectual.

Como objetivos específicos temos:

- Perceber se a aprendizagem é um mecanismo capaz de conceber empowerment ao idoso;

- Analisar a aprendizagem ao longo da vida como forma de crescer em poder;
- Compreender se instituições que se destinam ao ensino na idade avançada, neste caso universidades seniores, são promotoras de empowerment;
- Descobrir se a educação é uma forma capaz de desenvolver mentalidades de empowerment, ou seja, mentalidades capazes de tomar decisões e capazes de participação democrática.

Posto isto, a estrutura do trabalho divide-se sobretudo em três partes essenciais: o enquadramento teórico, referencial empírico e a exposição e discussão de resultados. Importa começar com um enquadramento que refira o envelhecimento como uma etapa positiva, seguindo-se as universidades seniores e os benefícios que apresentam por serem instituições que se destinam ao ensino de pessoas mais velhas e que optam por continuar a sua atualização cultural e não só. Faz sentido perceber a aprendizagem ao longo da vida e o conceito de gerontologia educativa que se preocupa com a educação direcionada para a população sénior. Martha Chaves e Vítor Fragoso (2012) dão indicação de que o termo foi usado pela primeira vez em 1970 por David Peterson como uma área responsável pelo estudo e pela prática das tarefas de ensino e aprendizagem orientadas para pessoas envelhecidas. A questão que se segue é o empowerment, que se apresenta aqui como um tema essencial a explorar de forma a perceber em que baseia a sua definição e, mais importante, descobrir se os idosos conseguem crescer em poder.

Numa segunda parte voltamos as nossas atenções para o estudo empírico assim como algumas considerações metodológicas. É importante referir inicialmente a hipótese teórica que surgiu e que sustentará, em parte, a investigação. A técnica de recolha de dados privilegiada para este estudo é a entrevista semiestruturada que acarreta alguns cuidados e preocupações e por isso mesmo tecemos algumas considerações éticas que devem estar sempre presentes no decorrer da mesma, sobretudo devido à heterogeneidade da população. Referimos ainda a análise de conteúdo como o recurso utilizado neste estudo para analisar, discutir e tecer conclusões sobre o tema.

Numa parte final são apresentados os resultados sob a forma de esquemas e gráficos para uma mais fácil compreensão, seguindo-se a discussão dos mesmos e principais conclusões retiradas da investigação.

Capítulo 1. Enquadramento Teórico: Revisão da Literatura

1.1 Envelhecimento Ativo, Bem-sucedido, Produtivo e Envolvimento Cívico

O final do século 20 foi uma importante etapa no processo de envelhecimento, caracterizando-se por uma transição essencial na sociedade. Finalmente, a teoria de que o envelhecimento é marcado por um declínio inevitável começa a ser substituída por um pensamento em que esta fase aparece como positiva (Johnson & Mutchler, 2013).

Uma visão favorável da velhice esteve muitas vezes em falta, os primeiros modelos sobre o envelhecimento focavam um inevitável declínio e dependência e ligavam-se muito à teoria da desvinculação que vê as competências e o tempo de vida diminuído, ocorrendo entre o indivíduo e a sociedade uma retirada mútua de obrigações sociais, no entanto novo trabalho empírico salienta a vitalidade, força e contribuições dos idosos (Johnson & Mutchler, 2013).

Johnson e Mutchler (2013) abordam uma perspetiva positiva de gerontologia tendo em conta três dimensões principais: envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e participação/ envolvimento cívico na vida tardia, encarando-os como características de um envelhecimento normal. As perspetivas iniciais dariam conta de uma visão médica e social muito negativa, assim como perspetivas psicossociais focadas na degeneração. De facto, as ciências médicas são frequentemente consideradas quando o tema é o envelhecimento, existindo uma tendência para o associar a doenças degenerativas, assumindo-se o idoso como um doente incapaz de guiar a sua vida e de ser autónomo. Mudar mentalidades e pensamentos estereotipados pode não ser simples, no entanto é essencial para que o sénior consiga usufruir de um envelhecimento produtivo.

A teoria da atividade de Neugarten e da continuidade proposta por Atchley (1989) defendem, respetivamente, que a atividade produz satisfação com a vida, sendo assim a pessoa deve permanecer tão ativa quanto possível e que os idosos procuram uma continuidade enquanto se adaptam às mudanças que ocorrem nesta etapa, no fundo as atividades mantêm-se relativamente estáveis, apesar de haver um ajuste quanto à duração, modo ou distribuição das mesmas.

O envelhecimento bem-sucedido, produtivo e envolvimento cívico refletem o envolvimento e o bem-estar com a vida, focando no entanto aspetos positivos distintos. Definir exatamente o que constitui o envelhecimento bem-sucedido pode ser complexo uma

vez que pode não significar obrigatoriamente o mesmo para todos os indivíduos, inclusive como referido por Neugarten's (1972) existe um alto nível de diversidade no processo de envelhecimento.

Como estratégia de envelhecimento bem-sucedido, Baltes e Baltes (1990) desenvolvem o modelo SOC para que os indivíduos ajustem expectativas e comportamentos, otimizando a autoeficácia e a satisfação pessoal, enquanto compensam mudanças relacionadas com a idade. O desenvolvimento da pessoa ocorre num constante equilíbrio entre ganhos e perdas implicando mudanças adaptativas que o modelo SOC (seleção, otimização e compensação) tenta explicar, assim esta relação ganhos - perdas considera três características (Baltes, 1987; Baltes & Staudinger & Lindenberger, 1999):

1. Evolução das formas de adaptação;
2. Adaptação ao envelhecimento, tanto na vertente biológica como social, considerando o crescimento da limitação de plasticidade;
3. Esforço individual seletivo e compensatório como estratégia de combater défices.

Para Rowe e Kahn's (1997) a boa saúde, alta função física e cognitiva e o envolvimento em atividades sociais são cruciais para um envelhecimento bem-sucedido e defendem que este pode ser atingido através de fatores modificáveis, como comportamentos de saúde e participação social. São vários os autores que relacionam o envelhecimento bem-sucedido com o potencial individual para atingir o bem-estar físico, psicológico (autonomia, crescimento) e social (integração social, contribuição social, realização social) (Dias & Fonseca & Marconcin & Real, 2010).

A literatura sobre o envelhecimento produtivo destaca algumas formas através das quais as pessoas contribuem para a sua saúde, dos seus familiares e para a comunidade através de algumas atividades como o cuidar e dar assistência ao outro. Alguns exemplos de atividades produtivas podem ser o voluntariado, aulas de ginástica ou atividades de lazer. Estas, ainda que não remuneradas, contribuem para o bem-estar, para um sentido de significado e propósito, permitindo ao idoso sentir-se útil (Johnson & Mutchler, 2013).

O envolvimento cívico partilha características com o envelhecimento bem-sucedido e produtivo e pode ser considerado um tipo de atividade produtiva. Como explicado no Older Americans Act pode ser definido como uma ação individual ou coletiva concebida para responder a uma preocupação pública ou a uma necessidade humana, educacional, ambiental ou de saúde, no fundo é uma ação realizada para um bem comum (Greenfield, 2011; U.S. Administration on Aging, 2006 citado por Johnson & Mutchler, 2013). Academicamente

associa-se o envolvimento cívico a atividades de natureza cívica como votar ou voluntariado, além disso percebe-se que existem duplos benefícios neste envolvimento: benefícios pessoais através da participação, rede social reforçada, estimulação cognitiva e ainda ganhos para a comunidade através dos contributos de participantes mais velhos (Morrow-Howell, 2010). Desta forma conclui-se que o envolvimento cívico e a realização de atividades produtivas vão contribuir para o que constitui o envelhecimento bem-sucedido, ou seja para um envelhecimento repleto de bem-estar e satisfação com a vida.

Em suma, pode afirmar-se que o envelhecimento bem-sucedido se caracteriza por uma vida satisfatória, o envelhecimento produtivo prende-se ao que é valorizado pela sociedade e significativo para o indivíduo e o envolvimento cívico envolve tanto o voluntariado e participação cívica como o cuidar de outros, trabalho renumerado ou não, ajuda informal e outras atividades de carácter produtivo.

De acordo com a organização mundial de saúde (2002), o envelhecimento ativo é um processo de otimização das oportunidades da saúde, participação e segurança com o intuito de melhorar a qualidade de vida enquanto as pessoas envelhecem, usufruindo assim de uma experiência positiva. Possibilita ainda que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao mesmo tempo que participam na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades.

É importante perceber que o termo “ativo” é muito mais do que a parte física, remete para uma contínua participação em questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis. Assim, mesmo alguém incapacitado ou doente pode contribuir quer para a sua família quer para a sua comunidade. Existem vários determinantes dos quais depende o envelhecimento ativo, como os económicos, sociais, comportamentais e pessoais, depende também do ambiente físico e serviços sociais e de saúde, sendo que todos estes podem ser influenciados pela cultura e género (OMS, 2002).

Quando o tema é o envelhecimento ativo, envelhecer com boa saúde e como um membro da sociedade parece representar elevada importância uma vez que eleva sentimentos de maior satisfação, quer relativamente a trabalho ou compromissos sociais, sendo que a independência na vida diária e o envolvimento dos cidadãos na comunidade são também aspetos fundamentais. Como estratégias de envelhecimento ativo é importante mudar atitudes, ou seja encarar de forma mais positiva os desafios que surgem, criando um ambiente rico em oportunidades e em que envelhecer não é sinónimo de dependência de outrem, no fundo é necessário tirar o máximo potencial de cada idoso (UNECE- European Commission, Active Ageing index, 2015).

De acordo com o Active Ageing Index (2015) existem quatro domínios a considerar para o envelhecimento ativo: o primeiro foca-se nas contribuições através de atividades remuneradas, ou seja o emprego; o segundo domínio baseia-se nas contribuições através de atividades produtivas não remuneradas, como a participação na sociedade, envolvendo atividades como o voluntariado, cuidar de filhos e netos, cuidar de pessoas mais velhas e participação política; o foco no terceiro domínio prende-se com o viver de forma independente, saudável e segura, remetendo para atividades como o exercício físico, o acesso a serviços de saúde, segurança financeira, segurança física e aprendizagem ao longo da vida; por fim, o quarto domínio envolve a capacidade de envelhecer ativamente, ou seja foca a capacidade mas também um ambiente favorável ao envelhecimento ativo, como por exemplo a expectativa de vida e saúde mental.

O envelhecimento ativo assenta em quatro pilares: saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança/ proteção. Pretende-se com o primeiro pilar melhorar o sistema de saúde, acabando ou diminuindo as desigualdades; já a aprendizagem ao longo da vida é encarada como a chave para o envelhecimento ativo, favorecendo o bem-estar enquanto concede poder de decisão, segurança pessoal e social, para além de que quanto mais informadas mais capacitadas estão as pessoas. O pilar participação inclui não só o trabalho remunerado, mas também causas sociais e cívicas, recreativas, culturais e intelectuais, baseia-se em experiências positivas que dão significado e propósito de vida. Por último, a segurança é aqui apresentada como uma das nossas maiores necessidades, sem ela não somos capazes de nos desenvolvermos ativamente, não atingindo assim o nosso potencial (ILC Brasil, 2015).

Johnson & Mutchler (2013) concluem que o envolvimento e participação na sociedade, como o voluntariado ou cuidar de outros, por exemplo, beneficia o indivíduo a vários níveis fornecendo-lhe uma experiência positiva e bem-sucedida. Para isto, é necessário envolver os idosos na comunidade, criando oportunidades de participação e percebendo que este processo pode beneficiar ambas as partes (idoso e comunidade). O facto de haver uma constante desvalorização do papel do idoso na sociedade, faz com que este se afaste cada vez mais por falta de oportunidade e tenha uma perceção muito diminuída relativamente ao seu potencial para contribuir.

Verifica-se que ao longo do tempo o estudo do envelhecimento sofreu uma transição, passando de uma fase de declínio para uma ênfase mais positiva envolta em contribuição e potencial. Todas estas visões de envelhecimento, ativo, bem-sucedido, produtivo e envolvimento cívico, focam o potencial da vida tardia como um tempo de contribuição e bem-estar e tentam perceber com que frequência esse potencial é atingido, distanciando-se assim

do envelhecimento patológico em que as doenças, a dependência e a inutilidade são a regra. Assim, os indivíduos podem continuar ativos e em desenvolvimento, permanecendo a aquisição de novas aprendizagens e a fruição cultural.

1.2. Universidades Seniores

As mudanças demográficas conduzem a desafios inevitáveis que obrigam a novas instituições sociais com capacidade de resposta para a diversidade, complexidade, necessidades e expectativas da população (Daniel, 2009). De facto, de acordo com Monteiro e Neto (2008), face aos problemas da velhice não são as pessoas mas antes as estruturas sociais que necessitam de se adaptar a novas realidades (citado por Carvalho & Silva, 2015). A crescente escolaridade e instrução dos idosos conduz a uma nova população cujas necessidades de cultura e educação não são satisfeitas por estruturas mais clássicas como, por exemplo, as estruturas residenciais para idosos, os centros de dia ou os SAD.

Inicialmente importa mencionar que o termo sénior é originário do latim, significa mais velho e alguém que é respeitado, já a palavra senhor deriva do conceito anterior “sénior” que por sua vez se relaciona com indivíduos valorizados socialmente, possuidores de sabedoria, poder e independência (Machado & Medina, 2012).

Antes de referirmos as características da universidade sénior Portuguesa, é importante contextualizar e perceber que dois modelos predominam e guiam as suas práticas na Europa, são eles o modelo francês e o modelo inglês, sendo que este último é a base do sistema em vigor em Portugal. O primeiro modelo a surgir foi o francês em 1972, destacando-se pelo ensino formal e pela iniciativa de universidades tradicionais, sendo que a primeira foi a universidade de Toulouse a partir do Dr. Pierre Vellas (Gonçalves & Neto, 2013). Neste modelo as instituições além de geralmente criadas por universidades tradicionais e que seguem o ensino formal, exigem professores bem remunerados, concedendo certificação (Machado & Medina, 2012, p.154).

Contrariamente, o modelo inglês enquadra-se numa perspetiva totalmente diferente, caracteriza-se por maior liberdade e descontração, sendo o conteúdo lecionado de carácter mais cultural, recreativo e social, admitindo professores voluntários (Lacerda & Pocinho & Santos, 2015). A primeira instituição educativa direcionada especificamente para a população sénior em Portugal surge em 1976 em Lisboa e regia-se por princípios do modelo inglês, ou

seja, sem fins lucrativos e aprendizagem não formal (Jacob, 2007 citado por Machado & Medina, 2012, p.153).

Em Portugal, o aparecimento destes estabelecimentos deveu-se sobretudo ao interesse do estado e da sociedade nas questões da população idosa (Gonçalves & Neto, 2013). Assim, o Ministério de educação Português consente o uso da expressão “universidade”, no entanto já nos anos oitenta surge uma preocupação que origina o decreto-lei nº252/82 de 28 de Junho, estabelecendo que as instituições devem comprometer-se e garantir que não é atribuído nenhum tipo de certificado ou grau académico dos respetivos cursos. O sistema escolar não engloba este tipo de universidades e os seus princípios baseiam-se na aprendizagem informal, sendo que os professores são na maioria voluntários (existem, no entanto, algumas universidades que remuneram, exigindo por conseguinte mensalidades mais elevadas) (Araújo & Melo, 2011, p.163).

Em Portugal, as universidades seniores surgem de forma a romper com o carácter social, ou seja o objetivo não é a ação social, não se pretende ajudar e encarar os “velhinhos” como necessitados ou limitados, é antes uma instituição com propósitos culturais e educacionais que se relaciona com uma velhice autónoma e ativa, assim não esquece a valorização do idoso enquanto pessoa capaz e com potencial educativo, seja como aprendiz ou mesmo como educador (Velo, 2007).

Devido à heterogeneidade da população mais velha e à diferença de escolaridade que esta pode assumir, o modelo inglês apresenta grandes vantagens. Já o modelo francês, devido a fortes especificidades e estandardização, limita demasiado a entrada de novos alunos, principalmente daqueles com baixa escolaridade (Lacerda & Pocinho & Santos, 2015). Nesta perspetiva, Pinto (2008) lembra a importância que o modelo inglês e as universidades seniores portuguesas representam, desenvolvendo trabalho não só com os mais escolarizados, mas essencialmente com populações de menor escolaridade, organizando-se como um espaço de conhecimento, partilha de experiências e fornecendo a esses idosos ferramentas que permitirão responder e satisfazer as suas necessidades.

Em Portugal o número de universidades seniores aumentou de forma acentuada, Jacob (2015) relembra o seu estudo realizado em 2012 dando indicação de que em 2001 existiam cerca de quinze, no entanto quando analisado o ano de 2012, estas rondavam já os duzentos com aproximadamente 30 000 alunos. Apesar de inicialmente haver concentração sobretudo em zonas urbanas, atualmente já abrangem o interior e pequenas localidades, encontrando-se

um pouco por todo o país, sendo representadas pela associação RUTIS¹ (Lacerda & Pocinho & Santos, 2015).

De acordo com o artigo 3º do Decreto-Lei nº33/2014, «consideram-se de apoio social os estabelecimentos em que sejam prestados serviços de apoio às pessoas e às famílias, independentemente de estes serem prestados em equipamentos ou a partir de estruturas prestadoras de serviços que prossigam os objetivos do sistema de ação social». Relativamente às respostas sociais existentes para a população idosa, consideram-se as seguintes: o serviço de apoio domiciliário, centro de convívio, centro de dia e centro de noite, acolhimento familiar para pessoas idosas e adultas com deficiência e estrutura residencial para idosos (ISS, 2015). Assim, a universidade sénior não é oficialmente uma reposta social, no entanto, analisando os seus objetivos a que mais se assemelha é a resposta de centro de convívio uma vez que a sua definição remete para um equipamento social onde se organizam atividades recreativas e culturais que envolvem as pessoas idosas da comunidade (ISS, 2015).

O funcionamento das universidades seniores pode variar de país para país e mesmo de localidade para localidade, enquanto algumas se direcionam mais para a vertente do convívio, outros privilegiam a matriz formativa (Carvalho & Silva, 2015). Estas instituições têm liberdade de escolha quanto às disciplinas que lecionam, variando estas entre as dez e as sessenta e quatro, assim sendo apresentam diversas ofertas que podem ostentar carácter teórico, prático ou teórico-prático. Quanto às disciplinas teóricas, as mais habituais são o português, inglês, história, filosofia; relativamente aquelas de carácter prático existem a pintura, desenho, cerâmica, ginástica, entre outras. Além das mencionadas aparecem já algumas como, por exemplo, a cidadania, direito e comunidade, saúde e comunidade, yoga, teatro, ciclo de cinema. De carácter extracurricular pode destacar-se as visitas de estudo, palestras, conferências e seminários (Gonçalves & Neto, 2013). Assim, pode concluir-se que as universidades seniores são instituições dirigidas aos mais velhos e têm como principal objetivo o ensino e aprendizagem, estimulando o convívio saudável entre gerações e promovendo o alargamento e melhoramento da rede social. Os cursos e disciplinas deste tipo de equipamentos regem-se sobretudo pela divulgação cultural e científica, sendo que as aulas podem englobar atividades de carácter recreativo (teatro, pintura, ginástica, tertúlias) onde se

¹ A RUTIS é uma instituição particular de solidariedade social e de utilidade pública, foi criada em 2005 e a sua sede situa-se em Almeirim. Conta com 305 universidades de terceira idade como membros, 45.000 alunos seniores e 5.000 professores voluntários. A sua missão é a promoção do envelhecimento ativo, a defesa, representação e dinamização das universidades seniores.

projetam trabalhos de visibilidade social e particularmente gratificante para quem os desenvolve (jornais, revistas) (Araújo & Melo, 2011).

Araújo e Melo (2011) defendem a existência de diversos benefícios que decorrem da participação numa universidade sénior, são eles a constante atualização de conhecimentos e estímulo intelectual, a promoção da sociabilidade, a mudança das representações ligadas à velhice, assim como a integração ou reintegração do idoso na sociedade. Os autores realçam ainda a possibilidade de criação de relações de amizade imprevistas, assim como a oportunidade de participação social, o desenvolvimento e aumento da autonomia e poder pessoal. De facto, este estabelecimento possibilita a aquisição de novos saberes culturais, linguísticos, informáticos e criativos, permitindo que o sénior desenvolva o seu potencial, descubra novos talentos e se atualize constantemente, assim a universidade sénior tem um papel crucial para a descoberta e valorização das aptidões de cada pessoa (Machado & Medina, 2012).

Os benefícios referidos anteriormente resultarão num acréscimo da funcionalidade psicológica uma vez que esta engloba o sentimento que o indivíduo tem de si mesmo e a capacidade que tem de demonstrar uma visão positiva sobre si. O crescimento pessoal e a autorrealização são característicos da funcionalidade psicológica e contribuem para o bem-estar do idoso (Gomes & Irigaray & Schneider, 2011).

A universidade sénior fornece oportunidade para que os mais velhos continuem a usufruir da educação sendo que esta lhes possibilita dar novo significado à experiência da velhice, permitindo-lhes rever os seus projetos de vida e as suas expectativas com maior liberdade e autonomia, culminando num maior exercício da sua cidadania (Celich & Webber, 2007). Além disso, um estudo realizado por Celich & Webber (2007) comprova que os idosos notam um crescimento intelectual, o que resulta também numa valorização da sua bagagem cultural e uma melhor perceção do seu potencial. Estes espaços promovem ainda a capacidade para cada idoso exercer os seus direitos, tornando-se mais autónomos de pensamento e membros úteis na sociedade, os idosos envolvidos no estudo referiram de facto, maior abertura e capacidade para se envolver e dar as suas opiniões. Da mesma forma, Duay e Bryan (2008) concluem que a aprendizagem na vida tardia além desenvolver habilidades cognitivas, funciona como um forte facilitador no que respeita a socialização e o desenvolvimento de novas relações.

De acordo com um estudo realizado por Machado e Medina (2012), as relações de amizade são referidas pelos seniores como uma excelente consequência de frequentar este tipo de instituições, alargam e constituem uma nova rede de amizades e consequentemente

adquirem uma nova percepção da realidade e novos conhecimentos que sozinhos não conseguiriam. Nesta etapa tardia da vida, os seniores revelam ainda que as relações interpessoais são essenciais uma vez que conferem e acrescentam à sua vida alegria e vivacidade, encarando-a de forma mais positiva. Desta forma, confirma-se mais uma vez os benefícios referidos anteriormente por Araújo e Melo (2011) que dão conta das capacidades de sociabilidades decorrentes da frequência numa universidade sénior.

O facto de já não existir uma profissão conduz, por vezes, a alguma inatividade que pode ser acompanhada de pouca movimentação e pouco exercício, quer físico quer mental. Este aspeto pode perturbar o equilíbrio funcional da pessoa, sendo que idosos que frequentam uma universidade têm objetivos, um motivo para sair e continuar ativos, melhorando o sentimento de utilidade, que se traduzirá em bem-estar físico, psicológico, emocional e mental (Machado & Medina, 2012).

As universidades seniores, como referido por Araújo e Melo (2011) têm o poder de mudar as representações sociais associadas ao envelhecimento, desmistificando e descartando a imagem negativa. De facto, as representações sociais sobre os seniores originam a que estes não se consigam identificar com esta etapa da vida uma vez que não se reveem com a imagem atribuída à velhice (Amaral & Araújo & Sá, 2011).

As universidades destinadas aos mais velhos funcionam como um espaço educativo não formal que proporciona a inserção e integração social do idoso ao mesmo tempo que permite a elevação de sentimentos como a autoestima e auto valorização e a conquista de novos saberes que contribuem para uma consciencialização dos seus direitos e deveres enquanto cidadãos (Oliveira & Oliveira & Scortegagna, 2010). A autoestima tem forte influência no comportamento psicológico do indivíduo, podendo ser definida como a avaliação que a pessoa faz de si mesmo, considerando ainda a percepção da avaliação que os outros fazem de si (Gonçalves & Neto, 2013).

Um estudo realizado por Irigaray e Schneider (2008) demonstra que os motivos pelos quais os idosos ingressam na universidade são sobretudo a procura de novos conhecimentos, novas amizades, uma ocupação para o tempo livre e sobretudo a oportunidade de dar um novo sentido à vida. De facto, a universidade sénior representa enormes potencialidades, sendo que a atualização cultural, a procura de conhecimentos, o contínuo desenvolvimento e o contacto social representam algumas delas.

Os autores anteriormente referidos concluíram que as universidades destinadas aos seniores contribuem de forma bastante positiva para o bem-estar de idosos, auxiliando no envelhecimento bem-sucedido. Estas instituições possibilitam maior contacto social que

resulta em ausência do sentimento de solidão, melhor autoestima, suporte emocional e acrescidas capacidades sociais, assim como uma maior bagagem de conhecimento e informação, permitindo que os idosos vivam as mudanças e o processo de envelhecimento de forma harmoniosa.

Um pouco por todo o mundo as universidades seniores são apresentadas como estratégia de empoderamento e como um tipo de educação ao longo da vida com potencial de transmitir informação e com o objetivo de melhorar o exercício de cidadania, visando o equilíbrio de poder na sociedade (Oliveira & Oliveira & Scortegagna, 2010).

É imperativo que o envelhecimento não seja encarado como um tempo de inatividade, inutilidade ou incapacidade. Assumindo que a aprendizagem ocorre ao longo da vida, a educação pode funcionar como um veículo para que o idoso consiga ter projetos futuros, traçar objetivos e planos (Carvalho & Silva, 2015). Carvalho e Silva (2015) concluem que as universidades para a terceira idade são uma resposta inovadora tanto em termos sociais como educativos.

1.3. Gerontologia Educativa e Educação ao longo da vida

A gerontologia surge da necessidade de uma área/ disciplina com enfoque exclusivo no processo de envelhecimento, suas representações, determinantes, potencialidades e constrangimentos, assim o seu objeto de estudo e de intervenção são as pessoas mais velhas. Com esta área pretende-se uma compreensão holística sobre o envelhecimento, englobando-se assim vários saberes como a saúde, psicologia e ciências sociais, no fundo pretende-se analisar e compreender as pessoas mais velhas numa perspetiva biopsicosocial (Paúl & Ribeiro, 2012).

Se ao conceito de gerontologia associarmos a vertente educativa emerge o termo gerontologia educativa que se relaciona com a educação direcionada para a população sénior com intuito de potencializar a autorrealização. Martha Chaves e Vítor Fragoso (2012) dão indicação de que o termo foi usado pela primeira vez em 1970 por David Peterson como uma área responsável pelo estudo e pela prática das tarefas de ensino e aprendizagem, orientadas para pessoas envelhecidas. Já para Veloso (2004), a gerontologia educativa seria uma tentativa de aplicar o que se conhece sobre educação e sobre o envelhecimento com o intuito de beneficiar os idosos através do aumento de qualidade e satisfação de vida (citado por

Chaves & Fragoso, 2012). No fundo, este conceito refere-se a uma ciência que visa a intervenção educativa em adultos com o intuito de prevenir e travar o seu declínio enquanto se procura manter a qualidade de vida.

A gerontologia educativa é uma área particular da gerontologia que atua sob uma perspectiva educativa com o objetivo de romper estereótipos, idadismos e promover a aprendizagem e a participação social (Lacerda & Pocinho & Santos, 2015). Silvestre (2013) é da opinião que é responsabilidade da gerontologia educativa o futuro da educação/ formação dos adultos idosos, assim como a revitalização desta idade como uma etapa com valor e a respeitar.

A gerontagogia e gerontologia educativa embora incidam sobre educação são termos que se distinguem. O primeiro termo foca-se na educação, no ensino, na aprendizagem, mantendo o seu interesse no estudo da prática educativa. Por outro lado, a gerontologia educativa centra-se nos aspetos gerontológicos, assumindo mais interesse pelos sujeitos da educação enquanto pessoas idosas. Assim, se a gerontologia pretende estudar o envelhecimento e o adulto idoso, a gerontologia educativa pretende estudar os aspetos educativos no envelhecimento (Lemieux & Sánchez Martínez, 2000).

O sujeito da educação é alguém que quer realmente educar-se, independentemente da sua idade, estando predisposto para a aprendizagem e tudo o que ela implica, como a abertura de novos horizontes (Sáez Carreras, 2005 citado por Pinto, 2008). Mais do que novas aprendizagens, com o avançar da idade estes sujeitos questionam os seus saberes e procuram novas leituras e perspectivas para aquilo que já conhecem (Pinto, 2008).

Segundo Sáez Carreras (2005) a educação não é previsível, implica tempo e cada sujeito tem o seu, sendo que este não reconhece idades. Assim, afirma que o avançar da idade não implica obrigatoriamente perda de interesse, de habilidades sociais ou mentais, pelo contrário a educação deve proporcionar um nível de atividade mental que possibilite ao sujeito, de qualquer idade, seguir uma vida autónoma e confiante. Desta forma, segundo a perspectiva deste autor o modelo do défice dos processos no envelhecimento apenas fortalece estereótipos negativos acerca dos mais velhos (citado por Pinto, 2008).

A educação é um fator essencial e também o mais eficaz para o desenvolvimento de uma sociedade, sendo possível comprová-lo através dos países mais desenvolvidos que são aqueles que mais se dedicam à educação e formação dos seus cidadãos (Jacob, 2015).

De acordo com Jacob (2015), a educação pode apresentar-se de três formas na vida do idoso: primeiro surge a escolaridade oficial logo numa fase inicial, seguindo-se a formação

profissional ou reconhecimento de competências, como por exemplo o programa novas oportunidades, e finalmente na reforma através de projetos de educação não formal.

Segundo alguns autores, o conceito de aprendizagem ao longo da vida surge em 1727 depois de Benjamin Franklin fundar, em Filadélfia, um grupo de discussão e de estudos para adultos, contudo outros atribuem o seu aparecimento a escolas ou universidades de países nórdicos (Jacob, 2015).

A educação permanente emerge da necessidade de educar os indivíduos para o convívio com as transformações que surgem na vida humana a vários níveis, desde económicas, a políticas e culturais. Este tipo de educação estende-se a toda a vida do sujeito, sem limites cronológicos, uma vez que este procura um contínuo aperfeiçoamento e atualização ao longo do seu desenvolvimento (Irigaray & Schneider, 2008).

A educação ao longo da vida relaciona-se com vários aspetos, como a longevidade e o envelhecimento ativo e bem-sucedido que conduzem a que os idosos se questionem e procuram continuar a atualizar-se, assim sendo é imprescindível perceber exatamente qual o tipo de educação que se destina à população idosa. Pinto (2008, p.61), a propósito do tema “a educação tendo em mente a população sénior” lança algumas questões acerca desse tipo de educação: será a sua finalidade o mercado de trabalho e a obtenção de mais qualificação ou um tipo de educação que não pretende instruir no sentido tradicional, mas sim num percurso que contemple a participação, o confronto de saberes e a reatualização de conhecimentos?

Partindo do ponto de vista de Escarbajal de Haro (2003), Pinto (2008) relembra que a educação direcionada para o sénior deve ser um processo em constante evolução, dinâmico e relacionado com experiências, valores e crenças. No fundo, deve ser um tipo de educação que se distingue do tradicional académico, pautando-se pela participação e revelando-se ativa, gratificante e construtiva para o sénior, relacionando-se com experiências pessoais na velhice que remetem para uma contínua atualização e construção, rompendo com a ideia que a velhice não é mais do que uma idade avançada na vida.

O importante nesta educação são os saberes práticos que levam à reflexão em detrimento de uma aprendizagem técnica ou mecanizada, o que se pretende e espera é que o sénior seja mais do que uma simples presença numa sala de aula mas sim que participe ativamente, assim a sua postura deverá ser a assumida na vida real, na sua comunidade e sociedade, ou seja, a postura de um cidadão ativo, participativo e responsável (Escarbajal de Haro, 2003 citado por Pinto, 2008). Desta forma, e como referido em tópicos anteriores, um dos campos a abordar no que diz respeito à intervenção com idosos é a promoção e incentivo

de atividades de ocupação de tempo focadas na educação permanente e com vista o desenvolvimento pessoal e auto realização.

Posto isto, o tipo de educação dirigido ao sénior não deve confundir-se com a educação para adultos que tem como intuito a qualificação para o mercado de trabalho, deve ir de encontro às suas expectativas, necessidades, interesses e experiências, para isso devem ser os próprios a decidir/ escolher, de forma a terem uma voz nos temas propostos. Deste modo, é importante que espaços de aprendizagem, como as universidades seniores, estabeleçam contacto com esta população e realizem uma identificação exaustiva das necessidades e ambições dos seniores, só assim conseguiram corresponder e motivar a participação da comunidade atingindo assim os seus benefícios.

A função da educação não se prende com objetivos de entretenimento ou simples divertimento, pretende-se sim que o idoso consiga conservar os seus níveis de funcionamento e desenvolvimento (Irigaray & Schneider, 2008).

Diversos mitos existem relativamente aos mais velhos sendo que um deles remete para o esquecimento e lentidão no processo de aprendizagem que conduz ao pensamento da impossibilidade de educação e novas aprendizagens por parte do sénior. Pode, de facto, ocorrer uma lentidão na atividade mental das pessoas mais velhas, contudo a inteligência não diminui e ainda que se note algumas alterações e declínio em certas funções enquanto se envelhece, não é linear, não significa que assim seja com todas as pessoas (Azevedo & Teles, 2011).

Abordando-se a temática da aprendizagem parece indissociável falar-se de memória e no possível esquecimento que ocorre nos mais velhos. Contudo, como Withnall (2005) lembra o já mencionado por Whitbourne, existem 11 componentes da memória e alguns deles não sofrem alterações com o avançar da idade cronológica (citado por Pinto, 2008, p.55). Do mesmo modo, não é correto afirmar ou presumir que todos os mais velhos padecem de problemas de memória ou são incapazes de aprender, descartando-se aqui que existam perturbações cognitivas mais complexas. Ainda assim, assumindo que a memória a curto e longo prazo “sofram” declínios em algumas funções, podem sempre ser adotadas estratégias (ex: mnemónicas) que façam face a estas dificuldades (Withnall, 2005 citado por Pinto, 2008, p.55).

Considerando a inteligência fluida e cristalizada, é importante perceber qual o efeito da idade sobre os mesmos. Baltes (1987) reconhece que a inteligência cristalizada está relacionada com o conhecimento cultural e, por isso, não declina com a idade. Muito pelo contrário, é favorecida com o passar dos anos. Já a inteligência fluida familiariza-se com o

processamento de informação básica, com o raciocínio e resolução de problemas, podendo ser afetada com o avançar da idade e aparecendo como especialmente vulnerável a partir dos 70 anos.

Examinando a Psicologia Desenvolvimental do Ciclo de Vida por Baltes (1987) verifica-se a existência de grande diversidade interindividual, rompendo um dos mitos e certezas baseadas em conhecimento de senso comum que diz que todos os velhos são iguais. Esta trata-se de uma perspectiva teórica multidisciplinar que menciona a grande variabilidade e relembra que existe uma alternância dinâmica entre crescimento e declínio, ou seja, a velhice não é apenas caracterizada por perdas mas também por ganhos, havendo sempre alternância nesse período.

Se existem ganhos nesta etapa da vida, os idosos podem continuar a dedicar-se a atividades que apreciem assim como dedicar-se à educação e aprendizagem uma vez que poderão de facto beneficiar das suas vantagens. Tal como o nosso corpo precisa de cuidados, também o cérebro e a mente o exigem, desta forma devem ser exercitados ao longo da vida, inclusive em idades mais avançadas para que o seu funcionamento continue no seu máximo (Azevedo & Teles, 2011). Frequentemente esta prática fica de lado, contudo o desgaste do cérebro e a falta de treino pode trazer sérias complicações para a vida da pessoa e para o seu quotidiano. É essencial treinar e “cansar” a mente e como mencionado por Azevedo e Teles (2011, p.77) a prática melhora efetivamente o desempenho cognitivo da pessoa.

A educação proporciona um conjunto de atividades intelectuais, como a leitura, atividades discursivas e escrita, que auxiliam a manutenção de níveis de ativação cerebral, compensando perdas. Assim, é importante que os mais velhos tenham acesso à educação desfrutando de áreas que gostam e lhes interessam enquanto realizam atividades que obrigam ao exercício mental, lógica e raciocínio, habilidades estas indispensáveis para o bom funcionamento da mente. O raciocínio é essencial pois possibilita “dar” lógica às situações, resolver problemas de forma mais eficaz e solucionar situações (Azevedo & Teles, 2011).

Falhas de memória e problemas cognitivos não ocorrem necessariamente e obrigatoriamente devido ao envelhecimento natural. A falta de treino cognitivo e de atividades estimulantes podem levar a esse declínio. Respostas sociais mais clássicas não têm, muitas vezes, o potencial de garantir essa estimulação, direcionando-se para áreas como a higiene e alimentação e não apostando tanto no desenvolvimento ou aprofundamento cultural e de novas competências. Desta forma, as universidades seniores surgem como uma resposta para aqueles que procuram continuar a atualizar-se.

Segundo a perspectiva Life-Span, o desenvolvimento e as características que aparecem aquando do envelhecimento não dependem apenas de questões genéticas mas também de aspetos socioculturais (Baltes, 1987). Desta forma, para que o indivíduo consiga desenvolver-se continuamente, mesmo em idades mais avançadas, é essencial que existam recursos culturais, sendo importante que existam programas e atividades que possibilitem um envelhecimento equilibrado onde apesar de poderem existir declínios, continuam a existir ganhos e benefícios (Barbosa & Scoralick-Lempke, 2012).

Baltes (1987) realça a heterogeneidade desta etapa da vida onde o equilíbrio entre ganhos e perdas depende da trajetória de vida, de fatores socioculturais e de diferentes patologias, ou seja, ainda que possam existir perda de capacidades cognitivas, o indivíduo pode sofrer de mudanças qualitativas na velhice que dependerão mais de oportunidades culturais do que fatores biológicos. A plasticidade é mencionada por Baltes como o potencial de mudança e flexibilidade de cada indivíduo para encarar e lidar com novas situações.

A teoria life-span dá conta da heterogeneidade presente no envelhecimento que se dá sobretudo devido a influências socioculturais (como o género), socioeconómicas (educação, rendimento), psicossociais (mecanismos de autorregulação) e biológicos (saúde, funcionalidade física) (Batistoni, 2009).

Um dos aspetos defendidos pela teoria life-span é que o desenvolvimento de capacidades cognitivas pode ocorrer toda a vida, ou seja, não é restrito a crianças e adolescentes, sucedendo-se também na velhice. Assim, é essencial que existam oportunidades de socialização, lazer e de educação para que o sénior consiga benefícios enquanto compensa e contraria declínios (Barbosa & Scoralick-Lempke, 2012).

Enquanto se envelhece podem realmente ser visíveis algumas alterações e declínios em determinadas funções, no entanto, é redutor e errado assumir a linearidade deste aspeto para todas as pessoas. Azevedo e Teles (2011, p77) defendem que o treino cognitivo não tem de ser intensivo, exagerado e maçudo, exercícios simples são suficientes para manter a mente ativa e prevenir um envelhecimento frágil. É importante manter o cérebro ativo pois as fragilidades, declínio e doenças relacionam-se muitas vezes com a falta de uso do cérebro. O declínio cognitivo surge sobretudo pela falta de uso de capacidades, assim adequa-se a este contexto a frase mencionada por Azevedo e Teles (2011, p.77) a propósito do cérebro “Use it or lose it” (use-o ou deixará de funcionar). O que os autores pretendem transmitir é que se não for dado uso ao cérebro ele permanece inativo e vai perdendo progressivamente capacidades essenciais para o dia-a-dia, como o ato de pensar e de planeamento, essenciais para realizar várias tarefas mais complexas.

Silvestre (2013, p.106-107), a propósito da educação e formação, menciona diversas finalidades para os quais estas devem contribuir, como por exemplo, para a compreensão e respeito por toda a diversidade de culturas existentes com o objetivo de contribuir para a cooperação mundial, tomando consciência que cada pessoa é um possível agente transformador do mundo, devendo agir respeitando sempre a natureza, o património e bens. A educação e formação devem ainda contribuir para novos conhecimentos, competências, saberes, atitudes e comportamentos que auxiliem um desenvolvimento absoluto da personalidade, da mesma forma devem considerar uma contínua promoção de participação em diversos contextos e atividades sociais e contribuir para a capacidade de criar. De igual importância aparece o desenvolvimento da capacidade de discernimento e de interpretação de mensagens provenientes da sociedade uma vez que só assim se consegue viver civilizadamente com os outros, aprendendo a aprender, combatendo todos os tipos de analfabetismo e promovendo a ocupação criativa dos tempos livres (Silvestre, 2013, p.106-107).

Independentemente do contexto é importante que existam ou sejam criadas condições para que a educação/ formação desenvolva as pessoas e a sociedade no respeito e compreensão mútuos. Contudo, as ansiedades do dia-a-dia e a crise económica que se vive atualmente dificultam o referido anteriormente, sendo que para Silvestre uma forma de fazer face a estes desafios e conceber mudanças essenciais é através da educação e formação de adultos e idosos, visto serem estas as pessoas que votam e decidem (Silvestre, 2013, p.109).

Silvestre (2013, p.110), a propósito da Declaração Universal dos Direitos do Homem, relembra a prioridade que é assegurar que toda a população, incluindo adultos e idosos, tenha acesso à educação e formação de forma a garantir o desenvolvimento e democratização das sociedades, sendo esta uma preocupação não só de organizações ligadas à educação mas também da economia, política, social e da cultura. Para isto é necessário que através da formação e educação se potencie a participação do idoso a vários níveis, é imprescindível que tenha consciência crítica e consiga agir mostrando participação cultural, social e mesmo política.

A idade cronológica divide o ciclo de vida em três tempos, o primeiro diz respeito à preparação para o trabalho, o segundo à atividade profissional e por último a reforma. O segundo tempo aparece como etapa essencial para a construção de identidades e construção de sociabilidades, sendo que a experiência da reforma representa um corte onde não existem rotinas ou horários, os dias passam a ser planeados pelos próprios, o que muitas vezes é complicado. De facto, a profissão confere determinado poder e quando se perdem as rotinas,

hábitos, colegas de trabalho, isso pode conduzir a perdas de identidade uma vez que é através do olhar do outro que nos inserimos no mundo (Amaral & Antunes & Daniel, 2015).

De acordo com Guedes (2015), o termo reforma não significa o começo do envelhecimento ou uma época de simples descanso, cada vez mais marca o início de um novo ciclo de vida com novos projetos, podendo mesmo ser uma etapa importante para aqueles que se sentem realizados com papéis familiares e comunitários. É essencial que os indivíduos encontrem um espaço e se dediquem a projetos que respondam às suas necessidades de pertença social, de estatuto e realização, sendo este um dos desafios desta etapa mas que contribui fortemente para um envelhecimento ativo e produtivo.

Para Jacob (2015) é importante a escolarização na democracia e cidadania ativa, realizando-se esta com base no diálogo e cooperação. Defende ainda a importância das pessoas se auto educarem e auto esclarecerem através de si, mas também a partir da partilha de experiências e conhecimentos com os outros.

A educação quando direcionada aos mais velhos trata-se de uma educação transformadora e reflexiva, capaz de fornecer oportunidade para que o sénior escolha e tome decisões, criando e seguindo os caminhos que deseja (Rocha, 2013).

Aníbal (2013) considera que uma das estratégias mais eficaz no que toca a capacitar, incluir e emancipar indivíduos, passa por legitimar e validar as competências que estes já adquiriram através de aprendizagens não formais e informais, isto porque se valida e reconhece outros espaços e contextos sociais como locais de aprendizagem que em outros tempos nada significariam em comparação com o saber transmitido pela escola. Além disso, esta estratégia realça as capacidades que cada idoso desenvolveu na sua vida, quer em contextos de trabalho, de lazer, associativos ou lúdicos, encarando-se assim estes espaços como válidos e possíveis locais de aprendizagem. No fundo pretende-se valorizar os saberes obtidos através da experiência numa sociedade que em tempos via a escola como única portadora de saber e único veículo da sua transmissão.

A validação e reconhecimento das competências que o idoso já possui poderão resultar num maior envolvimento em novas aprendizagens e por conseguinte num desenvolvimento e aquisição de novas capacidades, aumentando assim a autoestima e a capacitação individual (Aníbal, 2013).

Pinto (2008) ao explorar o trabalho de Lemieux e Sánchez Martínez (2000), dá indicação de um modelo educativo que se adapta aos seniores, o modelo competencial. Este possibilita a aquisição de competências em determinados domínios para que seja potencializado o bem-estar físico, psicológico e social. Além disso, para os autores

anteriormente referidos ocorre uma reatualização de conhecimentos pelo idoso com o objetivo de atingir uma melhor gestão da vida tanto pessoal como social, assim sendo referem-se ao modelo como uma “auto-atualização”.

Sánchez Martínez (2003) defende a necessidade de se conhecer, incentivar e potenciar as capacidades comunicativas dos idosos, assim como fornecer-lhes poder para que tenham um controle sobre as suas vidas, tornando-se autónomos e capazes de tomar decisões. Para isto é importante criar condições para que haja troca de conhecimentos e partilha de experiências e saberes (citado por Pinto, 2008, p. 67). A autonomia diz respeito à capacidade para controlar e tomar decisões sobre a própria vida, considerando as suas preferências (OMS, 2002). No fundo, caracteriza-se pelo controlo individual sobre a vida e a capacidade de decisão, sendo algo muito valorizado pelos indivíduos.

O idoso deve manter-se consciente do seu próprio envelhecimento para que consiga manter-se ativo, sendo que a educação e formação têm um papel essencial nessa consciencialização, contribuindo para a formação do idoso enquanto ator social e membro de uma comunidade (Oliveira & Oliveira & Scortegagna, 2010). Além de todos estes benefícios, é importante lembrar que a educação deve ser um direito de qualquer ser humano, independentemente da sua idade, podendo funcionar como local privilegiado para pensamentos, decisões e diálogo.

Enquanto ator social e como forma de manter papéis sociais, existem várias atividades a que o indivíduo pode aderir, como por exemplo: ser membro de associações e participar em atividades de carácter solidário, como o voluntariado em organizações e centros comunitários. Estas são formas de contribuir para a sociedade enquanto auxiliam a manutenção do sentimento de utilidade. Estudos demonstram que além do benefício apontado anteriormente, surgem sentimentos de confiança, autorrealização e satisfação juntamente com uma sensação de compromisso social, favorecendo o alargamento de redes sociais e a aprendizagem de novas competências (Araújo & Melo, 2011, p.160).

A escolaridade e educação têm uma influência positiva em como o idoso enfrenta as situações e problemas com os quais se depara e que são potenciais geradores de stress. Quanto mais escolaridade possui, mais o idoso está habilitado para identificar o foco do problema e assim encontrar a sua resolução (Azeredo, 2016).

Qualquer ser humano deve prosseguir um caminho de contínua formação e interesse sobre aspetos que regulam a sua vida nos diversos níveis. O envelhecimento é um processo sociocultural que deve contemplar a ação educativa sendo que este se caracteriza pela

continuidade e pode estar presente ao longo de toda a vida, nunca limitado a uma faixa etária (Lacerda & Pocinho & Santos, 2015).

1.4. Empowerment

O conceito de empowerment encontra-se diretamente relacionado com poder, que por sua vez se pode traduzir pela capacidade desempenhada sobre indivíduos, sobre coisas ou ideias, no entanto pode ser também a capacidade de ação, estamos assim perante duas formas de poder: o *poder sobre* e o *poder de*. Enquanto a primeira forma se prende com a capacidade de determinado agente influenciar ou dominar outros indivíduos ou objetos, o segundo foca o sujeito enquanto portador de poder e capacidade para agir (Pinto, 2011).

Uma versão dicotómica e redutora do poder dá conta que a sua distribuição assentaria por um lado naqueles que têm poder e por outro nos oprimidos, ou seja os que não o possuíam. Contudo, numa perspetiva relacional o poder é continuamente criado através de interações sociais, todos os indivíduos possuem algum poder e podem empoderar outros sem que percam o seu próprio poder, desta forma todos os envolvidos beneficiam com ganho de poder através de ações que podem envolver diálogo e cooperação (Pinto, 2011). No fundo, na primeira visão alguém perde para que outro ganhe poder, na segunda a relação apenas assenta em ganhos para ambas as partes.

De acordo com Pinto (2011), vários autores acreditam na existência de poderes que aparecem como prioritários em relação a outros, como o poder psicológico que se manifesta por autocontrolo, disciplina, motivação ou o poder económico que conduz ao poder político e social.

O termo empoderamento, no seu sentido literal, significa mais poder, sendo importante contudo perceber que não se trata de um tipo de poder autoritário mas antes transformador e emancipador. Assim sendo, considerando a prática de empoderamento em adultos idosos, Carla Pinto (2013) lembra o significado de empowerment, definindo-o como mais poder no sentido gerador/ criador, transformador, manifestando-se em mais poder de ação para o sujeito com vista a fins da cidadania e justiça social. O empoderamento não se assume como um objeto ou algo palpável, quer isto dizer que não é algo que se possa simplesmente dar ou receber, podemos assumi-lo como um processo de transformação que acontece a partir da ação. Desta forma o indivíduo apresenta-se como parte participante do seu destino individual e da comunidade, sendo envolvido nesta relação de empowerment e apresentando-se como parte importante e essencial.

Ao analisar o verbo “capacitar”/ dar poder (to empower) percebe-se que este pode assumir duas formas distintas: a forma transitiva e a intransitiva. A primeira forma implica a presença de algum complemento para que a ação ganhe sentido, ou seja, o sujeito pratica a ação de capacitar para alguém, assim sendo o poder é fornecido e transferido de uma pessoa ou grupos para outros, um sujeito age sobre outro dando-lhe poder. Se as pessoas não participarem ativamente na definição e resolução dos seus problemas não se pode admitir que têm poder, assim a transferência de poder pretende validar a incapacidade de ação por parte desses grupos (Castiel & Ferreira, 2009).

Quanto à forma intransitiva, o verbo não implica complemento para que tenha significado, quer isto dizer que a ação é exercida por e para os sujeitos e comunidades, sendo que o poder é conquistado pelos próprios. No fundo, estas ações funcionam como uma forma das populações assumirem poder, sendo imprescindível que assumam uma postura ativa e dinâmica (Castiel & Ferreira, 2009).

A propósito do trabalho de Foucault, Castiel e Ferreira (2009) lembram que o conceito de empoderamento remete para a noção de poder, que por sua vez envolve uma relação de forças, não sendo um objeto mas antes uma relação. No seguimento deste pensamento, retira-se que o poder ganha forma a partir de todas as relações sociais construídas, não é uma característica intrínseca a sujeitos e comunidades, mas antes o resultado de uma relação entre duas entidades. No fundo, olhar o empoderamento apenas como simples transferência de poder é redutor e improvável uma vez que pressupõe que os “empoderados” sejam passivos, ninguém capacita/ dá poder a alguém de forma literal, o empoderamento não é algo que possa ser dado, deve ser ganho, contudo é possível considerar ações que envolvem transferência de poder e outros casos conquista de poder.

Posto isto, o verbo transitivo associa-se mais com uma transferência de poder, por exemplo um profissional pretende dar poder a alguém, destacando-se como o agente de empoderamento que controla e define os termos da interação, aparecendo aqui o sujeito como alguém desempoderado, passivo e como simples recetor da ação, assim esta ideia de empoderar alguém remete para sujeitos incapazes de exercer a sua própria ação de poder (Baquero, 2012). Por outro lado, o verbo intransitivo corresponde mais a uma conquista de poder, isto porque o objetivo é apoiar os outros de forma a torná-los capazes para que desenvolvam habilidades a partir de esforço próprio, assim a ação é do próprio sujeito. Baquero (2012), lembra que apesar de educadores não poderem “dar poder”, podem agir de forma a tornar os sujeitos de educação capazes de aumentar as suas capacidades e recursos, adquirindo assim poder e controlo sobre a própria vida.

O empoderamento tem como finalidade agir sobre discrepâncias enquanto permite aumentar o poder de grupos desfavorecidos, assim a propósito deste processo, Kebla e Wendausen (2009, p.742) declaram que o empoderamento se manifesta a partir de relações de poder que se caracterizam pela flexibilidade, sendo modificáveis através da ação-reflexão-ação humanas, importa assim que os sujeitos se sintam capazes e determinados a intervir e agir sobre a sua realidade. Apesar da importância de agir e participar, segundo Almeida (2009) informação indireta insinua a escassez de oportunidades promovidas por ou com organizações públicas que resultam em pouca participação cívica e política entre os mais velhos.

Segundo Pinto (1998:252) o empowerment pode ser definido como *“um processo de reconhecimento, criação e utilização de recursos e de instrumentos pelos indivíduos, grupos e comunidades, em si mesmos e no meio envolvente, que se traduz num acréscimo de poder - psicológico, socio-cultural, político e económico - que permite a estes sujeitos aumentar a eficácia do exercício da sua cidadania”* (citado por Pinto, 2013, p.51).

O conceito de empowerment tem evoluído centrando-se na necessidade e importância de que os indivíduos se emancipem, libertem e se tornem autónomos seja em situações pessoais, coletivas, em questões sociais, culturais, económicas e políticas que possam ser injustas (Pinto, 2011). Pretende-se assim que o indivíduo se sinta com poder para encarar situações que o oprimam enquanto cidadão e enquanto indivíduo com direitos, necessidades e gostos. Baseada em diversos autores e teorias que foram evoluindo ao longo dos anos, Pinto (2011) define empowerment como um processo participado de acréscimo de poder e de controlo que visa a cidadania e o acesso a recursos valorizados pelos sujeitos, caracteriza-se por uma transformação e pela manifestação de poder.

A experiência de empowerment envolve uma identificação e reconhecimento dos bloqueios de poder e por conseguinte o desenvolvimento e execução de estratégias que minimizem ou mesmo eliminem esses bloqueios, o objetivo é que o sujeito seja capaz de exercer influência e força no seu meio tendo em conta os seus desejos e vontades (Pinto, 2011).

Isabel de Freitas Vieira define o termo empowerment como a capacidade de cada pessoa para decidir sobre si própria e sobre o seu destino, sendo importante que o indivíduo tome o comando da ação, individual ou coletivamente. A autora defende que o conceito de empowerment e participação se encontram ligados, uma vez que este último se caracteriza pela capacidade para interagir e inferir (Vieira, 2015, p.129).

De acordo com Bengt Erikson (2003) o conceito de empowerment surge em 1970 nos Estados Unidos, ligado ao trabalho e desenvolvimento comunitário, indicando a mobilização dos grupos pobres e vulneráveis para o desenvolvimento local (citado por Vieira, 2015, p.129). Já para Robert Adams (2003), o empowerment pode ser definido como os “*meios através dos quais os indivíduos, grupos ou comunidades, se tornam capazes de controlar as circunstâncias e atingir os seus objetivos, sendo, a partir daí, capazes de trabalhar para se ajudarem uns aos outros e maximizar a qualidade das suas vidas*”(citado por Vieira, 2015, p. 130).

Ainda na mesma obra, Vieira refere que, segundo Robert Mayer (2001), existem três tipos de empowerment: self empowerment ou empowerment individual que visa a eliminação das barreiras que limitam o desenvolvimento da pessoa; o empowerment organizacional, procura eliminar as causas estruturais do subdesenvolvimento e da exclusão através de práticas institucionais e o empowerment comunitário, segundo o qual as comunidades organizadas aumentam o seu poder coletivo (citado por Vieira, 2014, p.130).

Segundo Baquero (2012), o empowerment individual refere-se à capacidade que a pessoa possui para adquirir conhecimento e controlo sobre a vida pessoal, agindo sempre com o intuito de melhorar a sua condição de vida. Já o empowerment organizacional remete para o poder criado na e pela organização, pretende que as deliberações sejam mais coletivas para que colaboradores demonstrem autonomia e participação na administração da organização. Por fim, o empowerment comunitário tem o objetivo de capacitar grupos ou indivíduos desfavorecidos com intuito de conquistarem direitos de cidadania, defendam os seus interesses e consigam influenciar as ações da comunidade e mesmo do Estado.

Para Almeida (2016), ainda que possam existir várias definições para o termo participação, este pode associar-se ao envolvimento comunitário, cívico e político do cidadão, exprimindo-se em movimentos sociais e formas de mobilização individual e coletiva. A mesma autora define o conceito de participação cidadã do sénior como o seu envolvimento direto, com o objetivo de ampliar a influência e intervenção em decisões e questões que atingem a sua vida e a sua comunidade, adotando um papel ativo como agente de mudança e transformação social. Vieira (2015) acredita que trabalhar o empowerment obriga a trabalhar também a participação, competência técnica, a autoestima e a consciência crítica, já que estes processos conduzem a que as pessoas sejam “donas de si mesmas”.

De facto, todas as capacidades anteriormente mencionadas devem ser treinadas e desenvolvidas na população sénior para que os mesmos consigam, com ou sem auxílio, identificar e excluir aquilo que impede o seu desenvolvimento e os faz estagnar ou mesmo

regredir, crescendo assim em empowerment individual e alcançando um envelhecimento ativo e bem-sucedido. Da mesma forma, as instituições que acolhem idosos, como residências seniores, ou organizações que disponibilizam atividades para os mesmos, como universidades seniores, devem ter em conta as suas práticas profissionais e agir de maneira a que não exista exclusão, facultando ferramentas para que todos atinjam o máximo potencial enquanto realizam atividades significativas, assim elimina-se e previne-se a possibilidade de subdesenvolvimento, estimulando-se o empowerment organizacional.

O empowerment comunitário é essencial uma vez que aumenta o poder dos indivíduos que se juntam, assim idosos podem criar grupos, associações e organizações onde podem ter uma voz e decidir sobre aspetos que envolvem as suas vidas, modificando questões que consideram erradas ou que em nada contribuem para as suas evoluções, podendo também sugerir projetos com utilidades para eles e para a comunidade. Dificilmente um indivíduo é capaz de mudar situações opressoras, no entanto se forem vários, unidos e organizados, têm possibilidades de conquistar uma mudança consistente (Pinto, 2011). Assim, se considerarmos uma universidade sénior, os idosos que a frequentam podem unir-se numa associação para que planeiem metas e objetivos importantes a atingir, sugerindo atividades e disciplinas que lhes façam mais sentido e que contribuam para uma contínua evolução repleta de bem-estar e satisfação.

A associação é uma mais-valia para o idoso visto que contribui fortemente para uma maior rede de relacionamentos assim como seu enriquecimento, intensificando os sentimentos de pertença enquanto mantém um papel social que lhes transmite utilidade e onde consigam expor as suas ideias. No fundo, a associação é uma forma de garantir autonomia e uma voz ativa, além disso pode devolver o sentimento de pertença que é muitas vezes perdido aquando da passagem à reforma. Assim, juntos, todos os idosos podem participar ativamente e transmitir as suas ideias, necessidades e perceções. A associação é um projeto coletivo que visa a partilha de interesses/ causas comuns onde se supõe uma igualdade entre membros, a adesão é sempre voluntária e implica uma participação ativa dos associados. Um dos seus objetivos é a partilha de problemas comuns que necessitam de soluções, esta partilha criará laços entre os membros e afinidades que darão mais consistência à associação. Quando os idosos conseguem criar estes grupos, aumentam o seu poder coletivo e individual, desta forma é correto afirmar que enquanto desenvolvem o empowerment comunitário, contribuem também para a evolução do empowerment individual. É importante perceber que o empowerment exige democratização assente na possibilidade de participação e diálogo (Pinto, 2011).

Contribuir para a comunidade constitui tanto um direito como um dever, assim é essencial que cada indivíduo mantenha papéis sociais, participe e se sinta útil, sendo esta a chave para a manutenção da saúde e bem-estar no envelhecimento. De facto, a participação na sociedade constitui, para qualquer indivíduo, um fator essencial de bem-estar contribuindo para que se sinta útil e apreciado, assim é fundamental assumir perante o idoso um papel de valorização e humanização.

O empowerment individual é uma via que conduz ao empowerment coletivo uma vez que não se prende apenas com o fortalecimento de determinadas necessidades de um indivíduo, pretende-se que haja partilha e união de uma população. Além disso o processo de empoderamento deve ser horizontal em detrimento de uma relação hierárquica em que alguém se apresenta como superior (Pinto, 2013).

Pinto (2011) destaca o modelo conceptual de empowerment proposto por William Ninacs (2003) e que assenta no empowerment individual como um processo de ganho de poder por uma pessoa ou grupo, no empowerment organizacional que se traduz em ganho de poder de uma organização e no empowerment comunitário como acréscimo de poder de uma comunidade no seu meio. Segundo este, o empowerment individual envolve:

- Autoestima: pretende redefinir a identidade do indivíduo e reforçar o sentimento de competência e de confiança em si, anulando assim sentimentos negativos que o mesmo possa ter apreendido ao longo da vida;
- Consciência crítica: exige capacidade de análise e de reflexão, assim sendo requer uma formação da consciência coletiva, social e política;
- Competências: desenvolvimento ou redefinição de novas capacidades para que os sujeitos sejam capazes de participar e agir;
- Participação: pretende eliminar o silêncio do indivíduo, estimulando a sua manifestação, envolvimento e poder de decisão.

Ainda na perspetiva do mesmo autor, o empowerment comunitário implica:

- Comunicação: implica uma relação positiva com possibilidade de troca e partilha de informação pertinente e de vários pontos de vista que resultem em total clareza dos processos de decisão;
- Capital comunitário: foca a consciência da cidadania e sentimento de pertença que se traduz na entreatajuda;

- Competências: destaca a necessidade de identificar e reconhecer o poder e as mais-valias da comunidade através da cooperação e do uso dos próprios recursos.
- Participação: remete para os laços existentes entre os membros da comunidade e que permite as suas participações, envolvimento e influência sobre a mesma.

Por último, o empowerment organizacional interpõe-se nos dois anteriores remete para:

- Reconhecimento: resulta da forma como os elementos e o meio percebem a organização e como se relacionam com a mesma, no fundo remete para o processo através do qual a organização define a sua legitimidade e capacidades:
- Consciência crítica: competência de análise demonstrada pela organização;
- Competências: remete para as capacidades que todos os elementos da organização trazem para a mesma;
- Participação: diz respeito ao envolvimento da organização em outras e na comunidade.

Quando o tema é o empowerment, Carla Pinto (2013) lembra a necessidade de considerar a diversidade e heterogeneidade mais do que padrões, isto porque uma forma de “desempoderamento” de grupos mais vulneráveis é supor que todos são semelhantes, desconsiderando-se especificidades e traços divergentes. Além disso, a autora lembra que todos os aspetos negativos frequentemente associados ao processo de envelhecimento, como a dependência, doença, incapacidades e muitos outros, não transmitem mais do que uma imagem negativa que conduz ao “desempoderamento” dessa população. Assim, como estratégia de empoderamento é necessário diferenciar os mais velhos e romper com estereótipos que limitam e não dão conta de toda a variedade e especificidades presentes nesta população.

A variedade e diversidade mencionada anteriormente por Pinto dependem das diferentes oportunidades que ao longo da vida os idosos tiveram de participar socialmente, politicamente ou civicamente. Enquanto alguns indivíduos tinham oportunidade de frequentar escolaridades mais avançadas e por conseguinte empregos bem remunerados, acumulando assim diversos recursos culturais que agora os motivem a continuar a atualizar-se, vários não usufruíram dessa possibilidade podendo agora ter mais dificuldade em fazer-se ouvir na sociedade e

procurarem por si sós formas e estratégias que auxiliam no bom envelhecer. Assim, é essencial que as instituições e organizações consigam chegar a estes grupos mais vulneráveis, estimulando e desenvolvendo condições que permitam as suas participações e facultando projetos que motivem os seus interesses e os levem a cooperar, contribuir e envolver-se, transferindo-lhes assim algum poder e autonomia.

O modelo de empowerment tem o objetivo de identificar capacidades e potencialidades promovendo-as, no entanto, já Saleebey em 1996 mencionava que o anterior não implica que não sejam sinalizadas limitações, incapacidades e fraquezas, simplesmente é dada ênfase às forças do sujeito (citado por Pinto, 2013). Com isto pretende-se uma sociedade mais justa e equilibrada.

Visto pelo trabalho social, o empowerment considera os sujeitos, quer sejam pessoas, grupos, comunidades, com competências e faculdades mesmo em situações problemáticas, criando uma relação assente na colaboração e que vise a mudança, apreciando sempre as mais-valias e poderes da pessoa visto que estes devem ser ativos na sua própria história (Pinto, 2011).

Charpentier e Soulières (2007) defendem que a prática de empowerment se consegue a partir do momento que se começa a ver os idosos como cidadão adultos ao invés de beneficiários de serviços, tratados como crianças, dependentes, incapacitados e sem autonomia quanto outros assumem que têm o direito e poder de lhes retirar. Os autores dão conta de quatro paradigmas a considerar no empowerment: o empowerment estrutural, o empowerment tecnocrático, o empowerment dos utentes de serviços sociais e de saúde e o empowerment do quotidiano.

A primeira forma de empoderamento anteriormente mencionada pelos autores, a estrutural, considera os constrangimentos sociais do poder dos idosos devido a diversas discriminações que podem ser modificadas através de medidas macrossociopolíticas, ou seja dá conta da discriminação que os idosos sofrem socialmente em variadas questões mas que podem ser resolvidas através de estratégias de âmbito social e político aplicadas na sociedade. De acordo com Marques (2011) é visível a discriminação social perante a população idosa no quotidiano, seja na comunidade em áreas como supermercados e cafés, onde são pressionados a apressarem-se ou mesmo quando são alvos de discursos paternalistas e infantilizados, tratados como se não soubessem o que fazem ou vivessem num constante estado de confusão; ou mesmo no seio da família e em equipamentos sociais onde todas as vozes se fazem ouvir menos a do próprio idoso que é a parte interessada.

Para colmatar o referido anteriormente deve criar-se medidas políticas sociais que facilitem o exercício da cidadania social, relembrem os direitos sociais, promovam o bem-estar e tenham atenção particular às necessidades sociais dos idosos. As políticas sociais devem sempre considerar a promoção do bem-estar, exigindo um compromisso entre o estado e sociedade para que se atue sobre os problemas que possam fragilizar a população mais velha (Luz, 2014). Desta forma, agir-se-ia com intuito de desenvolver o empowerment estrutural, travando-se as injustiças que impedem o idoso de mostrar o seu poder e a sua voz.

Para Charpentier e Soulières (2007), o empowerment tecnocrático relaciona-se com a adaptação dos sujeitos e sua autonomização pelo maior período de tempo possível, ou seja pretende-se que o idoso consiga adaptar-se ao processo de envelhecimento, compensando possíveis mudanças que possam ocorrer para que consiga continuar a realizar o que deseja, no fundo procura-se que continue envolvido, ativo e o mais autónomo possível durante o máximo de tempo, tomando decisões que dizem respeito à sua vida mas também à comunidade onde se insere. Por isto, é fundamental preparar e formar os idosos para que consigam formular os seus próprios problemas e se emancipem, desta forma são criadas condições para que o outro consiga resolver e dar voz aos seus problemas.

O empowerment dos utentes de serviços sociais e de saúde refere-se à importância de existir participação na definição de necessidades, assim como planeamento dos serviços, no fundo salienta a urgência de existir uma parceria com técnicos e possibilidade de poder de decisão (Charpentier e Soulières, 2007). Mais do que serem pensadas para idosos as respostas e serviços devem ser pensadas juntamente com os idosos, num clima de igualdade. Os técnicos devem conhecer a população com a qual trabalham e interagir/ dialogar com a mesma para perceber em conjunto qual a melhor solução para os seus problemas e fragilidades, considerando os seus desejos. Assim, todas as questões devem ser pensadas em conjunto, os profissionais assumem à partida que sabem o que os idosos precisam ao invés de os envolver no processo.

De acordo com Marques (2011) os profissionais, familiares e cuidadores têm uma representação do idoso como uma pessoa incapaz e passiva que necessita que outros controlem a sua vida, contudo mesmo quando precisam de apoio é imprescindível que sejam envolvidos e que se respeita a sua privacidade e autonomia. Estas representações negativas que se tende a assumir do idoso têm influência sobre os mesmos, ou seja se tratados como incapazes o mais provável é que se tornem efetivamente incapazes.

Por fim, Charpentier e Soulières (2007) definem que o empowerment quotidiano diz respeito ao nível pessoal quando em interação com os outros e ao poder de escolha no dia-a-

dia do idoso. Consideram aqui, por exemplo, situações de institucionalização uma vez que têm forte tendência para o desempoderamento, para deixar o idoso sem poder de decisão no seu dia-a-dia uma vez que este tem de adaptar-se à rotina já estabelecida. Além disso, por vezes, os profissionais contribuem para o desempoderamento por usarem um tipo de comunicação infantil que influencia de forma negativa a autoestima dos idosos (Marques, 2011). No fundo, este tipo de empowerment remete para a autonomia e poder de decisão que o sujeito tem e assume no seu quotidiano.

Carla Pinto (2013) declara que a prática de empowerment não impede a corporalização da velhice uma vez que o envelhecimento não é mais do que o envelhecimento de um corpo onde estão espelhadas as marcas de velhice, distanciando-se esta imagem daquela que os idosos têm muitas vezes de si mesmos. No entanto, é importante e necessário tentar fazer desse corpo em envelhecimento um meio de poder, desencorajando o desempoderamento a que pode conduzir.

Silvestre defende a educação como mecanismo de empowerment, como mecanismo capaz de fornecer poder à pessoa para que ela consiga responder a situações, seja capaz de intervir nos problemas da sociedade, consiga adaptar-se e se sinta com poder para provocar, encarar e enfrentar o próximo, a comunidade e o mundo. O autor salienta a necessidade de desenvolver mentalidades empowerment, ou seja, mentalidades capazes de tomar decisões e capazes de participação democrática (Silvestre, 2013, p.148).

Oliveira, Oliveira e Scortegagna (2010) distinguem quatro tipos de poder que se complementam e beneficiam o progresso do sujeito: poder cultural, social, político e económico, sendo que cada indivíduo deve contribuir para o seu próprio crescimento. Como “ferramenta” imprescindível de empoderamento, as autoras mencionam o conhecimento como forma de colmatar desequilíbrios sociais. Assim, o conhecimento e novos saberes têm o poder de influenciar e alterar relações e a sua falta ou inexistência conduz a pouco ou nenhum poder de ação visto ser necessário conhecer e ser capaz de procurar soluções para poder agir. A prática de empowerment junto dos idosos destaca-se como um processo imprescindível para que se consiga uma sociedade equilibrada, harmoniosa e justa onde os mesmos possam agir e viver de forma autónoma e consciente.

Síntese

Como referido anteriormente, a teoria da atividade de Neugarten e da continuidade proposta por Atchley (1989) sustentam que a atividade produz satisfação com a vida e que os idosos procuram uma continuidade enquanto se adaptam a mudanças que possam ocorrer. Assim sendo, os idosos devem permanecer ativos e em contínua participação seja em questões sociais, económicas, culturais ou civis, de forma a usufruírem de um envelhecimento ativo. Relembrando este último conceito existem quatro pilares essenciais, saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação e segurança, vimos que de uma forma bastante direta a aprendizagem ao longo da vida é tida nesta investigação como pilar central e como estratégia de empoderamento.

Desta forma, as universidades seniores apresentam-se como o local onde é disponibilizada de forma mais direta este tipo de aprendizagem, considerando a diversidade, complexidade, necessidades e expectativas da população. Em Portugal, este tipo de instituições rege-se por princípios do modelo inglês por apresentar mais vantagens para a atual população, considerando a sua heterogeneidade e diferentes escolaridades. Assim, podemos relacionar este tipo de aprendizagem ao longo da vida com o conceito de gerontologia educativa uma vez que este se relaciona com a educação direcionada para a população sénior com o intuito de potencializar a autorrealização.

De acordo com a literatura, verificamos que a frequência na universidade sénior e que a educação contínua contribuem para o aumento e manutenção das sociabilidades, para a atualização de conhecimentos, participação social, acréscimo de autonomia, entre outros. Assim, apresenta um impacto bastante positivo na vida dos idosos, sendo que todas estas melhorias contribuem para o acréscimo de empowerment, ou seja resultam num aumento de poder e capacidade para intervir, criar e transformar, seja em situações pessoais como coletivas.

Em suma, os idosos que praticam a educação permanente e que optam por participar na universidade sénior conseguirão uma melhor perceção do seu próprio potencial físico, social e mental, aproximando-se assim de um envelhecimento ativo repleto de bem-estar e qualidade de vida.

Capítulo 2. Estudo empírico e Considerações Metodológicas

2.1. Objetivos e Hipóteses

De forma a clarificar o pretendido com a recolha de informação qualitativa, apresentam-se de seguida os objetivos, assim como as hipóteses teóricas definidas após o contributo teórico:

Objetivos:

- Perceber se a aprendizagem é um mecanismo capaz de conceber empowerment ao idoso, ou seja, analisar a aprendizagem ao longo da vida como forma de crescer em poder;
- Compreender se instituições que se destinam ao ensino na idade avançada, neste caso universidades seniores, são promotoras de empowerment;
- Descobrir se a educação é uma forma capaz de desenvolver mentalidades de empowerment, ou seja, mentalidades capazes de tomar decisões e capazes de participação democrática.

Hipóteses:

- A universidade sénior como espaço educativo não formal potencia a integração social, promovendo o alargamento e fortalecimento da rede social, permitindo dar novos significados à experiência da velhice, ter uma definição identitária positiva e aumentar a participação social e o poder de decisão.
- A educação gerontológica promovida pela universidade sénior potencia o empowerment das pessoas mais velhas. Consideramos como dimensões de empowerment: autonomia, sociabilidades, resolução de problemas, envolvimento na sociedade, autoestima/ bem-estar e saberes.

2.2 Constituição da População em estudo

A análise qualitativa sofre de algumas críticas como a falta de representatividade, contudo ainda que não se justifique falar de amostragem uma vez que o objetivo não é uma representatividade estatística, podemos referir a representatividade social. Posto isto, existem dois conceitos bastantes discutidos, são eles a diversidade e saturação, enquanto a diversidade procura a heterogeneidade dos sujeitos, a saturação implica duas funções: aponta o momento em que se deve parar a recolha de dados, evitando assim desperdício de informação e tempo e possibilita a generalização de resultados à população (Guerra, 2010, p.42). Guerra relembra o conceito de saturação empírica mencionado por Pires e Bertaux (1997) que se adequa quando os dados recolhidos não trazem mais informações novas que justifiquem a continuidade da recolha de informação.

A amostra não surge ao acaso, é composta através de características específicas que o investigador pretende pesquisar (Guerra, 2010). A recolha de dados foi realizada a partir de uma população de idosos com frequência superior a um ano numa universidade sénior e cujas idades estão compreendidas entre os 65 e 86 anos, sendo a média 73. Relativamente ao género dos seniores, não existia qualquer critério a seguir, podendo participar homens e mulheres. Foram realizadas 13 entrevistas que terminaram com base no conceito de saturação, este realçou o momento em que se poderia parar a recolha por não trazer informações novas.

É essencial a autorização de cada idoso para a participação no estudo assim como o consentimento da respetiva universidade sénior, para isto é importante considerar o consentimento informado, explicando as razões do estudo, o que se pretende com o mesmo e o porquê da importância da sua participação.

Primeiramente foram realizados pedidos por via eletrónica, via telefónica e também presencialmente, alguns dos quais não obtiveram resposta, enquanto outros foram negativos. O contacto com a instituição que aceitou participar na investigação, situada no concelho de Matosinhos, realizou-se via eletrónica através de um pedido de autorização que continha todos os objetivos do estudo. A universidade sénior disponibilizou um dia e uma sala para a realização das entrevistas com os idosos que pretendiam participar no estudo. As entrevistas foram realizadas durante intervalos, início ou fim de aulas uma vez não ser uma opção para a população faltar às mesmas. Assim sendo, foram necessários alguns dias para a realização das entrevistas que eram acordados com a universidade que sempre se mostrou bastante disponível.

2.3. Entrevista Semiestruturada e Breves Considerações Metodológicas

É importante ter em mente que a planificação da investigação empírica implica detalhe, vários procedimentos de controlo de forma a evitar erros e desvios e ainda recursos a instrumentos de medida científicos que garantam a validação e fidelidade (Guerra, 2000, p.64). Depois de delimitado o campo de observação é necessário conceber o instrumento de observação/ recolha de informação, testá-lo e proceder à recolha (Quivy & Van Campenhoudt, 1995, p.278-279).

Quando se fala em conhecimento científico falamos em ciência, e nem todo o conhecimento que possuímos e usamos no dia-a-dia se enquadra neste tipo de conhecimento. Contudo, as nossas decisões enquanto profissionais e interventores sociais serão mais adequadas quanto mais validadas pelo conhecimento científico (Almeida & Freire, 2007, p.15).

Numa pesquisa qualitativa é importante a simultaneidade entre leituras informativas e significativas assim como o contacto com o terreno, construindo-se o objeto através da teoria, seguindo-se a organização do modelo conceptual hipotético que resulta na definição de hipóteses (Guerra, 2006). Estas últimas assentam nos pressupostos do enquadramento teórico e definamo-las da seguinte forma:

- A universidade sénior como espaço educativo não formal potencia a integração social, promovendo o alargamento e fortalecimento da rede social, permitindo dar novos significados à experiência da velhice, ter uma definição identitária positiva e aumentar a participação social e o poder de decisão.
- A educação gerontológica promovida pela universidade sénior potencia o empowerment das pessoas mais velhas. Consideramos como dimensões de empowerment: autonomia, sociabilidades, resolução de problemas, envolvimento na sociedade, autoestima/ bem-estar e saberes.

O método que pretendemos utilizar é o de análise intensiva e com o recurso à entrevista como técnica de recolha de informação. Esta assenta na comunicação verbal e será pertinente uma vez que fornece informação qualitativa, sendo este tipo de informação mais útil para o que desejamos apurar. Como referido por Salvador (1980) e Ribeiro (2008), a entrevista é um instrumento cada vez mais usado por investigadores das áreas sociais e psicológicas, pela

necessidade de se obter informações ainda não existentes. É ainda, para Rosa e Arnoldi (2006) uma técnica de recolha de informação previamente estabelecida com intuito de dirigir com eficácia um assunto metódico de conhecimentos de uma forma completa e com o mínimo de esforço do tempo (citado por Britto & Feres, 2011). Segundo Ribeiro (2008) a entrevista é a técnica mais eficaz quando o objetivo é recolher informações sobre atitudes, sentimentos, valores e comportamentos acerca do objeto em estudo (citado por Britto & Feres, 2011, p.239)

Relativamente à modalidade da entrevista, que se encontra em anexo 1, será semiestruturada, isto porque apesar de ser exigido um tópico e algumas questões a seguir, existe a possibilidade que outros aspetos surjam sem necessidade de rigidez absoluta, recolhendo-se informação de carácter qualitativo (Britto & Feres, 2011, p.240).

Os temas centrais a abordar na entrevista são: história de vida (questões como o trajeto escolar e profissional), experiência de educação na velhice (motivações para a educação contínua, disciplinas escolhidas...) e empowerment (autonomia, sociabilidades, resolução de problemas, envolvimento na sociedade, autoestima/ bem-estar e estímulo intelectual).

Como qualquer técnica, também a entrevista tem as suas vantagens e desvantagens e é importante conhecê-las de forma a ter consciência da qualidade da informação que recolhemos. A entrevista permitir-nos-á uma grande riqueza informativa e intensiva e fornece oportunidade de esclarecer dúvidas relativas a perguntas e respostas (Britto & Feres, 2011). Por outro lado, existe possibilidade de envolvimento emocional e de existirem alguns constrangimentos. Por isto, temos consciência da necessidade de nos prepararmos para as entrevistas antes da sua concretização no terreno.

No decorrer da mesma vários procedimentos foram considerados na interação entrevistador/entrevistado. Como aconselhado por Guerra (2006, p.51 e 52), decidimos intervir o menos possível para que a lógica e racionalidade do entrevistado surja intacta e pouco influenciada, conseguindo-se assim uma maior riqueza informativa. Explicamos com transparência o objetivo da entrevista e os seus temas para que se forme uma relação de parceria e disponibilidade que origine informação refletida e franca. Também importante é o estabelecimento de uma relação assente na confiança, clareza e isenta de juízos de valor. Apesar da importância da neutralidade, importa lembrar que são imprescindíveis para o sucesso da entrevista capacidades de interação humana como a empatia considerando o carácter comunicacional da informação recolhida.

É importante manter a atenção no entrevistado e ter o guião bem presente em mente, mostrando saber a sequência de tópicos a abordar de forma a não ler integralmente o guião e prestar uma escuta ativa e atenta ao idoso.

Foi pedida autorização para a gravação das entrevistas para que a atenção seja dada sobretudo ao entrevistado e se capte a conversa na totalidade. Assim, estas foram gravadas ao mesmo tempo que se tiravam algumas notas, e como aconselhado por Guerra (2006, p.69), foi realizada a transcrição integral das entrevistas.

O tempo da entrevista pode variar bastante, neste caso o tempo necessário variou de 20 minutos até aproximadamente 60 minutos. O local da sua realização deve, segundo Guerra (2006, p.60), ser preferencialmente num local neutro e sem distrações onde o informador se sinta à vontade. Nesta situação as entrevistas foram realizadas na universidade sénior num espaço dispensado pela mesma, caracterizando-se este pela serenidade e tranquilidade.

2.4. Considerações éticas

Qualquer tipo de estudo implica considerações éticas que devem sempre estar presentes, sobretudo quando lidamos com outras pessoas, assim seguem algumas noções que importam ponderar na realização da entrevista e tratamento de dados.

Segundo Karhausen (1987) a ética é a ciência que estuda a conduta moral (citado por Ferreira, 2013). Ao pensar e tentar conhecer o fenómeno social, estamos automaticamente a intervir nele, assim torna-se crucial decidir uma conduta ética de forma a definir a relação entre o investigador e o objeto social e justificar/ controlar as suas práticas (Larrère, 1998 citado por Ferreira, 2013).

Existem alguns princípios éticos básicos propostos por Isreal e Hay no âmbito da biomedicina (1945) que servem também de referência para as ciências sociais: 1) respeito pelas pessoas; 2) a beneficência e a justiça; 3) a confidencialidade no tratamento da informação e 4) consentimento informado (Hay & Isreal, 2006 citado por Ferreira, 2013). Todos estes critérios devem ser considerados quando se efetuar a recolha de informação, de forma a respeitar ao máximo a população que se disponibiliza a participar no estudo.

Antes de começar a recolha de informação o investigador tem a responsabilidade de avaliar o seu estudo e perceber a sua aceitabilidade ética, evitando aspetos que ponham em causa o direito dos participantes (Almeida & Freire, 2007, p. 244). É importante considerar o consentimento informado, este requer que o investigador informe, mas mais do que isso que esclareça sobre todo o procedimento, isto porque esclarecer é muito mais do que informar (Britto & Feres, 2011, p.244). O investigador deve ser o mais claro e específico possível em relação a todos os aspetos da investigação que possam afetar o participante, protegendo sempre o bem-estar e a dignidade do mesmo (Almeida & Freire, p. 245, 2007).

Para Rosa e Arnoldi (2006) o consentimento informado (anexo 2) deve ser mais do que concordar em participar, o entrevistado dever ter consciência dos factos, das questões a realizar e do motivo do estudo. Ainda para Richardson (1999), deve ser explicado todos os objetivos do estudo e acima de tudo assegurar o anonimato dos participantes e o sigilo das respostas, o entrevistado deve sentir-se completamente à vontade para interromper e pedir esclarecimentos (citado por Britto & Feres, 2011, p.244-245).

Posto isto, foram transmitidas todas estas considerações à população entrevistada, assegurando que além da participação ser uma escolha, será sempre salvaguardada a identidade de cada um, assim como a confidencialidade. As entrevistas foram gravadas para posterior análise, no entanto apenas foi realizado com a devida autorização, sendo totalmente

esclarecido que o registo áudio será apenas para uso do investigador e que este é o único com acesso ao mesmo. O anonimato deve ser preservado, sendo imprescindível que os participantes percebam isso de forma a garantir a fiabilidade e sinceridade das respostas.

Como mencionado anteriormente, a entrevista construída apresenta três temas que importam perceber, numa primeira fase pretendemos apurar questões relativas à história de vida, seguindo-se o enfoque nas experiências de educação no envelhecimento e por fim, o último tema remete para o conceito de empowerment, ou seja, para questões que conduzem ao acréscimo de poder, sendo questionado se sentiam melhoras, se mantinham ou pioravam alguns aspetos após a entrada na universidade sénior.

Não é apenas o início e o decorrer da entrevista que importa, o encerramento deve ser cordial pois poderão ser necessários esclarecimentos ou mesmo entrevistas posteriores que dependem do interesse do entrevistado e da forma como terminou a primeira entrevista (Britto & Feres, 2011, p.247).

Assim, conclui-se que qualquer estudo ou investigação deve ser sempre acompanhado e realizado considerando os aspetos éticos, antes de mais é importante ter sempre presente que lidamos com pessoas que têm os seus ideais, crenças, receios, têm uma história de vida que deve ser respeitada sem direito a juízos de valor por parte do investigador, revelando-se a empatia como fator imprescindível para o sucesso da investigação.

2.5 Análise de conteúdo

De forma a analisar os dados obtidos através das entrevistas, pretende-se usar a técnica da análise de conteúdo uma vez que auxiliará no tratamento dos dados ao mesmo tempo que permitirá uma comparação dos depoimentos.

A análise de conteúdo vai de encontro ao rigor, diferenciando-se de uma análise e compreensão espontânea e em oposição ao saber subjetivo, de forma a compreender objetivamente factos sociais. É um recurso útil para lidar e trabalhar com comunicações, uma vez que se pretende perceber além dos significados imediatos (Bardin, p.24, 1997).

Existem alguns objetivos neste tipo de análise, dos quais se destacam a superação da incerteza e o enriquecimento da leitura. Enquanto o primeiro se preocupa em perceber se a leitura do analista é realmente viável e generalizável, o segundo lembra a importância de uma leitura atenta e pormenorizada de forma a descobrir mensagens que numa primeira leitura não teríamos conhecimento. A análise de conteúdo pode definir-se como técnicas de análise das comunicações uma vez que é ajustável a um campo bastante alargado, como as comunicações. Quanto mais complexas ou mal exploradas forem as mensagens linguísticas, maior terá que ser o esforço do analista para elaborar uma técnica de análise objetiva e inovadora (Bardin, 1997, p.25 e 27).

Bardin (1997) lembra o mencionado por P.Henry e S.Moscovici (1968), tudo o que é dito ou escrito é passível de análise de conteúdo. A descrição analítica faz parte desta última e funciona através de procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição dos conteúdos de mensagens (Bardin, p.29, 1997).

Alguns analistas baseiam-se em determinadas regras para as categorias de fragmentação da comunicação, no entanto, Bardin (1997) lembra que nem sempre são aplicáveis, ainda assim passamos a apresentar: devem ser homogéneas, exaustivas, exclusivas (um elemento não deve ser classificado em categorias diferentes), objetivas e pertinentes (adequadas ao objetivo). O analista deve delimitar unidades de codificação ou registo, estas podem ser palavras, frases, ou segmentos. Contudo, no caso de existir alguma ambiguidade pode ser necessário definir-se unidades de contexto, superiores às anteriores unidades de codificação.

A análise categorial foi a primeira e considera a totalidade de um “texto”, passando-se de seguida à sua classificação de acordo com a frequência da presença do item/variável. Desta forma através da objetividade e através de números consegue-se uma melhor e mais rigorosa interpretação Surgiu depois a análise de contingência ou estrutural que estabelece a estrutura

tipo do conteúdo. No fundo, o interesse não se centra na descrição de conteúdos mas antes naquilo que eles nos podem ensinar depois de tratados, assim a análise de conteúdo é a inferência de conhecimentos com recurso a indicadores (Bardin, 1997, p.32 a 34)

A análise de conteúdo é uma técnica que utiliza o procedimento normal de uma investigação, ou seja, a comparação entre um quadro de referência do investigador e o material empírico recolhido. Assim, existem duas dimensões a considerar: a descritiva, que pretende dar a conhecer tudo o que foi narrado, e a interpretativa que resulta das interrogações do analista sobre o objeto de estudo, considerando conceitos teóricos (Guerra, 2006, p.62).

Na opinião de Guerra (2006) toda a informação que se recolhe num trabalho qualitativo é sujeito a uma análise de conteúdo e esta vai depender dos objetivos da pesquisa. A mesma autora lembra o célebre trabalho de Bardin (1979) sobre os vários tipos de análise de conteúdo, alguns dos quais já descritos de forma sucinta anteriormente. Destacam-se a análise categorial que aparece geralmente numa primeira fase tendo carácter descritivo, segue-se a avaliação, que pretende medir atitudes do entrevistado relativamente ao objeto de estudo assim como a direção e intensidade da opinião, que no fundo desagrega o texto em unidades de significação. A enunciação contempla a entrevista como um processo sendo mais direcionado para entrevistas extensas e abertas uma vez que os aspetos formais da linguagem não interessam, mas sim a análise do conteúdo em si. Por fim, a expressão é uma análise formal e linguística, mais utilizada para investigar a veracidade de documentos.

Considerando as propostas de Poirier e Valladon (1983), Guerra (2006) recorda que além da descrição, a análise de conteúdo pretende interpretar o que é dito. Assim, após o nível descritivo, segue-se o nível correlacional (análise categorial) que pretende descobrir associações e por fim o nível interpretativo (análise tipológica) de forma a descobrir relações de causalidade.

Para realizar a análise de uma entrevista em profundidade, devemos começar pela transcrição, ou seja, é necessário transcrevê-las para papel, numa primeira fase transcreve-se para o computador aquilo que se entende da gravação, deixando-se espaços em branco caso exista alguma parte na audição que não seja clara; na segunda fase revê-se a gravação e completa-se de forma manual os espaços em branco; por fim, é necessário redigir um discurso perceptível, com pontuação e eliminação de elementos inúteis, é possível também manter intacta a entrevista e selecionar aquilo que se vai usar. Segue-se a leitura das entrevistas, que devem ser impressas para uma leitura cuidadosa que comporta duas ações: sublinhar algumas frases do texto a cor e realizar anotações. É importante ir anotando nas margens a análise temática, ou seja, uma síntese da narrativa e uma análise problemática cuja relação é mais

conceptual. Podem surgir novas temáticas e problemáticas importantes que devem ser consideradas, contudo como se trata de uma entrevista suportada teoricamente e com um guião, a maioria das temáticas estão já identificadas (Guerra, 2006, p.70 a 73).

De seguida vem a construção de sinopses das entrevistas que se preenchem numa grelha vertical, estas são as grandes temáticas do guião que têm como objetivos reduzir o material a trabalhar, conhecer o discurso, facilitar a comparação e perceber a saturação das entrevistas. A análise descritiva (tipológica, categorial, temática aprofundada) corresponde a uma enorme diversidade de material que deve respeitar algumas etapas como: a redução e seleção da informação, descrição, interpretação, escrita e divulgação. Este tipo de análises são sobretudo descritivas, seguindo-se depois uma análise interpretativa, de seguida apresentamos as características de cada uma delas.

A análise tipológica é de extrema importância sobretudo porque, de acordo com Demazière e Claude Dubar (1997) mencionados por Guerra (2006, p.77), é uma forma de obter alguma ordem na informação recolhida, encontrando variáveis que explicam as diversas dimensões observáveis. Definir uma tipologia não é mais do que ordenar a informação recolhida e classificá-la com critérios pertinentes que permitam encontrar dimensões de semelhança e diferenças, assim como variáveis mais frequentes. Existem duas formas para a análise: a construção de tipologias por semelhança (reagrupar por critérios de proximidade) e a análise categorial (identificação de unidades pertinentes que influenciam o fenómeno em estudo) (Guerra, 2006, p.78).

A análise categorial é descritiva e não é mais do que a identificação de variáveis que explicam o fenómeno em estudo. A categoria e o seu sentido devem ser bem explícitos, é possível que na mesma entrevista surjam vários fatores explicativos e no entanto que nenhuma delas contenha todas as variáveis. Por último, a análise de conteúdo tradicional procura identificar partes centrais da entrevista para analisar em profundidade, recorrendo para isso à identificação e contagem de categorias e subcategorias, no fundo trata-se de uma análise temática (Guerra, 2006).

Por fim, depois das análises anteriores cujo objetivo era sobretudo descritivo, aparece a análise interpretativa através da qual se organiza a apresentação do material a partir da comparação das entrevistas. O analista deve relacionar processos e interrogar-se levando em consideração as hipóteses que teceu relativamente ao objeto em estudo. No nível interpretativo é possível criar novos conceitos e sugerir hipóteses teóricas que podem explicar o fenómeno em estudo. Numa investigação compreensiva o objetivo é essencialmente defender o sentido da probabilidade dos resultados, numa fase exploratória organiza-se as

hipóteses explicativas e, caso seja uma pesquisa analítica, procede-se à construção de um modelo científico de forma a interpretar o resultado (Guerra, 2006).

Resumidamente, as entrevistas foram todas gravadas e de seguida transcritas em formato Word. Para uma mais fácil comparação e tratamento de dados, foram organizadas por perguntas (ex: todas as respostas de todas as entrevistas relativas à pergunta 1 ficam juntas e assim sucessivamente) e impressas.

Numa primeira fase realizou-se a leitura de todos os depoimentos, seguindo-se a segunda fase, identificação das unidades de texto, onde será necessária uma seleção por unidades/parágrafos de todos os depoimentos, de forma a fazer uma síntese para que possa mais tarde ser usado em citações e também para que haja uma melhor compreensão do mesmo. Foram sublinhadas algumas frases do texto assim como anotações para uma melhor análise. Por fim, procedeu-se à análise e realização de comparações através de dimensões e variáveis comuns para chegar a uma conclusão relativamente ao estudo.

De seguida apresentamos um quadro que sintetiza de forma simplificada o estudo:

Gerontologia Educativa: a educação como mecanismo capaz de conceber empowerment à pessoa idosa	
<ul style="list-style-type: none"> • Perceber se a educação é uma forma capaz de desenvolver mentalidades empowerment 	<ul style="list-style-type: none"> • Descobrir se instituições como as universidades seniores são promotoras de empowerment
13 idosos com frequência superior a um ano numa universidade sénior	
Entrevista Semiestruturada	

Tabela 1. Síntese geral

Capítulo 3. Exposição e discussão dos resultados

Este capítulo dedica-se à apresentação e discussão dos resultados obtidos a partir da aplicação da entrevista. Como já mencionado, a entrevista que construímos e aplicamos apresenta 3 temas que foram abordados de forma sequencial e que constam na figura 1.

Importa começar com uma breve referência à caracterização sociodemográfica da população participante, seguindo-se a apresentação dos resultados obtidos em cada tema e respetivas conclusões. A informação que se segue foi organizada em temas e categorias e é apresentada através de gráficos e esquemas, assim como citações das próprias entrevistas de forma a facilitar a compreensão da mesma.

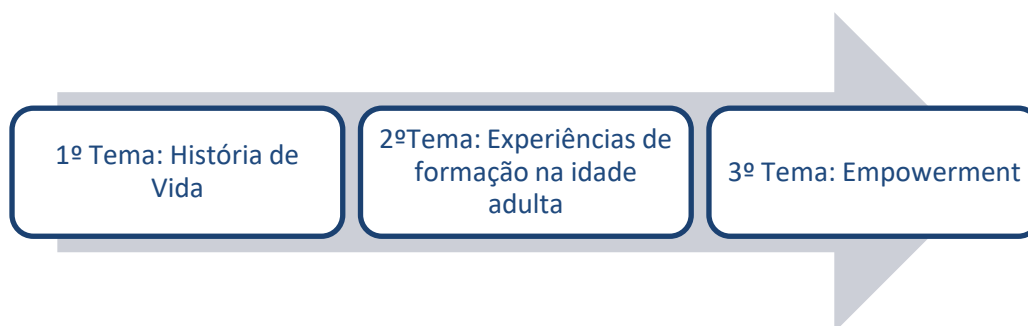


Figura 1. Entrevista

3.1. Caracterização Sociodemográfica

A caracterização sociodemográfica é um passo importante não só para conhecer o entrevistado mas também como fator de análise que pode explicar alguns dados da restante entrevista. Assim sendo, apresentamos os dados sob a forma de tabelas e gráficos, seguindo-se uma breve explicação:

Dados	Média de Anos
Idade	73
Período da Reforma	12
Frequência na universidade	6

Tabela 2. Dados Sociodemográficos

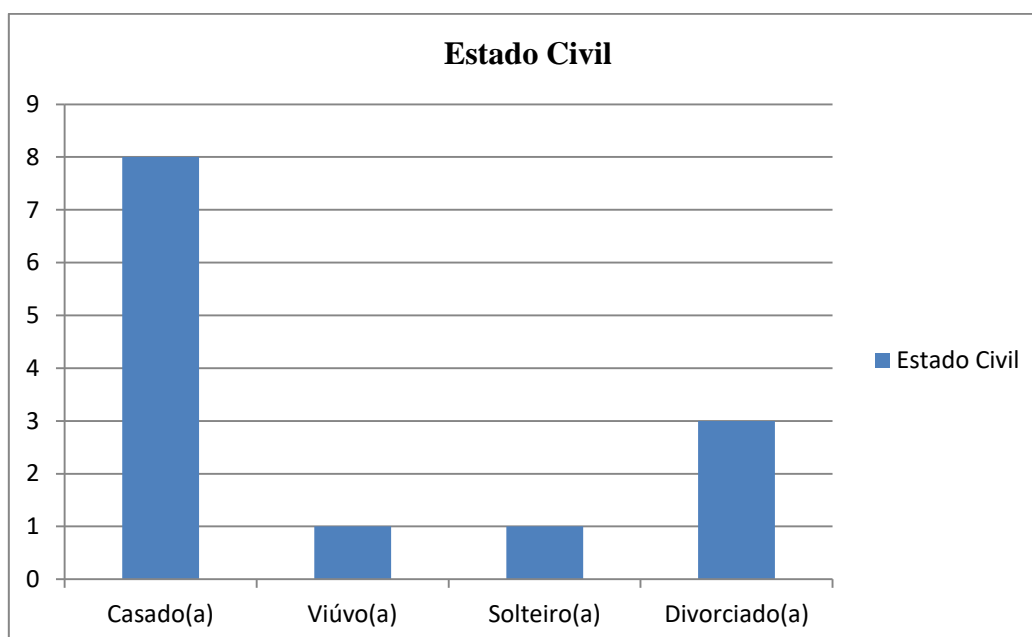


Gráfico 1. Estado Civil

Género

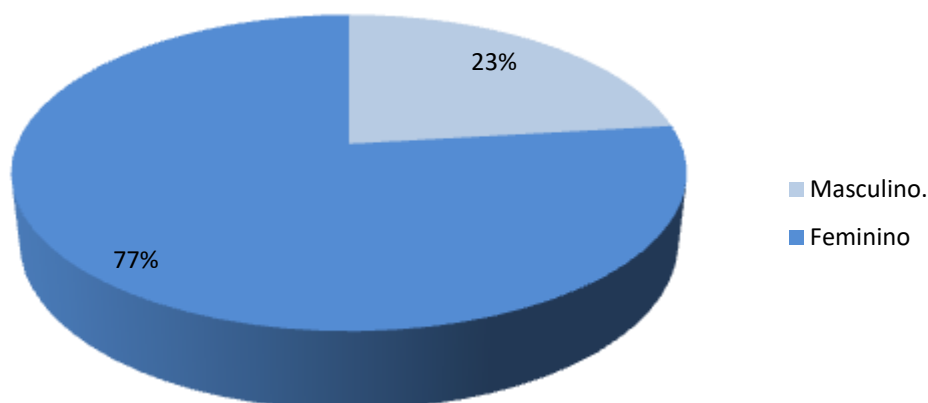


Gráfico 2. Género

Estado de saúde	Nº idosos
Diabetes	1
Colesterol	1
Problemas Oculares	3
Distúrbio neurológico (Parkinson e afecção muscular dos membros inferiores)	2
Sem nada a reportar	6

Tabela 3. Estado de saúde

A tabela 2 evidencia que a idade média dos idosos que frequentam a universidade sénior é de 73 e embora não consideremos a idade cronológica como um fator determinante, é evidente que se trata de um grupo de idosos relativamente jovem e cuja maioria (tabela 3) é saudável. Não sendo os seus problemas de saúde impeditivos, apresentam um estado funcional que permite a concretização do dia-a-dia de uma forma ativa. De facto, um aspeto de grande importância associado à saúde, bem-estar e qualidade de vida do idoso é a sua funcionalidade, constituindo-se a autonomia funcional como condição essencial ao envelhecimento com sucesso (Silva, 2010).

A funcionalidade pode traduzir-se pela competência que a pessoa tem para desempenhar certas atividades ou funções, utilizando para isso diversas capacidades que a auxiliam nas interações sociais, nas atividades de lazer e outras atividades de vida quotidiana (Maciel, 2010). Informa se a pessoa é capaz, ou não, de realizar as tarefas necessárias para cuidar de si mesma de forma independente, ou seja se é capaz de realizar atividades de vida diária (Maciel, 2010). Apesar do estado de saúde ser na sua grande maioria um aspeto positivo, um dos entrevistados é portador da doença de Parkinson, admitindo que isso acarreta algumas limitações não só a nível físico mas também mental, segue um segmento retirado da entrevista com o mesmo:

Entrevista 10: “...o problema da doença que eu tenho é que eu penso mais rapidamente do que aquilo que me consigo exprimir, de maneira que muitas das vezes tenho dificuldades em exprimir o que quero dizer.”

A média da idade de reforma são 12 anos, o que significa que a grande maioria se reformou mais cedo que a idade atualmente prevista para a reforma. Relativamente à média de anos que frequentam a universidade, 6, é possível perceber que já têm alguma história e percurso neste tipo de educação, alguns fazem parte da fundação da universidade (10 anos) e planeiam continuar a frequentar as disciplinas pelo máximo de tempo que conseguirem.

O gráfico 1 demonstra que 8 dos entrevistados, a maioria, ainda tem os conjugues presentes nas suas vidas e são casados. O estado civil de divorciado corresponde ao de 3 idosos, é importante perceber que anteriormente um divórcio não era algo tão fácil de concretizar como atualmente, assim uma das entrevistadas, a propósito de questões relacionadas com participação política, refere:

Entrevista 12: “Votei sempre, só comecei a votar a partir do 25 de Abril, as mulheres não podiam, não tínhamos voto na matéria, foi tão difícil lutar, lutei muito por isso com colegas minhas de liceu, ui, muita gente de esquerda lutou comigo e eu com eles. **Onde havia luta para a mulher ser independente eu estava presente, porque quando eu me divorciei eu vi como me custou, voto sempre.**”

Relativamente ao género da amostra, representado pelo gráfico 2, 77% da população é do sexo feminino, coincidindo com o estudo realizado pela RUTIS em 2012 que daria conta que a população que frequenta as universidades seniores é sobretudo do sexo feminino (60%) (Jacob, 2015).

3.2. História de Vida

Numa primeira abordagem foi referido a cada entrevistado que gostaríamos de conversar sobre algumas questões que dizem respeito às suas histórias de vida, de forma a conhecê-los um pouco melhor e perceber os seus percursos até ao momento atual. Segue um esquema que ilustra dimensões e respetivas variáveis do tema que pretendemos conhecer e que remetem para aspetos das suas histórias de vida:



Figura 2. Tema: História de Vida

Trajetos Escolares

Relativamente ao trajeto escolar, é notável que a maioria (10) tem curso superior, sendo que apenas 3 dos entrevistados não possuem licenciatura. Existe uma relação clara entre a escolarização e os recursos culturais adquiridos ao longo das suas vidas e a vontade de continuarem ativos culturalmente, usufruindo de uma aprendizagem contínua. Segue um gráfico ilustrativo referente ao nível de instrução:

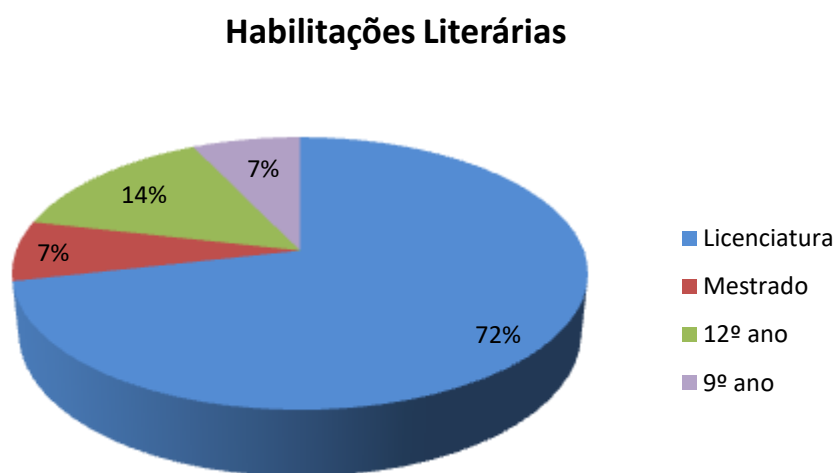


Gráfico 3. Habilitações Literárias

As formações realizadas na escola e as disciplinas preferidas são, tal como a população, bastante heterogêneas, destacando-se o gosto pela história, matemática, literatura e educação física. Muitas outras foram referidas e influenciam as atividades que os idosos optam por frequentar atualmente na universidade sénior. Apesar de a maioria apresentar gosto por aquilo que estudou, surgem casos em que a influência de outros ditara o rumo daquilo que seria o seu percurso escolar e conseqüentemente a sua profissão. Seguem dois exemplos de ambos os casos, seguido de um gráfico que contempla todas as disciplinas preferidas:

Entrevista 1: *“Não sei dizer uma, mas gostava de tudo, tudo o que envolvesse participação, interação e que fosse ativo.”*

Entrevista 6: *“Nessa altura fui assim um bocado forçada pelo meu pai, era-se assim empurrado, e o certo é que tirei um curso que não gostava e depois estive a trabalhar 40*

anos numa profissão que não gostava. Tinha tendência por letras e depois de reformada é que estou a fazer aquilo que gosto, gosto de história, literatura. Mas estudei química, física, matemática, mineralogia...”

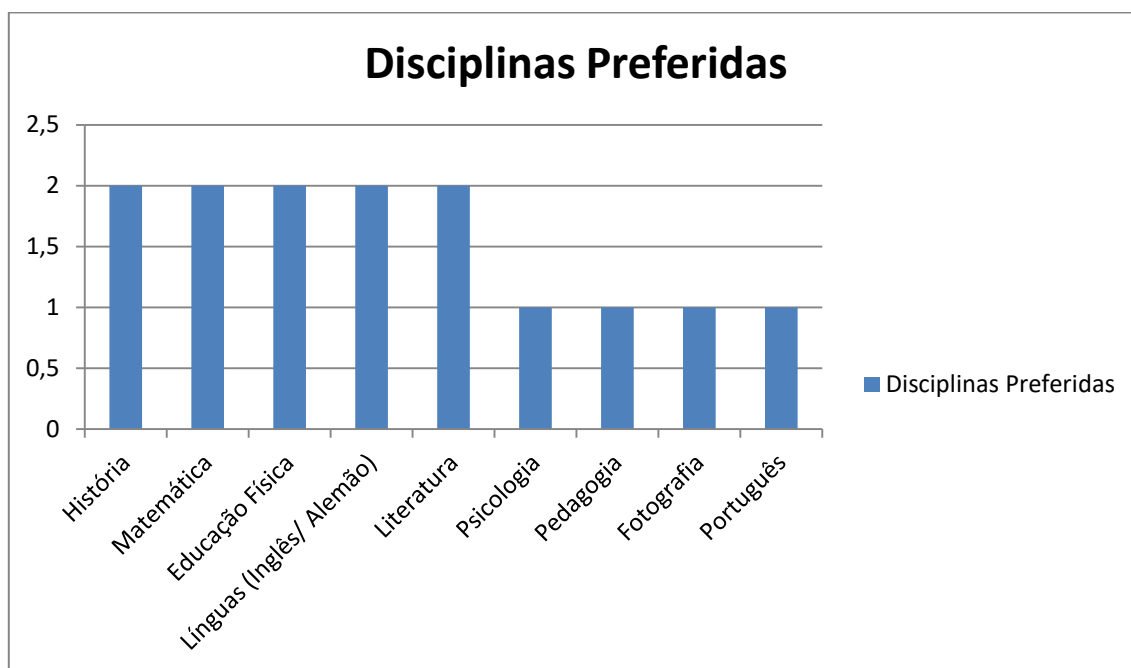


Gráfico 4. Disciplinas Preferidas

São, na sua maioria (12), idosos que sempre gostaram da escola, apresentando uma tendência pelo ensino universitário. Segmentos de duas entrevistas comprovam esse mesmo gosto:

Entrevista 2: *“Gostar gostava se não não tinha lá ficado, mas o liceu foi um bocado baloiçado porque o liceu o carolina era terrível, era muito punitivo, tive primeiro interna num colégio e depois fui para lá mas era um regime ditatorial e militar. Aquilo que eu gostei foi da faculdade, tive um ano em Coimbra mas depois o meu pai morreu e vim para o porto, fui abrir a Faculdade de letras...”*

Entrevista 12: *“O que mais me agradava era a disciplina em si, a descoberta do desconhecido, dos escritores, eu sou muito ligado aos livros, leio muito, era a área que mais me fascinava. Aqui gosto muito de filosofia e histórias das artes. Tenho um blog onde escrevo alguma poesia e entretenho-me.”*

Trajetos profissionais

Relativamente ao trajeto profissional, a maioria (10) começou a trabalhar a partir dos 20 anos de idade, sendo essa idade a média. Apesar de as especialidades serem diferentes, oito dos entrevistados foram professores e mantiveram os seus empregos durante quase toda a vida, uma vez que era algo mais estável e permanente comparativamente com a atualidade. Segue um quadro ilustrativo referente às licenciaturas e respetivas profissões de cada entrevistado:

Estudos	Profissão
Licenciatura em Educação	<ul style="list-style-type: none"> • Professora ensino básico/ Educação especial
Licenciatura em Filosofia, História e Mestrado em História Medieval	<ul style="list-style-type: none"> • Professora de História.
Licenciatura em Filologia Germânica	<ul style="list-style-type: none"> • Professora de Inglês e História.
Licenciatura em educação	<ul style="list-style-type: none"> • Professora como Educadora de infância; • Direção de um jardim em Angola.
Licenciatura em Economia	<ul style="list-style-type: none"> • Professor de Economia e Matemática.
Licenciatura em Pintura	<ul style="list-style-type: none"> • Companhia de navegação; • Professora de educação visual; • Expôs quadros.
Licenciatura em Educação física	<ul style="list-style-type: none"> • Professora de educação física. • Professora de Didática;
Magistério Primário (educação)	<ul style="list-style-type: none"> • Autora de livros na ASA; • Diretora de um colégio.
Licenciatura em Economia	<ul style="list-style-type: none"> • Economista; • Comunicação e relações Públicas.
Licenciatura em Engenharia química	<ul style="list-style-type: none"> • Controladora de matéria prima.
Ciclo preparatório (9º ano)	<ul style="list-style-type: none"> • Empregada de escritório.
12º ano (curso de inglês e informática)	<ul style="list-style-type: none"> • Funcionário de teste na CP: motorista.
2º ano do ciclo preparatório	<ul style="list-style-type: none"> • Maquinista de comboios; • Fogueiro na Petrogal: chefe de secção.

Tabela 4. Estudos e Profissões

Apesar de alguma variedade de profissões, existe uma que parece repetir-se, a de professores, contudo também essa apresenta diferentes especialidades e importa perceber onde se enquadram essas profissões de acordo com a classificação nacional das profissões. Reuniu-se em tabelas essa informação e a respetiva quantidade de idosos que se enquadram em cada grupo:

Grande Grupo:	Sub grande grupo:	Sub Grupo	Grupo Base	Profissão	Nº Idosos
2 Especialistas das atividades intelectuais e científicas	23 Professores	231	2310	2310.0 Professor dos ensinos universitário e superior	1 ²
		-----	-----		
		232	2320	2320.0 Professor dos ensinos tecnológico, artístico e profissional	1
		-----	-----		
		233	2330	2330.0 Professor dos ensinos básicos (2º e 3º ciclo) e secundário	4 ²
		-----	-----		
		234	2341	2341.0 Professor do ensino básico	2
Professores dos ensinos básico (1º ciclo) e educadores de infância	2342	2342.0 Educador de infância	1 ²		
-----	-----				
235	2352	2352.0 Professor do ensino especial	1 ²		
-----	-----				
Outros especialistas do ensino					

Tabela 5. Classificação Nacional de Profissões: Especialistas das atividades intelectuais e científicas (Sub grande grupo 23) e respetivo nº de idosos

² Idoso contemplado em 2 categorias uma vez que teve mais do que uma profissão

Grande Grupo	Sub grande grupo	Sub Grupo	Grupo Base	Profissão	Nº Idosos
2 Especialistas das atividades intelectuais e científicas	21 Especialistas das ciências físicas, matemáticas, engenharias e técnicas afins	214 Especialistas em engenharia (excepto electrotecnologia)	2145 Engenheiro químico	2145.0 Engenheiro químico	1
	24 Especialistas em finanças, contabilidade, organização administrativa, relações públicas e comerciais	243 Especialistas em vendas, marketing e relações públicas	2432 -----	2432.0 Especialista em relações públicas	1 ²
	26 Especialistas em assuntos jurídicos, sociais, artísticos e culturais	263 Especialistas em ciências sociais e religiosas	2631 -----	2631.0 Economista	1 ²

Tabela 6. Classificação Nacional de Profissões: Especialistas das atividades intelectuais e científicas (Sub grande grupo 21, 24 e 26) e respetivo nº de idosos

Grande Grupo	Sub grande grupo	Sub Grupo	Grupo Base	Profissão	Nº Idosos
4 Pessoal administrativo	41 Empregados de escritório, secretários e operadores do processamento de dados	411 Empregado de escritório em geral	4110 Empregado de escritório em geral	4110.0 Empregado de escritório em geral	1

Tabela 7. Classificação Nacional de Profissões: Pessoal administrativo (sub grande grupo 41) e respetivo nº de idosos

Grande Grupo	Sub grande grupo	Sub Grupo	Grupo Base	Profissão	Nº Idosos
8 Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem	81 Operadores de instalações físicas e máquinas	818 Outros operadores de instalações físicas e máquinas	8182 Operadores de máquinas a vapor e caldeiras	8182.0 Operadores de máquinas a vapor e caldeiras	1
	83 Condutores de veículos e operadores de equipamentos móveis	831 Maquinista de locomotivas e similares	8311 Maquinista de locomotivas	8311.0 Maquinista de locomotivas	1

Tabela 8. Classificação Nacional de Profissões: Operadores de instalações e máquinas e trabalhadores da montagem (Sub grande grupo 81 e 83) e respetivo nº de idosos

Como verificado nas tabelas anteriores, o grande grupo que mais se destaca com a maioria dos entrevistados é o 2, que corresponde a especialistas das atividades intelectuais e científicas, ou seja são pessoas com ensino superior e com capital cultural cujas profissões permitiram acumular recursos económicos que se traduzem atualmente em reformas elevadas. Este poder económico assegura alguma tranquilidade e possibilita a realização de atividades que muitas vezes implicam custos que outros reformados com menos recursos não conseguem usufruir (Guedes, 2015).

Guedes (2015) a propósito das diferentes formas de viver a reforma, lembra o estudo realizado em França nos finais dos anos 60 por Guillemard que reflete a importância de acumular recursos ao longo da vida, uma vez que a reforma que viverão depende desses mesmos recursos. Estes podem apresentar-se sob a forma de bens (rendimentos, ambiente social, saúde) e/ou potencialidades (instrução, situação de trabalho, formação profissional) e funcionam como trunfos para enfrentar a reforma.

Posto isto, Guillemard (1972 citado por Guedes, 2015) estabeleceu algumas tipologias de reforma sendo que sobretudo duas se assemelham ao vivido pelos entrevistados: reforma terceira idade e reforma lazer. Na primeira tipologia o reformado inclui-se socialmente através de atividades criativas e socialmente reconhecidas, resultado de interesses antigos e que substituem a sua profissão, sendo que isto depende essencialmente das potencialidades adquiridas durante a vida (escolaridade). Na segunda tipologia aqui mencionada o tempo é dedicado sobretudo a consumo privado, como viagens e atividades culturais e desportivas que

possibilitam a reintegração social; implica vários recursos, mas particularmente bens, é necessário um bom rendimento assim como uma rede de relações sociais, contudo estas apenas são possíveis através de potencialidades já adquiridas, como a instrução escolar.

Concluimos que de facto, a maioria dos entrevistados acumulou ao longo da vida recursos, quer culturais quer económicos, que permite que usufruam atualmente de uma reforma ativa e repleta de bem-estar. Os rendimentos acumulados, fruto da sua instrução e consequentemente profissão, permitem o contínuo desenvolvimento de novas aprendizagens e consequente aumento de capital cultural. Alguns entrevistados têm consciência de que a oportunidade que têm não é de fácil acesso para todos, segue um segmento que ilustra esta perspetiva:

Entrevista 2: “... *Quem tiver dinheiro para vir para uma universidade sénior vem, se não não tem sítios onde possam desenvolver o que quer que seja ou qualquer tipo de ensino.*”

Desta forma conclui-se que um dos determinantes do envelhecimento ativo, o económico, é de facto crucial, afeta não só a segurança, saúde e participação mas também a oportunidade de aprendizagem e realização.

Atividades culturais

Como resposta à ocupação de tempos livres, vários temas surgem, remetendo claramente para atividades de carácter cultural. Trata-se de uma população que desde cedo mostrava interesse por atividades científicas e culturais. Segue uma tabela que ilustra as atividades de ocupação de tempos livres assim como as vezes que foram mencionadas pelos entrevistados:

Atividades	Nº de vezes referidas
Ler e Escrever	7
Trabalhos manuais (Pintar, renda)	3
Conviver	2
Passear/Viajar	2
Cinema e Música	2
Tirar cursos	1
Não tinha tempo	4

Tabela 9. Ocupação de tempos livres

A tabela anteriormente apresentada remete claramente para artes com as quais os entrevistados puderam crescer culturalmente, privilegiavam a ocupação de tempo em atividades estimulantes do ponto de vista intelectual e de lazer, sendo capazes de conjugar os seus gostos com tarefas enriquecedoras e beneficiadoras quer mentalmente como fisicamente (exemplo no excerto da entrevista 7),

De facto, a maioria das atividades mencionadas constam da lista de classificação de artes, como a música, cinema, pintura ou literatura, comprovando mais uma vez a ligação desde cedo que estes idosos tiveram com atividades artísticas.

Entrevista 13: *“Nunca fui de desperdiçar tempo, quer dizer, gosto de conciliar trabalhos de mãos com trabalho intelectual, por exemplo: durante os 20 anos que fiz livros na ASA, encomendavam um livro de iniciação à leitura, tenho vários, tirei especialidade nos vários métodos, portanto se me faziam uma encomenda eu no mesmo dia em que começava um livro começava um trabalho manual. Gosto imenso de renda fininha, gosto de tirar fios e fazer bainhas abertas, gosto de bordar a ouro e a prata, vidrinhos, lantejoulas. Gosto de pintar...”*

Todos os entrevistados gostavam e tiveram oportunidades de fazer viagens durante a sua vida, apenas dois mencionam não terem realizado tantas quanto desejavam. Comprova-se mais uma vez que as suas profissões contribuem para um capital económico que possibilitou oportunidades de lazer como diversas viagens. Seguem dois exemplos de ambas as situações, alguém que não teve tantas oportunidades e, por outro lado, alguém que as teve.

Entrevista 7: *“Fiz algumas, poucas, gostaria de ter feito mais e gostaria muito de viajar mas infelizmente com 25 de Abril a minha vida deu uma volta muito grande e tive de começar tudo no zero, já com dois filhos foi um bocadinho complicado, depois tive assim uma fase em que estava tudo muito bem mas depois houve uma falência da firma do meu marido e ficamos outra vez muito mal, portanto quer dizer viajei muito pouco, podia ter viajado muito mais.”*

Entrevista 11: *“Olhe, por acaso ontem, coincidência, tive uma lista de países e eu comecei a ver os países e anotar aqueles a que já tinha ido, 35. Gosto muito de viajar, é das coisas que mais gosto.”*

Envolvimento na sociedade

Quando se fala em atividades políticas ou cívicas, apesar de a maioria não ser filiado a algum partido ou se envolver diretamente em atividades de carácter político, todos apresentam consciência cívica e política forte, sendo que todos votam, recordando um direito adquirido no 25 de Abril. Quanto à participação em movimentos sociais e frequência em associações, quer sejam de carácter cultural, social, desportivo, 10 das entrevistas são positivas e apenas 3 não demonstraram qualquer envolvimento. As associações/movimentos mencionados são: Orfeão de Matosinhos, Lions de Matosinhos, associação de condóminos, clubes desportivos, movimento de casais cristãos, associação cultural dos STCP e movimento em defesa dos animais. Percebemos assim que os interesses recaem tanto por associações de carácter cultural, como desportivo ou mesmo religioso.

Ainda relativamente ao envolvimento em diferentes estruturas de voluntariado na sociedade, 7 idosos confirmam que já praticaram atividades de voluntariado, seja de carácter religioso (em misericórdias e paróquias), social (terceira idade e crianças), educativo e cultural (em Serralves), segue-se um exemplo de voluntariado educativo mas também de carácter social:

Entrevista 13: *“Sim, fiz voluntariado quando era professora em paços de ferreira, nos primeiros anos quando tinha os meus filhos pequeninos, mas mesmo assim descobri jovens que iam casar naquele ano que não sabiam nada sobre educação, eu via pelos lanches das crianças que não sabiam educar em casa e então comecei a informar e dei aulas de puericultura e alimentação, cuidar de bebés, foi muito interessante.”*

Seguem as respostas e alguns exemplos dos entrevistados, relativamente à participação política e cívica que tiveram ao longo da sua vida:

Atividade política/ Cívica	Nº de idosos	Exemplos
Sim	5	<ul style="list-style-type: none"> • “já me dediquei à recolha de assinaturas para campanhas eleitorais, gosto muito de meter o bedelho nisso”; • “Depois do 25 de Abril fiz parte de um sindicato dos professores, nunca me filiei a nenhum partido mas votei sempre e cheguei a ir a algumas manifestações.”; • “...Onde havia luta para a mulher ser independente eu estava presente, porque quando eu me divorciei eu vi como me custou...”
Não	8	<ul style="list-style-type: none"> • “Nunca fui filiada nem participei em atividades políticas, ouço todos os partidos, no entanto sempre votei.”
Votar	13	<ul style="list-style-type: none"> • “Sim, votei sempre, mesmo no tempo em que não concordava, era preciso votar.”

Tabela 10. Atividade Política e Cívica

Como já mencionado neste trabalho, a participação é um dos pilares do envelhecimento ativo, mais do que um trabalho remunerado, relaciona-se com causas sociais, cívicas, culturais e intelectuais que contribuem para sentimentos de realização e de sentido de vida (ILC Brasil, 2015). Durante a sua vida, os entrevistados demonstraram participação elevada em movimentos sociais e associações de carácter cultural, o que conduziu a um contínuo interesse que muitos vivem ainda atualmente. Como já referido, a maioria já praticou voluntariado, sendo que a participação voluntária em diversas instituições contribui tanto para qualidade de vida individual como para a sociedade.

Apesar de, como demonstrado na tabela 10, a participação política e cívica não ser muito evidente, todos têm consciência cívica e votam, percebem, como confirmado pelo Centro de Longevidade Brasil (2015), que o processo de tomada de decisões na sociedade suporta a democracia e que esta depende da participação ativa de todos os cidadãos. Importa perceber que são os indivíduos com mais recursos, melhor educação formal, rendimentos mais altos e rede social mais extensa que mais participam politicamente e socialmente, o que acaba por coincidir e ser comprovado pelo grupo de entrevistados.

3.3. Experiências de formação na velhice

Numa segunda fase é importante perceber e ficar a conhecer as experiências de aprendizagem nesta etapa da vida e as motivações que os conduzem à educação. De seguida, apresenta-se o esquema sobre este tema, assim como as dimensões que comporta e que importam inquirir:

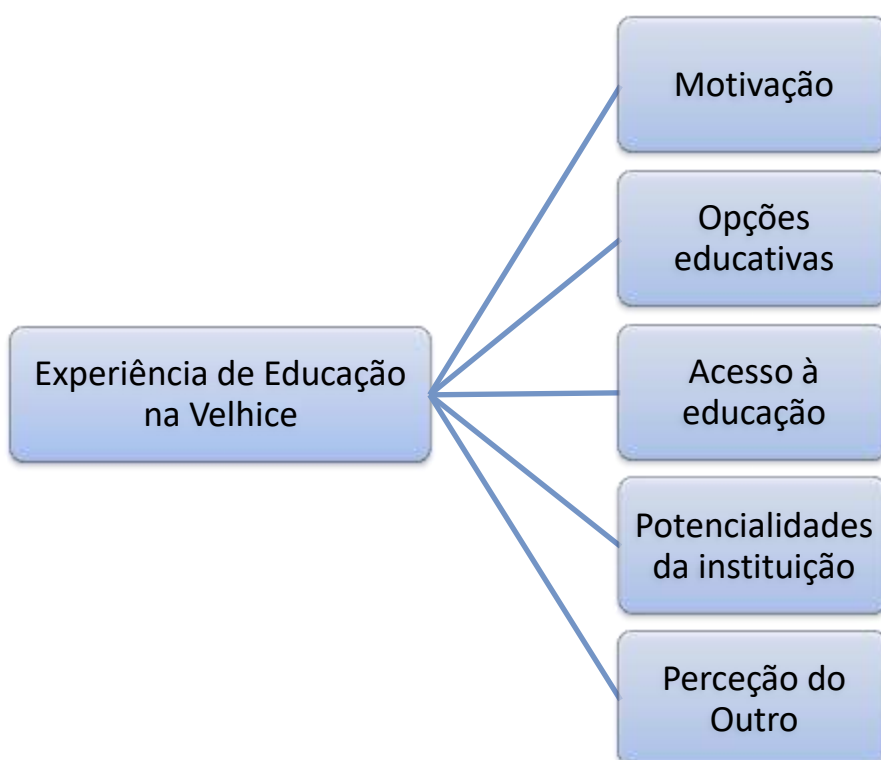


Figura 3. Tema: Experiência de Educação na Velhice

Motivação para a frequência na Universidade Sénior

As razões e motivações que levam esta população a frequentar a universidade sénior são várias, no entanto são repetidamente mencionadas pelos diferentes entrevistados e apresentam-se no gráfico nº5 para uma melhor perceção, assim como no quadro 3 que reflete os excertos relativos a essas mesmas motivações:

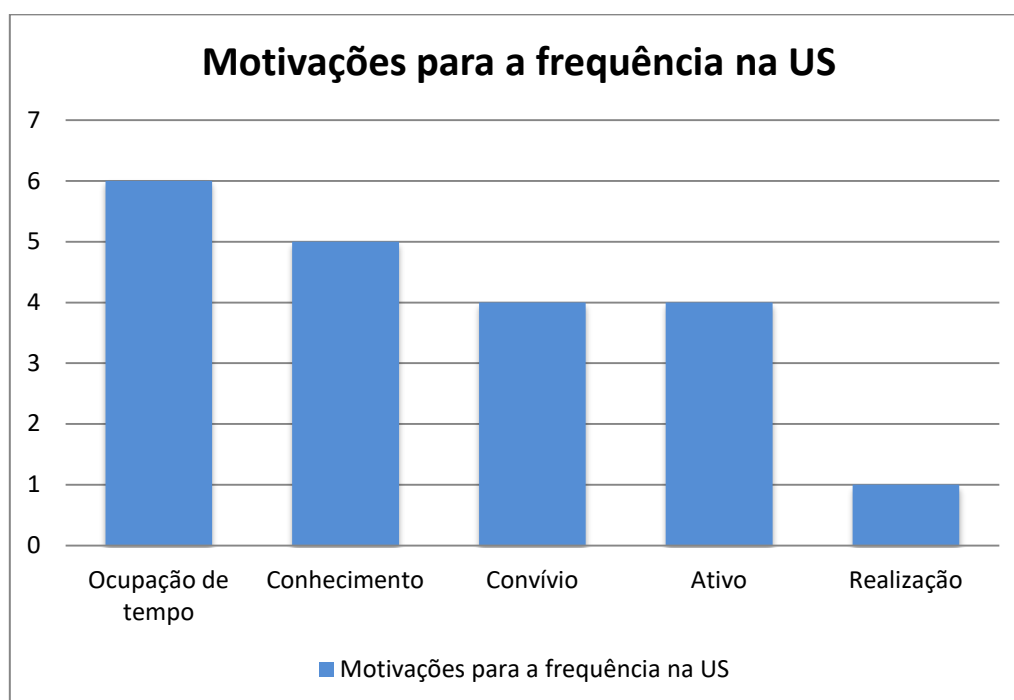


Gráfico 5. Motivações para a frequência na US

Pode comprovar-se, pelo gráfico anterior, que as grandes motivações são essencialmente a ocupação de tempo e o conhecimento, conjuga-se estes dois aspetos de forma a dar alguma utilidade ao tempo proporcionado pela reforma, mas sempre de uma forma positiva. Seguidamente conseguiremos perceber de forma mais pormenorizada os desejos destes idosos e tentaremos compreendê-los de um ponto de vista que engloba o percurso das suas vidas.

Motivações	Exemplos
Ocupação de tempo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Fundamentalmente ocupar o tempo de uma forma saudável e ao mesmo tempo se for possível aprender alguma coisa.”</i>
Conhecimento	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Sou um curioso, tenho sempre alguma descoberta para fazer, sou fascinado pela educação e depois acho que no pós-laboral é uma fuga para a vida”</i>
Convívio	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“O convívio e o aprender até morrer, mas sobretudo o convívio, é uma boa maneira de passar o tempo livre.”</i>
Continuar ativo	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Por a cabeça a trabalhar, não a deixar parar.”</i> • <i>“Eu vou a pé e venho a pé, o que já é importante, só este exercício físico já é bom, portanto enquanto tiver aqui atividades que eu gosto, venho.”</i>
Realização	<ul style="list-style-type: none"> • <i>“Agora é que vou fazer aquilo que gosto e tenho tempo para mim. E estou feliz porque abriu-me horizontes, sinto-me muito mais nova, mais realizada</i>

Tabela 11. Motivações Exemplificadas para a frequência na US

Como exposto no gráfico e tabela anterior, é possível concluir que estes entrevistados desejam ocupar o seu tempo de uma forma útil que permita o desenvolvimento de novas aprendizagens.

Comprava-se neste estudo a investigação realizada por Irigaray e Schneider (2008) que demonstra que os motivos pelos quais os idosos ingressam na universidade são sobretudo a procura de novos conhecimentos, novas amizades, uma ocupação para o tempo livre e sobretudo a oportunidade de dar um novo sentido à vida. Os mesmos autores concluíram que as universidades destinadas aos seniores contribuem de forma bastante positiva para o bem-estar de idosos, auxiliando no envelhecimento bem-sucedido.

Guedes (2015) lembra as premissas fundamentais da teoria da atividade referidas por Tomás Agulló (2011) e que defende que a grande parte dos idosos mantêm níveis constantes de atividade, sendo que estes níveis dependem dos estilos de vida anterior assim como de fatores socioeconómicos. No fundo, para manter um envelhecimento saudável e bem-sucedido é necessário manter ou aumentar níveis de atividade, seja física, mental ou socialmente.

Mais uma vez concluímos que o estilo de vida que os entrevistados tinham contribuiu fortemente para a sua vontade de continuar níveis de atividades elevados, não só atividades de lazer mas também tarefas que permitam desenvolvimento em diversos aspetos, inclusive mental e social. É um facto que as suas motivações vão além da simples ocupação de tempo, trata-se de uma ocupação de tempo mas útil, saudável, ativa e repleta de novas aprendizagens que conduzem a uma contínua sensação de realização.

Opções educativas

Existem várias disciplinas na universidade sénior, sendo que algumas têm mais procura comparativamente com outras. De seguida, apresenta-se um gráfico que realça as disciplinas que os entrevistados optam por estudar atualmente, reconhecendo que algumas coincidem com as disciplinas que preferiam quando estudavam formalmente (como literatura, história, ginástica):

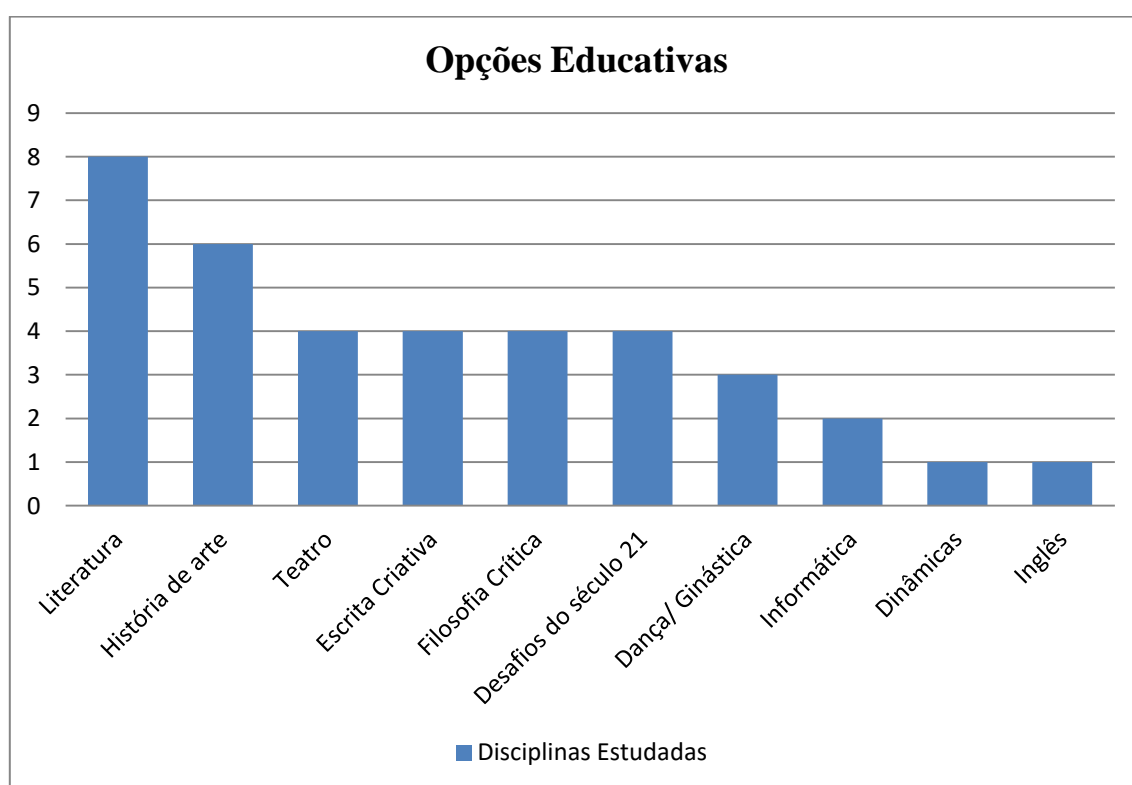


Gráfico 6. Opções Educativas

Concluimos que as disciplinas mais estudadas são a literatura e a história de arte, seguindo-se o teatro, escrita criativa, filosofia crítica e desafios do século 21. Podemos relacionar estes resultados com os obtidos no gráfico 4 (pág.48) e que demonstra as disciplinas que os entrevistados mais gostavam quando estudavam formalmente.

Comprovamos, uma vez mais, que os idosos optam pela realização de atividades que lhes proporcionem prazer intelectual, optam agora por dar continuidade àquilo que sempre gostaram e que durante a vida profissional pode não ter merecido tanto destaque. Todas as disciplinas mencionadas pelos idosos possibilitam a aquisição de novos saberes culturais, linguísticos, informáticos e criativos, o que contribui tanto para o desenvolvimento do seu potencial como para a descoberta de novos talentos, além de que existe uma constante atualização. Desta forma, a universidade sénior tem um papel crucial para a descoberta e valorização das aptidões de cada pessoa (Machado & Medina, 2012). De facto, a constante atualização é essencial, os idosos relembram o que já estudaram mas com uma interpretação diferente e nova informação ainda não descoberta, um segmento de uma entrevista demonstra isso mesmo:

Entrevista 3: “...*Por exemplo, em literatura estamos a dar a **aparição** que eu já li há muitos anos, mas não faz ideia o que eu estou a descobrir no livro, a minha sensação é que quando li a primeira vez, desperdicei isto tudo, aquilo é tão extraordinário...*”

Acesso à educação

A maioria dos entrevistados frequenta apenas uma instituição de ensino, contudo dois participam noutra tipo de instituições relacionadas com a educação: um instituto também de ensino e um seminário de carácter religioso.

Quanto à necessidade de maior acesso à educação e cultura, 11 dos entrevistados confessam sentir essa necessidade assim como um desejo de não parar, a maioria acredita que nos dias de hoje já é fácil aceder à educação numa idade mais avançada, realçando contudo que é necessária força de vontade e motivação, assim como uma maior divulgação deste tipo de instituição. Há também quem acredite não ser fácil devido ao fator financeiro que pode ser um forte influenciador, seguem dois excertos da entrevista que exemplificam essas preocupações:

Entrevista 3: “... é uma questão financeira, nem toda a gente tem dinheiro para vir para uma universidade sénior, depois é algo que não está devidamente divulgado e conhecido para as pessoas. E depois também há algumas em que se vai é jogar umas cartas, uns dados, não tem assim conteúdo, para isso quando for para um lar de terceira idade já faço isso tudo...”

Entrevista 7: “Uma pessoa sente sempre assim uma necessidade disso não é? É muito difícil aceder quando nunca se teve, é bem mais difícil nessa situação, porque inclusivamente há uma coisa que no outro dia até chamei a atenção à secretaria, o facto de nos prospectos porem universidade sénior assusta muita gente, porque aquelas pessoas que não tiveram pensam que é preciso ter um certo status e que não vêm para cá por medo de fazerem fraca figura. Ainda o outro dia dizia que devia ser “quer ocupar o seu tempo? Quer se divertir? Quer conviver?” aí iam ter mais gente. As pessoas pensam “fiz a primária, pouco mais tenho” e isso afasta um bocadinho e aqui esta casa tem uma vantagem que temos um ambiente muito familiar, as pessoas convivem muito, brincam muito umas com as outras, auxiliam-se em momentos de aflição, estão atentas umas às outras, isso é importante, é o que nós precisamos na nossa idade.”

Existe a necessidade de surgimento destas novas estruturas que são as universidades seniores e que apesar do seu carácter não formal, são mais procuradas por pessoas com mais escolaridade. Ainda que exista algum crescimento (a RUTIS conta com 305 US) não é proporcional ao de instituições mais clássicas, contudo a procura por estas universidades é cada vez maior, assim como a urgência na sua criação devido à crescente escolarização da população.

Confirma-se o indicado por Daniel (2009), as mudanças demográficas obrigam a novas respostas sociais com capacidade de resposta para a diversidade, complexidade, necessidades e expectativas da população. Como demonstra o segmento da entrevista 7, a crescente escolaridade e instrução dos idosos reflete-se numa população cujas necessidades de cultura e educação não são satisfeitas por estruturas mais clássicas como as estruturas residenciais para idosos ou centros de dia.

Existe a consciência por parte dos idosos que é mais simples ingressar nesta instituição quando se tem uma bagagem escolar maior, podendo constituir uma fonte de receio para idosos menos escolarizados. Desta forma, surge a necessidade de uma correta divulgação que transmita o carácter não formal das universidades seniores assim como as suas mais-valias, contudo existe o fator financeiro que mais uma vez vem de um ciclo onde mais escolarização

conduz a empregos bem remunerados e por conseguinte reformas mais elevadas. Ainda assim, vemos como medidas importantes a criação deste tipo de instituição que considere toda a diversidade e heterogeneidade da população portuguesa.

Potencialidades da instituição

Todos os idosos confirmam que a formação de que usufruem na universidade sénior corresponde às suas necessidades e expectativas, contribuindo para o seu crescimento pessoal, cultural e auto realização. Seguem exemplos mencionados em algumas entrevistas:

Entrevista 1: *“Eu sou muito polivalente e esta formação **colabora com o meu bem-estar, torna-me mais ativa ainda e faz-me sentir realizada porque dou muito de mim**”*

Entrevista 8: *“Sim sim, **crescimento nos conhecimentos, aprofundar ou adquirir novos conhecimentos, aprender até morrer** porque estamos numa fase de socialização permanente e portanto as pessoas não podem estagnar.”*

De acordo com a opinião dos entrevistados, são várias as potencialidades desta instituição, sendo que a mais destacada, referida por doze pessoas é o convívio e a amizade que se cria, seguindo-se os conhecimentos adquiridos, referidos por 6 dos entrevistados. Outros temas surgiram de forma mais esporádica e que constam no quadro abaixo, assim como aquele que consideram o maior ganho que obtiveram na universidade:

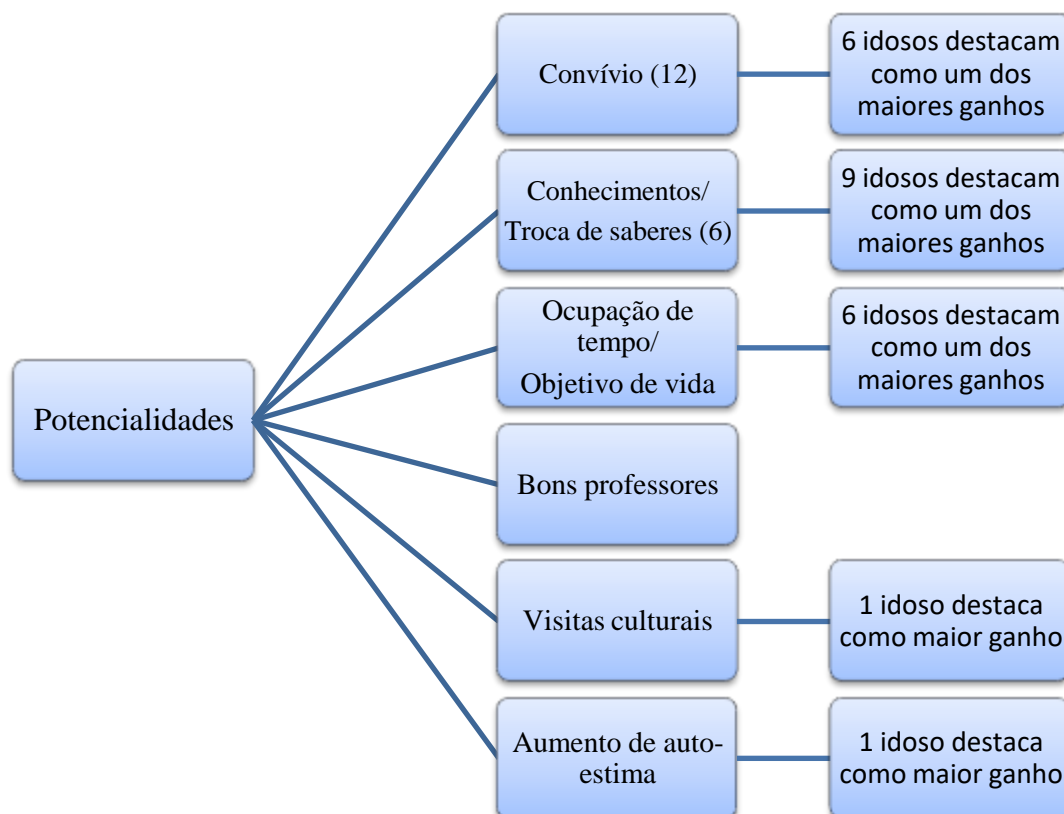


Figura 4. Potencialidades e destaque como maior ganho

Apesar de o convívio ser uma das potencialidades mais referidas, aquele que é considerado como o maior ganho pela maioria dos idosos são os conhecimentos e a troca de saberes, demonstrando que existe realmente uma preocupação com a contínua atualização.

Araújo e Melo (2011) defendem a existência de diversos benefícios que decorrem da participação numa universidade sénior, como a atualização de conhecimentos, estímulo intelectual e a promoção da sociabilidade; realçam ainda a possibilidade de criação de relações de amizade imprevistas. Todas estas questões são referidas pelos entrevistados como potencialidades da instituição, sendo que a mais relatada é de facto o convívio, o que contribui para o alargamento e fortalecimento das redes de relações sociais e consequentemente para o combate ao isolamento social. De seguida apresentamos dois exemplos que ilustram o referido:

Entrevista 1: “Primeiro faz com que as pessoas *acreditem mais em si*. Segundo, leva as pessoas a pensar que *não morreram para a vida*. Terceiro *melhora o nosso auto conceito*. *Estar ativa na vida é o maior ganho*”

Entrevista 4: *“Para além da ocupação dos tempos que podem perturbar as pessoas, acho que temos a mente ocupada já é benéfico, obriga-nos a sair de casa e a tomar conhecimento e a relacionarmo-nos com outras pessoas.”*

Entrevista 13: *“Dar sentido de vida e gosto de viver a quem já chegou a uma certa idade. É a convivência, a amizade, o acolhimento afetivo, a pessoa falta num dia, no dia seguinte ou mesmo nesse dia já telefonam a perguntar o que tivemos, chego aqui tenho um abraço, isso é muito diferente do que estar sentada num sofá a olhar para uma parede.”*

Além de espaços de fruição cultural, as universidades seniores contribuem para a manutenção de uma definição identitária positiva, uma vez que aumentam a autoestima e conduzem a que os idosos se sintam reconhecidos pelos outros. Duay e Bryan (2008) concluem que a aprendizagem na vida tardia além desenvolver habilidades cognitivas, funciona como um forte facilitador no que respeita a socialização e o desenvolvimento de novas relações.

Todos os fatores referidos anteriormente resultarão em acréscimo de funcionalidade psicológica, ou seja irão conduzir a uma maior capacidade de o indivíduo demonstrar uma visão positiva sobre si. Também o crescimento pessoal e a autorrealização são característicos da funcionalidade psicológica e contribuem para o bem-estar do idoso (Gomes & Irigaray & Schneider, 2011).

Perceção pelo outro

Um dos temas abordados remete para a bagagem cultural que os idosos já têm, especificamente se sentem que a mesma é valorizada pelos outros e pela universidade, segue um gráfico que ilustra esta situação:

Perceção da Valorização pelo Outro

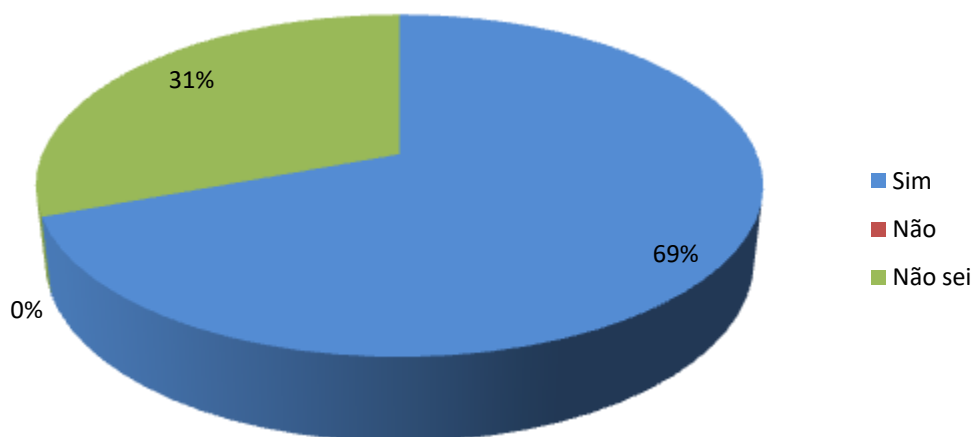


Gráfico 7. Perceção da Valorização pelo outro

O gráfico anterior demonstra que a maioria dos idosos (69%) acredita que a sua bagagem cultural é valorizada, seja pelos pares como pela própria universidade. Apesar de alguns dos entrevistados não terem noção, não existem respostas negativas. Um estudo realizado por Celich & Webber (2007) comprova que a frequência na universidade sénior conduz a um crescimento intelectual, o que resulta numa valorização da sua bagagem cultural e uma melhor perceção do seu potencial.

A perceção do outro é essencial para uma definição identitária positiva e pode relacionar-se com os papéis sociais que o indivíduo representa e o grau de utilidade atribuído pelos outros a esses mesmos papéis. Guerra (2015), transmitindo o trabalho de Fonseca (2011), lembra que a participação social do indivíduo é essencialmente definida pelo papel profissional, sendo que a reforma representa uma certa rutura que pode originar mau estar e baixa autoestima. Assim, é importante que os idosos sejam capazes de se redefinirem e encontrem um lugar que satisfaça as suas necessidades de pertença social e realização.

O grupo entrevistado decidiu que a reforma era o momento ideal para um novo papel social que lhes possibilita crescimento em diversos níveis, conseguem aprender novos conhecimentos ao mesmo tempo que transmitem os seus, anteriormente adquiridos. A universidade valoriza os conhecimentos dos idosos e isso é de extrema importância para como se vêem a eles próprios e como se definem, ficam alguns excertos de entrevistas que exemplificam a valorização, seja pelos pares como pela universidade:

Entrevista 1: *“Sim, por exemplo numa aula de dinâmicas **todos disseram coisas maravilhosas sobre mim e do jeito que eu tinha para aquilo**, claro que é bom ouvir isso, ficamos logo animadas para o dia.”*

Entrevista 2: *“Sim, já dei algumas aulas aqui e já fiz alguns projetos sobre os meus trabalhos.”*

A maioria dos entrevistados, 7, acreditam não ser encarados de uma forma diferente por frequentarem uma universidade sénior, enquanto 6 acreditam que podem ser vistos de diferentes formas, tanto negativamente como de forma mais positiva.

A razão pela qual algumas pessoas veem a frequência na universidade sénior de uma forma mais depreciativa, deve-se em parte ao desconhecimento que ainda existe relativo a estas instituições. Os mais positivos são geralmente indivíduos que têm mais conhecimento em relação a este tipo de ensino e percebem os benefícios e a necessidade que estes idosos têm de continuarem ativos e com um papel útil que lhes permita crescimento e desenvolvimento pessoal. Seguem alguns exemplos mencionados pelos entrevistados:

Entrevista 1: *“Quer dizer, uma vez disseram-me **“Dás-te aí com a velhada?”** de uma forma até mais depreciativa.”*

Entrevista 3: *“Depende, há uns que acham **que estou a perder tempo**, depende muito, mas nunca ouvi **“olha aquele está na universidade, é uma coisa boa”**. Porque as pessoas não sabem, mas eu prefiro isto a estar num café a tarde toda. Gosto muito de ler mas também tenho outros dias, tenho tempo para tudo.”*

Entrevista 12: *“...se eu for ao médico perguntam **“em quê que se ocupa?”** Digo e falo um bocadinho das atividades e alguns dizem **“mas que maravilha”**, acham bem e apoiam.”*

3.4. Empowerment

Na última fase o objetivo da entrevista era perceber o acréscimo de poder que os indivíduos sentiram após a frequência na universidade sénior. Foram realizadas várias questões que permitem analisar as diversas componentes de empowerment, assim como a influência que a entrada na instituição teve nas mesmas (se piorou, melhorou, manteve).

Definiram-se as dimensões de empowerment de acordo com o referencial teórico construído a partir do contributo de diversos estudos e autores, segue um esquema que ilustra as dimensões principais desta fase:

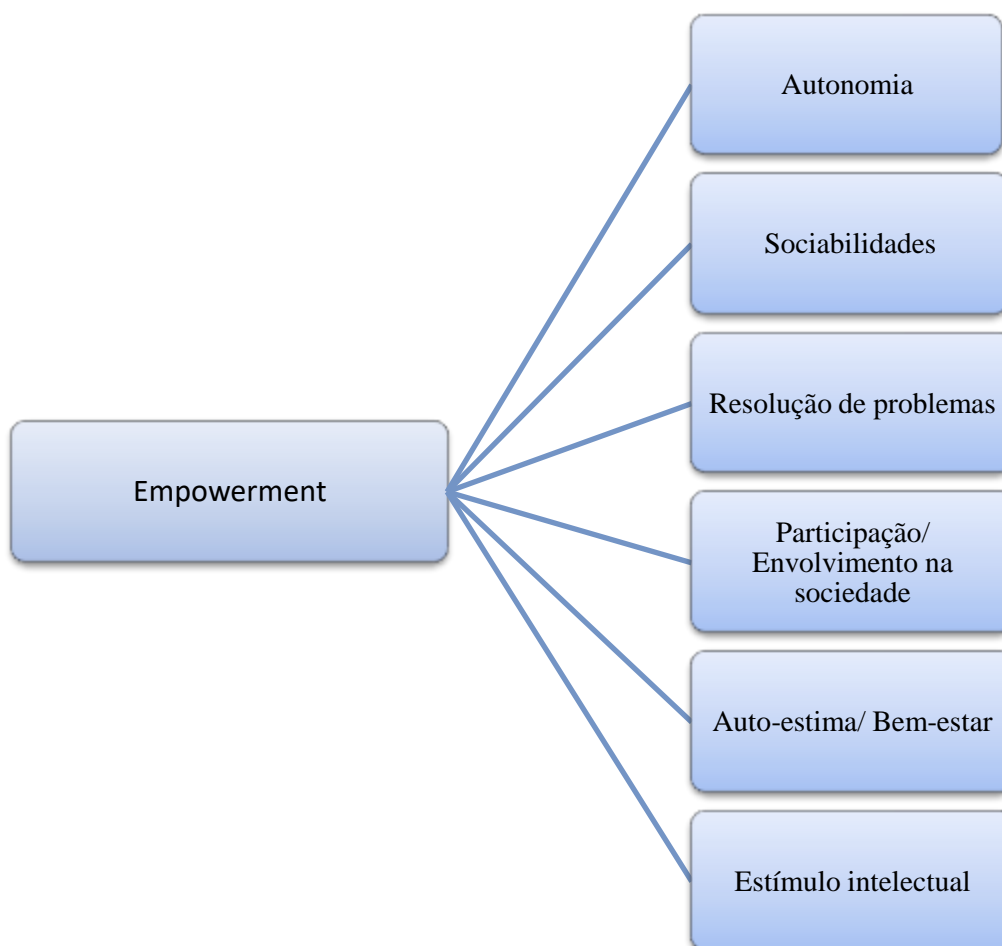


Figura 5. Tema: Empowerment

Importa agora recordar e refletir conceitos anteriormente mencionados no enquadramento teórico, uma vez que sustentam as componentes de empowerment aqui selecionadas.

Como já mencionado nesta investigação, o termo empowerment centra-se na importância de que os indivíduos se emancipem e se tornem autónomos tanto em situações pessoais, como coletivas, sociais, culturais e mesmo económicas (Pinto, 2011). Também nas palavras de Isabel de Freitas Vieira (2015) o conceito é encarado como a capacidade de cada pessoa para decidir sobre si própria e sobre o seu destino, sendo importante que o indivíduo tome o comando da ação, individual ou coletivamente.

Assim sendo, não poderíamos deixar de parte uma dimensão que considere a autonomia como aspeto indissociável do empowerment. Ainda que este conceito esteja intrinsecamente relacionado com o termo, existem muitas outras variáveis que conduzem ao acréscimo de poder e não podem ser deixadas de parte.

As relações sociais e os laços com a comunidade são questões que merecem atenção, Pinto (2011) acredita que o poder é gerado a partir de interações sociais e que os indivíduos podem empoderar outros através de diálogo e cooperação. Assim, o poder vem de todas as relações sociais e implica uma relação entre ambas as partes, assente na possibilidade de participação e diálogo. Desta forma, encontramos outra variável que importa estudar, sociabilidades, sem comunicações e interações não é possível crescer em poder.

A identificação e reconhecimento dos bloqueios de poder e respetivo desenvolvimento de estratégias que impeçam esses mesmos bloqueios fazem parte da prática de empowerment, se não existir uma participação ativa na definição e resolução de problemas, não se pode admitir que os indivíduos tenham poder (Castiel & Ferreira, 2009). Deste modo, aparece como essencial contemplar esta questão, surgindo uma dimensão que remete para a resolução de problemas onde importa refletir também sobre a consciência crítica.

Analisaremos também a participação e o envolvimento na sociedade como fator importante para o acréscimo de poder, para Vieira (2015, p.129) o conceito de empowerment e participação estão ligados, uma vez que este último se caracteriza pela capacidade para interagir e inferir. Segundo Almeida (2016), a participação relaciona-se com o envolvimento comunitário, cívico e político do cidadão, exprimindo-se em movimentos sociais. Assim, interessa perceber se os idosos adotam um papel ativo na comunidade, usufruindo de mentalidades capazes de tomar decisões e capazes de participação democrática (Silvestre, 2013, p.148).

A autoestima e o bem-estar são tão importantes como qualquer outro componente. De acordo com Ninacs (2003) esta é uma componente do empowerment individual e pretende

redefinir a identidade do indivíduo enquanto reforça o sentimento de competência e de confiança em si mesmo (citado por Pinto, 2011). O acréscimo de poder nesta dimensão fará com que sentimentos negativos adquiridos ao longo da vida desvançam, proporcionando bem-estar e um maior à vontade socialmente.

Um fator essencial para o acréscimo de poder é o conhecimento, Oliveira, Oliveira e Scortegagna (2010) estabelecem-no como indispensável, é através dele que se podem influenciar e alterar relações, assim como colmatar desequilíbrios sociais. Através da educação consegue-se a troca de saberes e experiências e adquire-se novas habilidades. De acordo com Baquero (2012), os professores ou agentes de educação têm a capacidade de aumentar os recursos e conhecimentos dos outros, o que resulta em mais poder e controlo sobre a própria vida

Depois de uma revisão teórica pormenorizada, estas foram as componentes de empowerment que aparecem regularmente mencionadas, pretendemos perceber se a educação transmitida pela universidade sénior é capaz de conduzir a melhoras em todos esses níveis, tornando ou mantendo os idosos ativos e participativos.

Reuniu-se numa tabela as dimensões de empowerment, assim como os vários tópicos que os entrevistados foram convidados a refletir e que conduzem ao empowerment após a frequência na universidade sénior. Nessa mesma tabela, estão contemplados o número de idosos que mencionam manter, piorar ou melhorar cada uma das questões.

	Variáveis	Melhora	Mantém	Piora
1ª Dimensão: Autonomia	Autonomia	3	10	0
2ª Dimensão: Sociabilidades	Relações Sociais e de amizade	13	0	0
	Comunicação/Laços com comunidade	8	5	0
	Afinidades com membros	13	0	0
3ª Dimensão: Resolução de problemas	Identificar problemas/resolver	4	9	0
	Consciência crítica	8	5	0
4ª Dimensão: Participação/ Envolvimento na sociedade	Poder de ação enquanto cidadão (consciência)	6	7	0
	Postura como cidadão (ativo/dinâmico)	4	8	0
	Participação cívica/ política	1	12	0
	Capacidade de envolvimento/opinião	8	5	0
5ª Dimensão: Autoestima/ Bem-estar	Valorização própria/autoestima	7	6	0
	Sentimento de utilidade	8	5	0
	Adaptação/ aceitação do eu	7	6	0
	Bem-estar (físico/psicológico)	12	1	0
	Procura por estratégias de envelhecimento saudável	9	4	0
6ª Dimensão: Estímulo intelectual	Aquisição de novos saberes	13	0	0
	Motivação para novas aprendizagens	9	4	0
	Habilidades/ Talentos	10	3	0
	Planeio de metas e objetivos (na educação)	3	10	0
	Sugestão de atividades significativas	8	5	0
	Exposição de ideias/ dúvidas	10	3	0

Tabela 12. Resultados do tema Empowerment

Autonomia

Relativamente à autonomia (pessoal, social, económica), a maioria dos idosos (10) acreditam que se mantiveram iguais, sobretudo porque já se definiam como bastante autónomos e capazes de tomar decisões. Como já mencionado, Para Isabel Freitas Vieira (2015, p.129) o empowerment pode definir-se pela capacidade da pessoa decidir sobre si própria e seu destino. Assim sendo, os entrevistados são capazes de o fazer, podendo afirmar-se que de facto são indivíduos autónomos, sendo positivo que tenham preservado essa autonomia até à atualidade. Contudo, 3 dos entrevistados acreditam que tiveram melhoras após a frequência na universidade sénior; ficam alguns exemplos de ambas as situações:

Entrevista 1: *“Isso é igual porque eu já era e sempre fui toda a vida bastante autónoma.”*

Entrevista 13: *“Acho que é positivo porque fiquei viúva e assumi agora coisas que eu não estava habituada, que era o meu marido que fazia e acho que nesse sentido que ajudou, os meus filhos não têm preocupações, eu sei gerir o dinheiro e os trabalhos até à distância porque sou eu que estou a gerir a quinta do Douro.”*

Confirma-se que os entrevistados são detentores de empowerment individual, referido por Baquero (2012) como a capacidade para adquirir conhecimento e controlo sobre a vida pessoal visando sempre a melhora da sua condição de vida. São pessoas autónomas e decidem em conformidade com os seus gostos mas também do seu bem-estar, optando por atividades que continuem a exercer algum estímulo que os mantenha ativos e saudáveis.

Sociabilidades

Existe uma nítida melhoria neste campo, estabelecem-se interações sociais que conduzem a novas relações de amizade, afinidades entre membros e maiores laços com a comunidade. Estes idosos formam amizades e um ambiente social que lhes permite intervir no meio, não só uns com os outros mas também com órgãos da universidade. A frequência na US permite interação e convívio com pessoas com as quais se identificam e partilham experiências similares, o que pode representar um elemento facilitador para a abertura. Contudo, ainda que estejam a passar pela mesma experiência de envelhecimento, são indivíduos heterogêneos com diferentes saberes a transmitir.

As entrevistas vão de encontro ao estudo realizado por Machado e Medina (2012) que apontam as relações de amizade como um excelente resultado da frequência numa universidade sénior. Também Paúl e Ribeiro (2011) destacam a promoção da sociabilidade e

oportunidade de participação social que levam a mudanças na representação da velhice e conduzem à integração do idoso. Seguem alguns exemplos dos entrevistados:

Entrevista 7: *“Aumentaram, conheci muito mais gente, estou no meu mundo, convivo, gosto, aumentaram bastante.”*

Entrevista 1: *“Apurei mais a comunicação, eu tenho um defeito que é ser muito frontal mas aprendi a dar segurança à pessoa antes de receber a crítica. Aumentaram, isso sem dúvida, criei muitos mais laços.”*

Entrevista 12: *“Sim, melhora sempre, eu gosto muito de atividades onde há partilha, não venho para aqui para tirar uma licenciatura, nem venho para estar sempre sentada e despejar ciência ciência ciência, nem nada disso, estou aqui para partilhar experiências.”*

Resolução de problemas

Nesta dimensão, os idosos mantêm a identificação e resolução de problemas, no entanto, para alguns entrevistados existe uma melhoria a nível da consciência crítica, uma vez que estão mais preparados mentalmente. De facto, Azevedo e Teles (2011) lembram que o raciocínio é o essencial para dar lógica a situações, resolver e solucionar problemas. Enquanto estes idosos realizam atividades que realmente gostam, usufruem de um exercício mental e raciocínio que auxiliam o bom funcionamento mental e que lhes permite continuar a resolver os seus problemas e bloqueios de poder através de uma análise consciencializada dos mesmos.

A maioria dos entrevistados consegue, como sempre conseguiu, solucionar os seus problemas, o que pode ter sido potenciado pela sua escolarização, confirmando-se assim o referido por Azeredo (2016) em que a escolaridade e educação têm uma influência positiva na forma como o idoso encara os seus problemas, quanto maior a sua escolaridade, mais habilitado está para identificar o foco do problema e por conseguinte encontrar a solução. Vieira (2015) afirma que trabalhar o empowerment obriga a considerar vários temas como a competência técnica, participação e consciência crítica, área em que os entrevistados se mantêm consideravelmente bem. Como já mencionado, o empowerment implica uma identificação e reconhecimento dos bloqueios de poder de forma a planear e executar estratégias que os minimizem com o intuito de que o indivíduo seja capaz de exercer

influência segundo a sua vontade (Pinto, 2011). Desta forma conclui-se que são pessoas detentoras de empowerment a este nível.

Seguem alguns exemplos a propósito da melhoria na resolução de problema que comprovam o poder que as disciplinas e professores que as lecionam têm para aumentar os níveis de pensamento crítico e que se traduzem em utilidade na vida real e quotidiana:

Entrevista 3: *“Acho que sim, modifica, temos a direção desta universidade que escolhe disciplinas precisamente para isso. Por exemplo, às quintas-feiras temos sempre aulas sobre comunicação, tudo isso vai-nos dando uma evolução no pensamento.”*

Entrevista 8: *“Ajudou-me, nos problemas sociais que aparecem, nós aprendemos, há uma disciplina que estou a assistir que se chama os desafios do século 21 que me ajuda a desenvolver e a identificar e tentar resolver os meus problemas.”*

Entrevista 12: *“Talvez a filosofia aplicada me tenha ensinado a vida prática, a resolver os meus problemas, no relacionamento com os filhos, com os netos, bisnetos, acho que sim, que me ajudou a ser mais contida, pensar mais, não saltar logo.”*

Participação/ Envolvimento na sociedade

Relativamente ao poder de ação, capacidade para agir enquanto cidadão (consciência de direitos, defender interesses) e participação cívica e política, a maioria dos idosos mantém, sobretudo porque já possuíam grande parte destas características, já se consideravam dinâmicos e acreditam manter-se. Contudo, a capacidade de envolvimento e opinião parece sofrer algumas melhoras.

O modelo conceptual proposto por William Ninacs (2003), mais especificamente no empowerment comunitário como acréscimo de poder, destaca a importância da participação que, através do aumento de laços entre membros de uma comunidade, permite participações e envolvimento na mesma (citado por Pinto, 2011). As dimensões relacionam-se entre elas, podemos assim perceber que quanto melhor a sociabilidade, ou seja, as interações positivas com os outros, mais facilitada estará a participação na comunidade.

Como visto por Vieira (2015) o termo empowerment e participação encontram-se ligados, sendo que para Almeida (2016) este último relaciona-se com o envolvimento comunitário, cívico e político, expressando-se através de movimentos sociais com o objetivo de aumentar a influência e intervenção em questões que envolvem a sua vida. Posto isto,

seguem exemplos de idosos que acreditam que a sua postura como cidadão alterou para melhor:

Entrevista 4: *“Não apenas pela frequência na universidade, mas o facto de pertencer a uma associação de condóminos e moradores, a participação social e cultural e desportiva, exatamente isso despertou-me outros horizontes para participar.”*

Autoestima/ Bem-estar

Esta dimensão apresenta claramente melhorias, seja a nível da autoestima, do bem-estar (seja físico ou emocional) ou mesmo sentimentos de utilidade. O facto de um estabelecimento como a universidade sénior desenvolver o potencial do idoso, conduz a uma melhoria da funcionalidade psicológica. Confirma-se que estes idosos conseguem melhorias a esse nível uma vez que têm cada vez mais capacidade para demonstrar uma visão positiva sobre si mesmo, apresentando sentimentos de autorrealização e bem-estar (Gomes & Irigaray & Schneider, 2011).

Como já referido, para Ninacs (2003) a autoestima é parte do empowerment individual e permite ao indivíduo redefinir-se, reforçando sentimentos de competência e confiança que os entrevistados demonstram possuir. Seguem alguns exemplos deste aumento de autoestima:

Entrevista 1: *Isso tem vindo a melhorar impulsionado com o que se passa porque estão constantemente a lembrar-me que há coisas que faço que outros não fariam. Em alguns aspetos sim, descobri que **tenho muito jeito para a representação teatral** e por vezes não é fácil porque interpretamos papéis de coisas que na vida real não gostamos...”*

Entrevista 2: *Melhorou, sobretudo quando sou chamada e me pedem para dar uma aula ou falar dos trabalhos que tenho feitos.*

Verifica-se o estudo de Oliveira, Oliveira e Scortegagna (2010) que conclui que a universidade sénior funciona como espaço educativo que proporciona a inserção do idoso e eleva os sentimentos de autoestima e auto valorização. Além disso, de acordo com Gonçalves & Neto (2013) a autoestima influencia fortemente o psicológico do indivíduo e pode ser definida como a avaliação que a pessoa faz de si considerando a perceção da avaliação que os outros fazem de si. De facto, a opinião e valorização do outro pode ser crucial para como o indivíduo se vê a si mesmo.

O facto de os entrevistados se sentirem mais úteis depois da frequência na universidade sénior deve-se, em parte, ao reconhecimento daquilo que eles já sabem. Inclusive segundo

Aníbal (2013) a validação e reconhecimento das competências que o idoso já possui resultam num maior envolvimento e conseqüentemente numa maior aquisição de conhecimentos, conduzindo a elevados sentimentos de autoestima. Assim, a valorização dos conhecimentos e sabedoria são uma forma de qualificar esta faixa etária (Amthauer & Falk, 2014). Segue um exemplo que demonstra claramente o porquê do aumento do sentimento de utilidade.

Entrevista 7: *“Eu vou-lhe dizer uma coisa, quem dá o canto coral sou eu, sei um bocadinho de música, muito pouco e pediram-me, a diretora pediu para eu ensinar aqui umas coisinhas e agora não me deixam sair, às vezes já nem tenho reportório, vou para a internet e ouço músicas agora de natal. Mas pronto, não me deixam sair e eu senti-me muito bem aqui neste grupo.”*

A adaptação ao envelhecimento apresenta também melhorias, sobretudo porque o contacto com indivíduos que partilham os mesmos problemas e situações permite que percebam que não estão sozinho e não são os únicos a atravessar uma fase em que mudanças, quer físicas ou mentais, podem ocorrer.

Ainda que escolham continuar ativos, agindo com poder sobre a sua própria mente, existe uma área que não é tão fácil de mascarar e que pode ser um fator de ansiedade: o envelhecimento do corpo. Posto isto, Carla Pinto (2013) declara que a prática de empowerment não impede a corporalização da velhice uma vez que esta não é mais do que o envelhecimento de um corpo onde estão espelhadas as marcas de velhice, distanciando-se esta imagem daquela que os idosos têm muitas vezes de si mesmo. Realça que é necessário fazer desse corpo um veículo de poder, reforçando todas as suas potencialidades, assim o convívio com outros em situações semelhantes pode contribuir para sentimentos de tranquilidade e maior segurança consigo mesmo. Seguem exemplos, pelas frases dos próprios, que constituem melhoras a nível da adaptação e conseqüente aumento de bem-estar:

Entrevista 2: *“...uma pessoa contacta com outras pessoas que têm os mesmos problemas e não se está sozinho na vida...”*

Entrevista 3: *“Sim, pelo menos enquanto estamos cá e nas aulas, esquecemo-nos um bocadinho que somos velhos. Mas sim, encaramos de forma diferente e esta universidade preocupa-se precisamente com isso, por isso o lema: uma nova idade. Portanto toda a política desta universidade é essa, somos uma nova idade, somos úteis.”*

Entrevista 4: *“Uma ajuda indispensável que de facto senti porque o que me fez cá vir não foi só ocupação do tempo mas exatamente o estado mental e físico porque enquanto me obriga a vir cá a pé e tornar a ir já me estou a mexer.”*

Relativamente à execução de estratégias para atingir um bom envelhecimento, a maioria deteta melhoras e confessa seguir alguns cuidados com o corpo e mente que auxiliam um envelhecimento ativo e saudável. Envelhecer ativamente é sinónimo de vida com qualidade e esta transmite-se num equilíbrio biopsicosocial, contudo importa saber que a definição de qualidade de vida varia de indivíduo para indivíduo devido às suas diferentes representações, experiências, valores, conhecimentos, espaços e épocas (Amthauer & Falk, 2014). Os entrevistados têm noção daquilo que gostam e lhes dá prazer, conforto e qualidade de vida, investido em algumas estratégias que auxiliam esse bom envelhecer. Ficam alguns exemplos:

Entrevista 8: *“Sim, procuro praticar sempre exercício físico, é uma forma de envelhecer ativamente, assim como ir a concertos, ir ao cinema, leio jornais, estou ligada ao mundo, às redes sociais. Foi muito bom ter vindo para esta universidade, abriu-me novos horizontes.”*

Entrevista 12: *“Procuro, tenho uma alimentação que procura ser saudável, faço uma massagem terapêutica que é uma mensagem de alongamentos e distensão da coluna....”*

Estímulo Intelectual

Esta dimensão apresenta claras melhoras, todos os entrevistados reconhecem um aumento de novos saberes e a maioria acredita sentir-se mais motivado para novas aprendizagens. As respostas fornecidas pelos entrevistados vão de encontro aos benefícios mencionados por Azevedo e Teles (2011) aquando da participação de uma universidade sénior, como, por exemplo, a constante atualização de conhecimentos e estímulo intelectual. Também o estudo de Machado e Medina (2012) aponta para a aquisição de novos saberes culturais, linguísticos, informáticos e criativos, permitindo a descoberta de novos talentos e aptidões. Apresenta-se alguns exemplos da aquisição de novos saberes:

Entrevista 5: *“Sim, como já referi só frequento cadeiras onde os professores saibam mais que eu para que possa crescer e aprender mais.”*

Entrevista 7: *“Aprendo sempre, tem aqui um professor com que se aprende muito... faz-nos descobrir que temos capacidades que nunca nos apercebemos ter.”*

Apesar de já serem indivíduos com uma enorme motivação intrínseca, admitem que a frequência na instituição e nas disciplinas causam ainda mais vontade para continuar uma educação ao longo da vida que continue a preencher os seus tempos de forma útil e onde a possibilidade de evolução e descoberta de novas habilidades esteja sempre presente:

Entrevista 6: *“Sim, isto é uma terapia. Quando eu não poder vir vai ser um choque muito grande, nessa altura já estarei talvez muito velhota.”*

Entrevista 8: *“...mas claro que aprendi novas coisas das quais não tinha conhecimentos, a minha escolha pelas atividades recai exatamente naquelas em que poderei ter algumas fragilidades e nas quais posso crescer.”*

Relativamente ao planeio de metas e objetivos a atingir na educação, apenas três admitem que o fazem, a maioria confessa que não tem objetivos, frequentam as aulas por gosto e passam um dia de cada vez, sem pressões associadas. A maioria é capaz de sugerir disciplinas que gostaria de ver lecionadas assim como expor as suas dúvidas e participar nas aulas e atividades da universidade:

Entrevista 7: *“Participo, sobretudo na aula de pintura, tenho algum jeitinho e ajudo muito aqueles que têm menos jeito que eu. E é uma coisa engraçada, nós tínhamos uma turma que éramos 14 e essa turma tem-se mantido porque se criou um ambiente, as pessoas já não vêm bem pela pintura mas sim pelo ambiente e depois eu sou uma pessoa que está sempre na brincadeira, até cantámos e toda a gente gosta disso. Criaram-se aqui amizades muito bonitas.”*

Projetos Futuros

Importa, apesar de não ser uma das dimensões de empowerment analisadas, perceber se existe um horizonte de vida. Assim, além de todas as dimensões contempladas anteriormente, foi realizada uma questão de resposta aberta sobre os seus projetos futuros de forma a perceber se estes idosos planeiam um futuro a longo prazo. Concluímos que projetos delineados não fazem parte dos planos da maioria dos idosos, planeiam um dia de cada vez, o futuro aparece muitas vezes como o amanhã.

De facto, uma das conclusões retiradas de determinadas respostas dos entrevistados é o horizonte ser encarado como muito próximo, não existe uma expectativa de futuro longo nem planos traçados a longo prazo. Contudo, ainda existem alguns idosos que apresentam projetos bastante pensados e traçados, trabalhando diariamente para conseguir atingi-los. Seguem exemplos de ambos os casos:

Sem projetos futuros:

Entrevista 7: *“Não, eu não faço projetos a longo prazo, neste momento estou a viver melhor cada dia que tenho à minha frente, quero aproveitar e depois o resto logo se vê. Estou muito nesse linha, no aproveitar o dia-a-dia e projetos nem gosto muito de fazer até porque a minha vida já deu muitas voltas.”*

Entrevista 12: *“Não, o que é o futuro? Se eu morrer hoje o amanhã já não é futuro para mim. Planeio o dia-a-dia...Agora futuro não! Sempre tenho que morrer, quando for vou....”*

Com projetos futuros:

Entrevista 1: *“Quero realizar uma exposição de pintura no feminino porque percebi que gosto muito de pintar e que até tenho algum jeito. E gostava de equilibrar os meus diabetes (risos)”*

Entrevista 2: *“Eu estou sempre a delinear qualquer coisa, agora quero terminar o trabalho que comecei há 15 anos com parte publicada, outra por publicar, mas a câmara é que tem de fazer isso, não sei quando o quer fazer mas eu continuo a trabalhar. O trabalho é sobre a devoção ao bom Jesus de Matosinhos, eu descobri 24 igrejas do culto, agora tenho mais sete e descobri mais uma que já se desfez mas que existiu”*

Breve Síntese e Análise

Concluimos com esta investigação que idosos que frequentam uma universidade sénior mantêm ou aumentam os seus níveis de empowerment através da melhora, ou continuidade, de questões como a autonomia, sociabilidades, envolvimento na sociedade, autoestima, resolução de problemas e estímulos intelectuais. De facto, das seis dimensões de empowerment analisadas, três, sociabilidades, autoestima e estímulo intelectual, obtêm melhorias. Já as restantes, autonomia, resolução de problemas, envolvimento na sociedade, mantêm, sobretudo por já se encontrarem se num nível elevado.

A importância da instituição universidade sénior centra-se na educação contínua e aprendizagem ao longo da vida que possibilita não só a aprendizagem de novos saberes, como a partilha de experiências de um grupo de pessoas que passam pela mesma situação.

É crucial a manutenção de níveis de atividade cerebral, Baltes (1987) reconhece a inteligência cristalizada como um aspeto que pode melhorar com o avançar da idade, por se relacionar com o conhecimento cultural. Contudo, a inteligência fluida, representada por aspetos como o raciocínio e resolução de problemas, pode ser afetada com o avançar de idade. Assim, percebemos a importância de uma educação contínua que implique pensamento crítico e raciocínio e verificamos que as disciplinas elegidas pela universidade sénior são pensadas de acordo com isso mesmo (exemplo: filosofia crítica). Os idosos admitem que são levados a refletir sobre diversos assuntos que auxiliam a resolução de problemas que possam surgir no seu dia-a-dia e que por isso mesmo, representam utilidade na vida real.

Verifica-se que o acesso à educação possibilita o aumento de conhecimentos por áreas que interessam e dão prazer aos indivíduos, exatamente por serem escolhidas pelos mesmos, além de que implicam exercício mental, lógica e raciocínio. Nas palavras de Azevedo e Teles (2011), o raciocínio é essencial pois possibilita “dar” lógica às situações, resolver problemas de forma mais eficaz e solucionar situações. Desta forma, os entrevistados vão conduzindo a sua vida de uma maneira saudável e ativa onde o incremento do poder está presente.

O problema atual é a escassez deste tipo de instituição que não consegue concorrer com a quantidade de outras repostas mais clássicas. Existe urgência de iniciativas, quer locais como nacionais, no âmbito da política de velhice que tragam inovação e mais repostas como as universidades seniores e que se preocupem com a cultura, com a aprendizagem, com os problemas que surgem e precisam de ser resolvidos. Precisamos pensar em todos os indivíduos que escolhem continuar a educação, isto porque a população é cada vez mais escolarizada e conseqüentemente mais exigente com as repostas que procura. Contudo,

importa também uma maior e mais correta divulgação que convide todos os idosos, inclusive menos escolarizados, a participar.

Considerando a Declaração Universal dos Direitos do Homem, Silvestre (2013, p.110), relembra que uma das prioridades é assegurar que a população, adultos e idosos tenha acesso à educação de forma a garantir o desenvolvimento e democratização das sociedades, sendo esta uma preocupação não só de organizações ligadas à educação mas também da economia, política, social e da cultura. Assim, a educação deve ser uma questão inerente ao indivíduo durante toda a sua vida, sendo um fator importante para o acréscimo de poder dele próprio e da sua comunidade. Contribui ainda para o envelhecimento saudável, sendo este definido como um processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional, permitindo o bem-estar em idades mais avançadas (OMS, 2015).

Conclusão

É importante ter consciência que a população idosa é bastante heterogénea uma vez que as suas vivências também diferem. Contudo, esta população partilha várias motivações idênticas que os conduzem a procurar alternativas para uma contínua atualização e envolvimento na comunidade.

É certo que na sua grande maioria são pessoas com ensino superior que acumularam recursos durante as suas vidas e pelo seu capital, quer económico quer cultural, procurem continuar uma educação permanente e ao longo da vida, usufruindo mais facilmente de um envelhecimento ativo onde existe possibilidade de desenvolvimento de novas competências e realização de atividades. De facto, esta premissa pode ser uma das limitações deste estudo, ainda que não se pretenda agir de acordo com um pré conceito, é um facto que alguns dos entrevistados se assemelham no grau académico (ainda que os estudos sejam diferentes) sendo esse percurso, por si só, uma das razões pela qual continuam a aprendizagem, uma vez que já possuíam determinadas bases e ferramentas. Além disso, as suas profissões possibilitam reformas mais elevadas e por conseguinte mais facilidade no ingresso de instituições que exigem determinada remuneração.

Como já mencionado, as motivações que levaram os entrevistados a ingressar na universidade sénior são diversas, mas comuns, destacam-se: a ocupação de tempo, o aumento de conhecimento, o convívio e a vontade de continuarem ativos enquanto se mantêm realizados.

O empowerment, como referido neste estudo, envolve diversas questões, são vários os fatores que podem ser cruciais e resultar no acréscimo de poder. Depois da exploração do tema, selecionou-se as dimensões: autonomia, sociabilidades, resolução de problemas, envolvimento na sociedade, autoestima/ bem-estar e estímulo intelectual. Os resultados foram bastante positivos, em três destas dimensões, sociabilidades, autoestima e estímulo intelectual, os idosos reconhecem melhorias, enquanto nas restantes acreditam manter, sobretudo porque já se consideravam num nível elevado.

O trabalho de Foucault, Castiel e Ferreira (2009) aponta que o poder ganha forma a partir de todas as relações sociais construídas, não é uma característica intrínseca a sujeitos e comunidades, mas antes o resultado de uma relação entre duas entidades. Foi possível perceber que as relações dos entrevistados aumentaram bastante, convivem e comunicam mais, acabando por criar afinidades com os membros. Partindo do pressuposto anteriormente

mencionado, em todas as relações que os idosos travam crescem também em poder, ganham mais força junto de outros e sentem-se confortáveis e confiantes para se fazerem ouvir e dar as suas opiniões, assim como demonstrar os seus gostos.

A autoestima e bem-estar foi outra das dimensões que apresentou claras melhorias, a população valoriza-se muito mais, o que advém também do sentimento de utilidade, do facto de serem reconhecidos, quer seja pelos pares ou por professores que reconhecem o que sabem e o que podem fazer pela universidade. É bastante positivo que a instituição consiga aproveitar os recursos que tem dentro da própria universidade, levando a que alunos sejam professores ou façam exposições. Confessam que aceitam cada vez mais as suas idades e que beneficiam de um maior bem-estar não só a nível psicológico e emocional mas também físico.

Outra grande melhoria resulta dos saberes e cultura, adquirem novos conhecimentos e descobrem novas habilidades, algumas que não imaginavam ter. Ainda que alguns dos assuntos tratados sejam dos seus conhecimentos, destacam que a interpretação é totalmente diferente, descobrem sempre algo novo. Quantos mais conhecimentos adquirem mais ferramentas e poder têm para agir no dia-a-dia e argumentar perante outros.

O conceito de empowerment tem evoluído centrando-se na necessidade e importância de que os indivíduos se emancipem, libertem e se tornem autónomos seja em situações pessoais, coletivas, em questões sociais, culturais, económicas e políticas que possam ser injustas (Pinto, 2011). Na dimensão relacionada com a autonomia, os idosos compreendem que mantenham a mesma que já tinham e que os conduziu até lá, também por terem uma escolaridade elevada sempre foram desafiados a tomar decisões e decidirem o melhor para as suas vidas e carreiras. Assim, ainda que não haja uma melhora, a preservação desta característica é positiva.

Importa perceber que se não existir uma participação ativa na definição e resolução dos seus problemas não se pode admitir que os indivíduos tenham poder (Castiel & Ferreira, 2009). Os entrevistados demonstram ter a capacidade anteriormente mencionada assim como uma consciência crítica que os auxilia nas decisões e soluções que têm de procurar, contudo a maioria percebe que mantém estes aspetos após a entrada na universidade sénior, assumindo-se como sempre capazes. Mesmo assim, é interessante perceber que a pequena parte que usufrui de melhoras aponta como responsável duas disciplinas, desafios do século 21 e filosofia crítica. É importante que as disciplinas sejam escolhidas de acordo com a pertinência que podem ter, neste caso auxiliam os idosos a pensar sobre alguns desafios e a procurar soluções para os problemas que enfrentam.

A conclusão do estudo é bastante positiva, existem áreas com claras melhorias enquanto outras se mantiveram, o que significa não existir declínio. Importa referir que duas das dimensões que apresentam melhoras se prendem com aspetos sociais, não só o convívio mas o aumento da autoestima e valorização própria, uma vez que também nos definimos de acordo com a perceção do outro. Embora a educação não seja uma variável de condução direta para os temas anteriores, é a frequência na instituição de ensino que permite esse desenvolvimento. De uma forma direta podemos relacionar o acréscimo de poder que advém dos novos conhecimentos aprendidos.

Para que o indivíduo cresça em poder é necessário que se sinta com força para encarar situações que o oprimam enquanto cidadão, identificando e reconhecendo bloqueios de poder, de forma a delinear estratégias que minimizem esses bloqueios. Importa que o sujeito seja capaz de exercer influência e força no seu meio tendo em conta os seus desejos e vontades (Pinto, 2011). Segundo Baquero (2012), o empowerment individual refere-se à capacidade que a pessoa possui para adquirir conhecimento e controlo sobre a vida pessoal, agindo sempre com o intuito de melhorar a sua condição de vida. Assim, conclui-se que os entrevistados são uma população com poder, são capazes de se fazerem ouvir, de se expor e demonstrar os seus gostos e opiniões.

Isabel de Freitas Vieira (2015) define o termo empowerment como a capacidade de cada pessoa para decidir sobre si própria e sobre o seu destino, ainda assim o termo não é tão linear e simples como aparenta, não se prende simplesmente com autonomia e tomada de decisões, como visto ao longo do trabalho envolve vários conceitos e variáveis que se mostram cruciais para o seu desenvolvimento.

Apesar da escassez de instituições como a universidade sénior, que se preocupam sobretudo em dar resposta a necessidades culturais e educacionais, sem nunca esquecer o carácter social, verifica-se que atualmente vários idosos se mantêm ativos na sociedade sendo que a idade começa já a não representar um determinante para o que o idoso pode ou não realizar (Amthauer & Falk, 2014).

Bibliografia

- Almeida, L. & Freire, T. (2007). Metodologia da investigação em psicologia e educação. (4ª edição). Braga: Psiquilíbrios Edições.
- Almeida, M. (2009). *Promoção de saúde depois dos 65 anos: elementos para uma prática integrada de envelhecimento*. Tese de doutoramento, Escola nacional de saúde Pública – Universidade Nova de Lisboa, Portugal.
- Almeida, M. (2016). Iniciativa de participação cidadã de idosos em Portugal: Um estudo exploratório. *Análise Social*, 51 (219), 402-431. Acedido em Abril 12, 2017 em: http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/AS_219_art06.pdf
- Amaral, E. & Araújo, L. & Sá, E. (2011). Corpo e velhice: um estudo das representações sociais entre homens idosos. *Psicologia: ciência e profissão*, 31 (3), 468-481. Acedido em Março 23, 2017 em: <http://www.scielo.br/pdf/pcp/v31n3/v31n3a04.pdf>
- Amaral, I. & Antunes, A. & Daniel, F. (2015). Representações sociais na velhice. *Análise Psicológica*, 33 (3), 291-301. Acedido em Março 28, 2017 em: <http://www.scielo.mec.pt/pdf/aps/v33n3/v33n3a04.pdf>
- Aníbal, A. (2013). Da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida e à validação das aprendizagens informais e não formais: recomendações e práticas. *CIES e-Working Paper n°147/2013*. Acedido Abril 14, de 2017 em: http://cies.iscte-iul.pt/np4/?newsId=453&fileName=CIES_WP147_Anibal.pdf
- Araújo, L. & Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In C. Paúl & O. Ribeiro (Ed), *Manual de Envelhecimento Activo: aspetos biocomportamentais, psicológicos e saúde do envelhecimento (141-167)*. Lisboa: Lidel-edições técnicas.
- Atchley, R. (1989). A continuity theory of normal aging. *The Gerontological Society of America*, 29 (2), 183-190. Acedido em Abril 10, 2017 em: gerontologist.oxfordjournals.org/content/29/2/183.full.pdf
- Azeredo, Z. (2016). *Envelhecimento, cultura e cidadania*. Porto: Edições Piaget.

- Azevedo, M. & Teles, R. (2011). Revitalize a sua mente. In C. Paúl & O. Ribeiro (Ed), *Manual de Envelhecimento Activo: aspetos biocomportamentais, psicológicos e saúde do envelhecimento (77-105)*. Lisboa: Lidel-edições técnicas.
- Baltes, P. B. (1987). Theoretical propositions of life-span developmental psychology: on the dynamics between growth and decline. *Developmental Psychology*, 23 (5), 611-626. Acedido em Março 23, 2017 em http://library.mpib-berlin.mpg.de/ft/pb/pb_theoretical_1987.pdf
- Baltes, P. & Staudinger, U. & Lindenberger, U. (1999). Lifespan psychology: theory and application to intellectual functioning, *Annual Review of Psychology*, 50, 471-507. Acedido em Abril 11, 2017 em: <https://www.andrews.edu/~rbailey/Chapter%20one/1776893.pdf>
- Baquero, R. (2012). Empoderamento: instrumento de emancipação social? – uma discussão conceitual. *Revista Debates*, 6 (1), 173-187. Acedido em Abril 4, 2017 em: <http://www.seer.ufrgs.br/debates/article/viewFile/26722/17099>
- Barbosa, A. & Scoralick-Lempke, N. (2012). Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva *Life-Span*. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 29 (1), 647-665. Acedido em Março 23, 2017 em: <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v29s1/01.pdf>
- Bardin, L. (1997). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70
- Batistoni, S. (2009). Contribuições da Psicologia do Envelhecimento para as práticas clínicas com idosos. *Psicologia em Pesquisa*, 3 (2), 13-22. Acedido em Março, 23 de 2017 em: <http://pepsic.bvsalud.org/pdf/psipesq/v3n2/v3n2a03.pdf>
- Britto, A. & Feres, N. (2011). A utilização da técnica da entrevista em trabalhos científicos. *Evidência*, 7, 237-250. Acedido Junho 6, 2017, em: <http://www.uniaraxa.edu.br/ojs/index.php/evidencia/article/download/200/186>
- Carvalho, L. & Silva, M. (2015). Universidades da terceira idade: dimensão educativa e social. *Aprender: revista da escola superior de educação de Portalegre*, (36), 48-62. Acedido em Março 14, 2017 em https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/17271/1/UTI_educativo_e_social.pdf.

- Castiel, L. & Ferreira, M. (2009). Which empowerment, which Health Promotion? Conceptual convergences and divergences in preventive health practices. *Cadernos de saúde pública*, 25 (1), 68-76. Acedido em Fevereiro 16, 2017 em: <http://www.scielo.br/pdf/csp/v25n1/07.pdf>
- Celich, K. & Webber, F. (2007). As contribuições da universidade aberta para a terceira idade no envelhecimento saudável. *Estudos interdisciplinares sobre o envelhecimento*, 12, 127-142. Acedido em Março 22, 2017 em: <http://www.seer.ufrgs.br/RevEnvelhecer/article/viewFile/4983/2852>
- Centro Internacional de Longevidade Brasil (2015). *Envelhecimento ativo: um marcopolítico em resposta à revolução da Longevidade*. Rio de Janeiro, Brasil. Acedido em Fevereiro 5, 2018 em: <http://ilcbrazil.org/portugues/publicacoes/>
- Charpentier, M. & Soulières, M. (2007). Pouvoirs et fragilités du grand age: “J’suis encore pás mal capable pour mon age” (Mme H., 92 ans). *Nouvelles pratiques sociales*, 19 (2), 128-143. Acedido em Fevereiro 21, 2017 em: <https://www.erudit.org/fr/revues/nps/2007-v19-n2-nps1724/016055ar.pdf>
- Chaves, M. & Fragoso, V. (2012). *Educação Emocional para Seniores*. Viseu: Psicosoma.
- Daniel, F. (2009). Profissionalização e qualificação da resposta social “lar de idosos” em Portugal. *Interações*, (17), 65-74. Acedido em Março 14, 2017 em: <http://www.interacoes-ismt.com/index.php/revista/article/view/316/328>
- Decreto-Lei n.º33/2014 de 4 de março. Diário da República n.º44 Série I. Ministério da Solidariedade, Emprego e Segurança Social. Lisboa.
- Dias, C. & Fonseca, A. & Marconcin, P. & Real, N. (2010). A representação das Universidades Seniores, o bem-estar subjetivo e a prática da atividade física em idosos. *Revista Transdisciplinar de gerontologia*, 3 (2), 17-26 em: [file:///C:/Users/simon/Downloads/RTG%20II,%202010%20\(1\).pdf](file:///C:/Users/simon/Downloads/RTG%20II,%202010%20(1).pdf)
- Duay, D. L., & Bryan, V. C. (2008). Learning in later life: what seniors want in a learning experience. *Educational Gerontology*, 34 (12), 1070-1086. Acedido em Março 22, 2017 em: <https://isd-resource-space.wikispaces.com/file/view/Learning+in+Later+Life.pdf>

- Ferreira, M. (2013). A ética da investigação em ciências sociais. *Revista Brasileira de Ciência Política* (11), 169-191. Acedido em Setembro 15, 2017 em: www.scielo.br/pdf/rbcpol/n11/07.pdf
- Gomes, I. & Irigaray, T. & Schneider, R. (2011). Efeitos de um treino cognitivo na qualidade de vida e no bem-estar psicológico dos idosos. *Scielo*, 24 (4). Acedido em Janeiro, 20 de 2017 em: http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0102-79722011000400022
- Gonçalves, J. & Neto, F. (2013). Influência da Frequência de uma Universidade Sénior no nível de Solidão, Autoestima e Redes de Suporte Social. *Revista eletrónica de Psicologia, Educação e Saúde*, 1 (3), 69-92. Acedido em Março 18, 2017 em: <https://revistaepsi.com/wp-content/uploads/artigos/2013/Ano3-Volume1-Artigo4.pdf>
- Guedes, J. (2015). *Modos de vida na reforma: construção de uma tipologia*. Tese de doutoramento em Gerontologia e Geriatria, Instituto de ciências biomédicas Abel Salazar- Universidade do Porto e Universidade de Aveiro, Portugal.
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo: sentidos e formas de uso*. Cascais: Princípia Editora.
- Instituto de Segurança Social, I.P. (2015). *Guia Prático-Apoios Sociais-Pessoas Idosas*. Segurança Social. Acedido em Março 15, 2017 em: http://www.segsocial.pt/documents/10152/27202/apoios_sociais_idosos/638b6f1a-61f6-4302-bec35b28923276cb/638b6f1a-61f6-4302-bec3-5b28923276cb.
- Irigaray, T. & Schneider, R. (2008). Participação de Idosas em uma Universidade da Terceira Idade: Motivos e Mudanças Ocorridas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24 (2), 211-216. Acedido em Abril 12, 2017 em: <http://www.scielo.br/pdf/ptp/v24n2/10.pdf>
- Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. *Revista Kairós Gerontologia*, 18 (19), 81-97. Acedido em <http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/27254/19295>.
- Johnson, K. & Mutchler, J. (2013). The emergence of a positive gerontology: from disengagement to social involvement. *The Gerontologist*, 54 (1), 93-100

- Kebila, M. & Wendausen, A. (2009). Empoderamento: processo de fortalecimento dos sujeitos nos espaços de participação social e democratização política. *Saúde social*, São Paulo, 18 (4), 733-743. Acedido em Fevereiro 16, 2017 em: <http://www.scielo.br/pdf/sausoc/v18n4/16.pdf>
- Lacerda, J. & Pocinho, R. & Santos, G. (2015). Perceções e ajustamentos dos Professores de Universidades Seniores nos contextos educacionais com pessoas idosas em Portugal. *Sinectica: Revista electrónica de educación* (45). Acedido em <http://www.scielo.org.mx/pdf/sine/n45/n45a3.pdf>
- Lemieux, A. & Martínez, M. (2000). Gerontagogy beyond words: a reality. *Educational Gerontology*, 26 (5), 475-498. Acedido em Janeiro 23, 2017 em: <http://citeseerx.ist.psu.edu/viewdoc/download?doi=10.1.1.378.7225&rep=rep1&type=pdf>
- Luz, H. & Miguel, I. (2014). Gerontologia social: Perspetivas de análise e intervenção. Coimbra: Centro de investigação em inovação social e organizacional do instituto superior bissaya Barreto.
- Machado, F. & Medina, T. (2012). As universidades seniores: motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. *Revista ESC: Educação, Sociedades e Culturas* (37), 151-167. Acedido em Fevereiro 15, 2017 em: http://www.fpce.up.pt/ciie/sites/default/files/ESC37_F_Machado_T_Medina.pdf
- Maciel, M. (2010). Atividade física e funcionalidade do idoso. *Motriz*, 16 (4), 1024-1032. Acedido em Novembro 26, 2015 em: <http://dx.doi.org/10.5016/19806574.2010v16n4p1024>
- Marques, S. (2011). *Discriminação da terceira idade*. Lisboa: Relógio D'Água Editores.
- Morrow-Howell, N. (2010). Volunteering in later life: research frontiers. *Journal of gerontology: Social sciences*, 65 (4), 461-469. Acedido em Abril 11, 2017 em: <https://doi.org/10.1093/geronb/gbq024>
- Neugarten, B. (1972). Personality and the aging process. *The Gerontologist*, 12, 9-15. Acedido em Abril 10, 2017 em: gerontologist.oxfordjournals.org/content/12/1_Part.../9.full.pdf

- Oliveira, F. & Oliveira, R. & Scortegagna, P. (2010). *Pedagogia Social: possibilidade de empoderamento para o idoso. Congresso Internacional de Pedagogia Social 3, São Paulo.* Acedido em Fevereiro 19, 2017 em: <http://www.proceedings.scielo.br/pdf/cips/n3/n3a22.pdf>
- Organização Mundial de Saúde (2002). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde.* Acedido em Março 7, 2017 em: http://bvsm.s.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf.
- Organização Mundial de Saúde. (2015). *Resumo. Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde.* Acedido em Fevereiro 15, 2018 em: apps.who.int/iris/bitstream/10665/186468/6/WHO_FWC_ALC_15.01_por.pdf
- Pinto, C. (2011). *Representações e práticas do empowerment nos trabalhadores sociais.* Tese de doutoramento, Instituto superior de ciências sociais e políticas - Universidade técnica de Lisboa, Portugal.
- Pinto, C. (2013). Uma Prática de Empowerment com Adultos Idosos. In M. Carvalho (Ed), *Serviço social no envelhecimento (49-64).* Lisboa: Factor.
- Pinto, M. (2008). *Da aprendizagem ao longo da vida ou do exemplo de uma relação ternária: agora, antes, depois.* Cadernos de apoio pedagógico da FLUP. Porto: Tipografia Nunes Lda – Maia.
- Quivy, R. & Van Compenhoudt, L. (1995). *Manual de investigação em ciências sociais.* Lisboa: Gradiva-
- Rocha, E. (2013). Gerontologia educacional. *Revista jurídica justa pena*, 2 (1), 99-102. Acedido em Fevereiro 22, 2017 em: <http://www.faesfpi.com.br/justapena/pdf/vol2.art18.pdf>
- Rowe, J. & Kahn, R. (1997). Successful aging. *The Gerontologist*, 37 (4), 433-440. Acedido em Abril 11, 2017 em: gerontologist.oxfordjournals.org/content/37/4/433.full.pdf+html
- Silva, J. (2010). Funcionalidade e Bem-estar psicológico em idosos residentes na comunidade: um estudo exploratório. Repositório da Universidade de Lisboa. Acedido em Dezembro, 27 de 2015 em: <http://repositorio.ul.pt/handle/10451/2827>

Silvestre, C. (2013). *Educação e formação para adultos e idosos: uma nova oportunidade*. (3ª edição). Lisboa: Instituto Piaget.

UNEC, European Commission (2015). *Active Ageing Index 2014: Analytical Report*. Centre for Research on Ageing, University of Southampton, United Kingdom.

Veloso, E. (2007). As universidades da terceira idade em Portugal: um contributo para a análise da sua emergência. *Revista portuguesa de pedagogia*, (41), 263-284. Acedido em Abril 12, 2017 em: <http://impactum-journals.uc.pt/index.php/rppedagogia/article/download/1218/666>

Vieira, I. (2015). *A participação: um paradigma para a intervenção social*. Lisboa: Universidade Católica Editora.

Anexo 1. Guião de Entrevista

Guião de Entrevista

Sexo _____

Anos de frequência na US _____

(Gostaria de conversar consigo sobre algumas questões que dizem respeito à história da sua vida e à sua experiência de educação nesta etapa da vida. Mas antes gostaria de o/a conhecer um pouco melhor, assim pedia-lhe que me dissesse):

1. Idade _____
2. Estado civil _____
3. Há quantos anos está reformado/a _____
4. Estado de saúde (Patologias) _____

1ºTema: História de vida

1. Relativamente ao seu percurso escolar, qual o seu ano de escolaridade/ formação (especificar curso/ área se for o caso)?
2. Que disciplinas preferia?
3. Gostava da escola? O que mais lhe agradava?
4. Gostaria de perceber o seu trajeto profissional ao longo do tempo (todos os empregos) e com que idade iniciou a vida profissional.
5. Como ocupava os seus tempos livres?
6. Durante a sua vida teve oportunidade de fazer viagens? Gostava?
7. Participou em algum tipo de atividade política/ cívica? (filiação a partido, sempre votou...)
8. Foi membro de associações (culturais, sociais, desportivas) e/ou participava em movimentos sociais?
9. Durante a sua vida alguma vez fez voluntariado? De que tipo?

2º Tema: Experiências de formação na velhice

(Agora, gostaria de saber sobre a sua experiência de formação e aprendizagem nesta etapa da vida)

1. O que o motivou a frequentar a universidade sénior?
2. Que curso/ disciplinas estuda e porquê?
3. Sentia necessidade de fruir culturalmente e de maior acesso a educação? Na sua opinião, é fácil aceder/ ter direito à educação na idade adulta?
4. Esta formação corresponde às suas necessidades e expectativas? Sente crescimento pessoal e auto-realização?
5. Na sua opinião, quais são as potencialidades/ mais-valias desta instituição?
6. Para si, o que é mais positivo nesta formação, quais os ganhos que mais destaca?
7. Sente que a sua bagagem cultural é valorizada?
8. Acha que as pessoas o/a encaram de forma diferente depois de saberem que frequenta a universidade sénior?
9. Frequenta mais algum tipo de instituição/ formação relacionada com a educação?

3º Tema: Empowerment

Avançamos agora para a última fase da entrevista, onde falaremos do ganho de poder. Existem vários tipos de poder, como o psicológico, económico e o social e eu gostaria de saber se a sua busca contínua pela educação conduziu a melhorias nesses domínios. Assim, as questões que vou fazer de seguida referem-se ao período após a entrada na universidade.

Vou referir vários tópicos e gostaria que me falasse sobre a influência que a entrada na universidade sénior e a educação contínua tiveram neles (se piorou, manteve ou melhorou e de que forma).

1. Autonomia (pessoal, coletiva, social, cultural, económica, política)
2. Tomada de decisões (próprias/ capaz de ajudar outras pessoas a tomar decisões)
3. Poder de ação/ capacidade para agir enquanto cidadão/ envolvimento na comunidade (consciência dos seus direitos, defender interesses)
4. Relações/ interações sociais e de amizade

5. Capacidade para identificar os seus problemas/ bloqueios de poder e resolvê-los/ eliminá-los
6. Postura como cidadão na sociedade (exemplo: mais ativo/ dinâmico)
7. Participação cívica e política?
8. Autoestima (sentido de competência/ confiança) e sentimento de pertença
9. Sentimento de utilidade (sente-se mais útil?)
10. Consciência crítica (capaz de analisar/ refletir)
11. Comunicação com os outros (troca/partilha)
12. Laços com a comunidade/ entreajuda
13. Projetos futuros (é capaz de planear projetos para o futuro?)
14. Adaptação ao envelhecimento e imagem da velhice/ aceitação do eu
15. Aquisição de novos saberes (culturais, linguísticos, informáticos e criativos)/ atualização de conhecimentos/ estímulo e crescimento intelectual
16. Motivação para novas aprendizagens
17. Valorização própria
18. Capacidade para se envolver e dar opinião
19. Bem-estar (físico, psicológico, emocional e mental)
20. Fale-me sobre o impacto da educação contínua nas suas capacidades, sente que adquiriu novas habilidades? Quais?
21. Planeia metas e objetivos a atingir (na educação)?
22. Sugere atividades ou disciplinas significativas?
23. Descobriu novos talentos?
24. Consegue expor as suas ideias, transmitir as suas necessidades e colocar dúvidas? Participa e dialoga? (Durante as aulas e na universidade)
25. Cria afinidades com os membros?
26. Procura formas e estratégias que auxiliam o bom envelhecer?

Anexo 2. Consentimento Informado

Protocolo de consentimento informado – Entrevista

Eu, _____ aceito participar de livre vontade no estudo da autoria de Simone Baptista (Aluna do Instituto Superior de Serviço Social do Porto), orientada pela Professora Doutora Sidalina Almeida (Professora do Instituto Superior de Serviço Social do Porto), no âmbito da dissertação de Mestrado em Gerontologia Social.

Entendi e aceito responder a uma entrevista que explora questões sobre a educação na idade adulta e o acréscimo de poder daí resultante. Foram-me explicados e compreendo os objectivos principais deste estudo.

Compreendo que a minha participação neste estudo é voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflecta em qualquer prejuízo para mim.

Entendo, ainda, que toda a informação obtida neste estudo será estritamente confidencial e que a minha identidade nunca será revelada.

Ao participar neste trabalho, estou a colaborar para o desenvolvimento da investigação na área da educação na idade adulta e suas potencialidades.

Nome _____

Assinatura _____

Data ___/___/___