

Instituto Politécnico de Portalegre
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

**O CONTRIBUTO DAS APRENDIZAGENS REALIZADAS
EM UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE NA
PROMOÇÃO DE UM
ENVELHECIMENTO ATIVO**

Dissertação de Mestrado:

Curso de Segundo Ciclo de Estudos - Mestrado em Gerontologia (Ramo Social)

Patrícia Isabel Borbinha Rosado

Orientadora: Professora Doutora Luísa Carvalho

Portalegre

fevereiro 2018

Instituto Politécnico de Portalegre
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

**O CONTRIBUTO DAS APRENDIZAGENS REALIZADAS
EM UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE NA
PROMOÇÃO DE UM
ENVELHECIMENTO ATIVO**

Dissertação de Mestrado apresentada para conclusão do Mestrado em
Gerontologia (Ramo Gerontologia Social) sob orientação da Professora
Doutora Luísa Carvalho

Patrícia Isabel Borbinha Rosado

Portalegre
fevereiro 2018

CONSTITUIÇÃO DO JÚRI

Presidente: Professor Doutor Abílio José Maroto Amiguinho

Arguente: Professor Doutor José Carlos Bravo Nico

Orientadora: Professora Doutora Luísa Maria Serrano de Carvalho

AGRADECIMENTOS

Em todas as etapas da nossa vida temos uma grande finalidade: chegar ao fim e atingir todos os objetivos a que nos propusemos. Há etapas mais simples, outras mais desafiantes, mas com motivação e dedicação tudo o que parece inalcançável torna-se real.

Tendo plena consciência de que ter concluído esta etapa sozinha seria impossível, gostaria de expressar o meu reconhecimento a todos aqueles que, de alguma forma, estiveram ao meu lado e tornaram possível a realização do presente estudo.

À Professora Doutora Luísa Carvalho pela excelente orientação, disponibilidade e acompanhamento, e, acima de tudo, por todas as recomendações, conhecimentos e sugestões que se tornaram cruciais no decurso da investigação.

Ao painel de especialistas (Professora Doutora Lurdes Pratas Nico) pela colaboração, disponibilidade e por todas as sugestões para a elaboração dos instrumentos de recolha de dados.

Ao responsável pela Universidade Sénior de Elvas por ter aprovado a realização da investigação.

Aos alunos e aos professores da Universidade Sénior de Elvas pela sua colaboração na recolha de informações e pela disponibilidade no decurso da observação direta das diversas disciplinas.

Aos familiares, por todo o apoio, estímulo e compreensão durante todo este percurso.

RESUMO

O presente estudo assume, como problemática, o contributo das aprendizagens realizadas em Universidades da Terceira Idade (UTI) na promoção de um envelhecimento ativo.

De entre as distintas temáticas, optou-se pela gerontologia educativa, mais concretamente pela frequência e dinâmica das UTI e seus impactos. Procurou-se, com o desenvolvimento da presente investigação, dar mais um contributo no sentido de alargar o conhecimento que tem vindo a ser construído relativamente à importância das UTI na vida de quem as frequenta.

A investigação decorreu na Universidade Sénior de Elvas (USE) apresentando, como objetivo, compreender a forma como as aprendizagens realizadas nas UTI se traduzem no quotidiano dos seniores, tendo em consideração os pilares do envelhecimento ativo: saúde, participação social, segurança.

Com a realização de oito entrevistas semiestruturadas e, com recurso à observação direta, compreendeu-se os benefícios das (novas) aprendizagens no quotidiano dos seniores e aferiu-se as alterações na vida dos indivíduos, como consequência das aprendizagens efetuadas na USE.

A participação na USE possibilita que os seniores expressem as suas opiniões, contribuindo para a promoção de um sentimento de valorização pessoal, para que sejam estabelecidas relações interpessoais dentro e fora do contexto da UTI, combatendo a solidão e o isolamento social que alguns idosos vivenciam.

Palavras chave: Universidades da Terceira Idade; seniores; aprendizagem; gerontologia educativa; envelhecimento ativo.

ABSTRACT

The present study assumes the problematic, the contribution of the learning carried out in Universities of the Third Age (UTA) promoting an active aging.

Among the different themes, educational gerontology was chosen, more specifically the frequency and dynamics of the UTA and their impacts. With the development of the present investigation, we have tried to make a further contribution to broaden the knowledge that has been built regarding the importance of UTA's in the lives of those who attend them.

The research was carried out at the Senior University of Elvas (SUE), aiming to understand how the learning carried out in the UTA translates into the daily life of seniors, taking into account the pillars of active aging: health, social participation and safety.

With the accomplishment of eight semistructured interviews and, through direct observation, the benefits of the (new) learning in the daily life of the seniors were understood and the changes in the life of the individuals, as a consequence of the learning realized in the SUE were measured.

Participation in SUE, allows seniors to express their opinions, contributing to promoting a sense of personal appreciation, so that interpersonal relationships are established within and outside the UTA context, combating the loneliness and social isolation that some elderly people experience.

Keywords: Universities of the Third Age; seniors; learning; educational gerontology; active ageing.

ÍNDICES

ÍNDICE GERAL

INTRODUÇÃO	13
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	16
CAPÍTULO I – ENVELHECIMENTO	17
1. ENVELHECIMENTO INDIVIDUAL	18
2. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO	20
2.1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO: ALTO ALENTEJO – ELVAS.....	23
3. ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO	25
4. ENVELHECIMENTO ATIVO	27
CAPÍTULO II – APRENDIZAGEM	32
1. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA	33
2. GERONTOLOGIA EDUCATIVA	38
2.1. ESPECIFICIDADES DE APRENDIZAGEM NOS MAIS VELHOS	42
3. UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE	43
3.1. UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE EM PORTUGAL	44
3.1.1. Estudos Sobre Universidades da Terceira Idade	46
PARTE II - ESTUDO DE CAMPO	48
1. QUESTÃO DE PARTIDA E OBJETIVOS	49
2. ABORDAGEM METODOLÓGICA	51
3. TIPO DE ESTUDO	51
4. POPULAÇÃO E AMOSTRA	52
5. INSTRUMENTOS E TÉCNICAS DE RECOLHA DE DADOS	53
5.1. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS	55
6. TÉCNICAS DE ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS	56
PARTE III – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS DADOS	58
CAPÍTULO I – ANÁLISE DOS DADOS	59
1. CARACTERIZAÇÃO DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ELVAS	61
.....	62
1.1. OBSERVAÇÃO DIRETA DAS DISCIPLINAS LECIONADAS NA USE	64
2. CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DOS ENTREVISTADOS	64
2.1. CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DOS ALUNOS	65
2.1.1. Profissões/atividades desenvolvidas	65
2.2. CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DOS PROFESSORES	66
2.2.1. Motivação para lecionar	68
2.3. DESCRIÇÃO DO QUOTIDIANO DOS ALUNOS	69
2.3.1. Ocupação do dia-a-dia	69

2.3.1.1. Outras atividades	70
2.4. CÍRCULO SOCIAL	72
2.4.1. Convivência	72
2.4.1.1. Qualidade das relações	72
2.5. FUNCIONAMENTO DA USE.....	73
2.5.1. Surgimento da USE	74
2.5.2. Parcerias estabelecidas	74
2.6. CONCEÇÕES ACERCA DA USE.....	75
2.6.1. Necessidades gerais	75
2.6.1.1. Necessidades relacionadas com a disciplina	76
2.6.2. Motivações para a frequência da USE	77
2.6.2.1. Tempo de frequência da USE.....	78
2.6.2.2. Motivo de frequência.....	78
2.6.2.3. Conhecimento da USE	80
2.6.3. Expectativas para a frequência da USE	81
2.6.3.1. Expectativas iniciais	81
2.6.3.2. Expectativas atuais	82
2.6.3.3. Opinião familiar	83
2.6.3.4. Frequência de familiares	83
2.6.3.5. Expectativas gerais	84
2.6.3.6. Expectativas no âmbito disciplina.....	85
2.6.3.7. Organização da disciplina	86
2.7. APRENDIZAGENS E BENEFÍCIOS	87
2.7.1. Disciplinas frequentadas	87
2.7.2. Novas aprendizagens	88
2.7.2.1. Experiências de aprendizagens realizadas na USE	89
2.7.3. Implicações das novas aprendizagens	90
2.7.3.1. Contextos específicos	91
2.7.3.2. Alterações/melhorias no dia-a-dia.....	92
2.7.3.3. Apresentação dos pontos de vista.....	95
2.7.3.4. Integração/participação na sociedade.....	97
2.7.3.5. Impacto a nível físico	98
2.7.3.6. Impacto a nível cognitivo e emocional.....	100
2.8. RELAÇÕES INTERPESSOAIS	102
2.8.1. Competências interpessoais dos seniores	102
2.8.2. Melhoria nas competências relacionais	104

2.9. GRAU DE SATISFAÇÃO.....	105
2.9.1. Trabalho desenvolvido	105
2.9.2. Recomendação de frequência	106
2.10. ENVELHECIMENTO ATIVO.....	108
2.10.1. Conceções acerca de envelhecimento ativo	108
2.10.2. Contributo da USE	110
2.11. SUGESTÕES E MELHORIAS.....	112
2.11.1. Propostas para promover a USE	113
CAPÍTULO II – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	115
1. CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA INVESTIGAÇÃO	116
2. FUNCIONAMENTO/DINÂMICA DA USE	116
3. NECESSIDADES DOS SENIORES	117
4. MOTIVAÇÕES PARA A FREQUÊNCIA DA USE	118
5. EXPECTATIVAS PARA A FREQUÊNCIA DA USE	119
6. APRENDIZAGENS E BENEFÍCIOS	120
6.1. NOVAS APRENDIZAGENS.....	120
6.2. IMPLICAÇÕES DAS NOVAS APRENDIZAGENS.....	121
6.2.1. Impacto a nível físico	122
6.2.2. Impacto a nível cognitivo e emocional	122
7. RELAÇÕES INTERPESSOAIS	123
8. GRAU DE SATISFAÇÃO	124
9. ENVELHECIMENTO ATIVO	125
9.1. CONTRIBUTO DA USE PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO.....	126
CONCLUSÃO	127
BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA	131
APÊNDICES	138
APÊNDICE I – Grelhas De Observação	
APÊNDICE II – Guião de entrevista a aplicar a professores da USE	
APÊNDICE III – Guião de entrevista a aplicar a alunos da USE	
APÊNDICE IV – Guião de entrevista a aplicar ao responsável da USE	
APÊNDICE V – Entrevistas a alunos da USE	
APÊNDICE VI – Entrevistas a professores da USE	
APÊNDICE VII – Matriz de codificação da entrevista: alunos	
APÊNDICE VIII – Matriz de codificação da entrevista: professores	
APÊNDICE IX – Grade de registo da análise de conteúdo: alunos	

APÊNDICE X – Grade de registo da análise de conteúdo: professores

APÊNDICE XI – Tabela frequencial: alunos

APÊNDICE XII – Tabela frequencial: professores

APÊNDICE XIII – Imagens de envelhecimento ativo

APÊNDICE XIV – Horário da Universidade Sénior de Elvas - 2016/2017

ÍNDICE DE FIGURAS

Figura 1 - População residente em Portugal com mais de 100 anos	22
Figura 2 - Índice de Envelhecimento na região do Alto Alentejo	24
Figura 3 - Índice de Envelhecimento no concelho de Elvas	24
Figura 4 - Distribuição da população residente no município de Elvas com +65 anos	25
Figura 5 - Mapa do Alto Alentejo / Mapa de enquadramento do Concelho de Elvas.....	62
Figura 6 - Subcategoria A2 – Profissões/atividades desenvolvidas (Alunos).....	66
Figura 7 - Subcategoria D1 – Tempo de frequência da USE (Alunos).....	78
Figura 8 - Subcategoria F1 – Disciplinas frequentadas (Alunos).....	87
Figura 9 - Subcategoria G1 – Aprendizagens realizadas na USE (Alunos).....	88

ÍNDICE DE TABELAS

Tabela 1 - Tabela tipo e respetiva legenda	61
Tabela 2 – Perfil do entrevistados - Alunos.....	65
Tabela 3 - Perfil do entrevistado - Professores	66
Tabela 4 - Subcategoria B2 – Formação/atividades profissionais (Professores).....	67
Tabela 5 - Subcategoria A2 – Disciplina lecionada (Professores)	68
Tabela 6 - Subcategoria A5 – Motivação para lecionar (Professores)	69
Tabela 7 - Subcategoria B1 – Ocupação do dia-a-dia (Alunos).....	69
Tabela 8 - Subcategoria B2 – Outras atividades (Alunos)	71
Tabela 9 - Subcategoria C1 – Convivência (Alunos)	72
Tabela 10 - Subcategoria C2 – Qualidade das relações (Alunos)	73
Tabela 11 - Subcategoria C1 – Funcionamento da USE (Professores)	73
Tabela 12 - Subcategoria D1 – Parcerias/projetos com outras instituições (Professores)..	75
Tabela 13 - Subcategoria E1 – Necessidades gerais (Professores).....	76
Tabela 14 - Subcategoria E2 – Necessidades relacionadas com a disciplina (Professores)	76
Tabela 15 - Subcategoria D2 – Motivo de frequência (Alunos).....	78
Tabela 16 - Subcategoria G1 – Motivo de frequência (Professores).....	79
Tabela 17 - Subcategoria D3 – Conhecimento da USE (Alunos)	81

Tabela 18 - Subcategoria E1 – Expectativas iniciais (Alunos).....	81
Tabela 19 - Subcategoria E2 – Expectativas atuais (Alunos).....	82
Tabela 20 - Subcategoria F1 – Expectativas gerais (Professores).....	84
Tabela 21 - Subcategoria F2 – Expectativas no âmbito disciplina (Professores).....	85
Tabela 22 - Subcategoria F3 – Organização da Disciplina (Professores)	86
Tabela 23 - Subcategoria H1 – Experiências de aprendizagens realizadas na USE (Professores).....	89
Tabela 24 - Subcategoria H1 – Benefícios no cotidiano (Alunos).....	91
Tabela 25 - Subcategoria H2 – Contextos específicos (Alunos)	91
Tabela 26 - Subcategoria H3 – Alterações/melhorias no dia-a-dia (Alunos).....	92
Tabela 27 - Subcategoria I1 – Alterações/melhorias no dia-a-dia (Professores).....	94
Tabela 28 - Subcategoria H4 – Apresentação dos pontos de vista (Alunos).....	95
Tabela 29 - Subcategoria I2 – Apresentação dos pontos de vista (Professores)	96
Tabela 30 - Subcategoria H5 – Integração/participação na sociedade (Alunos)	97
Tabela 31 - Subcategoria I3 – Integração/participação na sociedade (Professores).....	97
Tabela 32 - Subcategoria H7 – Impacto a nível físico (Alunos)	98
Tabela 33 - Subcategoria I4 – Impacto a nível físico (Professores).....	99
Tabela 34 - Subcategoria H8 – Impacto a nível cognitivo e emocional (Alunos).....	100
Tabela 35 - Subcategoria I5 – Impacto a nível cognitivo e emocional (Professores)	101
Tabela 36 - Subcategoria H6 – Comunicação e convívio (Alunos)	102
Tabela 37 - Subcategoria J1 – Comunicação e convívio (Professores).....	103
Tabela 38 - Subcategoria J2 – Melhoria nas competências relacionais (Professores)	104
Tabela 39 - Subcategoria I1 – Trabalho desenvolvido (Alunos).....	105
Tabela 40 - Subcategoria L1 – Trabalho desenvolvido (Professores).....	106
Tabela 41 - Subcategoria I2 – Recomendação de frequência (Alunos).....	106
Tabela 42 - Subcategoria L2 – Recomendação de frequência (Professores).....	107
Tabela 43 - Subcategoria J1 – Conceções acerca de envelhecimento ativo (Alunos).....	108
Tabela 44 - Subcategoria M1 – Conceções acerca de envelhecimento ativo (Professores)	110
Tabela 45 - Subcategoria J2 – Contributo da USE (Alunos).....	110
Tabela 46 - Subcategoria M2 – Contributo da USE (Professores).....	111
Tabela 47 - Subcategoria L1 – Propostas para promover a USE (Alunos)	113
Tabela 48 - Subcategoria N1 – Propostas para promover a USE (Professores).....	113

INTRODUÇÃO

No âmbito do Mestrado em Gerontologia Social, surge a investigação que se intitula: o contributo das aprendizagens realizadas em Universidades da Terceira Idade (UTI) na promoção de um envelhecimento ativo.

A partir do século XX, verifica-se um progressivo aumento da população sénior, existindo cada vez mais pessoas, com idade superior 65 anos, com bastante tempo disponível e, por vezes, em situação de isolamento que necessitam de respostas sociais adequadas às suas necessidades.

Devido a este crescimento acelerado da população de idade mais avançada, o envelhecimento ativo é encarado como uma estratégia de forma a envelhecer-se com qualidade e vitalidade. Esta estratégia inclui uma imagem positiva das pessoas idosas, como agentes indispensáveis de uma sociedade inclusiva, participativa, ativa e saudável, encarando-se o aumento da esperança média de vida, com saúde e independência, o mais tempo possível, como uma oportunidade e um objetivo a prosseguir (WHO, 2005; Direção Geral da Saúde (DGS), 2016).

Os adultos tendem a perder as suas capacidades de processamento de informação à medida que envelhecem, especialmente se não as utilizam. Várias pesquisas têm sido realizadas neste sentido, como é o caso do Programa Internacional para a Avaliação das Competências dos Adultos (PIAAC), no âmbito da Organização de Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE), que apresenta uma ampla análise da relação entre idade e habilidade nas capacidades de processamento de informação. Os dados revelam diferenças consideráveis nas competências relacionadas com a idade, sugerindo que a proficiência tende a diminuir, de uma forma natural, com a idade (OECD, 2016).

A aprendizagem ao longo da vida e a gerontologia educativa são formas de estimular a participação e a valorização da pessoa idosa, enquanto ser em constante desenvolvimento, incluindo-se as UTI neste conceito (Monteiro & Neto, 2008).

De realçar que, segundo o Índice Global AgeWatch (2015), Portugal é o terceiro pior país da Europa Ocidental a assegurar o bem-estar social e económico das pessoas com 60 ou mais anos, alcançando a 38.^a posição a nível mundial. O pior resultado de Portugal é em matéria de capacitação, que inclui a educação.

As UTI tendem a contribuir, de forma significativa, em matéria de capacitação, nomeadamente na educação, uma vez que potenciam a aquisição de conhecimentos, que muitas vezes são utilizados pelos seniores no seu dia-a-dia. Contudo, também despertam uma grande motivação, nesta faixa etária, para o desenvolvimento de novas competências,

promovendo o seu interesse de querer saber e fazer mais e melhor (Carvalho & Ferreira, 2016).

Face ao exposto, a presente investigação assumiu como questão de partida: *Em que medida as aprendizagens realizadas nas UTI contribuem para a promoção de um envelhecimento ativo?*

Optou-se pela temática da gerontologia educativa, mais especificamente da frequência e dinâmica das UTI e seus impactos, uma vez que se constitui como uma problemática que me suscita bastante interesse, enquanto Assistente Social e futura Mestre em Gerontologia Social. Pretendeu-se igualmente, com o desenvolvimento do presente estudo, dar mais um contributo para a investigação em torno destas organizações, no sentido de alargar o conhecimento que tem vindo a ser construído em torno da importância das UTI na vida de quem as frequenta.

O estudo decorreu na Universidade Sénior de Elvas e assumiu, assim, como objetivo geral: compreender a forma como as aprendizagens realizadas na Universidade Sénior de Elvas se traduzem no quotidiano dos seniores (saúde, participação social, segurança). A investigação encontra-se estruturada em três partes.

A primeira parte é composta em dois capítulos: no primeiro capítulo (envelhecimento) pretende-se abordar vários conceitos, tais como, envelhecimento individual, envelhecimento demográfico, envelhecimento bem-sucedido e envelhecimento ativo. No segundo capítulo (aprendizagem), e considerando os aspetos mencionados no capítulo anterior, procura-se analisar o conceito de aprendizagem ao longo da vida, de gerontologia educativa e caracterizar as universidades da terceira idade, em particular em Portugal, destacando-se alguns estudos acerca das mesmas. A segunda parte do trabalho é composta pelas opções metodológicas orientadoras do estudo de campo. Segue-se a terceira parte, constituída por dois capítulos, um em que se apresentam e analisam os dados e o outro em que se discutem os resultados. Por fim, dão-se conta das considerações finais da investigação e das referências bibliográficas.

Conforme se procurará clarificar e defender ao longo desta investigação, a educação e a formação são a forma mais eficaz para o desenvolvimento de uma sociedade ou de um grupo e são também “um grande aliado na promoção do envelhecimento ativo e de uma velhice mais ativa e inclusiva” (Jacob, 2015, p. 1).

PARTE I – ENQUADRAMENTO
TEÓRICO

CAPÍTULO I – ENVELHECIMENTO

O envelhecimento do ser humano também pode ser definido como o “processo de mudança progressivo da estrutura biológica, psicológica e social que, iniciando-se antes mesmo do nascimento, se desenvolve ao longo da vida” (DGS, 2004, p. 3). Neste sentido, o envelhecimento não deve ser abordado como um problema, mas sim como parte natural do ciclo de vida e, de preferência, vivido de forma saudável e autónoma, o máximo de tempo possível. “É um processo que acompanha toda a vida humana, inevitável e inerente à mesma, que se traduz no declínio de capacidades e funções, conduzindo à diminuição da capacidade de adaptação a agentes stressantes internos e externos” (Sousa; Figueiredo & Cerqueira, 2003, p. 366). Neste sentido, é fundamental analisar o processo de envelhecimento num sentido mais amplo, uma vez que é um processo individual e que varia de pessoa para pessoa. De seguida, discutir-se-á o conceito de envelhecimento, a nível individual, demográfico, bem-sucedido e ativo com o intuito de aferir as suas implicações no quotidiano dos indivíduos.

1. ENVELHECIMENTO INDIVIDUAL

O envelhecimento é a manifestação de mudanças que ocorrem ao longo de um período. “Torna-se evidente que o envelhecimento não é uma doença: vive-se logo envelhece-se” (Fernandes, 2000, cit. por Monteiro & Neto, 2008, p. 21). Bize e Vallier (1985) defendem que o envelhecimento é um processo universal por ser natural e que não depende da vontade do indivíduo. É irreversível, apesar de todo o avanço da medicina, é heterogéneo e individual, em cada espécie há uma velocidade própria para envelhecer; leva à perda progressiva de algumas funções e é indiscutível e inevitável para qualquer ser humano, pois é um processo fisiológico e não está necessariamente ligado à idade cronológica (Rosa, 2012).

O envelhecimento fomenta alterações biopsicossociais, que decorrem desde o momento da conceção até à morte do indivíduo. Não é igual para todos, o que significa que envelhecemos de forma diferente consoante os diversos fatores que somos afetados, como por exemplo, estilo de vida, alimentação, educação, profissão exercida, doenças crónicas ou prática de atividade física (Carvalho, 2013).

Face ao exposto, o envelhecimento está relacionado com o modo como envelhecemos, pois é um processo contínuo de crescimento e de desenvolvimento associado

ao ciclo de vida. Está também associado às expectativas e experiências dos sujeitos e às possibilidades de desenvolvimento de determinada sociedade (Carvalho, 2013).

De acordo com Fontaine (2000), existem três tipos de idades decorrentes do processo de envelhecimento: a idade biológica, a psicológica e a social.

A idade biológica está relacionada com envelhecimento orgânico, uma vez que os órgãos sofrem transformações que provocam a diminuição do seu funcionamento normal. Consequentemente reduzem a capacidade de se autorregularem tornando-se, desta forma, menos eficazes (Fontaine, 2000).

As perdas e as mudanças fazem parte do processo de envelhecimento. “A partir dos 40 anos, a estatura do indivíduo diminui cerca de um centímetro por década, principalmente devido à diminuição da altura vertebral ocasionada pela redução da massa óssea e outras alterações degenerativas da coluna vertebral” (Costa & Pereira, 2005, cit. por Schneider & Irigaray, 2008). A visão e a audição também diminuem ao longo dos anos. Com o envelhecimento, o volume do encéfalo também diminui por perda de neurónios, no entanto, apesar desta redução, as funções mentais podem permanecer preservadas até ao final da vida (Costa & Pereira, 2005, cit. por Schneider & Irigaray, 2008, p. 590).

No que diz respeito à idade psicológica, esta refere-se às capacidades comportamentais que a pessoa idosa pode modificar em resposta às alterações ambientais. Estas alterações também podem abranger a inteligência, a memória e a motivação (Fontaine, 2000).

Segundo Hoyer e Roodin (2003), a idade psicológica pode ser definida como as habilidades adaptativas dos indivíduos para se adequarem às exigências do meio. Os indivíduos têm a capacidade de se adaptarem às mais variadas circunstâncias através do uso de várias características psicológicas, como aprendizagem, memória, controle emocional, entre outras. Existem adultos que possuem as características psicológicas, anteriormente referidas, com graus maiores que outros e, por isso, são considerados “jovens psicologicamente”, e outros que possuem tais traços em menores graus e são considerados “velhos psicologicamente” (Schneider & Irigaray, 2008, p. 591).

A idade psicológica está relacionada com os padrões de comportamento adquiridos e mantidos ao longo da vida e tem uma influência direta na forma como as pessoas envelhecem (Schneider & Irigaray, 2008).

No que concerne à idade social, esta representa a conexão da pessoa idosa com os outros elementos da comunidade onde está inserida, relativamente aos papéis, rotinas e estatuto (Fontaine, 2000). Na verdade, idade social é definida pela obtenção de hábitos e

pela posição social do indivíduo “para o preenchimento de muitos papéis sociais ou expectativas em relação às pessoas de sua idade”, na sua cultura e no seu grupo social (Schneider & Irigaray, 2008, p. 590). Um indivíduo pode ser considerado mais velho ou mais jovem consoante a forma como se comporta dentro de uma determinada sociedade. A idade social é constituída por performances individuais de papéis sociais e envolve características como tipo de indumentária, hábitos e linguagem, “bem como respeito social por parte de outras pessoas em posição de liderança” (Schneider & Irigaray, 2008, p. 590).

Durante o processo de envelhecimento, a adaptação origina a compensação de perdas através do recurso a novas estratégias de resolução de problemas e a novas estratégias de pensamento, que refletem a experiência de vida de cada um (Paúl, 2005). Idoso não é sinónimo de dependência, mas sim de experiência que facilita uma melhor adaptação ao meio. “Viver é saber que, enquanto há esperança, lucidez, emoção, alegria, tristeza, tudo o que se faz e projeta fazer hoje, amanhã, depois de amanhã, tem um valor próprio inestimável” (Martins, 2009, p. 357).

O envelhecimento da população representa o triunfo do desenvolvimento humano, mas também acarreta um dos desafios mais marcantes da sociedade atual, uma vez que apesar de o envelhecimento ser percebido como uma história de sucesso, ainda existem imensas apreensões sobre este processo, daí que seja importante proceder à caracterização do envelhecimento a nível demográfico (Rosa, 2012).

2. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO

Segundo Rosa (2012), o envelhecimento apresenta-se como um dos problemas centrais do século XXI, pois está na origem de parte substancial dos problemas sociais, políticos, financeiros e até mesmo culturais que estão a abalar as sociedades da atualidade.

O envelhecimento demográfico está relacionado com o aumento do número de pessoas idosas com 65 e mais anos no total da população, com o declínio da natalidade e da fecundidade e com o aumento da capacidade de sobrevivência das gerações (EC, 2006, cit. por Carvalho, 2013; Fernandes & Botelho, 2007).

Define-se “a partir do momento em que a proporção da população idosa na população total aumenta, quer como resultado da perda de importância relativa da população jovem ou da população em idade ativa, ou de ambas” (Carrilho, 2007, cit. por Carvalho, 2013, p. 3). Porém, “assenta na teoria da transição demográfica, ou seja, na passagem de um modelo

demográfico em que a mortalidade e a fecundidade assumiam valores elevados para um modelo em que ambos os movimentos assumem níveis baixos” (Carrilho, 2007, cit. por Carvalho, 2013, p. 3).

Na verdade, o envelhecimento demográfico designa a progressiva diminuição do peso das gerações mais jovens a favor das gerações mais velhas. O início desta mudança coincide, na generalidade, com a descida da natalidade, que substitui gerações mais plenas por gerações mais vazias, provoca a redução da base masculina e feminina da pirâmide e o consequente alargamento do peso das gerações mais velhas no topo (Cabral & Ferreira, 2014).

As sociedades atuais são sociedades envelhecidas, mas também sociedades em que os indivíduos vivem mais tempo. Por isso, é importante não ignorar aquilo a que se poderia chamar o paradoxo do envelhecimento, pois este reside, conflitualmente, no facto de um fator socialmente assumido como positivo – conforme acontece com o aumento generalizado da esperança de vida –, ao combinar-se com a diminuição da fecundidade, gerar em contrapartida uma série de consequências complexas e mesmo gravosas para o nosso tipo de sociedade (Cabral & Ferreira, 2014).

“Segundo dados do Eurostat, o número de pessoas com 80 anos será, notoriamente o que mais aumentará, pois espera-se que triplique entre 2008 e 2060, passando de 21,8 milhões de pessoas para 61,4 milhões” (Giannakouri, 2008, cit. por Carvalho & Ferreira, 2016, p. 162).

No que diz respeito às estimativas da população residente, no nosso país, nos últimos anos, estas confirmam que existe um duplo envelhecimento demográfico: “aumento do número de idoso, diminuição do número de jovens e do número de pessoas com idades compreendidas entre os 15 e os 63 anos (população ativa)” (Instituto Nacional de Estatística (INE), 2014, cit. por Carvalho & Ferreira, 2016, p. 163). Em 2016, o índice de envelhecimento foi de 150 idosos por cada 100 jovens (INE, 2016).

Em Portugal, e tendo em conta o exercício das Projeções de População Residente 2012-2060, importa considerar que o

índice de renovação da população em idade ativa será aproximadamente 72 em 2060 e, face ao decréscimo da população em idade ativa, a par do aumento da população idosa, o índice de sustentabilidade potencial poderá diminuir de forma acentuada, passando para 149 pessoas em idade ativa por cada 1000 idosos em 2060) (INE, 2014, cit. por Carvalho & Ferreira, 2016, p. 163).

De acordo com os dados do INE, nos últimos vinte anos, em Portugal, o número de pessoas com 80 ou mais anos duplicou. Em 2016, havia cerca de 630 mil octogenários e nonagenários no país e mais de quatro mil centenários (Campos, 2017).

Na verdade, segundo os dados dos últimos Censos (2011), as pessoas que são consideradas muito idosas em Portugal são “maioritariamente mulheres (quase dois terços)” (Campos, 2017, para.3). A maior parte dos octogenários e nonagenários eram então analfabetos (46,1%) ou tinham frequentado a escola durante apenas quatro anos (41,9%) e quase um terço vivia sozinho (Campos, 2017).

Em relação ao número de centenários, este está a crescer a um ritmo muito acentuado duplicando os seus valores em cinco anos (ver figura 1). A maioria deste subgrupo da população portuguesa vive com familiares, “apesar de já ser significativa a percentagem dos que residem em lares, e os que apresentam um bom funcionamento cognitivo são a minoria, ainda que a maior parte faça uma avaliação positiva do seu estado” (Campos, 2017, para.7).

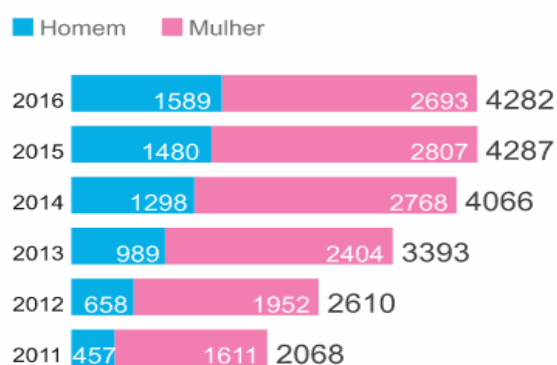


Figura 1 - População residente em Portugal com mais de 100 anos

Fontes de Dados: Eurostat, INE

Fonte: PÚBLICO Comunicação Social SA

Ainda segundo os dados do INE, em Portugal em 2016 havia 4287 pessoas com 100 ou mais anos e até 2080, segundo as projeções, este número deverá aumentar cinco vezes (perto de 22 mil). Em 2080, as projeções do INE apontam para que a

esperança de vida dos portugueses terá crescido dez anos: em média, os homens chegarão aos 87 anos e as mulheres, aos 92. Neste horizonte temporal, a população portuguesa poderá diminuir dos atuais 10,3 milhões de habitantes para apenas 7,5 milhões, ao mesmo tempo que o total de idosos (65 ou mais anos) passará de 2,1 milhões para 2,8 milhões nessa altura (Campos, 2017, para.8).

O envelhecimento demográfico é considerado a origem de problemas socioeconómicos e encarado particularmente pelos impactos negativos na sustentabilidade da Segurança Social. Contudo, é importante direcionar forças, através de uma reflexão multidisciplinar, para que o previsível aumento dos indivíduos com idades mais avançadas

não conduza a uma situação de conflitualidade e de exclusão social (Rosa, 2012). Assim, o crescimento demográfico da população idosa implica ajustamentos nos sistemas sociais, que devem ter em consideração que as pessoas idosas são, independentemente de outras considerações, detentoras de direitos. Porém, atualmente, o problema do envelhecimento surge quando esses direitos não são respeitados (Capucha, 2012).

As pessoas vivem mais anos e é fundamental que os vivam com mais qualidade. Por isso, devem-se adotar novos de estilos de vida e de consumo. É preciso aprender a lidar com o envelhecimento e com todas as incapacidades que lhes estão associadas (Monteiro & Neto, 2008).

No sentido de encontrar estratégias para enfrentar as consequências intrínsecas ao envelhecimento demográfico, uma das propostas que está em aberto consiste no reconhecimento coletivo da utilidade social das idades pós-ativas, nomeadamente através do incentivo, em termos financeiros, ao exercício de atividades de interesse público que requerem experiência (Rosa, 2012).

De acordo com Nazareth (2009, cit. por Carvalho & Ferreira, 2016), é importante que ocorra uma profunda mudança nas mentalidades. Na verdade, esta proposta de mudança passa por contrariar a visão negativa acerca do envelhecimento e, em contrapartida, salientar as grandes potencialidades das pessoas mais velhas.

2.1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO: ALTO ALENTEJO – ELVAS

Uma vez que o estudo empírico terá, como contexto, a cidade de Elvas, considera-se pertinente apresentar, desde já, um breve enquadramento acerca do envelhecimento demográfico na região Alentejo, bem como, e de forma mais específica, no município de Elvas.

Nas últimas décadas, depois de se ter verificado uma evolução positiva na década de 70, o concelho de Elvas, tal como toda a região do Alto Alentejo, tem sofrido um decréscimo populacional, quer devido aos movimentos migratórios (principalmente internos), quer devido ao envelhecimento populacional tendencialmente crescente em todo o continente europeu.

Esta modificação populacional verifica-se no desequilíbrio da pirâmide etária, uma vez que tendencialmente existem mais idosos do que jovens, o que leva a uma inversão da pirâmide.

Na região do Alto Alentejo, o índice de envelhecimento tem tido um aumento bastante significativo (ver figura 2). De 2001 a 2016, é possível constatar que os valores do índice de envelhecimento aumentaram de 194,1 para 228,5.

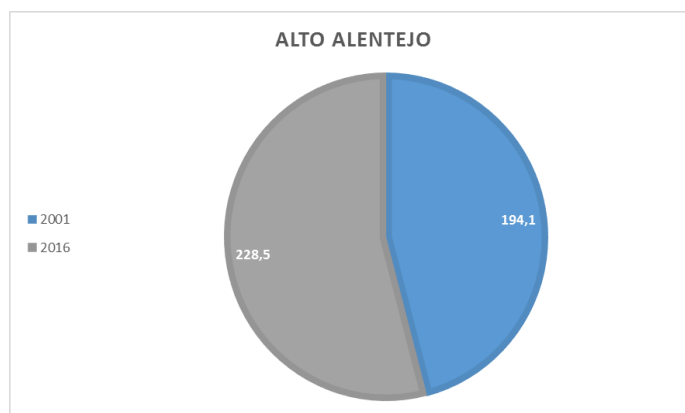


Figura 2 - Índice de Envelhecimento na região do Alto Alentejo
Fontes de Dados: INE - Estimativas Anuais da População Residente
Fonte: PORDATA
Última atualização: 2017-06-17

A nível do índice de envelhecimento no concelho em Elvas (ver figura 3), verifica-se um aumento entre os anos de 2001 e de 2009. Entre 2009 e 2010, constatou-se um ligeiro decréscimo em relação a este indicador demográfico (PORDATA, 2017).

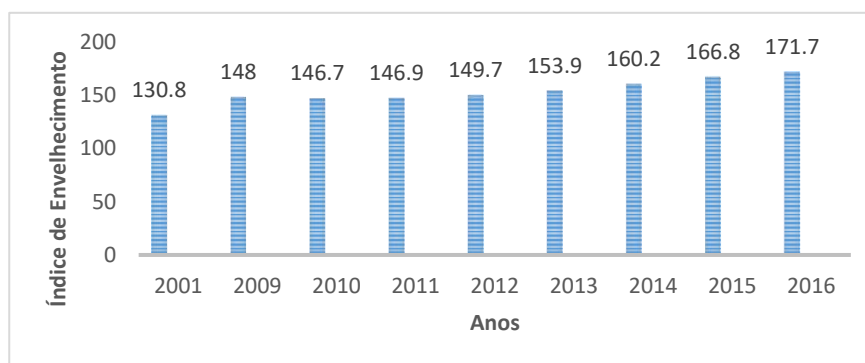


Figura 3 - Índice de Envelhecimento no concelho de Elvas
Fontes de Dados: INE - Estimativas Anuais da População Residente
Fonte: PORDATA
Última atualização: 2017-06-17

De 2010 a 2016, o índice de envelhecimento em Elvas voltou a aumentar, passando de 146,7 para 171,7 respetivamente, o que nos permite constatar que o Município de Elvas está bastante envelhecido, podendo necessitar de mais respostas sociais adequadas a esta faixa etária (+65 anos). De referir, ainda assim, que, em 2016, o índice de envelhecimento

no concelho de Elvas (171,7) era bastante inferior ao da região do Alto Alentejo (228, 5) (PORDATA, 2017).

Em relação à distribuição da população residente no concelho de Elvas com idade igual ou superior a 65 anos, tal como é possível verificar através da figura 4, ocorreu um aumento bastante acentuado da população com esta faixa etária entre os anos de 2001 e de 2009 (de 4969 para 5086). De 2009 para o ano de 2014, embora o número de indivíduos com mais de 65 ainda seja bastante elevado, observa-se um ligeiro decréscimo passando assim de 5086 para 5005 respetivamente (PORDATA, 2017).

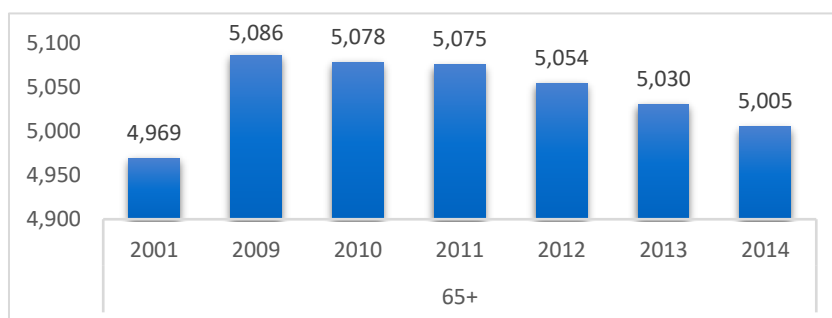


Figura 4 - Distribuição da população residente no município de Elvas com +65 anos

Fontes de Dados: INE - Estimativas Anuais da População Residente

INE - Estimativas Anuais da População Residente

Fonte: PORDATA

Última atualização: 2015-06-26

Perante a visualização dos dois últimos gráficos acima representados (figuras 3 e 4), podemos concluir que tende a existir uma diminuição agravada nas faixas etárias dos 0 aos 14 e dos 15 aos 64 anos de idade. Pelo contrário, nas faixas etárias de pessoas com mais de 65, existe um acréscimo relevante num espaço de uma década. Assiste-se a uma consequente inversão da pirâmide etária, na qual o grupo de pessoas com mais de 65 anos de idade é muito mais significativo que as restantes faixas etárias.

3. ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

O envelhecimento bem-sucedido é uma construção em que a satisfação de viver deveria responder satisfatoriamente, ou seja, deveria enquadrar-se num contexto de desenvolvimento positivo. Contudo, para que tal aconteça, é necessário que ocorra um conjunto de fatores que permitam ao indivíduo ser eficaz, quer do ponto de vista físico, quer do ponto de vista mental (Simões, 2006, cit. por Monteiro & Neto, 2008). Representa um

processo contínuo, onde os sujeitos, decorrente das expectativas e interesses, podem participar e escolher o modo de vida que desejam, dentro das possibilidades que lhes são oferecidas e/ou estão disponíveis na sociedade (Carvalho, 2013).

Tem como finalidade proporcionar “um bom nível de saúde, associado à manutenção de boas capacidades físicas e mentais, que permite ao idoso continuar a traçar e a alcançar objetivos pré-definidos”, ou seja, tem como objetivo proporcionar uma qualidade de vida à pessoa idosa (Carvalho & Ferreira, 2016, p. 164).

Na verdade, o envelhecimento bem-sucedido pretende que os idosos estejam inseridos em atividades sociais, evitando, desta forma, que os estereótipos relacionados com a reforma se instalem na sua vida (Monteiro & Neto, 2008).

A ideia de que é possível “envelhecer bem e com sucesso” surgiu nos anos 60. Neste sentido, é necessário que haja um mecanismo de adaptação às condições específicas da velhice, e a procura de um equilíbrio entre as capacidades do indivíduo e as exigências do meio ambiente (Paul, 1996, cit. por Monteiro & Neto, 2008).

Segundo Fonseca (2008), o conceito de envelhecimento bem-sucedido só faz sentido “numa perspectiva ecológica, visando o indivíduo no seu contexto sociocultural, integrando a sua vida atual e passada, ponderando uma dinâmica de forças entre as pressões ambientais e as suas capacidades adaptativas” (p. 21). As teorias sobre o envelhecimento bem-sucedido veem os seniores como pessoas pró-ativas, capazes de organizar a sua qualidade de vida pela definição de objetivos e de lutar para os atingir, utilizando para tal os recursos que são úteis para a sua adaptação a mudanças relacionadas com a idade e envolvendo-se ativamente na preservação do seu bem-estar (Fonseca, 2008).

De acordo com Fontaine (2000), o envelhecimento bem-sucedido está associado à junção de três grandes categorias de condições:

- a) a reduzida probabilidade de doenças, mais concretamente, as que causam perdas de autonomia;
- b) a manutenção de um elevado nível funcional nos planos físico e cognitivo;
- c) a conservação de empenhamento social e de bem-estar subjetivo.

Estes três tipos de condições reúnem-se em proporções variáveis, dependendo das diferentes influências de desenvolvimento que os indivíduos sofreram durante o seu percurso de vida.

Neste contexto, o envelhecimento bem-sucedido

resulta da capacidade de prevenção de doenças, da maximização das funções cognitivas, da participação e da integração nas redes de suporte familiar e social,

estando relacionado com a capacidade dos indivíduos e da sociedade se adaptarem ao processo dinâmico do envelhecimento (Carvalho, 2013, p. 9).

Para Baltes (1987; 1997, cit. por Carvalho & Ferreira, 2016), o envelhecimento bem-sucedido baseia-se na seleção de metas, otimização dos meios para atingir essas metas e na procura de compensações quando os meios disponíveis para atingir as metas estiverem ausentes. Este conjunto de estratégias visa abrir caminhos mais adequados para o bem-estar mesmo na presença de perdas biológicas, cognitivas e sociais resultantes do envelhecimento.

4. ENVELHECIMENTO ATIVO

De acordo com Kalache e Kickbusch (1997, cit. por WHO, 2005), foi no final da década de 90 do século passado que Organização Mundial da Saúde adotou o termo “envelhecimento ativo”, com o intuito de “(...) transmitir uma mensagem mais abrangente do que é o “envelhecimento saudável”, (...) e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem” (p. 14). Emergiu, igualmente, com a preocupação de contrariar os efeitos do envelhecimento relacionados com a discriminação das pessoas mais velhas.

“A abordagem do envelhecimento ativo baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas” (WHO, 2005, p.14). Neste sentido, o planeamento estratégico deixa de ser baseado nas necessidades e passa a ter uma abordagem baseada em direitos, o que permite que os direitos dos mais velhos, à igualdade de oportunidades e tratamento em todos os aspetos da vida à medida que envelhecem, sejam reconhecidos (WHO, 2005).

Apresenta-se, por conseguinte, como um conceito abrangente, englobando saúde, aspetos psicológicos, socioeconómicos e ambientais, integrados num modelo multidimensional que explica os resultados do envelhecimento (Paúl & Ribeiro, 2011).

Aplica-se tanto a indivíduos quanto a grupos populacionais. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do curso da vida, e que essas pessoas participem na sociedade de acordo com suas necessidades, desejos e capacidades; ao mesmo tempo, propicia proteção, segurança e cuidados adequados, quando necessários (WHO, 2005, p. 13).

O envelhecimento ativo, segundo a definição da Organização Mundial de Saúde, “refere-se ao processo de processo de otimização das oportunidades de saúde, participação

e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas” (WHO, 2005, p. 13). A qualidade de vida é o fator dominante e, ainda que as condições de saúde sejam acentuadas, estão longe de contemplar apenas os aspectos biomédicos. O envelhecimento ativo não se restringe à promoção da saúde diz também respeito aos fatores ambientais e pessoais associados ao bem-estar. Contudo, a sociedade, a comunidade e a família exercem igualmente um enorme impacto na forma como se envelhece (Cabral & Ferreira, 2014).

Na verdade, a palavra “ativo” reporta-se à participação contínua nas questões sociais, culturais, económicas e civis, e não apenas à capacidade de estar fisicamente ativo ou de trabalhar (WHO, 2005). O termo “saúde” refere-se ao bem-estar físico, mental e social. Assim, num projeto de envelhecimento ativo, “as políticas e programas que promovem saúde mental e relações sociais são tão importantes quanto aquelas que melhoram as condições físicas de saúde” (WHO, 2005, p. 13).

O conceito de envelhecimento ativo, preconizado pela Organização Mundial de Saúde, revela a importância de se ir ao encontro “dos princípios de Independência, Participação, Assistência, Auto-realização e Dignidade proclamados pela ONU” (Rebelo, 2015, pp. 34-35). Na II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento, promovida pela mesma Organização em 2002, em torno deste conceito foi reforçado e foi desenvolvido “um plano de ação para responder às oportunidades e desafios do envelhecimento da população no século XXI” (Rebelo, 2015, p.35). O plano é baseado nos três pilares da definição da Organização Mundial de Saúde: Saúde, Participação e Segurança (Rebelo, 2015). Explicita-se, de seguida, a forma como cada pilar foi considerado pela ONU, no referido plano (2003, cit. por Rebelo, 2015).

O pilar da saúde tem o intuito de “promover o bem-estar e a saúde na velhice”, incentivando a que todos os seniores vigiem e controlem a sua saúde, de modo a que se sintam “bem fisicamente, socialmente e mentalmente” e que com isso aumentem “a qualidade de vida através da participação em atividades físicas e culturais” que contribuam para se mantenham ativos e para conviverem, evitando o isolamento (Rebelo, 2015, p. 35). Enfatizam-se também questões relacionadas com nutrição e com o alerta para as causas de lesões físicas, contribuindo para que os mais velhos estejam a par dos problemas relacionados com o envelhecimento e prevenção de doenças.

Considerando-se, pois, que o modo como se envelhece é determinado, entre outras variáveis, pela forma como os indivíduos controlam a sua saúde, nomeadamente através da promoção de estilos de vida saudáveis e pelo acesso a cuidados de saúde. “O acesso

facilitado aos cuidados de saúde primários e hospitalares, aos cuidados continuados ou de longa duração e a serviços de saúde mental, é condição necessária à promoção de um envelhecimento ativo e integrado” (Fernandes & Botelho, 2007, p.14).

A atividade física, se for praticada de forma regular e moderada, pode acarretar grandes benefícios à saúde de todos os indivíduos e pode também retardar os declínios funcionais. A atividade física é fundamental na vida da pessoa idosa, pois além de adquirir mais autonomia nas suas atividades de vida diárias também ajuda a que se sintam mais úteis na sociedade (WHO, 2005).

O pilar da participação está relacionado com “as pessoas idosas e o desenvolvimento” no qual se destaca a participação na sociedade e engloba

o envolvimento ativo dos idosos na vida económica, política e social como cidadãos de plenos direitos, onde se reconheça a sua importância relativamente ao apoio social que prestam à comunidade, percebendo que a sua contribuição não se mede unicamente em termos económicos (trabalho não remunerado) (Rebelo, 2015, p. 35).

Face ao exposto, devem-se criar oportunidades para “as pessoas participarem em atividades educativas, culturais e recreativas e de voluntariado, de forma a contribuir para a sua integração e participação sociais” (Rebelo, 2015, p. 35).

O pilar da segurança tem como finalidade “assegurar um ambiente propício e favorável” com intuito de criar uma sociedade inclusiva e um clima social onde os seniores “possam realçar as suas capacidades e envelhecerem com segurança e dignidade”. Porém, é indispensável promover uma visão positiva do envelhecimento, “através da atividade e criatividade das pessoas que possa despertar a atenção da comunidade e combater a discriminação” (Rebelo, 2015, pp. 35-36).

O envelhecimento ativo depende ainda de vários fatores determinantes que envolvem os indivíduos, as famílias e países nomeadamente, fatores transversais, relacionados com os serviços de saúde e sociais, comportamentais, relacionados com aspetos pessoais, relacionados com ambiente físico, sociais e económicos (WHO, 2005). A comunidade é filiada como um cenário-chave para as intervenções políticas impulsionadoras de um envelhecimento ativo. “Trajetórias sociais percorridas em diferentes contextos históricos e geográficos têm impactos no final de vida dos homens e mulheres que envelhecem” (Fernandes & Botelho, 2007, p. 14).

A cultura e o género são fatores determinantes transversais que são essenciais para compreender o envelhecimento ativo, uma vez envolvem todos os outros determinantes. A cultura abrange todos os indivíduos e populações e determina o envelhecimento das pessoas. As atitudes, as tradições enraizadas, bem como os valores culturais ajustam as sociedades de

forma a aceitarem o processo de envelhecimento e influenciam também na procura de comportamentos saudáveis (WHO, 2005).

“O género é uma “lente” através da qual considera-se a adequação de várias opções políticas e o efeito destas sobre o bem-estar de homens e mulheres” (WHO, 2005, p. 20). Há sociedades em que o papel da mulher é inferior, contribuindo para um menor acesso à educação, saúde, alimentos o que tende a originar repercussões no processo do envelhecimento. Por outro lado, o homem, para além das lesões incapacitantes, também assume mais comportamentos de risco (WHO, 2005).

Neste sentido, o envelhecimento ativo tem um objetivo amplo que visa aumentar a expectativa de uma vida saudável, que mantenha a autonomia e a independência, bem como “a qualidade de vida de todas as pessoas que estão a envelhecer, inclusive as que são frágeis, fisicamente incapacitadas e que requerem cuidados de saúde” (Cabral & Ferreira, 2014, p. 14). Assim, pretende-se responder aos problemas resultantes da maior longevidade e da importância da saúde, sem a qual não é possível garantir a qualidade de vida e “o bem-estar físico, mental e social, pelo que, em termos de saúde, as políticas de promoção são tão relevantes como as que melhoram as condições físicas” (Cabral & Ferreira, 2014, p. 14).

Galinha (2009) defende que “o envelhecimento ativo segundo a OMS (2002) significa aprendizagem ao longo da vida, tempo laboral superior, aposentação tardia e gradual e dedicação a atividades numa triangulação - equilíbrio: objetivos do indivíduo, capacidades do indivíduo e ambiente (social e físico)” (p. 97).

De acordo com Viegas e Gomes (2007), o envelhecimento ativo tem como objetivo uma redefinição positiva do envelhecimento e da senescência. Apela também a um reportório simbólico que invoca imagens específicas de vitalidade, atividade e empreendedorismo.

A Organização Mundial de Saúde e a Comissão da União Europeia consideram que são de extrema importância todas as medidas estabelecidas, tanto a nível político como prático, que contribuam para um envelhecimento mais ativo e saudável. Assim, para que este objetivo se concretize, é preciso que vários aspetos sejam valorizados:

a) a autonomia que é uma vertente central do envelhecimento ativo e saudável, pois ao se promover a autonomia das pessoas idosas possibilita-se o direito à sua autodeterminação, mantendo a sua dignidade, integridade e liberdade de escolha;

b) a aprendizagem ao longo da vida é um outro aspeto que contribui bastante para se envelhecer saudavelmente, uma vez que auxilia na conservação das capacidades cognitivas e da atividade; mesmo após a reforma, é uma das formas que mais contribui para

a manutenção da saúde da pessoa idosa nas suas diversas componentes, física, psicológica e social (DGS, n.d).

Para se envelhecer ativamente depois da reforma, é importante trabalhar-se no sentido de se excluir e de se combater o sentimento de inutilidade. “Ainda que os indivíduos sejam reformados por doença ou vivam com alguma necessidade especial, juntamente com os seus familiares, companheiros e comunidades, ampliam os seus horizontes e incrementam o seu bem-estar físico, mental e social” (Carvalho & Ferreira, 2016, p. 165). A sociedade deve encarar o envelhecimento de forma consciente, proporcionando uma melhor qualidade de vida à pessoa idosa, promovendo uma velhice isenta de riscos e também repleta de oportunidades (Carvalho & Ferreira, 2016).

Em suma, o envelhecimento ativo potência novas formas de emancipar os indivíduos pela valorização das suas capacidades, colocando-os em áreas sociais significativas, como o trabalho, a participação social, voluntariado. Por outro lado, também podem ocupar os seus tempos livres com atividades culturais, de aprendizagem e de lazer melhorando, desta forma, a sua qualidade de vida e integrando-os no meio em que vivem (Carvalho, 2013; Carvalho & Ferreira, 2016).

CAPÍTULO II – APRENDIZAGEM

A aprendizagem é uma mudança mais ou menos permanente que resulta da prática, ou seja, a aprendizagem permite que o indivíduo se adapte a muitas situações que surgem no decorrer da sua vida (Pocinho, 2014). A partir dos mecanismos internos de aprendizagem, tais como mudanças no nível do desenvolvimento cognitivo, das estruturas emocionais e motivacionais, os novos comportamentos e novas atitudes irão surgir (Jacob & Pocinho, 2012, cit. por Pocinho, 2014).

Na verdade, a aprendizagem é

um processo que requer atenção e reflexão por parte do adulto relativamente a uma experiência determinada e que conduz a uma transformação, nesse adulto, em relação aos seus comportamentos, atitudes, aptidões ou ainda em relação aos seus conhecimentos ou às suas próprias convicções. A reflexão exigida constitui, aqui, uma ação essencial (...) (Merriam & Clark, 1991, cit. por Danis, 2001, p.32).

Face ao exposto, importa salientar que a aprendizagem ocorre em espaços formais, mas também se vai “processando na e ao longo da vida de uma forma permanente (através da educação não formal e educação informal)” (Silvestre, 2003, p. 48), como por exemplo, com a família, os vizinhos, os amigos, com os mais idosos e também com os mais novos (Carvalho, 2011).

De seguida, apresentar-se-á o conceito de aprendizagem ao longo da vida e problematizar-se-á o domínio da gerontologia educativa, em particular as especificidades dos processos de aprendizagem dos mais velhos, nomeadamente ao nível das UTI.

1. APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA

De acordo com Costa (2015, p. 52), o conceito de aprendizagem remete para “toda a aprendizagem que as pessoas adquirem ao longo de toda a sua vida que se adquire em contextos formais, não formais ou informais”. Segundo a Comissão Europeia (s/d, cit. por Costa, 2015), a aprendizagem ao longo da vida é “uma atividade de aprendizagem (...) com o objetivo de melhorar os conhecimentos, habilidades e competências numa perspetiva pessoal, cívica, social e/ou profissional” (p. 52).

Neste sentido, “a definição literal da aprendizagem ao longo da vida é simplesmente “aprender tudo”: tudo o que as pessoas aprendem através de sua vida inteira” (Ryan, 2003, cit. por Thorn, 2012, p. 10). Portanto, “a aprendizagem é uma tarefa contínua da sociedade e do indivíduo que se estende a todas as áreas da vida, “do berço ao túmulo” (Thorn, 2012, p. 10).

A aprendizagem é entendida como o processo que tem o intuito de adquirir conhecimentos. “É tanto um processo quanto o seu resultado; um meio, bem como um fim; uma prática individual, bem como um esforço coletivo. É uma realidade multifacetada definida pelo contexto” (UNESCO, 2016, p. 21).

Têm sido realizados vários estudos cujo objetivo é compreender quais os fatores que podem influenciar o desempenho cognitivo ao longo da vida. Importa considerar que o processo de envelhecimento pode ser influenciado pelas práticas de envelhecimento ativo e nessas práticas está incluída a aprendizagem ao longo da vida. O conceito de aprendizagem ao longo da vida enfatiza a importância de se manter a atividade depois da reforma e o envolvimento em atividades que conservem as capacidades e que promovam a saúde, pois quando o indivíduo atinge a idade da reforma é necessário que se mantenha ocupado, para que, desta forma, consiga passar por este processo de uma forma ativa (WHO, 2005).

Algumas das descobertas mais significativas demonstram “a “plasticidade” do cérebro e sua capacidade de mudar em resposta a demandas ambientais ao longo da vida, argumentos em favor da aprendizagem ao longo da vida e de oportunidades apropriadas de aprendizagem para todos, independentemente de idade” (UNESCO, 2016, p. 31). O cérebro tem a capacidade de se adaptar em função das experiências de cada indivíduo, restaurando as suas conexões de acordo com as necessidades e com os fatores ambientais.

De referir que a UNESCO tem desempenhado um papel crucial no desenvolvimento da educação de adultos e idosos, tendo contribuído de forma significativa para a definição de políticas educativas de adultos, a nível internacional. A UNESCO tem publicado inúmeros documentos que orientam e influenciam o discurso político dos países envolvidos a nível educacional, e são exemplos deste facto as Conferências Internacionais de Educação de Adultos (CONFINTEA) (Carvalho, 2011).

A última CONFINTEA (VI) realizou-se em Belém do Pará (Brasil) e teve como tema de partida: “Vivendo e aprendendo para um futuro viável: o poder da aprendizagem e da educação de adultos” (Carvalho, 2011).

Neste sentido, Ireland (2007, cit. por Carvalho, 2011, p. 52) salienta que embora o conceito de educação ao longo da vida se tenha tornado um “cliché”, continua a constituir-se como uma demanda crucial: “talvez por ser muito abrangente e impessoal, precisamos acrescentar agora, ao conceito básico de educação para todos ao longo da vida, uma frase que gera um novo enfoque: educação para todos e cada um ao longo da vida” (Carvalho, 2011, p. 52).

A referida conferência tinha traçado previamente três grandes objetivos: a) Impulsionar o reconhecimento da educação e aprendizagem de adultos como elemento importante e fator que contribui com a aprendizagem ao longo da vida, da qual a alfabetização constitui alicerce; b) enfatizar o papel crucial da educação e aprendizagem de adultos para a realização das atuais agendas internacionais de desenvolvimento e de educação (...); c) renovar o compromisso e o momento político e desenvolver os instrumentos para a sua implementação, visando passar da retórica à ação (Carvalho, 2011).

No entanto, na CONFINTEA VI debateu-se um amplo conjunto de questões, tais como: políticas para a educação de adultos; alfabetização como competência básica para a aprendizagem ao longo da vida; garantia de qualidade e avaliação dos resultados de aprendizagem; participação e inclusão e mecanismos de financiamento. Face ao exposto, da referida conferência emergiram várias medidas e propostas, das quais se pode salientar a definição do novo conceito de aprendizagem e as novas funções do Estado, dado que se tornou responsável por apoiar e organizar novos projetos a nível da educação de adultos (Carvalho, 2011).

O conceito de aprendizagem ao longo da vida elimina a distinção entre educação formal inicial e educação permanente e converge em direção a um outro conceito: “o da “sociedade educativa” na qual tudo pode ser uma oportunidade para aprender e desenvolver os talentos” (Delors, 1996, p. 108).

Neste sentido, a aprendizagem ao longo da vida deve aumentar as oportunidades da educação para todos, com vários objetivos: “oferecer uma segunda ou terceira oportunidade; dar resposta à sede de conhecimento ou de superação de si mesmo; ou, ainda, aprimorar e ampliar as formações estritamente associadas às exigências da vida profissional (...)”. Assim, poder-se-á dizer que a aprendizagem ao longo da vida beneficia de todas as oportunidades oferecidas pela sociedade (Delors, 1996, p. 117).

A aprendizagem ao longo da vida é um “(...) processo ou sistema através do qual os indivíduos são capazes e estão dispostos a aprender em todas as fases da vida, desde a idade pré-escolar até à velhice” (National Center for Education Statistics, 2000, p. 4). É de realçar que o conceito de aprendizagem ao longo da vida tem subjacente dois outros conceitos: a aprendizagem e a vida, enfatizando a aprendizagem que o indivíduo realiza desde o seu nascimento até à sua morte, em qualquer idade, em contextos formais, não formais e informais de aprendizagem (Thorn, 2012).

Face ao exposto, podemos considerar três tipos de aprendizagem: a aprendizagem formal, a não formal e a informal. A aprendizagem formal consiste no “resultado de

experiências do ensino ou da formação, com objetivos estruturados de aprendizagem, com tempo e recursos de aprendizagem, conduzindo à certificação. A aprendizagem formal é intencional do ponto de vista do formando” (CEC, 2001, cit. por Thorn, 2012, p.12). Gohn (2006, cit. por Carvalho, 2011) no que diz respeito à aprendizagem formal, salienta que se “evidenciam os objetivos relativos ao ensino e à aprendizagem de conteúdos historicamente sistematizados, estipulados, de entre os quais se destacam o de formar o indivíduo como cidadão ativo” (p. 174). Pretende-se, principalmente neste tipo de aprendizagem, que haja uma aprendizagem efetiva, com certificação e que proporcione, aos indivíduos a possibilidade de prosseguirem estudos.

A aprendizagem não formal baseia-se numa aprendizagem que “não é promovida por uma instituição de ensino ou de formação e, normalmente, não conduz à certificação. É, todavia, estruturada (em termos de objetivos, duração e recursos)” (CEC, 2001, cit. por Thorn, 2012, p. 12). Baseia-se em três principais características: a) organiza-se conscientemente ao serviço de propósitos particulares; b) atua fora da estrutura dos sistemas de educação formal e, geralmente, não obedece a regras e formalismos; c) pode ser pensada de forma a responder aos interesses e necessidades particulares de aprendizagem de qualquer (sub)grupo particular, em qualquer localidade (Combs, 1986, cit. por Silvestre, 2003). Em suma, reporta para “um nível não formal caracterizado pela flexibilidade de horários, programas e locais, baseado geralmente no voluntariado, em que está presente a preocupação de construir situações educativas “à medida” de contextos e públicos singulares” (Canário, 2007, cit. por, Carvalho, 2011, p. 175).

Por fim, a aprendizagem informal

resulta da aprendizagem de atividades de vida diária relacionadas com a família, trabalho ou lazer. Não é estruturada (em termos de objetivos de aprendizagem, tempo de aprendizagem ou recursos da aprendizagem) e (...) não conduz à certificação. A aprendizagem informal pode ser intencional, mas, na maioria dos casos, é não-intencional (CEC, 2001, cit. por Thorn, 2012, p. 12).

É um tipo de aprendizagem onde

não há lugar, horários ou currículos. Os conhecimentos são partilhados em meio a uma interação sociocultural que tem, como única condição necessária e suficiente, existir quem saiba e quem queira ou precise saber. Nela, ensino e aprendizagem ocorrem espontaneamente, sem que, na maioria das vezes, os próprios participantes do processo deles tenham consciência (Gaspar, 2002, cit. por Carvalho, 2011, p. 177).

A título exemplificativo, é importante salientar que artes e ofícios como o caso da tiragem da cortiça, a olaria, os bordados, a continuação de tradições gastronómicas, entre

outras, são aprendizagens informais, uma vez a maioria das mesmas decorreram de aprendizagens, resultantes de heranças culturais (Carvalho, 2011).

De acordo com a Comissão Europeia (2001), é possível influenciar o processo de envelhecimento através da promoção de políticas e práticas de envelhecimento ativo. A aprendizagem ao longo da vida dá ênfase à realização pessoal, à cidadania ativa, à inclusão social, ao desenvolvimento individual e a aspetos relacionados com o emprego (Comissão Europeia, 2001). O destaque deste conceito está hoje menos direcionado para as dimensões do mercado de trabalho e mais para as dimensões culturais da aprendizagem. No entanto, para que se possa assistir à emergência de uma cultura de aprendizagem é preciso criar oportunidades, aumentar os níveis de participação e estimular a procura de aprendizagem, enfatizando a importância de aprender em qualquer idade (Comissão Europeia, 2001).

Segundo a UNESCO (2016), é preciso repensar a educação, uma vez que esta não pode resolver por si só os problemas existentes, no entanto, uma visão humanista e holística da educação pode contribuir para alcançar um novo modelo de desenvolvimento. O planeamento humanista aborda o debate sobre a educação, para além do papel utilitarista do desenvolvimento económico, e preocupa-se principalmente com a inclusão e com a educação. Assim, é necessário reafirmar um planeamento humanista da aprendizagem ao longo da vida, bem como reafirmar a importância da aprendizagem ao longo da vida como princípio organizador da educação, sendo essencial integrar as dimensões sociais, económicas e culturais (UNESCO, 2016).

A promoção da aprendizagem ao longo da vida deverá ser realizada de modo a ter em consideração as necessidades individuais de aprendizagem que são condição base para o sucesso e para a igualdade de oportunidades (Comissão Europeia, 2001). De realçar que, para que haja motivação que impulse a aprendizagem é preciso existir uma necessidade e/ou um desejo (Martín, 2007).

Pozo (2002, cit. por Knüpple, 2006, p. 287) sublinha que “a motivação pode ser considerada como um requisito, uma condição prévia da aprendizagem. Sem motivação não há aprendizagem”. O conceito de motivação, segundo Carré (2001, cit. por Carvalho, 2011, p. 197), “(...) visa desenvolver as forças internas e ou externas que produzem o desencadear, a direção, a intensidade e a persistência do comportamento”. Neste sentido, a motivação pode ser dividida quanto ao tipo: motivação intrínseca e motivação extrínseca.

A motivação intrínseca, tal como o nome indica, resulta da própria pessoa, da sua vontade. De acordo com Huertas (2001, cit. por Knüpple, 2006, p. 280), a motivação intrínseca “pode ser considerada como um sistema motivacional independente dos demais,

que suporta um tipo concreto de antecipação de metas e um conjunto de crenças e atitudes”. Na verdade, quando existe este tipo de motivação, é despertado no próprio indivíduo uma atração que o estimula a envolver-se e a ultrapassar as dificuldades que possam ir surgindo ao longo da aprendizagem (Fita, 1999, cit. por Knüpple, 2006).

Por outro lado, a motivação extrínseca, advém da motivação induzida à pessoa, por exemplo, podem ser por elementos materiais ou até mesmo pessoas que incentivam este tipo de motivação (Carvalho, 2011). Segundo Carré (2001, cit. por Carvalho, 2011, p. 198), a motivação extrínseca “pode derivar de motivos económicos; motivos prescritivos; motivos derivativos; motivos operacionais (a nível profissional ou pessoal); motivos identitários ou motivos vocacionais”.

Por outras palavras, para que uma nova aprendizagem seja realizada é preciso querer, por isso, “a motivação pode ser considerada como um requisito, uma condição prévia da aprendizagem. Sem motivação não há aprendizagem” (Pozo, 2002, cit. por Knüpple, 2006, p. 287).

Em suma, a aprendizagem ao longo da vida tem como finalidade a promoção do desenvolvimento pessoal e o sentido de iniciativa, a sua integração e participação na vida ativa e na sociedade (Vandenplas-Holper, 2000). No entanto, educação na nossa sociedade torna-se cada vez mais importante (em especial para os seniores) e remete inevitavelmente para uma base de intervenção com instrumentos que favoreçam determinadas mudanças, como é o caso da gerontologia educativa.

2. GERONTOLOGIA EDUCATIVA

A educação é um processo contínuo vivenciado pelo ser humano durante toda a sua vida. É a forma mais eficaz para o desenvolvimento de uma sociedade ou de um grupo e, à medida que se amadurece, o leque de influências psicológicas, biológicas, sociais e culturais é cada vez mais abrangente e aumenta a possibilidade de educação do ser humano (Cachioni & Neri, 2008). A educação está relacionada com a aprendizagem, não só de conhecimentos teóricos e científicos, mas também da aquisição de novos hábitos, costumes e estilos de vida que contribuem, de forma significativa, para o bem-estar e enriquecimento pessoal de cada indivíduo (Jacob, 2012).

Quando se equaciona a educação e os processos de aprendizagem da pessoa idosa, pode mobilizar-se o conceito específico de gerontologia educativa. Este conceito surge por

volta de 1970, em França, uma vez que a procura de atividades educativas por parte dos adultos idosos era significativa (Cachioni & Néri, 1999, cit. por Monteiro & Neto, 2008). Em 1976, David Paterson, definiu a gerontologia educativa como a área responsável pelo estudo e pela prática de tarefas de ensino orientadas para pessoas envelhecidas e em processo de envelhecimento (Jacob, 2012). Em 1980, este mesmo autor, reformulou a sua definição, acrescentando que a gerontologia educativa é a tentativa de se aplicar o que se conhece sobre a educação e sobre o envelhecimento em benefício da melhoria da qualidade de vida dos idosos (Jacob, 2012). Neste sentido, é possível salientar que a gerontologia educativa se enquadra em três eixos de atuação; i) educação de e com os idosos; ii) educação direcionada para a população em geral, acerca da velhice e dos idosos; iii) formação dos recursos humanos que trabalham com idosos (Martín, 2007; Monteiro & Neto, 2008).

No âmbito do primeiro eixo de atuação, o conceito de gerontologia educativa deve ser considerado como um modo de organização do ensino/educação, facilitação e aprendizagem, bem como uma forma de intervenção social para os idosos. A educação contínua é, neste contexto, essencial para a adaptação dos idosos a um ambiente em constante mudança, uma vez que possibilita o desenvolvimento pessoal de todos os indivíduos, bem como a abertura de novos horizontes (Pocinho, 2014).

De acordo com Magalhães (2011, cit. por Jacob, 2012, p. 6), a “gerontologia educativa centra-se na análise das mudanças psicossociais, afetivas e cognitivas que ocorrem nas últimas fases do ciclo vital, para a partir daí poder potenciar os aspetos positivos dessas mudanças e mesmo se possível diminuir os seus efeitos negativos”.

Segundo Martín (2007), a educação das pessoas idosas pretende criar contextos que facilitem o desenvolvimento pessoal, favorecendo através destes, as capacidades criativas de cada um. Ao encontro do exposto, Magalhães (2011, cit. por Jacob, 2012) salienta ainda que um dos princípios básicos assumidos pela gerontologia educativa está relacionado com o objetivo de tornar o envelhecimento positivo, acentuando as potencialidades do ser humano, independentemente da sua idade vital.

A educação dos seniores já reformados

tem um papel importante que não é o de divertir ou entreter o idoso, nem de perpetuar ou reproduzir papéis desempenhados em outras épocas da vida, mas sim servir de veículo para que o indivíduo, independentemente da idade cronológica, consiga manter seus níveis normais de funcionamento e desenvolvimento (Cachioni & Neri, 2008, p.31).

Deve também manter e promover as competências e experiências pessoais, de modo a permitir que os mais velhos continuem a participar nos problemas e dinâmicas sociais e

que, ao mesmo tempo, se sintam valorizados e realizados (Carvalho & Ferreira, 2016). O objetivo é sentir e transmitir motivação e prazer de viver, criando, promovendo ou preservando as condições necessárias de bem-estar (Pinto, 2008).

Na verdade, a gerontologia educativa permite a análise das alterações psicológicas, emocionais e cognitivas que ocorrem em fases posteriores da vida (Magalhães, 2011, cit. por Pocinho, 2014). A importância da educação no envelhecimento consiste em:

- Promover a autossuficiência e independência dos indivíduos, reduzindo, desta forma, a carga sobre os recursos públicos e privados;
- Promover estratégias para superar seus problemas;
- Reforçar a sua contribuição atual para a sociedade;
- Promover o equilíbrio e compreensão através da autoconsciência e comunicação de experiências (Pocinho, 2014).

Segundo Martin (2007),

a intervenção socioeducativa na velhice propõe um quadro de atividades relacionais onde se desafia intelectualmente o indivíduo e se promove um estilo de vida ativo. Isto leva à ampliação do repertório de ações e de relações afetivas do sujeito com os outros, como consequência este associa-se a um ambiente social mais complexo, no qual as capacidades intelectuais são utilizadas necessariamente pelos sujeitos, servindo, tudo, para aumentar a qualidade de vida do indivíduo (p. 62).

Neste sentido, a gerontologia educativa procura auxiliar, orientar e formar os idosos de forma a desfrutarem do tempo, promovendo contextos sociais adequados que estimulem atividades significativas para o “sujeito, dado que estas facilitam o estabelecimento de amizades e de diferentes redes e padrões de relação e apoio social, proporcionam um papel social importante e um maior significado da ativação do indivíduo nas esferas física e mental” (Martín, 2007, p. 64).

Atendendo ao exposto, importa referir que a gerontologia educativa rege-se também por um conjunto de objetivos nomeadamente: prevenir declínios prematuros como consequência do envelhecimento normal ou patológico; facilitar papéis significativos aos idosos; desenvolver ou potenciar o crescimento pessoal e aumentar a qualidade de vida (Martín, 2007; Jacob, 2012).

Ao nível da prevenção de declínios prematuros como consequência do envelhecimento normal ou patológico, é importante salientar que a utilização de recursos educativos e culturais e a exposição a ambientes de estimulação na terceira idade reduzem significativamente o declínio intelectual (Schaie, 1984, 1994, cit. por Martín, 2007). Defende-se que “a educação é o elemento mais forte na previsão de um funcionamento mental sustentado e do envelhecimento bem-sucedido” (Rowe & Kahn, 1998, cit. por

Martín, 2007, p. 61). A intervenção socioeducativa na velhice contribui para que os idosos aumentem também os seus níveis de autoconfiança, em especial, na resolução de problemas da vida diária, no sentido em que a pessoa enfrenta a realidade de uma forma mais racional (Martín, 2007). O cenário onde se realiza a atividade educativa, como por exemplo, falar, escutar ou relacionar-se com os outros tem origem, geralmente, num contexto grupal, pois a força do grupo, enquanto fonte de apoio social, é crucial na medida em que o contacto com os outros é considerado um apoio imprescindível para a saúde e bem-estar pessoais (Martín, 2007).

Por outro lado, o facilitamento de papéis significativos aos idosos tem, como principal objetivo, proporcionar vários elementos fundamentais para a reconstrução da identidade social do sujeito, através de várias propostas de participação que deem significado ao tempo livre e à vida das pessoas idosas. A atividade educativa, a nível gerontológico, é compreendida como um “recurso de identidade ao desempenhar um papel primordial na configuração das dimensões cognoscitivas e afetivas da auto-imagem, da estima pessoal e da própria valorização” (Martín, 2007, p. 63).

Em relação ao desenvolvimento ou potenciação do crescimento pessoal e ao aumento da qualidade de vida, um dos grandes objetivos da educação de idosos é o de gerar contextos adequados que proporcionem um desenvolvimento pessoal, favorecendo, através destes, a criatividade dos idosos. Este facto implica uma intervenção socioeducativa destinada a pessoas idosas, com a finalidade de estimular a curiosidade intelectual, a atitude lúdica, o autoconhecimento, a consciência de si próprios e a formação em atividades expressivas, como por exemplo a pintura, a música, teatro, tertúlia, entre outras (Martín, 2007).

A educação na terceira idade deverá, desta forma, recair sobre aspetos relacionados com a saúde, a autoestima e a integração social, a participação social e a expressão e destreza motora (Rebelo, 2015).

Por fim, é importante salientar que os idosos são capazes de aprender e interiorizar os novos conhecimentos que lhes são apresentados e também são capazes de se adaptar às novas situações exigidas no decorrer das suas vidas. Contudo, há que ter em conta que “os idosos são mais sensíveis a perturbações externas como pausas, barulhos” (...) e que existe também “uma certa lentidão na corrente dos processos neuro psíquicos que se acentuam com o avanço dos anos”, por isso, são necessários métodos adequados “e um espaço de tempo maior para que possam obter máxima eficiência” nas novas aprendizagens (Oliveira, 2011, p.18). De seguida, explanar-se-ão algumas das particularidades de aprendizagem dos seniores.

2.1. ESPECIFICIDADES DE APRENDIZAGEM NOS MAIS VELHOS

Tendo em conta os aspetos referidos no enquadramento anterior, é importante entender a educação num sentido amplo (Guerra, 2001), uma vez que “a educação junto dos mais velhos se constitui, efetivamente, como uma forma de promover o envelhecimento ativo” (Prados, 2012, cit. por Carvalho & Ferreira, 2016, p. 167).

Segundo Fragoso (2012, cit. por Carvalho & Ferreira, 2016), atualmente, na nossa sociedade, assiste-se ao desenvolvimento dos conhecimentos científicos e técnicos e a grandes alterações que impulsionam a que surjam transformações sociais e económicas. Por isso, devido a estas e outras situações, é extremamente importante que a educação seja permanente, ao longo da vida.

Na verdade, e conforme já foi referido, a motivação é a chave para a realização das aprendizagens. Para que haja motivação, é fundamental que os idosos se sintam valorizados e que as novas aprendizagens correspondam às suas áreas de interesse, de tal forma que possam, efetivamente, continuar a conviver e a contribuir na sociedade de forma ativa, crítica e criativa (Cunha, 2009).

Os mais velhos têm tendência, quando adquirem novos conhecimentos ou regressam “às aulas”, a estarem bastante motivados e predispostos a aprender, fazendo planos e objetivos a curto prazo (Prados, 2012).

No entanto, os indivíduos apresentam melhores desempenhos em termos de aprendizagem quando têm “controlo” sobre as suas aprendizagens e quando os novos conhecimentos estão conectados aos seus conhecimentos prévios, isto é, quando a aprendizagem é significativa (Prados, 2012).

De acordo com Clavijo (1999), as aprendizagens significativas apresentam três condições: a) em primeiro lugar, os novos conteúdos que vão ser aprendidos devem ser potencialmente significativos, ou seja, suficientemente substantivos e não arbitrários, para poderem ser relacionados com ideias relevantes que o indivíduo possui; b) em segundo lugar, a estrutura cognitiva prévia do indivíduo deve possuir as ideias essenciais necessárias, para que possam ser relacionadas com os novos conhecimentos; c) por fim, o indivíduo deve demonstrar uma predisposição significativa face à aprendizagem o que pressupõe um comportamento ativo e a importância de fatores como o envolvimento e a motivação.

Face ao exposto, a interação entre as novas aprendizagens e estrutura cognitiva já existente, forma um conjunto entre os velhos e os novos significados que dá origem a uma estrutura cognitiva mais diferenciada. Assim, aprender é integrar os novos conhecimentos

em esquemas cognitivos preexistentes, de forma que o esquema prévio fique modificado, reestruturado, ampliado (produto da aprendizagem) e capacitado para enfrentar aprendizagens novas e mais complexas (Clavijo, 1999).

Nesta linha de ideias, Cachioni e Neri (2008) referem que os planos de educação e formação devem: a) ter uma intencionalidade; b) ser adequados aos participantes a que se destinam; c) assumir um carácter contínuo e acumulativo (não serem meros eventos pontuais); d) potenciar a participação dos próprios idosos, por meio da divulgação de conhecimento e capacitação para intervir social e localmente; e) realizar-se com, para e pelos idosos; f) fomentar o desejo de aprender e continuar a aprender, potenciando as relações e a participação social.

Têm sido realizados inúmeros estudos sobre a educação para os idosos e, na atualidade, são aceites duas perspetivas teóricas complementares. A primeira perspetiva concebe a educação como estratégia de “socioterapia”, promovendo e estimulando a integração social. Neste caso, a educação é um instrumento de promoção social. A segunda perspetiva, através de atividades educativas, concebe um melhor envelhecimento para aqueles que mantêm a mente ativa. Através destas perspetivas “a educação é simultaneamente uma espécie de ginástica mental, que evita o deterioramento das capacidades cognitivas, e um instrumento para aquisição de novos conhecimentos” (Jacob, 2015, pp. 7-8).

Em suma, é fundamental salientar que o modelo de formação mais adequado para os seniores parece ser o da educação não formal, uma vez que está relacionado com a formação contínua e com o objetivo de dar resposta às necessidades específicas que as pessoas idosas têm. Dentro deste modelo não formal de formação, em Portugal destacam-se as Universidades da Terceira Idade (Osório, 2005; Lemieux, 1997; cit. por Jacob, 2015).

3. UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE

As Universidades da Terceira Idade (UTI) estão inseridas no conceito de educação permanente, proposto pela UNESCO, considerando-se que a aprendizagem deve estar presente ao longo de toda a vida, de forma constante e interativa para acompanhar as mudanças rápidas e contínuas da nossa sociedade (Cachioni & Palma, 2006, cit. por Jacob, 2015).

Existem UTI, espalhadas por todo o mundo com terminologias distintas, que podem adotar um de dois modelos: por um lado, podem adotar o modelo francês que associa as UTI às universidades formais e, por outro lado, o modelo inglês que se desenvolve tendo por base as associações sem fins lucrativos ou grupos auto-organizados. A principal diferença entre o modelo francês e o modelo inglês está relacionada com o facto de o modelo francês se basear num tipo de ensino formal, idêntico ao ensino superior, onde se privilegia a investigação e no qual existem avaliações, faltas e graus académicos (Jacob, 2012) e o modelo inglês, num tipo de ensino mais informal, que aproxima mais os professores e alunos, tem mais abertura à participação dos utentes. O modelo inglês é marcado pela autoajuda e autossuficiência, de acordo com a disponibilidade e interesses de cada aluno, não existem avaliações, faltas, nem graus académicos (Monteiro & Neto, 2008; Jacob, 2012). No modelo inglês, nem os professores, nem os dirigentes são pagos, exceto em circunstâncias excecionais, e as aulas são lecionadas pelos próprios membros a nível local e gratuitamente (Thompson, 1995, cit. por Jacob, 2012).

As UTI correspondem a um modelo de formação de adultos, com grande êxito a nível mundial. Neste sentido, poderão desempenhar um papel bastante importante na grande adaptação a uma nova etapa da vida dos seniores, como por exemplo a passagem para a (idade da) reforma, uma vez que terão uma maior disponibilidade (Monteiro & Neto, 2008).

3.1. UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE EM PORTUGAL

No contexto nacional, as UTI surgem como a resposta socioeducativa desenvolvida em equipamentos. São um modelo de formação para os mais velhos, com grande sucesso a nível nacional e que lhes proporciona um grande leque de atividades, nomeadamente culturais, recreativas, científicas e de aprendizagem (Jacob, 2012). As atividades educativas realizadas “são em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida” (Jacob, 2012).

A primeira UTI surgiu em 1976 em Lisboa criada pelo Dr. Humberto Miranda (Universidade Internacional para a Terceira Idade). Desde então foram surgindo outras similares com é o caso da Universidade Popular do Porto, da Universidade de Lisboa da Terceira Idade (ULTI) da Universidade do Autodidacta e da Terceira Idade do Porto (UATIP), entre outras (Monteiro & Neto, 2008).

Ainda assim, até 2001, havia poucas UTI no território português e estavam concentradas principalmente nas cidades de Lisboa e Porto. A partir desse ano, surgiu a criação da RUTIS (Rede de Associações de Universidades da Terceira Idade), que em 2005 se expandiu e ampliou de forma extraordinária, de 30 para 200 UTI (Pocinho, 2014).

A RUTIS é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e de Utilidade Pública de apoio à comunidade e aos seniores, de âmbito nacional e internacional, com sede em Almeirim. Tinha, em 2010, 236 UTI como membros, 38.000 alunos seniores e 4.500 professores voluntários nas US (RUTIS, 2017).

Inicialmente, a designação mais habitual das UTI em Portugal era “Universidade da Terceira Idade”. No entanto, a maior parte das mesmas optou pela designação “Universidade Sénior” (Carvalho & Silva, 2015). Atualmente, podemos encontrar ainda outras designações, como por exemplo, Academia Sénior.

As UTI portuguesas foram criadas pela sociedade civil, não pertencem ao ensino escolar regular. No que diz respeito às práticas educativas, o modelo seguido é o modelo inglês, adotando o tipo de aprendizagem não formal, não podendo desta forma avaliar e certificar os alunos (Pinto, 2003; Monteiro & Neto, 2008). Estas instituições surgem em Portugal com o intuito de promover a ocupação, de forma saudável, dos tempos livres dos seniores, a promoção do envelhecimento ativo e a integração social, a luta contra o isolamento e a solidão, a promoção da convivência, a manutenção de atividade física e intelectual, melhorando a qualidade de vida e promovendo também a importância do voluntariado (Pocinho, 2014).

As UTI, em Portugal, tal como acontece em outros países, têm os seguintes objetivos:

- Promover a participação e organização dos idosos em atividades culturais, cidadania, educação e atividades de lazer;
- Incentivar o estudo da história, ciência, tradições, solidariedade, arte, tolerância e outros fenômenos culturais entre os idosos;
- Ser um centro de informação e serviços de divulgação, deveres e direitos;
- Desenvolver relações interpessoais e sociais entre diferentes gerações;
- Promover pesquisas sobre questões de qualidade (Jacob, 2012, cit. por Pocinho, 2014).

Em 2016, existiam em Portugal cerca de 260 universidades para a população idosa, no entanto, a lista destas universidades encontra-se inacabada, pois o número de UTI está em constante crescimento. Encontram-se localizadas por todo o território nacional, mas com

mais expressividade no Norte, no Algarve e nas áreas metropolitanas de Lisboa e do Porto (RUTIS, 2017).

Também no ano de 2016, mais concretamente no mês de novembro, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, se reconheceu que “os resultados da ação das academias «universidades seniores» são inquestionáveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam” (Diário da República n.º 229/2016, p. 4232). Reconheceu-se, no plano oficial, as importâncias das UTI, enquanto respostas socioeducativas.

Os programas das UTI enquadram-se, assim, na perspetiva da gerontologia educativa, uma vez que estas são uma das vias utilizadas para que a aprendizagem possa ocorrer na população idosa (Monteiro & Neto, 2008). Contudo, conforme já foi referido, é essencial adequar a educação a esta faixa etária da população, ou seja, é indispensável adotar métodos que mais se adequam aos idosos. Para tal, é necessário conhecer as particularidades do ensino/aprendizagem quando este é direcionado para a população sénior (Pinto, 2008).

3.1.1. Estudos Sobre Universidades da Terceira Idade

São vários os estudos que têm vindo a ser elaborados sobre a temática das UTI. No entanto, considera-se importante dar destaque a alguns que foram realizados no contexto nacional e de que são exemplo Monteiro e Neto (2008), Jacob (2012), Pocinho (2014), Rebelo (2015).

Monteiro e Neto (2008) levaram a cabo um estudo empírico qualitativo para avaliar a importância que a frequência das UTI tinha para os seus alunos. Elaboraram ainda uma abordagem à teoria da reversão e um estudo empírico para avaliar os estilos motivacionais que presidiam à decisão de frequência de uma UTI. Os resultados destes estudos indicaram que o convívio, a aprendizagem e a atualização de novos conhecimentos constituíam algumas das principais razões da sua frequência.

Jacob (2012) tem vindo a elaborar vários estudos sobre a temática das UTI. Neste sentido, salienta-se o projeto elaborado em 2012 - “criar novos projetos de vida”. Este estudo foi elaborado com o intuito de caracterizar, a nível nacional, as UTI e evidenciar alguns aspetos, a nível das necessidades dos seniores que as frequentavam, que ainda necessitavam de ser revistos.

Pocinho (2014) realizou uma investigação, no âmbito da sua tese de doutoramento, na qual analisou os benefícios que as UTI acarretavam para a vida dos alunos, e aferiu os efeitos ao nível da qualidade de vida desses seniores, na satisfação da sua vida e no seu isolamento ou solidão. Tentou também determinar o perfil demográfico de estudantes mais velhos que frequentavam esses espaços de reunião e aprendizagem, bem como a existência de sintomas depressivos e de ansiedade. Deste estudo, concluiu-se que as UTI permitem combater, tanto o isolamento social como a sintomatologia de certas patologias como depressão e ansiedade. Em geral, as pessoas idosas que frequentavam essas instituições apresentavam um nível alto nível de satisfação perante a vida, não mostravam sentimentos de solidão e revelavam uma menor tendência de sintomas depressivos e de ansiedade.

Rebello (2015) efetuou um estudo sobre a Universidade Intergeracional de Benfica (UNISBEN) em Lisboa, que veio demonstrar a importância e o impacto das US na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas. O referido estudo comprova que na sociedade contemporânea há processos de envelhecimento ativo e que as UTI são uma resposta que contribuem para este facto. Salienta ainda que as formas de envelhecimento ativo desenvolvem-se em três grandes vertentes: saúde, participação e valorização social.

Em suma, considera-se que a temática das UTI é bastante importante, uma vez que estas surgem como uma resposta social dirigida à população sénior: combatem o isolamento e a exclusão social dos mais velhos, principalmente a seguir à reforma; incentivam a participação dos seniores na sociedade; divulgam os direitos e oportunidades que existem para esta população; reduzem o risco de dependência e são um pólo de convívio. São também um excelente exemplo de promoção do envelhecimento ativo, na medida em que se apresentam com objetivos bem definidos que visam melhorar a qualidade de vida dos seniores e da sua formação ao longo da vida (Jacob, 2012).

PARTE II - ESTUDO DE CAMPO

A metodologia diz respeito ao conjunto de métodos e técnicas e de conhecimentos, que orientam a elaboração do processo de investigação, numa tentativa de obter uma resposta do problema a investigar (Fortin, 2009; Polit, Beck & Hungler, 2004). Esta é uma fase crucial em termos de investigação, uma vez que o método define quais os procedimentos e técnicas de recolha e de análise de dados que devemos utilizar.

Deste modo, à fase metodológica é atribuída grande parte do sucesso da investigação, uma vez que é orientadora da pesquisa, dependendo do método escolhido, dos processos e das técnicas de análise (Fortin, 2000; Fortin, 2009). É através da metodologia que se operacionalizam todos os detalhes e se focaliza o tipo de estudo, as definições operacionais das variáveis, o meio e a população envolvida (Fortin, 2009). Esta descrição pormenorizada das condições em que se realiza a investigação possibilita também a replicação por um outro investigador interessado, num momento ou em contextos diferentes (Ribeiro, 2008, cit. por Rodrigues, 2013).

1. QUESTÃO DE PARTIDA E OBJETIVOS

Uma boa forma de iniciar o processo de investigação consiste em procurar enunciar o estudo na forma de uma pergunta de partida, através da qual o investigador tenta exprimir o mais exatamente possível o que procura saber ou compreender melhor.

Porém, uma pergunta de partida, para ser um primeiro fio condutor da investigação, tem de ser tratável, ou seja, tem de ser possível trabalhar eficazmente a partir dela (Quivy & Campenhoudt, 2003). Para tal, a pergunta de partida tem de cumprir um conjunto de critérios de qualidade.

Na verdade, segundo Quivy & Campenhoudt (2003), existem três critérios fundamentais para a questão de partida seja considerada uma boa questão:

- a) clareza (precisão e concisão na formulação da pergunta de partida);
- b) exequibilidade (caráter realista ou irrealista do trabalho que a pergunta deixa antever, adequada aos recursos pessoais, materiais e técnicos);
- c) pertinência (registo explicativo, normativo, preditivo (...)) em que se enquadra a pergunta de partida).

A nível do presente estudo, pretende-se, ainda, que a questão de partida permita equacionar a importância das aprendizagens realizadas nas UTI para um envelhecimento

mais ativo, considerando o seu contributo no quotidiano dos seniores. Neste sentido, e tendo em conta o exposto, formulou-se a seguinte pergunta de partida:

Em que medida as aprendizagens realizadas nas UTI contribuem para a promoção de um envelhecimento ativo?

No que diz respeito aos objetivos, o presente estudo procura alargar os conhecimentos, em termos de investigação, que têm vindo a ser construídos em torno da importância das UTI na vida dos seniores que as frequentam, considerando as informações, opiniões e perceções dos participantes, recolhidas no decorrer da pesquisa.

“Os objetivos de um projeto são os propósitos que pretendemos alcançar com a execução de uma ação planificada” (Serrano, 2008, p. 44). Na verdade, os objetivos constituem o ponto central de referência, são eles que definem a sua natureza mais específica e dão coerência ao plano de ação, ou seja, determinam o que o investigador quer atingir com a realização do trabalho de pesquisa (Serrano, 2008; Vilelas, 2009).

Os objetivos gerais “são aqueles propósitos mais amplos que definem o quadro de referência do projeto” (Espinoza, 1986, cit. por Serrano, 2008, p. 45).

Tendo em vista o propósito do estudo, definiu-se o seguinte objetivo geral: Compreender a forma como as aprendizagens realizadas na Universidade Sénior de Elvas se traduzem no quotidiano dos seniores (saúde, participação social, segurança).

Os objetivos específicos são mais concretos do que os objetivos gerais e identificam, de forma mais precisa, aquilo que se pretende alcançar com a execução do projeto. Os objetivos específicos advêm dos objetivos gerais (Serrano, 2008).

A partir da questão de partida e considerando o objetivo geral, foram traçados, para presente investigação, os seguintes objetivos específicos:

- Caracterizar o funcionamento/dinâmica da Universidade Sénior de Elvas (USE);
- Conhecer a motivação para frequência da USE;
- Identificar as aprendizagens realizadas pelos indivíduos na USE;
- Compreender os benefícios das (novas) aprendizagens no quotidiano dos seniores;
- Aferir alterações na vida dos indivíduos, como consequência das aprendizagens efetuadas;
- Conhecer o grau de satisfação dos indivíduos com as atividades da USE.

Com a definição dos objetivos, anteriormente referidos, pretendeu-se indicar o porquê da investigação, pois trata-se de um enunciado declarativo que precisa a orientação da investigação (Fortin, 2000).

2. ABORDAGEM METODOLÓGICA

Para a elaboração do estudo empírico é necessário proceder à definição do método mais apropriado para que seja possível a concretização dos objetivos propostos anteriormente.

No presente estudo, privilegia-se a abordagem qualitativa, uma vez que esta possibilita uma melhor compreensão acerca dos contributos/benefícios que as atividades realizadas nas universidades seniores têm ao nível do envelhecimento ativo.

De acordo com Jean-Pierre Deslauriers (cit. por Guerra, 2006), a metodologia qualitativa abrange uma diversidade de técnicas interpretativas que têm como finalidade descrever, descodificar e traduzir certos fenómenos sociais que se produzem, ou não, naturalmente.

Neste sentido, a metodologia qualitativa constitui um conjunto de estratégias que visam colecionar imagens da realidade, no entanto, também o número de participantes não é decisivo neste tipo de investigação, uma vez que esta depende dos dados colhidos, intervenção e da amostra (Fortin, 2009).

3. TIPO DE ESTUDO

No decorrer desta fase conceptual e metodológica, o investigador tem a liberdade de optar pelo tipo de estudo que melhor traduz a análise dos dados recolhidos, tendo sempre como fio condutor os objetivos traçados (Vilelas, 2009).

Neste caso concreto, o tipo de estudo que melhor responde à investigação realizada é o estudo de caso, uma vez que “o estudo de caso consiste no exame detalhado e completo de um fenómeno ligado a uma entidade social” (Fortin, 2009, p. 241).

O estudo de caso não se restringe apenas à simples descrição de um caso reconhecido como sendo particular e único, pode também servir para verificar a eficácia de um tratamento e para formar hipóteses na base dos resultados obtidos. Na verdade, este tipo de estudo pode preencher dois objetivos: aumentar o conhecimento que se tem e formular hipóteses a este propósito, ou estudar as mudanças suscetíveis de se produzirem ao longo do tempo (Fortin, 2009).

Segundo Yin (2005), “o estudo de caso é uma investigação empírica que investiga um fenómeno contemporâneo dentro de seu contexto da vida real” (p. 32). Para Martins

(2008, cit. por Freitas & Jabbour, 2011), “o estudo de caso possibilita a entrada numa realidade social, não conseguida plenamente por um levantamento amostral e avaliação exclusivamente quantitativa” (p. 11).

O estudo de caso pode ser qualitativo, e neste caso o investigador interessa-se mais pela significação das experiências vividas. De entre as várias vantagens deste tipo de estudo, salienta-se a informação detalhada que se obtém sobre um fenómeno novo, as ideias que permite destacar, o estabelecimento de relações entre as variáveis e a possibilidade de conduzir à formulação de hipóteses (Fortin, 2009). É um tipo de estudo

muito particular e que, para ser eficiente, terá de ter o seu objeto bem definido, devendo o caso escolhido ser representativo do problema ou fenómeno a estudar, os materiais e dados ser recolhidos com precaução, a sua linguagem, clara e homogénea, e as conclusões produzidas ser bem explícitas, constituindo novas informações (Vilelas, 2009, pp. 140-141).

4. POPULAÇÃO E AMOSTRA

É fundamental equacionar a população com a qual se leva a cabo o estudo, analisar a sua situação, características, peculiaridades e, especialmente, as necessidades e os seus traços mais destacados (Serrano, 2008).

Na verdade, a descrição da amostra e da população fornece uma ideia acerca da eventual generalização dos resultados. Em relação às características da população, estas definem o grupo de sujeitos que irão ser incluídos no estudo e demonstram com exatidão os critérios de seleção (Fortin, 2009).

O presente estudo assume como contexto empírico a Universidade Sénior de Elvas, mais especificamente o pólo de Elvas. A escolha por esta UTI foi motivada pela sua localização geográfica, uma vez que se localiza na área de residência da mestranda, o que facilita a recolha de dados, de modo a que o projeto possa ser realizado.

Assim, a população alvo corresponde aos alunos que se encontram a frequentar a Universidade Sénior em análise e aos professores que lecionam as disciplinas disponibilizadas pela mesma, no ano letivo 2016/2017. Para a constituição da amostra, recorre-se a uma amostra por conveniência que consiste em escolher indivíduos que estão no local certo e no momento certo, ou seja, é uma amostra constituída por indivíduos facilmente acessíveis e que respondem a critérios de inclusão precisos (Fortin, 2009). Em termos de critérios, consideram-se os seguintes: a) alunos que frequentam maior número de disciplinas; b) professores com mais “tempo de serviço” na USE. Neste sentido, a amostra

do presente estudo é composta por seis alunos (respeitando o critério apresentado) e por dois professores que se encontram na USE desde a sua criação. Pretende-se recolher dados também junto do responsável pela USE.

5. INSTRUMENTOS E TÉCNICAS DE RECOLHA DE DADOS

A recolha de dados apresenta-se como uma das etapas cruciais na elaboração do presente estudo. Para a recolha de dados será previamente solicitada autorização aos responsáveis da Universidade Sénior de Elvas, posteriormente à população em estudo e só depois se inicia a análise dos documentos, a observação das aulas lecionadas na USE e a realização das entrevistas.

A análise documental constitui-se como uma técnica que permite efetuar uma investigação e uma análise de documentos e informações que auxiliam a ter um conhecimento mais aprofundado acerca do objeto de estudo. Podemos definir a análise documental como uma “técnica de recolha de informação necessária em qualquer investigação, o recurso a documentos é uma tarefa difícil e complexa que exige do investigador paciência e disciplina” (Pardal & Lopes, 2011, p. 74). Para além da pesquisa documental/bibliográfica sobre as UTI, ao nível do estudo empírico, pretende-se proceder à consulta e análise do Regulamento Municipal da USE e das respetivas normas de funcionamento, bem como do horário do ano letivo 2016/2017 (Apêndice XIV).

Na presente investigação também se recorre à técnica de observação nas diversas disciplinas lecionadas na USE. A utilização desta técnica tem, como intuito: conhecer a dinâmica de funcionamento das disciplinas; ter conhecimento dos conteúdos lecionados; bem como ter uma perceção do número de alunos que as frequentam. Esta técnica permite perceber, ativamente, a realidade exterior com o propósito de obter os dados que, previamente, foram definidos como de interesse para a investigação (Vilelas, 2009). Para Fortin (2000), a observação é um processo que consiste em selecionar, provar, registar e codificar um conjunto de comportamentos e de ambientes que estão ligados ao objeto que se pretende estudar.

A observação deve ser realizada tendo em conta determinadas etapas: “identificar o objeto, situação ou caso que se vai observar; averiguar os objetos de observação; definir o modo de registar; observar cuidadosa e criticamente; registar os dados observados; analisar e interpretar os dados, e finalmente tirar as conclusões” (Vilelas, 2009, p. 269). A observação

das aulas lecionadas na USE decorre de 21 de fevereiro de 2017 a 30 de maio de 2017, sendo suportada pela construção de grelhas, que permitam efetivar o registo do observado (Apêndice I).

As entrevistas, mais concretamente as entrevistas semiestruturadas, constituem-se como o principal meio de colheita de dados utilizado na presente investigação, uma vez que são um modo particular de comunicação verbal entre duas pessoas, um entrevistador que recolhe os dados e um entrevistado que fornece a informação (Fortin, 2009). No presente estudo, e considerando a amostra definida anteriormente, pretende-se a realização de entrevistas junto de alunos, professores e do responsável pela USE.

Nas entrevistas semiestruturadas, o investigador tem um guião, mas a entrevista em si permite uma relativa flexibilidade (Fortin, 2009). Na verdade, as entrevistas semiestruturadas, apesar do guião elaborado pelo entrevistador, permitem que o entrevistado tenha alguma liberdade para desenvolver as respostas segundo a direção que se considere adequada, explorando, de uma forma flexível e aprofundada, os aspetos que considere mais relevantes (Fortin, 2009).

De referir que, antes da aplicação das entrevistas, o guião é submetido ao parecer um painel de especialistas. De seguida, procede-se à realização de um pré-teste com o intuito de se verificar se as mesmas apresentam os seguintes elementos: validade (analisar se todos os dados recolhidos são necessários à pesquisa) e operatividade (verificar se é claro o significado de cada questão e se o vocabulário se apresenta acessível aos entrevistados) (Marconi & Lakatos, 2003, cit. por Barroso, 2012). O pré-teste das entrevistas realiza-se em maio e junho de 2017, junto de dois alunos e de um professor, que também integram a população considerada, mas que não fazem parte da amostra selecionada.

Os guiões de entrevistas têm em comum as seguintes dimensões: apresentação dos objetivos da entrevista; da importância da investigação e garantia, ao entrevistado, de todos os princípios éticos e deontológicos, do anonimato e confidencialidade das respostas; recolha de algumas informações acerca dados pessoais do entrevistado; conhecimento do grau de satisfação; opinião do entrevistado sobre o envelhecimento ativo; possibilidade de abordar algum aspeto que não tenha sido referido/sugestões que promovam a USE.

O guião de entrevista a professores da USE (Apêndice II) e o guião de entrevista a aplicar a responsáveis da USE (Apêndice IV), para além das anteriormente mencionadas, integram ainda a dimensão do conhecimento do funcionamento/dinâmica da USE; adequação às necessidades, expectativas e motivações; identificação das aprendizagens e respetivos benefícios; relações interpessoais.

Por outro lado, guião de entrevista a alunos da USE (Apêndice III), apresenta especificidades a nível das seguintes dimensões: dimensões adequação às expectativas e motivações para frequência da Universidade Sénior de Elvas; identificação das aprendizagens realizadas pelos indivíduos na USE.

Por fim, de salientar que a realização das entrevistas decorre no período de 31 maio a 3 de julho de 2017, nas instalações da USE, sendo registadas em modo áudio, utilizando-se, para o efeito, um gravador de voz e, posteriormente, procede-se à transcrição na totalidade (Apêndices V e VI).

5.1. CONSIDERAÇÕES ÉTICAS

Quando se realiza uma investigação que envolve a participação humana é necessário ter em atenção as condicionantes éticas, de forma a salvaguardar o respeito e a proteção da pessoa (Vilelas, 2009), pois o respeito pela pessoa e a pela proteção do seu direito de viver livre e dignamente nunca devem ser ultrapassados.

Neste sentido, ao longo da realização do presente do estudo, e particularmente ao nível da aplicação dos instrumentos e técnicas de recolha de dados, há que ter em atenção os princípios e direitos fundamentais aplicáveis aos seres humanos, que foram determinados pelos códigos de ética: “o direito à autodeterminação, o direito à intimidade, o direito ao anonimato e à confidencialidade, o direito à proteção contra o desconforto e o prejuízo e por fim o direito a um tratamento justo e legal” (Fortin, 2000, p. 116).

O respeito pela autodeterminação de cada participante será conservado através da sua participação voluntária e com obtenção prévia de um consentimento do informado. O consentimento do informado expressa que o “sujeito obteve toda a informação essencial, conhece bem o conteúdo e compreendeu bem aquilo em que se envolve” (Fortin, 2009, p. 194). O respeito pela escolha esclarecida e pelas pessoas assenta no princípio de que a pessoa selecionada tem o direito de decidir livremente, com todo o conhecimento de causa, de participar ou não na investigação (Fortin, 2009).

No presente estudo de investigação, os participantes têm assegurados todos os princípios éticos e deontológicos, têm o direito de conservar o anonimato e de receber a segurança que os dados colhidos se manterão confidenciais bem como o direito à sua participação voluntária e direito à não resposta.

6. TÉCNICAS DE ANÁLISE E TRATAMENTO DE DADOS

Considerando que se privilegia a abordagem qualitativa e atendendo aos instrumentos/técnicas selecionados para a recolha de dados, considera-se que a técnica de análise e tratamento de dados mais adequada é a análise de conteúdo. Esta técnica permite obter as respostas necessárias aos objetivos de investigação e ainda retirar as conclusões referentes aos dados recolhidos.

A análise de conteúdo é o método mais comumente adotado no tratamento de dados das investigações qualitativas, pois utiliza um conjunto de técnicas que permite analisar de uma forma sistemática os dados obtidos, com o objetivo de desvendar e quantificar a ocorrência de palavras, frases, temas que podem ser considerados chave e que possibilitem uma comparação posterior (Vilelas, 2009; Coutinho, 2013).

Segundo Bardin (1977) e Chizzotti (2006), citados por Vilelas (2009), a análise de conteúdo inclui as

iniciativas de explicação, sistematização e expressão do conteúdo das mensagens, com a finalidade de se efetuarem deduções lógicas e justificadas a respeito da origem dessas mensagens (quem as emitiu, em que contexto e/ou quais os efeitos que se pretendem causar por meio delas) (p. 333).

Ainda de acordo com Bardin (2015), corresponde a um conjunto de técnicas de interpretação da informação com o objetivo de obter, através de procedimentos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens, indicadores que permitam a dedução dos conhecimentos relativos às condições de produção/receção das referidas informações.

Para Moraes (1999), a análise de conteúdo é composta por uma metodologia de pesquisa usada para descrever e interpretar o conteúdo de documentos e textos. Neste sentido, este tipo de análise ajuda a interpretar as mensagens e a compreender os seus significados num nível que vai para além de uma leitura comum.

De acordo com Bardin (1977), Minayo (1994) e Mayring (2000) citados por Vilelas (2009), o processo de explicitação, sistematização e expressão do conteúdo de mensagens, promovido pela análise de conteúdo, é organizado em três etapas, realizadas em conformidade com três pólos cronológicos diferentes. Assim, estas etapas compreendem:

- a) a pré-análise que corresponde à fase de organização e sistematização de ideias, em que se escolhem os documentos que se irão analisar, verificam-se os objetivos de pesquisa iniciais em relação aos dados recolhidos e elaboram-se os indicadores que orientarão a interpretação final (Vilelas, 2009);

- b) a exploração do material é a fase em que se codifica os dados do material recolhido para se alcançar o núcleo da compreensão do texto. “A codificação envolve procedimentos de recorte, contagem, classificação, desconto ou enumeração em função de regras previamente formuladas” (Vilelas, 2009, p. 337);
- c) o tratamento dos resultados obtidos e interpretação, fase em que os dados obtidos são submetidos a operações estatísticas, com o intuito de se tornarem significativos e válidos e de salientarem as informações obtidas (Vilelas, 2009).

O investigador, com estas informações, realiza as suas interpretações, de acordo com o quadro teórico e os objetivos propostos, ou pode também identificar novas dimensões teóricas sugeridas pela leitura do material. Os resultados obtidos “podem servir a outras análises baseadas em novas dimensões teóricas” (Vilelas, 2009, p. 337).

Com dados recolhidos através das entrevistas, torna-se possível apresentar e proceder à análise das informações recolhidas, através de quadros que contêm categorias e subcategorias para cada pergunta das entrevistas, conforme se explicitará de seguida.

PARTE III – APRESENTAÇÃO E
DISCUSSÃO DOS DADOS

CAPÍTULO I – ANÁLISE DOS DADOS

Neste capítulo, procedemos à apresentação e análise dos dados resultantes da informação recolhida por meio: a) da realização das entrevistas semiestruturadas a alunos e a professores da USE; b) e da observação direta das disciplinas lecionadas na USE e c) análise documental do regulamento e horário da USE.

Na medida em que as entrevistas se constituem como o principal instrumento de recolha de dados, importa destacar que foram conduzidas tendo em conta os guiões que foram cumpridos integralmente. Foi, contudo, assegurada flexibilidade relativamente às diferentes questões, seguindo o discurso dos entrevistados e a dinâmica das entrevistas. O facto de se ter procedido desta forma possibilitou que os participantes não quebrassem o seu próprio raciocínio e que transmitissem o máximo de informações relevantes para o presente estudo.

De referir ainda que um dos critérios da composição da amostra não foi cumprido na sua totalidade, uma vez que um dos professores entrevistados começou a lecionar na USE em 2013, aquando da criação do projeto do ginásio sénior e não em 2007 aquando do surgimento da USE. Por outro lado, o guião de entrevista a aplicar ao responsável da USE (Apêndice IV) foi elaborado, mas não pôde ser aplicado devido a indisponibilidade por parte do mesmo para a realização da entrevista.

A análise dos dados recolhidos, por intermédio das entrevistas a professores e alunos, foi efetuada através da elaboração de uma matriz de codificação da entrevista, de grades de registo da análise de conteúdo e de tabelas frequenciais.

A matriz de codificação foi o primeiro instrumento de análise a ser efetuado, uma vez quem contém os temas abordados nas entrevistas, categorias e subcategorias (Apêndices VII e VIII).

Seguidamente foram elaboradas as grades de registo de análise, que incluem na sua composição as subcategorias e os correspondentes indicadores (Apêndices IX e X).

Por fim, realizaram-se as tabelas frequenciais que são compostas pelas subcategorias, conteúdos dos indicadores, códigos dos conteúdos dos indicadores e respetivas unidades e registo e de enumeração (Apêndices XI e XII).

A interpretação dos dados resulta da forma como foram estruturados os temas, categorias e subcategorias, aquando da análise dos dados provenientes das entrevistas. Portanto, a interpretação dos dados de ambas as entrevistas (realizadas a alunos e a professores da USE), terá início com o tema um e terminará com o tema oito. A organização de apresentação dos dados de cada subcategoria é mantida, com a exceção de alguns casos

nos quais, por motivos de lógica de explicitação, se considere mais conveniente inverter a mesma.

As tabelas apresentadas no decorrer da apresentação e análise dos dados, foram construídas tendo por referência as propostas de Nico (1995) e de Carvalho (2005) e suportaram, assim, a elaboração da análise de conteúdo. Na tabela que se segue, é possível consultar o significado do conteúdo das tabelas, de modo a permitir a sua compreensão.

Tabela 1 - Tabela tipo e respetiva legenda

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
- Código – Nome da subcategoria	- Indicador 1 - Indicador 2 - ...			

Legenda:

UR – *Unidade de Registo (palavra(s) a que se confere um determinado significado).*

UE – *Unidade de enumeração (número de sujeitos responsáveis pelas U.R).*

UR/UE – *Quociente entre a totalidade das unidades de registo e as unidades de enumeração da subcategoria – fornece uma indicação da importância relativa do indicador.*

1. CARACTERIZAÇÃO DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ELVAS

Para iniciar a apresentação e análise dos dados, consideramos importante proceder à caracterização da USE que se situa no concelho de Elvas, na Região do Alentejo, mais concretamente no Alto Alentejo (administrativamente pertence ao Distrito de Portalegre com uma área de 13 537.89 km²) (Figura 5). Este concelho encontra-se limitado a Norte pelo concelho de Arronches, a Nordeste pelo de Campo Maior, a Oeste pelo de Monforte, a Sul pelo de Vila Viçosa, a Sudoeste pelo de Borba e a Sudeste por Badajoz, em Espanha (figura 2) (PORI, 2014).

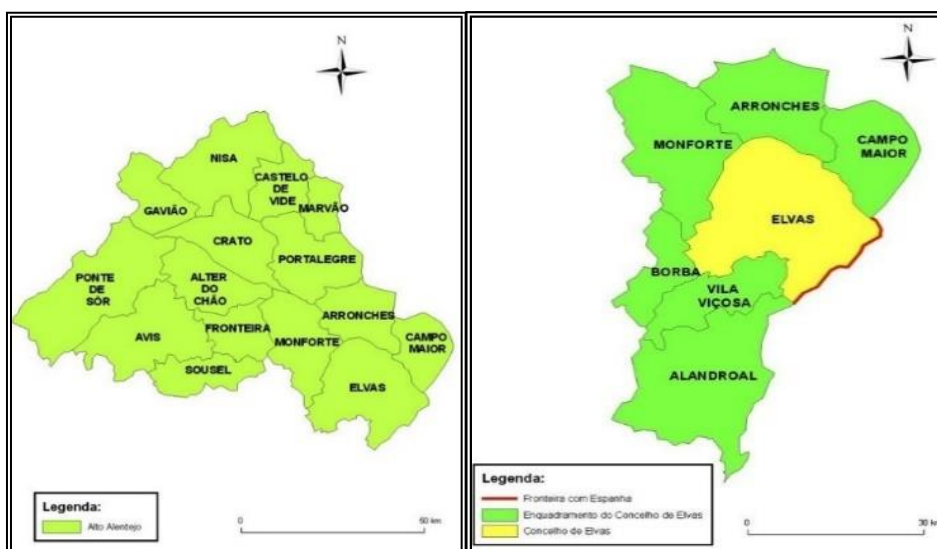


Figura 5 - Mapa do Alto Alentejo / Mapa de enquadramento do Concelho de Elvas
 Fonte: Portalegre biz

O concelho de Elvas é constituído por 11 freguesias, cinco integram o perímetro urbano (Ajuda, Salvador e Santo Ildefonso, Alcáçova, Assunção e Caia e S. Pedro) e as restantes sete são rurais (Barbacena, Santa Eulália, S. Brás e S. Lourenço, S. Vicente, Terrugem, Vila Boim e Vila Fernando) (PORI, 2014).

A USE foi inaugurada em outubro de 2007. Surgiu com o intuito desenvolver atividades educativas, culturais e formativas junto das pessoas com 50 ou mais anos. Com a Universidade Sénior, pretendeu-se incentivar a participação e organização de seniores em atividades culturais, de lazer e desportivas. Esta Universidade Sénior dá bastante ênfase à dinamização de diferentes tipologias de ação, tendo por base medidas de promoção educativas, de atividade física, de preservação do património e atividades intergeracionais o que possibilita a troca de vivências, experiências e saberes entre as diferentes gerações.

A análise do Regulamento Municipal da Universidade Sénior de Elvas (integrado no Regulamento Municipal de Apoios Sociais do Município de Elvas – Capítulo VII do Regulamento n.º 1016-A/2016, de 7 de novembro) permitiu conhecer os objetivos gerais da USE:

- Promover a inclusão e o desenvolvimento social através da criação e da dinamização de respostas assentes no princípio da discriminação positiva necessária para combater problemas de exceção;
- Evidenciar e consolidar o papel determinante de pessoa idosa enquanto instrumento mobilizador do seu processo de mudança e desenvolvimento;
- Promover condições para um envelhecimento com qualidade.

Do mesmo regulamento constam também os objetivos específicos:

- Desenvolver atividades educativas, culturais e formativas junto de pessoas com mais de 50 anos;

- Incentivar a participação e organização de seniores em atividades culturais, de lazer e desportivas;
- Ser polo de informação e divulgação de serviços e direitos dos seniores;
- Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diferentes gerações;
- Constituir um polo de informação, e divulgação de serviços, recursos, direitos e deveres e dos mais idosos (p.33082 – (7)).

A USE, quando iniciou o seu funcionamento era denominada por Universidade Politécnica Sénior de Elvas, uma vez que as suas instalações se encontravam inseridas nas imediações da Escola Superior Agrária de Elvas. No primeiro ano letivo, a USE arrancou com quarenta alunos e nove professores, com as disciplinas de Cidadania, Inglês, Arte Moderna, Mundo Atual, Artes Plásticas, História, Iniciação à Encadernação e Informática.

No ano letivo 2016/2017, frequentavam a Universidade Sénior de Elvas aproximadamente 515 alunos nos pólos de Elvas (cerca de 336 alunos), Varche (cerca de 42 alunos), Calçadinha (cerca de 42 alunos), Vila Boim (cerca de 32 alunos), Terrugem (cerca de 38 alunos), Barbacena (cerca de 28 alunos) e São Vicente (cerca de 16 alunos).

De referir que, inicialmente, não existiam os pólos da USE nas freguesias rurais e que, em outubro de 2011, foram inauguradas as novas instalações da USE, na Praça da República, no primeiro e segundo andares do prédio junto ao Centro da Juventude (onde permanece atualmente).

No último ano letivo (2016/2017), a Universidade Sénior disponibilizou as seguintes disciplinas: Informática; Cidadania; Artes Plásticas; Pintura; Hidroginástica Sénior; Estudos e Literatura Portuguesa; Português; Cuidados Básicos de Saúde; História Social e Cultural; Inglês; Ginástica Sénior; Espanhol; Alfabetização; Canto; Música e Teatro (ver horário em Apêndice XIV).

As disciplinas mais frequentadas são a Hidroginástica e a Ginástica Sénior.

Na USE, lecionaram cerca de 25 professores, maioritariamente licenciados e em regime de voluntariado.

De acordo com o Artigo 53.º do Regulamento Municipal da Universidade Sénior de Elvas, “a programação das diferentes disciplinas deverá ter em conta os interesses dos alunos e estar adaptada à realidade sociocultural do meio em que vivem” (Regulamento n.º 1016-A/2016, de 7 de novembro, p.33082 – (8)).

1.1. OBSERVAÇÃO DIRETA DAS DISCIPLINAS LECIONADAS NA USE

Com a observação direta das disciplinas de Informática, de Alfabetização, de Português, de Canto, de Artes Plásticas, de Pintura, de Espanhol e de Saúde, lecionadas no pólo de Elvas da USE, efetivada de 21 de fevereiro a 30 de maio de 2017, foi possível dar conta das suas especificidades e dos seus objetivos.

Relativamente à disciplina de Informática, esta tem como principal objetivo dotar o indivíduo de conseguir mais independência/autonomia a nível das novas tecnologias, como por exemplo, através do Facebook, do E-mail, do Skype, do Word, do PowerPoint, entre outros.

A nível da disciplina de Alfabetização, pretende-se que os alunos que a frequentam adquiriram um maior grau de conhecimentos a nível da leitura, escrita, matemática e estimulação da motricidade fina. Na disciplina de Português, procura-se aprender e recordar vários conhecimentos a nível gramatical, bem como os estudo e análise de poesia e literatura portuguesa.

A disciplina de Canto possibilita, aos alunos, a aquisição de conhecimentos a nível musical, bem como cantar/recordar músicas que foram importantes na vida dos alunos.

Nas Artes Plásticas, pretende-se estimular a criatividade, capacidades cognitivas, motricidade fina e melhorar a concentração. A disciplina de Pintura, para além das especificidades anteriormente mencionadas, proporciona também a aprendizagem de várias técnicas de pintura.

No que diz respeito à disciplina de Espanhol, o objetivo primordial é aprender a falar e a escrever a referida língua. Com a proximidade com Espanha, através das aprendizagens adquiridas, os alunos conseguem compreender e estabelecer uma conversação quando se deslocam ao país vizinho.

Por fim, a disciplina de Saúde procura esclarecer acerca das mais variadas questões e elucidar para a prevenção de comportamentos de risco na terceira idade, como por exemplo, prevenção de quedas, alimentação mais saudável, entre outros.

2. CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DOS ENTREVISTADOS

De seguida procedemos a uma breve apresentação do perfil dos entrevistados (alunos e professores da USE), de modo a que haja um maior conhecimento das características dos indivíduos que participaram no presente estudo.

Foram entrevistados, tal como referido aquando da explicitação da composição da amostra (conferir p. 51-52), seis alunos que frequentavam maior número de disciplinas e dois professores (conforme explicitado na página 59).

2.1. CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DOS ALUNOS

Na tabela que se segue, apresenta-se uma breve caracterização dos alunos entrevistados:

Tabela 2 – Perfil dos entrevistados - Alunos

		Entrevistado 1	Entrevistado 2	Entrevistado 3	Entrevistado 4	Entrevistado 5	Entrevistado 6
Perfil do Entrevistado (alunos)	Idade	68 anos	78 anos	67 anos	72 anos	67 anos	72 anos
	Género	Feminino	Feminino	Feminino	Feminino	Feminino	Masculino
	Habilitações Profissionais / Académicas:	9º ano	Sem escolaridade	4ª Classe / Curso de Cozinha e de Costura	Licenciatura em Educação	4ª Classe (aos 23 anos)	4ª classe (em criança) 8º ano (em adulto)
	Área de Residência	Elvas	Elvas	Elvas	Elvas	Elvas	Elvas
	Nº de Filhos	3	3	2	2	3	1
	Situação Profissional	Reformada	Reformada	Reformada	Reformada	Reformada	Reformado
	Estado Civil	Viúva	Divorciada	Casada	Casada	Casada	Viúvo

No que diz respeito à situação profissional dos alunos à data da realização das entrevistas, e conforme explicitado na tabela 2, é possível constatar que todos os entrevistados se encontravam reformados.

No entanto, é importante salientar que metade dos alunos entrevistados eram reformados por invalidez:

“(…) Reformei-me aos 52 anos por invalidez”. (1.1.10)

“Estou reformada por invalidez há 13 anos”. (5.1.10)

“Fui reformado por invalidez há 12 anos”. (6.1.10)

Com a análise dos dados resultantes das entrevistas efetuadas, foi possível identificar as profissões/atividades profissionais desenvolvidas pelos participantes.

2.1.1. Profissões/atividades desenvolvidas

Os alunos entrevistados desempenharam as mais variadas profissões. Ainda assim, dos seis entrevistados, três salientaram que trabalharam como cozinheiras no decorrer do seu

percurso profissional:

“Até me reformar fui sempre cozinheira (...)” (1.1.12);

“(...) e fui cozinheira até me reformar.” (3.1.13);

“(...) ainda trabalhei como cozinheira (...)” (5.1.14).

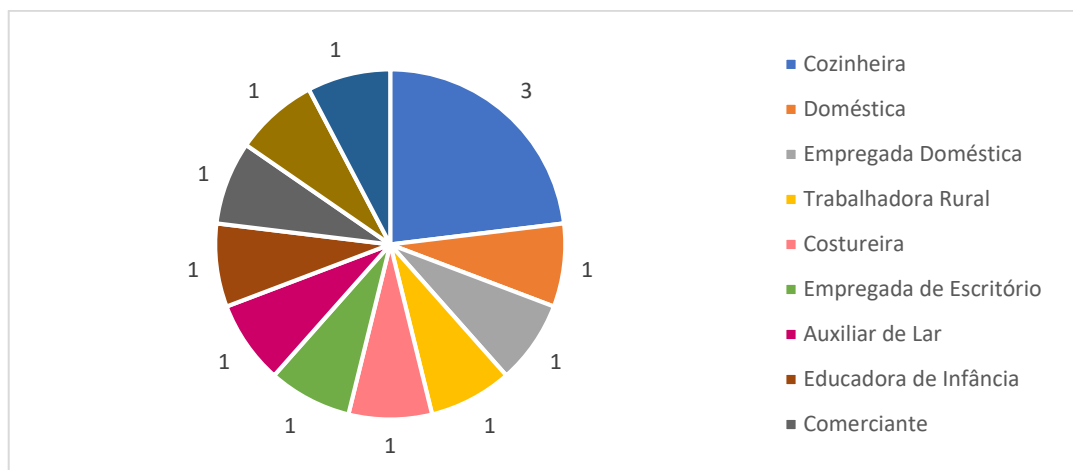


Figura 6 - Subcategoria A2 – Profissões/atividades desenvolvidas (Alunos)

Como é possível verificar na figura 6, cada uma das outras profissões, foi referida por apenas um indivíduo. Da leitura da figura, depreende-se, igualmente, que alguns entrevistados referiram ter desempenhado mais do que uma profissão, ao longo da vida.

2.2. CARACTERIZAÇÃO DO PERFIL DOS PROFESSORES

No que respeita ao perfil dos dois professores entrevistados, de referir que são ambos do género masculino e residentes em Elvas. Na tabela 3, constam algumas das especificidades relativas aos seus perfis.

Tabela 3 - Perfil do entrevistado - Professores

		Entrevistado 1	Entrevistado 2
Perfil do Entrevistado (professores)	Idade	37 anos	51 anos
	Género	Masculino	Masculino
	Habilitações Profissionais / Académicas:	Professor de Educação Física	Professor de Português
	Área de Residência	Elvas	Elvas
	Situação Profissional	Professor na USE	Professor na Escola Secundária de Elvas

Relativamente à situação profissional dos professores, à data da realização da entrevista é de referir que ambos se encontravam a trabalhar como docentes, mas em situações profissionais distintas:

“Atualmente, eu estou a prestar serviços como professor na USE”.
(1.2.2);

“Atualmente, sou professor efetivo na Escola Secundária de Elvas (...).” (2.2.3).

Apesar de ambos serem docentes, têm percursos profissionais distintos.

Tabela 4 - Subcategoria B2 – Formação/atividades profissionais (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
B2. Formação/atividades profissionais	- Professor de Educação Física	1	1	1
	- Ensino recorrente	1	1	1
	- USE	2	2	1
	- Professor de Português	1	1	1
B1 Total		4	2	2

O Entrevistado 1 referiu: *“de 2001 a 2013, lecionei pelo país, passei por uma série de escolas”* (1.2.4). Destacou também: *“no ano em que estive no Gavião, havia o ensino recorrente e estive a lecionar para adultos”* (1.2.5). E, por último, *“(...) em 2013 vim para a USE”*.

O Entrevistado 2 referiu que sempre lecionou a disciplina de Português, salientando que:

“Aqui em Elvas estou há 23 anos (...).” (2.2.3);

“(...) mas dou aulas há 25 anos” (2.2.3).

A nível de tempo de atividade na USE, é de salientar que um dos entrevistados leciona na USE praticamente desde a sua criação: *“Comecei a lecionar em 2008”* (2.1.6), enquanto o outro professor leciona há quatro anos: *“Comecei a lecionar na USE em 2013”* (1.1.6).

Relativamente às disciplinas lecionadas na USE, pelos professores entrevistados, tal como é possível identificar através da tabela 5, um dos professores lecionava três disciplinas:

“(...) *horário completo, das 9 horas às 17horas, dividido entre as freguesias rurais, ginástica, ginásio e hidrogenástica.*” (1.1.9).

E o outro professor entrevistado lecionava apenas a disciplina de Português na USE:

“*1 hora por semana nas quintas-feiras*” (2.1.9).

Tabela 5 - Subcategoria A2 – Disciplina lecionada (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
A2. Disciplina lecionada	- Ginásio Sénior	1	1	1
	- Hidrogenástica	1	1	1
	- Ginástica nas Freguesias	1	1	1
	- Português	1	1	1
A2 Total		4	2	2

No que diz respeito ao número de alunos que frequentava as disciplinas anteriormente mencionadas, é possível verificar, que existe uma forte tendência para que o número de alunos fosse entre 15 e 20.

“(...) *No ginásio (...) com frequência assídua (...) uns 150 alunos (...)*” (1.1.11);

“(...) *Nas freguesias (...) uma média de 15 alunos por cada (...)*” (1.1.13);

“(...) *hidrogenástica (...) as turmas têm aí entre 15 a 20 alunos.*” (1.1.14);

“(...) *frequentam a disciplina por volta dos 20 alunos.*” (2.1.10).

2.2.1. Motivação para lecionar

A nível de motivação para lecionar, um dos professores salientou o facto de a sua “(...) *formação ser em educação física (...)*” (1.1.17) e de ter “(...) *gosto em lecionar (...)*” (1.1.18).

O outro professor entrevistado destacou “(...) o facto de ver que os seniores tinham algumas dificuldades a nível de conhecimentos e não só (...)” (2.1.12). Referiu também que

“Fiz esta proposta à câmara, porque era uma forma de levar estes seniores a serem mais ativos.” (2.1.13)

Tabela 6 - Subcategoria A5 – Motivação para lecionar (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
A5. Motivação para lecionar	- Formação na área	1	1	1
	- Gosto por lecionar	1	1	1
	- Dificuldades de conhecimentos	1	1	1
	- Mais atividade	1	1	1
A5 Total		4	2	2

2.3. DESCRIÇÃO DO QUOTIDIANO DOS ALUNOS

Quando questionados os alunos da USE acerca de como era habitualmente o seu dia-a-dia, foi possível verificar que os mesmos ocupavam o seu tempo de diversas formas. Neste sentido, foram criadas duas subcategorias referentes à vertente enunciada: ocupação do dia-a-dia e outras atividades.

2.3.1. Ocupação do dia-a-dia

Relativamente à presente subcategoria, a maioria dos entrevistados (UE=5) destacou as lides domésticas e as aulas na USE como formas de ocupação do dia-a-dia.

Tabela 7 - Subcategoria B1 – Ocupação do dia-a-dia (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
B1. Ocupação do dia-a-dia	- Lidas domésticas	6	6	1
	- Amigos	1	1	1
	- Família	1	1	1
	- Aulas na USE	6	6	1
	- Trabalhos de costura	1	1	1
	- Preparação de aulas	1	1	1
	- Passeios pela cidade	1	1	1
B1 Total		17	6	2,8

As lides domésticas são um indicador de autonomia e independência, uma vez que fazem parte da sua rotina diária:

“(...) arrumo a minha casa (...)” (1.1.17);

“(...) ainda vou trabalhar para casa de senhoras (...)” (2.2.7);

“(...) trato da casa (...)” (3.2.1);

“(...) À tarde (...) faço logo o almoço para o dia seguinte (...)” (4.2.20);

“(...) faço a minha lida da casa (...)” (5.1.18).

O indicador “aulas na USE” foi mencionado por todos os alunos entrevistados (UE=6), o que permite inferir que a USE tem grande importância para os mesmos e que dedicam grande parte do seu tempo à participação nas atividades promovidas nesta instituição. Como refere uma das entrevistadas:

“(...) preparo as minhas coisas e (...) venho-me embora para a universidade sénior (...)” (4.2.18)

Por outro lado, também foram destacadas outras formas de ocupação no dia-a-dia:

Com os amigos: *“(...) vou ter com um grupo de amigas tomar café (...)” (1.2.1).*

Com a família: *“(...) com os netos (...)” (6.1.17).*

Trabalhos de costura: *“(...) Em casa ainda faço uns arranjos de costura (...)” (2.2.8).*

Preparação de aulas: *“(...) preparo o trabalho para as aulas de alfabetização.” (4.2.21).*

Passeios pela cidade: *“(...) dou umas voltas pela cidade (...)” (6.1.16).*

2.3.1.1. Outras atividades

Em relação a outras atividades que os sujeitos entrevistados costumavam realizar, embora não diariamente, foram destacadas, com mais expressividade (UE=2), a pertença a grupo cultural/musical.

Tabela 8 - Subcategoria B2 – Outras atividades (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
B2. Outras atividades	- Voluntariado	1	1	1
	- Escrita e Literatura	1	1	1
	- Pertença a grupo cultural/musical	2	2	1
	- Atividades religiosas	2	1	2
	- Caminhadas	2	1	2
	- Convívios	1	1	1
B1 Total		9	5	1,8

São exemplos de pertença a grupo cultural/musical, as seguintes afirmações:

“(...) para associação Arkus a participarmos nas coisas de lá, como por exemplo nas festas de Santo António e do São João (...)” (2.2.12);

“(...) grupo Roncas d’Elvas (...)” (5.2.4).

Uma entrevistada sublinha a participação em atividades religiosas (UR=2):

“(...) tenho o grupo coral da Igreja do Salvador, (...) Beato Aleixo, (...) coral Públia Hortênsia de Castro (...)” (5.2.3);

“(...) toco os sinos da Igreja.” (5.2.5).

E outra destaca o gosto por caminhadas:

“(...) costumo ir fazer andamento com as amigas (...)” (3.2.4);

“(...) caminhadas que são organizadas aqui em Elvas e nas freguesias.” (3.2.5).

No entanto, foram também mencionados:

- O voluntariado: *“Gosto muito de fazer voluntariado, até ia ao hospital várias vezes a dar almoços (...). Quando tenho possibilidades de ir ao lar gosto muito de conversar com os idosos, mostrar-lhes carinho e fazer espetáculos de Natal na Cruz Vermelha e também já fui a um lar em Estremoz, gosto muito de participar.” (1.2.6);*

- A escrita e leitura: *“Faço parceria (...) no clube da literatura portuguesa onde participo em vários eventos com os espanhóis e vou com eles para todo o lado”* (1.211);

- E os convívios: *“(...) Vou a vários convívios a nível nacional para estar com os amigos”*. (6.2.3).

2.4. CÍRCULO SOCIAL

As relações na terceira idade são de extrema importância. A vida social da pessoa idosa não se resume apenas à participação em grupos de pertença, mas também está relacionada com a relação com amigos e com o seu núcleo familiar.

2.4.1. Convivência

No que diz respeito à convivência relativa ao círculo social, foi possível verificar que todos os alunos entrevistados estavam frequentemente com familiares; conforme é possível verificar na tabela 9:

Tabela 9 - Subcategoria C1 – Convivência (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
C1. Convivência	- Família	6	6	1
	- Amigos	6	6	1
C1 Total		12	6	2

São exemplos de convivência com a família: *“(...) com a família tenho o domingo (...) juntamos aí à volta de 20 e tal pessoas.”* (1.2.16); *“(...) Com a família estou todos os dias, com o marido, filhos e netinhos.”* (3.2.11).

Com os amigos, constata-se que costumavam estar praticamente todos os dias, sendo disso exemplo os seguintes testemunhos: *“No dia-a-dia costumo estar com os amigos (...)”* (2.2.17); *“(...) ligamos todas umas às outras para nos juntarmos para bebermos um cafezinho antes de irmos para as aulas (...)”* (3.2.10).

2.4.1.1. Qualidade das relações

A nível da qualidade das relações pode-se aferir que todos os entrevistados (UE=6) possuíam um bom relacionamento familiar e com os amigos:

Tabela 10 - Subcategoria C2 – Qualidade das relações (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
C2. Qualidade das relações	- Bom relacionamento familiar	6	6	1
	- Bom relacionamento com amigos	6	6	1
C2 Total		12	6	2

Como exemplos ilustrativos da qualidade das relações dos alunos destacam-se:

“É muito bom, tanto com a família como com os amigos.” (3.2.14);

“Damo-nos todos bem, (...) colegas (...) família e amigos.” (4.3.4);

“A relação que tenho é boa, tanto com uns como com outros.” (6.2.10).

2.5. FUNCIONAMENTO DA USE

O funcionamento da USE tem vindo a sofrer algumas alterações com o passar dos anos. No entanto, o principal objetivo destas alterações é a melhoria da sua dinâmica a nível de recursos materiais, humanos e satisfazer as necessidades dos seus beneficiários.

Tabela 11 - Subcategoria C1 – Funcionamento da USE (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
C1. Funcionamento da USE	- Bom funcionamento	2	2	1
	- Professores qualificados	1	1	1
	- Bons recursos materiais	2	1	2
	- Novas disciplinas	1	1	1
	- Envelhecimento ativo/saudável	1	1	1
C1 Total		7	2	3,5

Os professores entrevistados (UE=2) destacaram o bom funcionamento da USE: *“A USE tem vindo a funcionar cada vez melhor.”* (1.2.8); *“Considero que a USE tem tido um bom funcionamento.”* (2.2.6).

Face ao exposto, um dos professores também salientou que *“(…) com o decorrer dos anos começou-se a ter em atenção em colocar as pessoas certas em cada área a dar as*

aulas.” (1.2.9). Reforçou também que a USE tem bons recursos materiais para se poder realizar as atividades e que todos os anos é tida em consideração a sugestão de materiais feita pelos professores para poderem melhorar as suas aulas: “(...) *O ginásio está super bem equipado (...)*” (1.2.11); “(...) *em termos de funcionamento nós todos os anos, no final do ano, fazemos uma sugestão de materiais a comprar para podermos melhorar a nossa prestação.*” (1.2.14).

Por outro lado, o outro professor entrevistado destacou que “(...) *ao longo dos anos, tem-se sempre tentado criar novas disciplinas/atividades (...)*” (2.2.6) “(...) *para que se consiga proporcionar aos alunos um envelhecimento mais ativo e saudável*” (2.2.7).

2.5.1. Surgimento da USE

Tal como já foi referido no início da Parte III, a USE surgiu em outubro de 2007. No decurso das entrevistas aos professores, foi possível verificar que um deles acompanhou o surgimento da presente UTI: “(...) *estive a par do surgimento da USE.*” (2.2.10), salientando que inicialmente “(...) *começámos por dar aulas na Escola Agrária*” (2.2.11). Contudo, houve a necessidade de se mudar de instalações “(...) *tendo em conta o número elevado de escadas que havia (...)*” (2.2.11), “(...) *o que para os seniores era bastante complicado em termos de mobilidade*” (2.2.12).

Fez também referência ao facto de terem mudado “(...) *para o edifício na Praça da República, onde permanecemos até agora*” (2.2.13).

Embora o outro professor não tenha acompanhado o surgimento da USE, na sua fase inicial, acompanhou o surgimento do ginásio sénior: “*O início da USE em si não acompanhei, mas acompanhei este projeto do ginásio sénior desde o início, porque só começou em 2013*” (1.2.17).

2.5.2. Parcerias estabelecidas

Na presente subcategoria, pretendeu-se aferir, de acordo com os conhecimentos dos professores entrevistados, se a USE tinha parcerias ou projetos com outras instituições e, em caso afirmativo, como se efetivavam essas parcerias ou projetos, e quais as suas vantagens. Neste sentido, pôde-se constatar que a USE tinha parcerias ou protocolos com associações locais e com o Centro de Saúde.

Tabela 12 - Subcategoria D1 – Parcerias/projetos com outras instituições (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
D1. Parcerias/projetos com outras instituições	- APARSIN	1	1	1
	- Enfermeiros do Centro de Saúde	1	1	1
	- ARKUS	5	1	5
D1 Total		7	2	3,5

Segundo os professores entrevistados:

“(…) há parcerias com a APARSIN.” (1.2.24);

“(…) também já trabalhamos com os enfermeiros do Centro de Saúde para nos darem formação em termos preventivos de algumas doenças”.
(1.2.25);

“Temos a parceria com a associação ARKUS (…)” (2.2.20).

Algumas das referidas parcerias atuam na área da formação ao longo da vida, viabilizando novas aprendizagens e ações de sensibilização, no sentido de prevenção e promoção da saúde e da segurança. A parcerias com a ARKUS atua mais no sentido lúdico promovendo, desta forma, a participação dos seniores a nível social.

2.6. CONCEÇÕES ACERCA DA USE

A USE pretende dar respostas às mais variadas necessidades dos seniores que vão surgindo. Face ao exposto, pretendeu-se conhecer quais as necessidades dos seniores a nível geral e ao nível concreto das disciplinas em causa.

2.6.1. Necessidades gerais

A nível das necessidades gerais, ambos os professores entrevistados (UE=2) referiram o facto de os seniores terem uma ocupação e a melhoria da qualidade de vida como necessidades às quais a USE pretende dar resposta.

Tabela 13 - Subcategoria E1 – Necessidades gerais (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
E1. Necessidades gerais	- Ocupação	2	2	1
	- Qualidade de vida	2	2	1
	- Atenuação de problemas	1	1	1
	- Informática	1	1	1
E1 Total		6	2	3

“A universidade sénior pretende basicamente trazer mais jovialidade a quem a frequenta” (1.3.3);

“(…) fazer com que tenham uma ocupação, uma vez que há pessoas que têm apenas aqui esta atividade” (1.3.4);

“O grande objetivo é ocupar o tempo deles, porque muitos deles até chegam a dizer que em vez de estarem em casa a pensarem na morte pelo menos ali estão distraídos” (2.2.26);

No entanto, um dos professores entrevistados salientou também que a USE pretende *“(…) colmatar alguns dos problemas que eles têm (...)” (2.2.28)* como é o caso *“(…) da informática que é uma parte nova para eles (...)” (2.2.29)*.

2.6.1.1. Necessidades relacionadas com a disciplina

Em relação às necessidades específicas, relativas às disciplinas em causa (Ginásio Sénior, Ginástica nas Freguesias, Hidroginástica e Português), foram vários os indicadores que resultaram das respostas dos professores.

Tabela 14 - Subcategoria E2 – Necessidades relacionadas com a disciplina (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
E2. Necessidades relacionadas com a disciplina	- Componente física	2	1	2
	- Componente social	4	1	4
	- Conversar	2	1	2
	- Novos conhecimentos	2	1	2
	- Acordo ortográfico	1	1	1
	- Expressão escrita	1	1	1
	- Literatura	1	1	1
E2 Total		13	2	6,5

Um dos professores dá destaque à componente física, uma vez que nesta faixa etária há a necessidade de se trabalhar no sentido de se ter “*mais resistência, mais força (...)*” (1.3.8). Reforça também a importância da componente social (UR/UE=4) e de se ter uma “conversa informal” com os alunos quando frequentam as aulas:

“*(...) há também uma parte que é muito importante que é a parte social (...)*” (1.3.9);

“*(...) nós tentamos ter um acompanhamento personalizado consoante as necessidades das pessoas (...)*” (1.3.10);

“*(...) é importante para elas terem ali alguém com quem conversar, para além de todos os benefícios que acarreta esta componente física*” (1.3.14).

Relativamente ao outro professor entrevistado, uma vez que a sua área é a língua portuguesa, salienta a importância de “*(...) dar resposta às coisas novas que foram sendo alteradas (...)*” (2.3.3) “*(...) e que foram surgindo ao nível da língua portuguesa (...)*” (2.3.4), “*(...) porque quem vai para estas aulas quer aprender aquilo que não aprendeu na altura em que eram estudantes (...)*” (2.3.4). Realça também alguns dos conteúdos que são trabalhados na sua disciplina, uma vez que são os aspetos que ao encontro das necessidades dos alunos: “*Nas aulas, falamos muitas vezes sobre o novo acordo ortográfico que é uma das coisas que os alunos me pedem muito (...)*” (2.3.6), “*mas também damos bastante atenção à expressão escrita*” (2.3.7) “*e à parte da literatura*” (2.3.8).

Na verdade, através das respostas dos entrevistados, é possível verificar que existe uma preocupação relativamente à componente da saúde física, mental e social dos alunos. Há também um cuidado ao nível das necessidades dos alunos, contribuindo para que estes se sintam mais integrados, combatendo, desta forma, a solidão e isolamento social.

2.6.2. Motivações para a frequência da USE

As motivações correspondem a um conjunto de interesses que levaram a que alguns entrevistados manifestem a sua intenção de continuarem a frequentar a USE.

2.6.2.1. Tempo de frequência da USE

No que diz respeito ao tempo de frequência da USE, através das entrevistas realizadas a alunos, foi possível verificar que metade dos alunos entrevistados frequentam a mesma desde a sua abertura: “Desde que a universidade sénior começou, há 10 anos” (3.2.16) e os demais há oito ou menos anos.

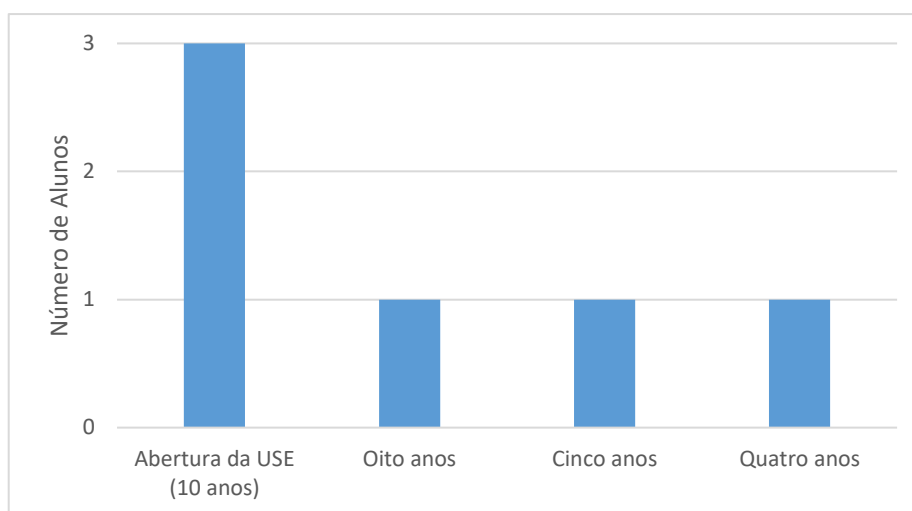


Figura 7 - Subcategoria D1 – Tempo de frequência da USE (Alunos)

2.6.2.2. Motivo de frequência

Em relação ao motivo de frequência, pode-se constatar, através das declarações dos alunos entrevistados, que o convívio, a solidão e a mudança de vida são importantes motivos, pois ao irem até à USE são “obrigados” a arranjam-se para sair de casa, a conviver com novos colegas, não ficando no seu domicílio, isolados socialmente.

Tabela 15 - Subcategoria D2 – Motivo de frequência (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
D2. Motivo de frequência	- Solidão	2	1	2
	- Mudança de vida	1	1	1
	- Convívio	2	2	1
	- Aprendizagens	3	3	1
	- Ocupação de tempos livres	1	1	1
D2 Total		9	6	1,5

São exemplos do indicador “solidão”:

“O que motivou foi a solidão (...)” (1.3.2);

“(...) Quando abriu a universidade sénior eu tomei este objetivo de mudar a minha vida e foi um salto enorme, mudou radicalmente (...)”
(1.3.6).

E exemplos do indicador “convívio”:

“O que motivou foi ter um convívio (...)” (2.3.2);

“Foi a convivência, sair fora do ritmo do dia-a-dia (...)” (3.2.18).

A ocupação dos tempos livres foi mencionada por um dos alunos entrevistados: *“(...) comecei a pensar que ia ficar parada e tinha que arranjar uma ocupação”* (4.3.11), demonstra que a USE lhe dá a possibilidade de ocupar o seu tempo de forma gratificante.

A realização de aprendizagens foi o principal motivo evidenciado, tendo sido referido por metade dos alunos (UR=3). Destaca-se a referência à aquisição de novos conhecimentos significativos que contribuem para a sua valorização pessoal:

“aprender coisas que eu nunca tinha feito (...)” (2.3.2);

“Foi o querer vir aprender a mexer nos computadores e (...) artes plásticas” (5.2.18);

“(...) vim com a ambição (...) de aprender inglês (...)” (6.2.14).

Relativamente à opinião dos professores acerca das motivações que levam os seniores a frequentarem a USE, verifica-se que ambos partilhavam a mesma opinião de que o convívio seria o principal motivo.

Tabela 16 - Subcategoria G1 – Motivo de frequência (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
G1. Motivo de frequência	- Convívio	4	2	2
	- Componente social	1	1	1
	- Melhorias físicas	1	1	1
	- Mais autonomia	2	1	2
	- Ocupação	1	1	1
	- Frequência de aulas	1	1	1
	- Mais aprendizagens	1	1	1
	- Complementar conhecimentos	1	1	1
G1 Total		12	2	6

Tal como é possível verificar através da tabela 16, é dada grande relevância ao indicador “convívio” (UR/UE=2):

“(...) a companhia (...)” (1.3.31);

“(...) o convívio (...)” (1.3.31);

“(...) encontram um grupo de amigos (...)” (2.3.30);

“(...) faz com que se sintam bem a frequentarem as aulas (...)” (2.3.31);

“(...) este encontro de amigos até se estende a outras atividades (...)” (2.3.32).

Por outro lado, um dos professores salientou também a importância da componente social como motivo de frequência, as melhorias físicas e, essencialmente, o facto de os alunos conseguirem mais autonomia (UR/UE=2):

“No ginásio, há muita gente que vem com a motivação de melhorar em termos físicos” (1.3.32);

“Tendo em conta esta faixa etária, há pessoas com muitos problemas e as pessoas também querem ter mais autonomia e fazerem um bocadinho mais” (1.4.2).

Já o outro professor referiu que “o que os motiva basicamente é o facto de terem uma ocupação (...)” (2.3.30). Contudo, destacou também que “outros alunos o que os motiva é poderem aprender mais e complementarem os seus conhecimentos” (2.4.1), indo ao encontro da principal motivação evidenciado pelos alunos da USE: aquisição de novos conhecimentos, que os faça sentirem-se mais realizados, mostrando aos que os rodeiam que nunca é tarde para aprender e também possibilitando-lhes uma maior integração sociedade.

2.6.2.3. Conhecimento da USE

A forma como se teve conhecimento da USE pode se tornar num fator impulsionador para a frequência da mesma. Neste sentido, foi de extrema importância questionar os alunos sobre como tiveram conhecimento da existência da USE.

Através das respostas dos entrevistados, foi possível apurar que estes obtiveram conhecimento da USE de diversas formas.

Tabela 17 - Subcategoria D3 – Conhecimento da USE (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
D3. Conhecimento da USE	- Por conhecidos	3	3	1
	- Em aulas particulares	1	1	1
	- Por amigos	2	2	1
D3 Total		6	6	1

Metade dos entrevistados (UE=3) teve conhecimento através de conhecidos: *“Ouvi dizer que este espaço ia abrir e fui das primeiras pessoas a inscrever-me”* (1.3.16); *“Quando vim morar para a cidade disseram-me que podia vir para a universidade sénior (...)”* (2.3.4); *“Ouvi falar logo quando abriu (...), mas quando deixei de trabalhar é que vim para aqui”* (6.2.21).

Uma das alunas entrevistada teve conhecimento através de aulas particulares de hidroginástica: *“Soube na hidroginástica, porque eu andava na hidroginástica, mas em aulas particulares”* (3.2.23).

Os restantes alunos tiveram conhecimento através dos seus amigos. O facto de terem tido conhecimento através destes, sobre o funcionamento da USE e de como poderia influenciar o seu envelhecimento de uma forma positiva, pode ter contribuído significativamente na tomada de decisão de frequentarem a mesma: *“Tive conhecimento por pessoas amigas, como estava a trabalhar não podia vir às disciplinas todas e vinha consoante o meu horário”* (4.3.14).

2.6.3. Expectativas para a frequência da USE

As expectativas estão associadas à possibilidade plausível de que algo venha a acontecer. Por isso, considera-se de extrema importância questionar os alunos e professores acerca das expectativas dos primeiros em relação à USE.

2.6.3.1. Expectativas iniciais

Tabela 18 - Subcategoria E1 – Expectativas iniciais (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
E1. Expectativas iniciais	- Ter mais conhecimentos	1	1	1
	- Ativação de funções	1	1	1
	- Convívio	1	1	1
	- Sem expectativas	3	3	1
E1 Total		6	6	1

De acordo com as declarações dos alunos entrevistados, foi possível apurar que, antes da entrada na USE, metade dos alunos entrevistados não possuía quaisquer expectativas em relação à USE, uma vez que não tinham conhecimentos em termos do funcionamento da mesma, como se ilustra através da afirmação de um dos indivíduos:

“Antes de vir para cá não esperava nada eu não conhecia nada disto (...)” (2.3.9).

Os restantes alunos salientaram que antes de ingressarem na USE, esperavam *“(…) ter mais conhecimentos e um bocadinho mais de formação” (1.3.18)*, que *“(…) fosse mais um convívio (...)” (6.2.23)* e servisse para *“(…) avivar a memória e também o corpo, o que é bom para na nossa saúde” (4.3.18)*.

2.6.3.2. Expectativas atuais

Atualmente, os alunos possuem expectativas bastante positivas em relação à USE (UE=3).

Tabela 19 - Subcategoria E2 – Expectativas atuais (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
E2. Expectativas atuais	- Melhorar nas aprendizagens	2	2	1
	- Convívio	2	2	1
	- Expectativas Positivas (não especificadas)	3	3	1
	- Continuação da USE	4	4	1
	- Continuação da frequência na USE	2	2	1
E2 Total		12	6	2

Esperam que a USE continue (UE=4) e atendem também à sua continuação de frequência na mesma (UE=2).

No entanto, dois dos alunos entrevistados também referenciam, como expectativas atuais, que gostariam de melhorar em termos de aprendizagens:

“Quero melhorar no teatro, (...) na poesia também, ter mais conhecimentos de literatura (...)” (1.3.20);

“(…) aprender mais alguma coisa” (6.3.3).

Os mesmos dois indivíduos destacam a dimensão do convívio com os colegas:

“(...) ter um bom convívio com os colegas.” (1.3.21);

“(...) conviver com os colegas (...)” (6.3.2).

2.6.3.3. Opinião familiar

O parecer familiar é um dos fatores que tem grande importância na vida dos alunos que frequentam a USE. É possível apurar que todos contavam com o apoio das suas famílias no que diz respeito à frequência da USE (UE=6), como se exemplifica:

“(...) mas gostam que eu ande aqui.” (1.3.23);

“A minha família acha muito bem que eu me distraia e que eu ande aqui (...)” (2.3.12);

“A minha família está encantada da vida por eu andar aqui (...)” (3.3.6).

Não obstante, metade dos alunos entrevistados (UE=3) referiu que a opinião familiar é de que têm muitas atividades:

“A minha família diz que eu não tenho tempo para nada (...)” (1.3.23);

“A minha família diz: “já trabalhaste tanto e agora ainda tens vontade de ir para ali?” (4.3.24);

“mas diz-me que eu tenho atividades a mais para a minha idade” (5.3.5).

2.6.3.4. Frequência de familiares

Em relação à frequência que familiares na USE, verifica-se que apenas um dos alunos entrevistados tem familiares a frequentar a presente UTI:

“Tenho o meu marido que anda na ginástica e na hidroginástica. E tenho também a minha irmã” (3.3.14).

Face ao exposto, foram também questionados os professores com o intuito de conhecer a sua perspetiva acerca de quais as expectativas dos alunos em relação à USE: expectativas gerais e expectativas no âmbito da disciplina lecionada.

2.6.3.5. Expectativas gerais

De acordo com os professores entrevistados, uma das grandes expectativas dos alunos em relação à USE seria o facto de poderem adquirir mais conhecimentos e rever algumas aprendizagens/conhecimentos que já tinham obtido.

Tabela 20 - Subcategoria F1 – Expectativas gerais (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
F1. Expectativas gerais	- Mais conhecimentos	2	2	1
	- Complementar conhecimentos	1	1	1
	- Grandes expectativas	1	1	1
	- Ocupação	2	2	1
	- Manter capacidades cognitivas	1	1	1
F1 Total		7	2	3,5

As palavras dos entrevistados ilustram este facto:

“(...) muitas pessoas vão para aprenderem um bocadinho (...)”
(1.3.18);

“(...) funciona como uma forma de complementarem os seus conhecimentos (...)” (2.3.15);

“(...) adquirirem outros (...)” (2.3.16).

Outra das expectativas destacada por ambos (UE=2) é o facto de os alunos esperarem que a USE seja uma ocupação, pois estes necessitam de ocupar o seu tempo livre e de estabelecer relações interpessoais.

“(...) é uma forma de estarem ocupadas (...)” (2.3.14);

“(...) hoje em dia (...) já percebem que é importante terem alguma ocupação” (1.3.19).

Manter as capacidades cognitivas é outra das expectativas realçada na perspetiva de um dos professores, uma vez que hoje em dia os idosos já estão consciencializados da importância das capacidades cognitivas:

“(...) para manterem também a parte cognitiva (...)” (1.3.18).

No entanto, é de salientar também que os alunos, na opinião de um dos professores, têm sempre grandes expectativas em relação à USE:

“As expectativas são sempre muito grandes, até porque muitos dos alunos já lá estão há quase 10 anos o que acaba por demonstrar que gostam realmente de estar na USE” (2.3.10).

Face ao exposto, as expectativas referidas pelos professores vão ao encontro das expectativas apresentadas pelos alunos.

2.6.3.6. Expectativas no âmbito disciplina

Em relação às supostas expectativas no âmbito da disciplina, é possível efetuar-se a separação entre o que é esperado pelos alunos ao nível da disciplina de ginástica e o que é esperado em relação à disciplina de português.

Tabela 21 - Subcategoria F2 – Expectativas no âmbito disciplina (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
F2. Expectativas no âmbito disciplina	- Mais qualidade de vida	1	1	1
	- Mais autonomia	1	1	1
	- Convívio	1	1	1
	- Melhoria nas aprendizagens	2	1	2
F2 Total		5	2	2,5

Relativamente à disciplina de ginástica, o professor salientou que os alunos *“(...) esperam ter mais jovialidade (...)” (1.3.22), “(...) mais autonomia (...)” (1.3.22), “(...) mas a parte de convívio/social é o que tem mais impacto” (1.3.23)*”, uma vez que ao frequentarem esta, ou outras disciplinas, estão em convívio, conversam, trocar vivências e experiências, o que faz o com que estes não se sintam sós/fragilizados e, conseqüentemente, não se isolem socialmente.

O outro professor entrevistado afirmou que *“Na disciplina de português, as expectativas também são muito boas, porque os alunos querem sempre aprender um bocadinho mais (...)”* (2.3.18) *“(...) e todos os anos estão cada vez mais empenhados em aprender”* (2.3.20). Destaca-se a importância que as aprendizagens têm na vida dos alunos que frequentam a USE.

2.6.3.7. Organização da disciplina

Os professores entrevistados organizam as suas disciplinas de acordo com os interesses/preferências dos alunos, ao encontro do previsto no Regulamento Municipal da USE (conferir p. 61-62).

Tabela 22 - Subcategoria F3 – Organização da Disciplina (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
F3. Organização da disciplina	- Motivação	1	1	1
	- Continuação da frequência	1	1	1
	- Sair	1	1	1
	- Preferências	2	1	2
	- Inscrições na disciplina	1	1	1
F3 Total		6	2	3

A nível da disciplina de Ginástica, o professor afirmou que *“(...) Tentamos sempre organizar as aulas de forma a que todos se sintam motivados (...)”* (1.3.26), para que *“(...) continuem a frequentar as aulas (...)”* (1.3.27).

Por outro lado, salienta também a importância dos seniores saírem de casa para virem até à USE:

“(...) porque para além dos vários benefícios só o facto de saírem de casa para virem até aqui já é importantíssimo.” (1.3.28)

Na disciplina de Português, também existe uma grande preocupação a este nível (UR/UE=2), uma vez que:

“No início do ano, tenho sempre em conta as pessoas que se inscrevem na disciplina (...)” (2.3.23) *“(...) pergunto sempre o que é que gostariam de fazer”* (2.3.24). *“E, de acordo com o grupo, fazemos*

aquilo que eles gostariam de trabalhar. Por exemplo, gostam muito de trabalhar o novo acordo ortográfico, exercícios de gramática, construção de poesia, saber como os poetas trabalham (...)” (2.3.24).

2.7. APRENDIZAGENS E BENEFÍCIOS

2.7.1. Disciplinas frequentadas

A USE possui um variado leque de disciplinas, desde as disciplinas de cariz artístico, até às disciplinas de línguas, tal como já foi referido no início da Parte III. Neste sentido, através das declarações dos alunos entrevistados, pode-se constatar que todos os alunos entrevistados frequentavam mais do que uma disciplina.

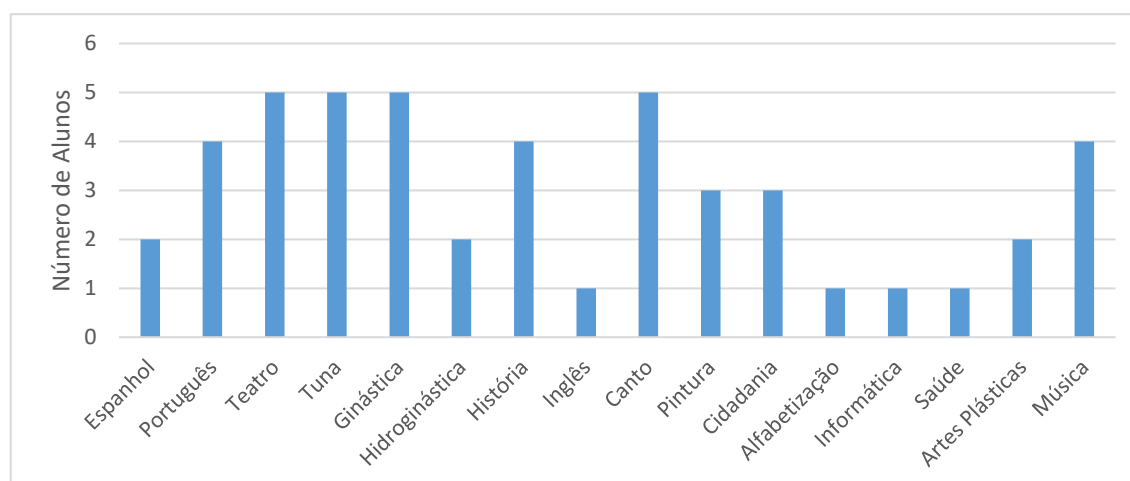


Figura 8 - Subcategoria F1 – Disciplinas frequentadas (Alunos)

No que diz respeito às disciplinas inscritas (não frequentadas), foi possível verificar que todos os alunos entrevistados estavam inscritos em uma disciplina que não frequentavam.

Relativamente às disciplinas que mais participavam, dois dos alunos entrevistados referiam que participavam em todas as disciplinas:

“(...) vou sempre a todas (...)” (2.4.6);

“Venho sempre a todas porque eu gosto muito de aprender” (4.4.12).

Outros dois entrevistados mencionaram que frequentavam todas as disciplinas em que estavam inscritos, com a exceção de uma:

“Participo em todas exceto na informática que deixei de frequentar porque já sabia trabalhar com o computador” (1.4.8);

“Venho sempre a todas menos ao inglês que deixei de vir com tanta frequência porque não era bem o que eu esperava” (6.3.15).

Os restantes alunos especificavam quais as disciplinas em que mais participavam, que, neste caso em concreto, seriam disciplinas de vertente artística:

“As disciplinas em que vou mais vezes é as artes plásticas e a música porque estas não dispenso (...)” (3.4.8);

“As que participo com mais frequência é no canto e na música” (5.3.18).

2.7.2. Novas aprendizagens

As aprendizagens são uns dos aspetos mais importantes quando nos reportamos à UTI. Por isso, torna-se crucial questionar os alunos acerca das novas aprendizagens que realizaram na USE, até porque apresentavam este aspeto como sendo o principal motivo da frequência (conferir p. 77).

De acordo com as afirmações dos alunos entrevistados, verifica-se que todos salientam aprendizagens bastante distintas.

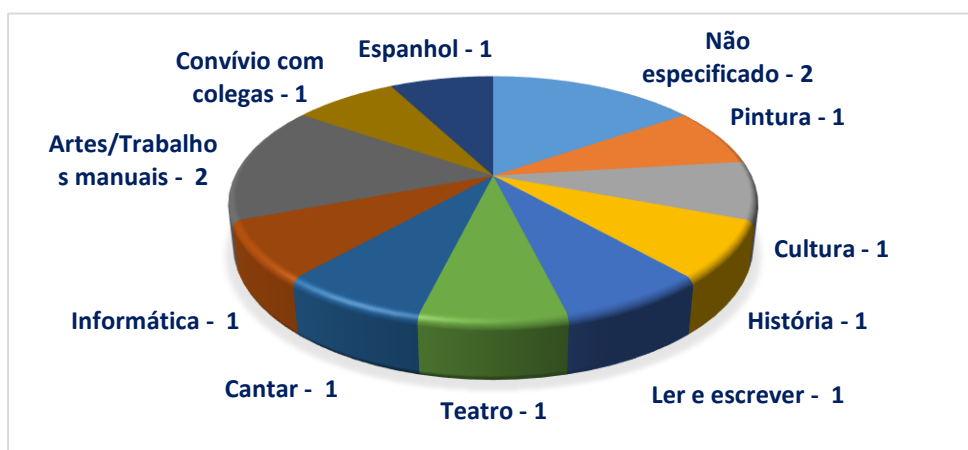


Figura 9 - Subcategoria G1 – Aprendizagens realizadas na USE (Alunos)

Uma das alunas evidenciou que foi na USE que aprendeu a ler e a escrever:

“Aprendi, aprendi a ler e a escrever” (2.3.11).

Os restantes alunos destacaram que adquiriram os mais variados conhecimentos ao frequentarem as disciplinas específicas:

“Aprendi muita coisa, desde a pintura, à cultura, história (...)”
(1.4.12);

“(...) sim, desde o aprender a fazer teatro aos trabalhos manuais (...)”
(4.4.15);

“(...) Aprendi a cantar melhor, (...) informática, artes e (...) a ser boa colega e a conviver mais” (5.3.21)

“(...) Aprendi espanhol (...)” (6.3.19);

No entanto, é também importante salientar que uma das alunas entrevistadas fez também referência, em termos de aprendizagens, ao convívio com os colegas.

2.7.2.1. Experiências de aprendizagens realizadas na USE

Em relação às experiências de aprendizagens realizadas na USE, os professores entrevistados salientaram que os alunos adquirem as mais diversas aprendizagens, tanto a nível físico como intelectual.

Tabela 23 - Subcategoria H1 – Experiências de aprendizagens realizadas na USE (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H1. Experiências de aprendizagens realizadas na USE	- Aprender a movimentar-se corretamente	3	1	3
	- Cuidados a nível físico	2	1	2
	- Acordo ortográfico	1	1	1
	- Escrita criativa	1	1	1
	- Criação de poemas	1	1	1
	- Completar textos	1	1	1
	- Leitura e apresentação de livros	2	1	2
	- Visitas de estudo	1	1	1
H1 Total		12	2	6

O professor de Ginástica destaca que, nas suas aulas, os alunos aprendem a movimentar-se corretamente e a ter certos cuidados a nível físico, a fim de evitar quedas, lesões, entre outras consequências:

“(...) o saberem levantarem-se do chão (...)” (1.4.7);

“(...) saber baixar-se para apanhar um objeto (...)” (1.4.8);

“(...) nestas idades é muito importante saberem-se defender em termos de articulações, coluna (...)” (1.4.8);

“(...) perceberem como é que certos movimentos devem ser feitos de forma correta (...)” (1.4.10);

“(...) não prejudicar a parte física ajuda muito.” (1.4.11).

A nível da disciplina de Português, o professor evidenciou que *“uma das atividades que fazemos muitas vezes é o ditado (...)” (2.4.7), “(...) porque é uma forma de aprenderem a escrever agora com o novo acordo ortográfico (...)” (2.4.8). “Todos os alunos gostam muito e aprendem muito, principalmente a escreverem corretamente” (...).*

Salientou também que os alunos da sua disciplina experienciam ainda atividades de escrita criativa como a criação de poemas, textos para completar, apresentação de livros, visitas de estudo sobre as temáticas lecionadas na disciplina:

“Também fazemos atividades de escrita criativa onde criamos, por exemplo, um poema e também completamos textos (...).” (2.4.10);

“Por vezes, lemos um livro e comentamos, apresentamos também livros aos alunos e este ano falámos de um livro e depois fomos a Mafra ver uma peça de teatro.” (2.4.12).

2.7.3. Implicações das novas aprendizagens

Considerou-se importante aferir, na opinião dos alunos, quais os benefícios que as novas aprendizagens proporcionavam ao seu quotidiano.

Tabela 24 - Subcategoria H1 – Benefícios no quotidiano (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H1. Benefícios no quotidiano	- Não especificado	4	4	1
	- Escrever	1	1	1
	- Bem-estar	1	1	1
H1 Total		6	6	1

Através da tabela 24 é possível verificar que, grande parte dos alunos entrevistados (UE=4), reconheceram que o facto de adquirirem nossas aprendizagens por frequentarem a USE lhes proporciona benefícios, porém, não especificam quais:

“Sim trouxe benefícios (...)” (1.4.17);

“Eu acho que sim trouxeram-me benefícios (...)” (6.4.2).

Uma das entrevistadas salientou que ter aprendido a escrever na USE é lhe bastante útil no seu dia-a-dia: *“Sim, sim, trouxe. Eu agora já escrevo, já vou lendo, ainda ontem li no teatro a ensaiarmos li o meu papel” (2.4.16).*

Outra das alunas entrevistadas destacou ainda que as novas aprendizagens lhe *“trouxeram benefícios para o (...) bem-estar no (...) dia-a-dia (...)” (5.4.5).*

2.7.3.1. Contextos específicos

Por outro lado, torna-se também fundamental questionar os alunos acerca dos contextos em que ocorreram os benefícios proporcionados pelas novas aprendizagens.

Tabela 25 - Subcategoria H2 – Contextos específicos (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H2. Contextos específicos	- Novos conhecimentos	2	2	1
	- Convívio	1	1	1
	- Bem-estar pessoal	3	3	1
	- Melhor comunicação	1	1	1
	- Mais atividade	1	1	1
H2 Total		8	6	1,3

Neste sentido, foi possível apurar que metade dos alunos entrevistados (UE=3) referiu, como contexto específico, o seu bem-estar a nível pessoal:

“(...) fez com que me tornasse uma pessoa muito alegre” (1.4.17);

“(...) quando estou (...) a fazer as coisas que aprendi (...) estou entretida, a mente está ocupada e (...) não estamos a pensar noutras coisas” (3.4.18);

“(...) para o meu bem-estar no meu dia-a-dia (...)” (5.4.5).

Dois dos alunos evidenciaram os novos conhecimentos adquiridos na USE:

“(...) todos os conhecimentos que aprendi (...)” (1.4.17);

“(...) Eu agora já escrevo, já vou lendo (...)” (2.4.16).

Referiu-se, também, a importância de se ter mais atividade, uma vez que *“(...) dão mais vida, estou mais ativa (...)” (4.4.20)*. Destacando ainda o convívio, *“(...) facto de conviver com os meus colegas (...)” (1.4.17)* e a melhoria na comunicação *“(...) enquanto pessoa, estou mais desinibido (...) sei falar um pouco melhor (...)” (6.4.2)*.

2.7.3.2. Alterações/melhorias no dia-a-dia

As alterações ou melhorias no dia-a-dia, decorrentes das aprendizagens adquiridas na USE, são outro fator com grande relevância acerca do qual se aferiu a opinião, tanto dos alunos como dos professores.

Tabela 26 - Subcategoria H3 – Alterações/melhorias no dia-a-dia (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H3. Alterações/melhorias no dia-a-dia	- Não especificado	4	4	1
	- Ler e escrever	1	1	1
	- Facilidade de comunicação	1	1	1
	- Mais ocupação	3	3	1
	- Mais atividade	2	2	1
	- Alterações no estado de saúde	3	2	1,5
H3 Total		14	6	2,3

De acordo com as afirmações dos alunos pôde-se constatar que dois deles (UE=2) davam grande relevância às alterações, ao nível do seu estado de saúde, resultantes das novas aprendizagens (UR/UE=1,5):

“(...) sou uma doente nervosa e ao vir para cá foi muito bom. Há dias em que estou a pensar em coisas más (...) e ao vir para aqui vou-me distrair e sinto-me logo melhor” (5.4.9);

“(...) com mais vontade de viver o meu dia-a-dia (...)” (6.4.9).

Tal como é possível verificar através da tabela 26, os indicadores “mais ocupação” (UE=3) e “mais atividade” (UE=2) têm grande destaque por parte dos alunos entrevistados.

São exemplos do indicador “mais ocupação”:

“(...) quem inventou a universidade sénior está de parabéns porque estamos ocupadas (...)” (3.5.1);

“(...) estou com a mente ocupada (...)” (6.4.8).

E exemplos do indicador “mais atividade”:

“Melhoraram (...) eu continuo a ser ativa, não me sinto inválida (...)” (4.5.2);

“(...) a aprender coisas novas o que faz com que me sinta ativo (...)” (6.4.8).

No entanto, é também importante referir que quatro dos alunos (UE=4) salientaram que as novas aprendizagens trouxeram alterações para as suas vidas, mas não especificaram concretamente:

“Sim trouxeram algumas alterações (...)” (2.4.22)

Neste sentido, foram também questionados os professores com o objetivo de conhecer a sua opinião sobre as alterações/melhorias no dia-a-dia dos alunos, como consequência das novas aprendizagens realizadas na USE.

Tabela 27 - Subcategoria II – Alterações/melhorias no dia-a-dia (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
II. Alterações/melhorias no dia-a-dia	- Movimentar-se corretamente	1	1	1
	- Maior autonomia	3	1	3
	- Melhorias físicas	1	1	1
	- Redução da medicação	1	1	1
	- Escrever melhor	2	1	2
	- Redes sociais	1	1	1
	- Ensinar outros	2	1	2
II Total		11	2	5,5

De acordo com os pontos de vista dos professores, verificam-se as mais variadas alterações/melhorias no quotidiano dos alunos.

Um dos professores entrevistados deu bastante ênfase à componente física, uma vez que é a sua área de atuação. Salientou o facto de “(...) *saber como se movimentar corretamente (...)*” (1.4.16).

Destacou também (UR/UE=3) o “(...) *facto de as pessoas conseguirem levantar um braço completamente acaba por lhes ser útil para o dia-adia para apanhar um prato, um copo do armário, e isto é importante para as pessoas porque, em termos de autonomia, ganham alguma*” (1.4.17). E as melhorias em termos físicos “*há muita gente que eu noto, principalmente no ginásio, que em termos físicos melhorou bastante*” (1.4.20).

A redução da toma de medicação é outro aspeto evidenciado, uma vez que desde que alguns dos alunos começaram a frequentar disciplinas direcionadas para a desportiva esta redução tem sido notória:

“Tomavam muita medicação e o facto de praticarem desporto orientado fez com que muita gente deixasse de tomar grande parte dos medicamentos que tomava, porque o exercício físico estimula uma série de coisas” (1.4.21).

O outro professor fez referência ao “(...) *facto de aprenderem a escrever bem constitui uma mais-valia para eles (...)*” (2.4.18), “(...) *porque os ajuda a escrever no telemóvel, no Facebook (...)*” (2.4.19).

E salientou também que alguns dos alunos ao adquirirem conhecimentos ao nível da escrita, posteriormente “(...) *acabam por ensinar os amigos (...)*” (2.4.19) “(...) *e até mesmo os netos a escreverem melhor*” (2.4.10).

Neste sentido, é possível aferir que a opinião dos professores vai ao encontro da perspectiva dos alunos.

2.7.3.3. Apresentação dos pontos de vista

Tendo em conta a subcategoria “Apresentação dos pontos de vista” procurou-se apurar se as atividades realizadas na USE proporcionavam (ou não) aos seniores a possibilidade de expressarem as suas opiniões.

Tabela 28 - Subcategoria H4 – Apresentação dos pontos de vista (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H4. Apresentação dos pontos de vista	- À vontade em dar opinião	6	6	1
H4 Total		6	6	1

Das declarações dos alunos entrevistados, foi possível apurar que todos os entrevistados consideravam que as atividades realizadas na USE potenciavam a possibilidade de manifestarem os seus pontos de vista, uma vez que existem ambientes propícios à troca de opiniões e experiências.

As palavras dos entrevistados são ilustrativas:

“(...) Estou muito mais à vontade ao falar com os outros sejam colegas ou pessoas de outros estatutos.” (1.5.4);

“Sim (...) sinto-me com mais capacidades de discutir certas coisas (...)” (4.5.9);

“Claro (...) estou muito mais à vontade para falar e dar a minha opinião (...)” (6.4.13).

Também os professores, consideravam que os alunos se sentiam à vontade para exprimirem as suas opiniões.

Tabela 29 - Subcategoria I2 – Apresentação dos pontos de vista (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
I2. Apresentação dos pontos de vista	- Em grupo	1	1	1
	- Mais confiança	2	2	2
	- Opiniões divergentes	1	1	1
	- Sistema de ensino diferente	1	1	1
	- Opinião em atividades	1	1	1
	- Debate	1	1	1
I2 Total		7	2	3,5

Ambos os entrevistados referiam que atualmente existe mais confiança por parte dos alunos para expressarem as suas convicções:

“(...) mais confiança para expressarem as suas opiniões (...)” (1.4.28);

“(...) estão muito mais à-vontade para exprimirem as suas opiniões.” (2.4.25).

Um dos professores salientou ainda que *“o facto de estarem aqui um grupo de pessoas, ao longo de cada ano letivo, acaba por lhes acarretar mais confiança” (1.4.27).*

O outro professor enunciou que *“como este é um sistema de ensino diferente os alunos estão muito mais à-vontade” (2.4.24)*, fazendo também referência ao facto de os alunos, durante as atividades propostas expressarem a sua opinião:

“(...) Até mesmo nas aulas, quando damos um poema, eles dão sempre a sua opinião (...)” (2.4.26)

Por vezes, as opiniões entre os alunos são divergentes e acabam por debater algumas temáticas:

“(...) discordam da opinião uns dos outros (...)” (2.4.26);

“(...) criamos a parte do debate, o que é muito bom” (2.4.27).

Na verdade, os professores ao encorajarem os alunos que frequentam a USE a expressarem os seus pontos de vista, estão a dar a possibilidade de que os outros colegas adquiram novos conhecimentos e, simultaneamente, estão a contribuir para a sua valorização pessoal.

2.7.3.4. Integração/participação na sociedade

Relativamente a esta subcategoria pretende-se ter um conhecimento mais aprofundado sobre a influência que a frequência na USE tem na integração dos seniores na sociedade.

Tabela 30 - Subcategoria H5 – Integração/participação na sociedade (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H5. Integração/participação na sociedade	- Mais integração social	6	6	1
H5 Total		6	6	1

Neste sentido, pode-se constatar, através das afirmações dos alunos entrevistados, que todos consideravam que a participação na USE constitui uma fonte de integração dos seniores na sociedade:

“Sim faz com que estejamos mais integrados (...)” (1.5.9);

“(...) sim (...) há aqui pessoas (...) que (...) no dia-a-dia já conseguem fazer coisas que antes não faziam e sentem-se mais integradas.”
(6.4.18).

A referida integração pode suceder através da participação dos seniores nas diversas disciplinas/atividades desenvolvidas pela USE, que ocorrem tanto em contexto de sala de aula como em atividades exteriores. O aumento das relações interpessoais, viabilizado por esta participação, pode favorecer a minimização do isolamento social.

Os professores entrevistados também foram questionados acerca da integração dos alunos da USE na sociedade.

Tabela 31 - Subcategoria I3 – Integração/participação na sociedade (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
I3. Integração/participação na sociedade	- Terapia	1	1	1
	- Sair	1	1	1
	- Conversar	1	1	1
	- Integração	1	1	1
	- Novas amizades	1	1	1
I3 Total		5	2	2,5

Tendo em conta as afirmações dos professores entrevistados, tal como é possível identificar através da tabela 31, pode-se verificar que a frequência dos alunos na USE constitui, do seu ponto de vista, uma forma de integração e de participação na sociedade.

Um dos professores salientou que o facto de os alunos frequentarem a USE dá-lhes a possibilidade de saírem, conversarem, funcionando até como uma terapia para estes seniores:

“Para muitas pessoas o facto de andarem aqui tornou-se uma terapia” (1.5.4), *“porque saem”* (1.5.4), *“conversam umas com as outras”* (1.5.5) *“o que faz com que se sintam mais integradas”* (1.5.5).

O outro professor destacou ainda que a USE tem promovido a criação de novas amizades:

“(…) esta parte também é uma parte muito importante, porque se criam ali laços de amizade” (2.5.2).

Em suma, pode-se dizer que as relações interpessoais ocorrem dentro da sala de aulas entre os alunos, mas também favorecem o desenvolvimento de atividades fora do contexto da USE, permitindo, a estes seniores, interações mais alargadas.

2.7.3.5. Impacto a nível físico

Tornou-se ainda fundamental aferir a opinião dos alunos acerca do impacto a nível físico que as novas aprendizagens têm nas suas vidas.

Tabela 32 - Subcategoria H7 – Impacto a nível físico (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H7. Impacto a nível físico	- Aumento da atividade física	4	4	1
	- Melhoria das dores	1	1	1
	- Redução da medicação	2	1	2
H7 Total		7	6	1,2

Neste sentido, quatro dos entrevistados (UE=4) referiram que as atividades realizadas na USE têm contribuído para que tenham um aumento da sua atividade física:

“(...) A ginástica eu nunca tinha feito e hoje pratico com uma facilidade.” (1.5.22);

“Sim (...) também junto a tudo (...) o facto de andar a pé” (6.5.4).

Uma aluna evidenciou o facto de sentir melhorias ao nível das dores:

“(...) venho para a escola com uma dor e assim que aqui chego deixo de sentir a dor (...)” (4.5.25)

De realçar ainda que uma das alunas entrevistadas fez referência, com alguma expressividade (UR/UE=2), à redução da toma de medicação desde que frequenta as atividades realizadas na USE:

“Desde que eu ando aqui não bebo um comprimido para os meus nervos (...)” (5.5.8);

“(...) e antes bebia muitos medicamentos (...)” (5.5.9).

É de salientar, segundo a opinião dos alunos, que a participação em atividades desenvolvidas na USE tem contribuído para a melhoria física dos mesmos, como é o caso do aumento da aptidão física, capacidade funcional, redução de dores, bem como outros benefícios, como por exemplo, a redução da toma de medicação. Por conseguinte, todos estes impactos a nível físico influenciam significativamente a melhoria da qualidade de vida destes alunos.

Nesta perspetiva, os professores foram também questionados sobre o impacto, a nível físico, que as atividades desenvolvidas na USE têm no quotidiano dos alunos.

Tabela 33 - Subcategoria I4 – Impacto a nível físico (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
I4. Impacto a nível físico	- Melhorias físicas	9	2	4,5
	- Valor da atividade física	2	1	2
I4 Total		11	2	5,5

Ambos os professores entrevistados destacaram, com grande expressividade (UR/UE=4,5), as melhorias em termos físicos consequentes da participação nas atividades da USE:

“(...) estas atividades fazem com que as pessoas que as praticam tenham mais resistência física (...)” (1.5.12) “(...) mais força, uma melhor mobilidade (...) e conseqüentemente mais autonomia (...)” (1.5.13);

“A parte da ginástica e da hidroginástica (...) constitui uma excelente forma de se poderem exercitar (...)” (2.5.11).

No entanto, um dos professores fez também referência ao facto de, atualmente, muitos alunos já estarem consciencializados para a importância da atividade física:

“As pessoas começam agora a dar valor a este tipo de atividades e a ter em conta o valor que o exercício físico tem para as suas vidas” (1.5.10).

Na verdade, é possível evidenciar que a prática das mais diversas atividades realizadas na USE tem transformado a vida destes alunos, uma vez que tem contribuído para melhoria dos mais variados aspetos físicos como a força, o equilíbrio, entre outros, conforme testemunham alunos e professores.

2.7.3.6. Impacto a nível cognitivo e emocional

As atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos podem ter influência tanto a nível cognitivo como emocional, por isso considerou-se importante questionar os alunos da USE acerca deste facto.

Tabela 34 - Subcategoria H8 – Impacto a nível cognitivo e emocional (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H8. Impacto a nível cognitivo e emocional	- Estado de espírito	6	4	1,5
	- Desenvolvimento cognitivo	6	3	2
H8 Total		12	6	2

Tal como é possível verificar na tabela 34, quatro dos alunos entrevistados salientaram, com alguma expressividade (UR/UE=1,5), que as atividades desenvolvidas e os novos conhecimentos assimilados têm tido impacto no seu estado de espírito.

Utilizando palavras expressas nas entrevistas:

“(…) Tornei-me outra pessoa (…)” (1.5.21);

“(…) quando estou triste aqui, vem logo uma colega a perguntar o que tenho (…)” (5.5.9).

Três dos alunos destacaram, ainda com mais relevância (UR/UE=3), que a aquisição nos novos conhecimentos potencializa o seu desenvolvimento cognitivo:

“Trazem mentalmente, porque a gente tem a mente ocupada e também a desenvolvemos” (3.5.24);

“(…) junto a tudo o que aprendi aqui e ao ter a cabeça ocupada (…)” (6.5.4).

Relativamente aos professores também se considerou fundamental questioná-los sobre a influência das atividades/conhecimentos a nível cognitivo e emocional.

Tabela 35 - Subcategoria I5 – Impacto a nível cognitivo e emocional (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
I5. Impacto a nível cognitivo e emocional	- Estado de espírito	4	2	2
	- Desenvolvimento cognitivo	2	2	1
I5 Total		6	2	3

A nível emocional, ambos os professores realçaram, com alguma expressividade (UR/UE=2), que os novos conhecimento/atividades têm impacto a este nível:

“(…) a nível emocional também ajuda muito, porque ao frequentarem estas atividades (…)” (1.5.15) “(…) as pessoas estão ocupadas (…)” (1.5.16) “(…) e também falam/desabafam connosco professores e também com os colegas (…)” (1.5.17);

“Estarem ocupados nas aulas ajuda a que se sintam melhor emocionalmente (…)” (2.5.8)

A nível do desenvolvimento cognitivo, o professor Entrevistado 1 salientou que “(…) o facto de terem a responsabilidade de cumprirem um horário (…) já faz com que puxem pela memória” (1.5.14). O professor Entrevistado 2 refere ainda que “(…) todos os

conhecimentos que adquirem (...) faz com que (...) tenham melhorias a nível cognitivo” (2.5.9).

Por conseguinte, os professores partilham da mesma opinião que os alunos tanto a nível do impacto referente ao estado de espírito, como ao do desenvolvimento cognitivo.

2.8. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

As relações interpessoais entre os seniores aumentam a sensação de bem-estar nos mesmos, assim como a melhoria das suas capacidades funcionais. As redes sociais que se são estabelecidas com o contacto contínuo entre as pessoas idosas podem acarretar inúmeros benefícios, não só a nível cognitivo, mas também a nível da saúde em geral.

Uma vida social ativa pode proporcionar um aumento na qualidade de vida e na longevidade dos seniores.

2.8.1. Competências interpessoais dos seniores

As relações sociais também promovem o bem-estar mental na velhice. A ausência de convívio social pode causar severos efeitos negativos na capacidade cognitiva geral, além de depressão. Os seniores ao estarem em contacto uns com os outros têm tendência a ter hábitos saudáveis, contribuindo positivamente ao bem-estar psicológico individual. Considerou-se, então, pertinente questionar os alunos se o facto de frequentar a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas.

Tabela 36 - Subcategoria H6 – Comunicação e convívio (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
H6. Comunicação e convívio	- Convívio favorecido	8	4	2
	- Novas amizades	4	4	1
H6 Total		12	6	2

De acordo com a opinião de quatro dos alunos entrevistados, o convívio na USE é bastante favorecido, até mesmo quando o período letivo termina o convívio continua. De realçar também que este facto foi mencionado com alguma expressividade (UR/UE=2).

“(…) virmos às aulas estamos todos em convívio (...)” (2.5.17);

“(…) combinamos para ir beber um café ou lanchar e o convívio continua” (2.5.18);

“(…) até mesmo quando estamos de férias continuamos o nosso convívio (…)” (3.5.19).

Igualmente quatro alunos salientaram que a sua participação na USE viabilizou a oportunidade de fazer novas amizades e de interagir com outros colegas como se ilustra de seguida:

“(…) estamos sempre a conhecer pessoas novas “ (5.5.1);

“*Sim porque conhecemos mais pessoas (…)*” (6.4.24).

Neste sentido, os professores participantes neste estudo foram também questionados acerca deste facto.

Tabela 37 - Subcategoria J1 – Comunicação e convívio (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
J1. Comunicação e convívio	- Convívio favorecido	9	2	4,5
	- Novas amizades	5	2	2,5
	- Sair de casa	2	1	2
	- Ocupação	2	1	2
J1 Total		17	2	8,5

Como é possível verificar através da tabela 37, os professores entrevistados partilhavam da mesma opinião que os alunos, em particular no respeitante ao convívio (UR/UE= 4,5):

“(…) quando saem das aulas combinam um café, um lanche (…)” (1.5.26);

“(…) estão em convívio uns com os outros” (1.5.27);

“(…) estarem nas aulas é uma forma de conviverem” (2.5.21).

Destacaram também a aquisição de novas amizades (UR/UE=2,5):

“(…) vêm até aqui (…)*e conseguem ter uma companhia (…)*” (1.5.25);

“(...) é uma forma de aprofundarem a amizade (...)” (2.5.20).

Um dos professores salientou ainda que os seniores *“(...) com a USE começaram a sair (...)” (2.5.17)* de casa o que potencializa a sua comunicação interpessoal e convívio. E destacou o facto de estes alunos terem uma ocupação:

“(...) o seu tempo ocupado” (2.5.18).

2.8.2. Melhoria nas competências relacionais

Face ao exposto, os professores participantes no estudo foram também questionados com o intuito de aferir, se na sua opinião, os seniores têm apresentado uma melhoria nas competências relacionais, ao longo do seu percurso na Universidade Sénior.

Tabela 38 - Subcategoria J2 – Melhoria nas competências relacionais (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
J2. Melhoria nas competências relacionais	- Novas relações interpessoais	4	2	2
	- Integração	1	1	1
	- Evitar o isolamento	1	1	1
J2 Total		6	2	3

Na opinião de ambos, o facto de os seniores frequentarem a USE tem contribuído para que se originem novas relações interpessoais (UR/UE=2), como por exemplo, novas amizades, conhecer outras pessoas, como aliás já haviam referenciado na subcategoria J1.

“(...) um senhor que frequenta o ginásio (...) não conhecia ninguém e começou a relacionar-se com outras pessoas no ginásio (...)” (1.6.5);

“(...) criam-se novas amizades (...)” (2.5.28).

Um dos professores referiu a integração como indicador de melhoria das competências relacionais dos alunos, uma vez que a USE, para além de promover as relações interpessoais e sociais, propicia também a inclusão a nível cultural. Deste modo, possibilita, aos alunos que a frequentam, a aquisição de competências da atualidade permitindo-lhe uma maior integração, não só no contexto a USE, mas também na comunidade.

Reportando-nos às palavras do professor:

“Posso assim afirmar que o (...) ginásio sénior funcionou como forma de integração” (1.6.7).

O outro professor entrevistado salientou ainda que *“(...) o que se pretende (...) na US é evitar o isolamento dos seniores (...)” (2.5.26)*. Na verdade, o aumento da rede social, facilitada pela participação dos seniores na USE, contribuí para que haja uma maior segurança para os mesmos e para reduzir o risco de isolamento.

2.9. GRAU DE SATISFAÇÃO

Relativamente ao grau de satisfação, considera-se de extrema importância avaliar a satisfação, tanto dos alunos, como dos professores, face às atividades desenvolvidas na USE.

2.9.1. Trabalho desenvolvido

Tabela 39 - Subcategoria II – Trabalho desenvolvido (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
II. Trabalho desenvolvido	- Satisfação pelo trabalho desenvolvido	7	6	1,2
	- Satisfação pelo trabalho dos professores	4	4	1
II Total		11	6	1,8

De acordo com as respostas dos alunos entrevistados, todos eles, como é possível verificar através da tabela 39, se encontravam satisfeitos com o trabalho que tem sido desenvolvido na USE:

“Tem sido um trabalho muito bom, muito positivo (...)” (5.5.13);

“O trabalho tem sido bom (...)” (6.5.8).

Quatro dos alunos entrevistados foram mais além, fazendo ainda referência à sua satisfação pelo trabalho que tem sido realizado pelos professores:

“Os professores são extraordinários (...)” (1.6.1);

“(...) Os professores são muito bons.” (4.6.2).

Tabela 40 - Subcategoria L1 – Trabalho desenvolvido (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
L1. Trabalho desenvolvido	- Bom trabalho	4	2	2
L1 Total		4	2	2

Relativamente aos professores, estes partilham da mesma opinião que os alunos, considerando que, ao longo de todos estes anos de existência, tem sido feito um bom trabalho na USE:

“(...) tem sido um trabalho bastante positivo (...)” (1.6.10);

“(...) tem-se verificado isso (...) pelo número de alunos que se tem inscrito (...) tem aumento significativamente.” (2.6.2).

2.9.2. Recomendação de frequência

Em relação à recomendação de frequência da USE, todos os alunos entrevistados (UE=6) recomendavam a amigos, familiares e até mesmo a conhecidos que.

Tabela 41 - Subcategoria I2 – Recomendação de frequência (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
I2. Recomendação de frequência	- Recomenda	7	6	1,2
	- Ocupação	1	1	1
	- Aprendizagem	1	1	1
	- Convívio	3	3	1
	- Novas amizades	1	1	1
	- Melhoria no bem-estar	3	3	1
	- Participação	1	1	1
I2 Total		17	6	2,8

Três dos alunos entrevistados referenciaram que recomendam a frequência na USE pelo facto de estarem em convívio:

“(...) isto é bom para a gente conviver (...)” (2.6.4);

“(...) pela convivência (...)” (5.5.18).

Salientaram também o facto da frequência na USE ter acarretado melhorias a nível do bem-estar de alguns alunos (UE=3):

“(...) para mim isto foi uma terapia” (1.6.9);

“(...) acho que faz bem (...)” (4.6.5).

Por outro lado, o facto de terem uma ocupação (UE=1) e o surgimento de novas amizades (UE=1) foram também destacados pelos alunos como motivo de recomendação:

“(...) vale mesmo muito a pena andarmos aqui para estarmos mais ocupados (...)” (6.5.13);

“(...) novas amizades (...)” (3.6.6).

Uma das alunas afirmou que recomenda a frequência na USE também *“(...) pela participação com os professores e com os nossos colegas (...)” (5.5.19)*

Um outro aluno entrevistado evidencia ainda a importância das novas aprendizagens como justificação para recomendação:

“(...) para aprendermos mais alguma coisa” (6.5.14).

Em termos de recomendações, os professores entrevistados, tal como os alunos, recomendavam bastante (UR/UE= 2) a frequência dos seniores na USE.

Tabela 42 - Subcategoria L2 – Recomendação de frequência (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
L2. Recomendação de frequência	- Recomenda	4	2	2
	- Benefícios físicos	1	1	1
	- Benefícios psicológicos	1	1	1
	- Benefícios sociais	1	1	1
	- Aprendizagens	2	1	2
	- Sair de casa	1	1	1
L2 Total		10	2	5

Um dos professores fez referência aos vários benefícios decorrentes da frequência na USE, tais como, benefícios físicos, psicológicos e sociais:

“É importantíssimo que frequentem a USE (...) a partir de uma certa idade há muita gente que deixa de viver (...)” (1.6.15);

“(...) é importantíssimo virem até cá, porque acarreta inúmeros benefícios em termos físicos (...)” (1.6.17), “(...) psicológicos e também sociais” (1.6.18).

O outro professor salientou ainda a importância da presença das aprendizagens e o facto de os seniores frequentarem a USE fazer com que estes saiam de casa:

“(...) é uma forma de tirar os seniores de casa” (2.6.9):

“(...) o facto de a aprendizagem estar presente é sempre uma mais-valia, eu próprio também aprendo muito com eles” (2.6.7).

2.10. ENVELHECIMENTO ATIVO

Tal como foi mencionado no Capítulo I, o envelhecimento ativo visa potenciar oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem (WHO, 2005).

2.10.1. Conceções acerca de envelhecimento ativo

Tendo em conta o conceito de envelhecimento definido pela OMS, considerou-se fundamental para esta investigação, aferir a opinião dos seniores acerca do conceito de envelhecimento ativo.

Tabela 43 - Subcategoria J1 – Conceções acerca de envelhecimento ativo (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
J1. Conceções acerca de envelhecimento ativo	- Manter-se em atividade	6	3	2
	- Ocupação	2	2	1
	- Convivência	2	1	2
	- Bem-estar	2	1	2
	- Envelhecer bem	3	3	1
	- Espírito ativo	1	1	1
J1 Total		16	6	2,7

Três dos alunos entrevistados salientaram, com alguma expressividade (UR/UE=2) que, na sua opinião, o envelhecimento ativo é manter-se em atividade:

“(...) estar ativa (...)” (3.6.15);

“(...) muitas atividades (...)” (5.5.23).

Efetivamente, para alguns (UR=2) envelhecer ativamente *“(...) é estar ocupado e com alguma ambição (...)” (6.5.16)* e fazer *“(...) muitas atividades (...)” (5.5.23)*.

O convívio e o bem-estar são também indicadores que traduzem as perspetivas participantes do estudo, dando algum destaque aos mesmos (UR/UE=2).

O facto de se envelhecer bem está também relacionado, na sua perspetiva com o envelhecimento ativo, tal como é possível verificar através das seguintes afirmações (UE=3):

“(...) é um envelhecimento bom (...)” (5.5.22);

“(...) é envelhecermos bem.” (6.5.16).

Ter um espírito ativo é ainda outro indicador destacado por uma das alunas. De acordo com as suas palavras:

“(...) se o espírito se manter ativo para nós é muito bom (...)”

(1.6.12).

De realçar ainda que os alunos participantes do estudo, após terem sido questionados acerca deste conceito, tiveram a possibilidade de visualizar algumas imagens possivelmente associadas a um envelhecimento ativo (Apêndice XIII). Estas imagens foram mostradas aos alunos entrevistados com o intuito de averiguar se a sua opinião se iria alterar em relação a este conceito. Contudo, a opinião dos entrevistados manteve-se, mas lembraram e enfatizaram algumas atividades promotoras de envelhecimento ativo que praticavam diariamente.

Os professores participantes no estudo também foram questionados com o intuito de analisar a sua opinião sobre o envelhecimento ativo.

Tabela 44 - Subcategoria M1 – Conceções acerca de envelhecimento ativo (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
M1. Conceções acerca de envelhecimento ativo	- Combater o envelhecimento	1	1	1
	- Atividade com orientação	1	1	1
	- Relações sociais	1	1	1
	- Manter a atividade	1	1	1
	- Envelhecer com qualidade	1	1	1
M1 Total		5	2	2,5

Um dos professores salientou que, na sua opinião, “*o envelhecimento ativo é as pessoas, de alguma forma, tentarem combater o envelhecimento que é irreversível*” (1.6.20), “*mas tentarem com orientação*” (1.6.21) “*e com relacionamento social*” (1.6.22). Deste modo, foram destacados como indicadores de envelhecimento ativo o facto de se tentar combater o envelhecimento, a realização de atividades orientadas e as relações sociais.

Por outro lado, o outro professor referiu que, para si, o envelhecimento ativo “*(...) é poder-se envelhecer sem estar parado e com qualidade, sempre que possível*” (2.6.11), dando destaque à importância de se manter a atividade, no decorrer do processo de envelhecimento e de se envelhecer com qualidade.

2.10.2. Contributo da USE

Após terem sido questionados os alunos e professores participantes na investigação relativamente à sua opinião sobre o conceito de envelhecimento ativo, considerou-se importante aferir ainda se o facto de os seniores frequentarem a USE tem contribuído para que tenham um envelhecimento mais ativo.

Tabela 45 - Subcategoria J2 – Contributo da USE (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
J2. Contributo da USE	- A nível geral	2	2	1
	- Bem-estar	1	1	1
	- Envelhecimento com qualidade	1	1	1
	- Mais atividade	2	2	1
J2 Total		6	6	1

Tal como é possível verificar através da tabela 45, dois dos alunos entrevistados (UE=2) destacaram que a sua frequência na USE tem contribuído para melhorar o seu processo de envelhecimento a nível geral:

“Sim (...) Quem leve isto por gosto contribui sem dúvida alguma”
(1.6.17).

Outros alunos referiram que frequentarem a USE tem contribuído para o seu bem-estar:

“Contribuí (...) ao estar aqui estou-me sempre a rir, estou sempre bem-disposta (...)” (3.6.20).

E para que envelheçam com mais qualidade:

“(...) sim. Andar aqui é um dos pontos fundamentais que me ajuda a envelhecer com mais qualidade.” (6.5.21).

Neste sentido, dois dos entrevistados evidenciaram ainda que, participarem na USE, faz com que tenham mais atividade, salientando o desenvolvimento da atividade cognitiva, através da promoção de conhecimentos e atividades de cariz cultural/social.

“Sim contribui muito por causa de todas as atividades que faço aqui (...)” (5.7.1).

Os professores partilhavam da mesma opinião dos alunos, uma vez que consideravam que a USE tem influência a nível geral, no processo de envelhecimento dos seniores (UR/UE=2,5).

Tabela 46 - Subcategoria M2 – Contributo da USE (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
M2. Contributo da USE	- Nível geral	5	2	2,5
	- Maior jovialidade	2	1	2
	- Participação	2	1	2
	- Ginástica/caminhadas	1	1	1
M2 Total		10	2	5

Reportando-nos às palavras dos professores:

“(...) as pessoas podem (...) combater bastante o envelhecimento, (...) seja físico, (...) seja psicológico” (1.6.27);

“O envelhecimento ativo é isto mesmo (...) é envelhecer frequentando a USE” (2.6.17).

Na verdade, através das afirmações de um dos professores entrevistado é possível verificar que, na sua perspetiva, a USE torna-se promotora de práticas de envelhecimento ativo, através das atividades que são desenvolvidas, como por exemplo, de carácter teórico, lúdico ou físico.

“(...) há muita gente que anda cá desde o início (...) eu noto-as mais jovens (...)” (1.6.29);

“(...) em termos físicos acho que as pessoas se tornaram mais jovens (...)” (1.7.1).

A participação nas atividades é outro indicador (UR/UE=2,5), uma vez que ajuda na ocupação do tempo dos seniores e também dá continuidade à aprendizagem ao longo da vida e à manutenção de uma vida ativa:

“(...) participar nas atividades (...)” (2.6.17);

“(...) estar sempre presente (...)” (2.6.18).

Por outro lado, a ginástica e as caminhadas, também foram mencionadas, pois acarretam vários benefícios para as pessoas idosas.

2.11. SUGESTÕES E MELHORIAS

A nível de sugestões e melhorias, considerou-se fundamental questionar todos os participantes no estudo sobre as sugestões que apresentariam para melhorar o trabalho desenvolvido na USE.

2.11.1. Propostas para promover a USE

Tabela 47 - Subcategoria L1 – Propostas para promover a USE (Alunos)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
L1. Propostas para promover a USE	- Aulas de culinária	2	2	1
	- Aulas de dança	2	2	1
	- Aulas de filosofia	1	1	1
	- Aulas de costura	1	1	1
	- Aulas de inglês de iniciação	1	1	1
	- Aumento da participação dos alunos	1	1	1
	- Aumento da assiduidade dos alunos	1	1	1
	- Espaço para expor os trabalhos	1	1	1
L1 Total		10	6	1,7

Alguns dos alunos entrevistados referiram que gostariam que abrissem novas disciplinas, como aulas de culinária, filosofia, dança, costura e inglês de iniciação...

Salientaram que gostariam que houvesse mais participação por parte dos alunos:

“(...) os alunos participassem mais atividades (...)” (3.7.1).

E mais assiduidade por parte dos mesmos...

“(...) mais assiduidade por parte dos alunos (...)” (6.6.1).

Destacaram também a necessidade de *“(...) um espaço onde poderíamos expor os nossos trabalhos (...)” (3.7.4).*

Os professores tiveram sugestões um pouco distintas dos alunos, como medidas de promoção da USE.

Tabela 48 - Subcategoria N1 – Propostas para promover a USE (Professores)

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	UR	UE	UR/ UE
N1. Contributo da USE	- Equipa Multidisciplinar	1	1	1
	- Articulação entre as disciplinas	1	1	1
	- Mais informação	1	1	1
	- Um coordenador	2	1	2
N1 Total		5	2	2,5

O professor de Ginástica salientou a necessidade de uma equipa multidisciplinar: “(...) seria importante haver uma equipa multidisciplinar (...) (1.7.6), para que se “(...) estabelecesse uma ligação/articulação entre todas as disciplinas lecionadas na USE para que se pudesse trabalhar ainda mais de acordo com as necessidades da cada um” (1.7.6).

Destacou também que seria fundamental que houvesse mais informação sobre a USE, pois “(...) ainda falta inculir mais nas pessoas este espírito, (...) acho que há muita gente ainda em casa que não frequenta por medo ou por falta de informação” (1.7.9).

O professor de Português realçou a importância e a necessidade de um coordenador “que planeasse as atividades logo no início do ano e que se pudesse dedicar inteiramente à US” (2.6.23).

CAPÍTULO II – DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

No presente capítulo, interpretam-se e discutem-se os resultados apresentados anteriormente, destacam-se os principais conteúdos, atendendo à questão de partida e aos objetivos. Contudo, ainda que os principais conteúdos sejam interpretados separadamente, é possível verificar que estes se encontram interrelacionados.

1. CARACTERIZAÇÃO DOS PARTICIPANTES DA INVESTIGAÇÃO

Relativamente aos participantes na investigação, é possível apurar que o género feminino predominou em relação ao género masculino. Esta realidade pode representar uma limitação na análise e interpretação dos resultados, uma vez que não possibilita uma visão alargada referente à opinião dos seniores de ambos os géneros (Centeio et al., 2010). De realçar, ainda assim, que este facto se verificou não só pelo número de alunos entrevistados ter sido grandemente do género feminino (cinco do sexo feminino e um do sexo masculino), mas também por, e conforme foi possível constatar no decorrer das observações às disciplinas, as mesmas serem frequentadas maioritariamente por elementos do sexo feminino.

No que diz respeito aos professores, a realidade verificada é um pouco diferente, uma vez que o número de professores do género masculino que leciona na USE é semelhante ao do género feminino (oito professores do sexo feminino e nove do sexo masculino). A este nível, a nossa opção prendeu-se com o conhecimento da USE.

2. FUNCIONAMENTO/DINÂMICA DA USE

No que concerne ao funcionamento e dinâmica da USE, verifica-se que esta UTI tem sofrido um grande progresso em termos de funcionamento. Ao longo de dez anos de atividade, toda a equipa responsável pela USE tem tido em consideração quais os recursos materiais necessários ao seu bom funcionamento e também têm introduzido novas disciplinas, desde as disciplinas de natureza mais teórica, como por exemplo, História, Português, Espanhol, até às disciplinas de cariz prático, como é o caso das Artes Plásticas, Hidroginástica, Ginástica, para que se consiga proporcionar um envelhecimento mais ativo e saudável.

A nível das disciplinas, com o decorrer dos anos, tem-se assistido ao cuidado de colocar professores qualificados a lecionar as disciplinas correspondentes à sua área. Este

facto tem contribuído para que os alunos se sintam ainda mais motivados para frequentarem as diversas disciplinas.

A USE possui ainda parcerias com associações locais, como é o caso da associação ARKUS e APARSIN e com o Centro de Saúde de Elvas. As referidas parcerias surgem da necessidade de poderem ser criadas cada vez mais condições e circunstâncias que favoreçam o envelhecimento ativo, bem como potenciar uma maior integração dos seniores na comunidade e melhorar a sua qualidade de vida.

Face ao exposto, de acordo com Jacob (2012), as UTI têm como principais objetivos:

incentivar a participação e organização dos seniores em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer; divulgar a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e os demais fenómenos socioculturais entre os seniores; ser um pólo de informação e divulgação de serviços, de deveres e direitos dos seniores; desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações e fomentar a pesquisa sobre temas gerontológicos (pp. 22-23).

Os dados recolhidos permitem constatar que a USE tem como finalidade contribuir para que os alunos que a frequentam se mantenham ativos, integrados na sociedade e que se envolvam em áreas do seu interesse pessoal. Na verdade, a USE, tal como outras UTI, pretende promover o convívio e a integração social, evitar e combater o isolamento e exclusão social, contribuir para um aumento do grau de autonomia dos seniores e da partilha de conhecimentos e experiências, por meio da criação de espaços de aprendizagem.

3. NECESSIDADES DOS SENIORES

Em termos de necessidades, pode-se constatar que o trabalho que tem sido desenvolvido na USE vai ao encontro das necessidades dos alunos que a frequentam.

Por parte dos professores, é dada extrema importância não só à componente física, mas também à componente social, uma vez que muitos dos alunos passam a frequentar a USE após a sua entrada na reforma. A passagem para a reforma constitui um marco que se incorpora gradualmente na nova identidade social que, por vezes, acarreta algumas situações de crise, pois passa-se de um período de atividade, em que se tem a maior parte do tempo ocupado, para um período que se tem muito tempo livre.

Neste sentido, Martín (2007) evidencia a importância deste tipo de atividades junto dos mais velhos afirmando que

a ausência de uma preparação adequada para a reforma pode levar a uma grave desestruturação e desorganização vital, à interiorização de normas e expectativas negativas ligadas ao papel de reformado ou pensionista, em suma, a uma visão da

velhice como sendo o início da rutura com o resto da sociedade e à percepção dos idosos como indivíduos desprovidos de função social (p. 62).

Tendo em conta as alterações que a reforma pode provocar na vida dos adultos, as UTI, como é o caso da USE, surgem como novo rumo de ritmo diário e contribuem para que mantenham a autonomia pessoal e social, para evitar a diminuição da dependência dos níveis familiares e sociais, para promover novos papéis e funções sociais, como aqueles que derivam da participação social, cultural e educativa (Veloso, 2004; Martín, 2007).

Importa reforçar que as disciplinas lecionadas na USE estão ajustadas às necessidades dos seniores e são tidas em consideração as solicitações dos alunos.

4. MOTIVAÇÕES PARA A FREQUÊNCIA DA USE

No que concerne aos motivos que levam os seniores a frequentar a USE, foi possível evidenciar vários, tais como: o convívio, a solidão, as novas aprendizagens e a ocupação dos tempos livres.

Ao nível do convívio, a USE contribui significativamente para este facto, uma vez que fomenta o contacto interpessoal. As relações interpessoais, na terceira idade, constituem um apoio primordial, dado que favorecem a existência de companhia e intimidade emocional. As UTI apresentam-se como um espaço de encontro, na medida em que potenciam o estabelecimento de redes sociais dentro e fora dos grupos e fortalecem vínculos positivos entre as pessoas idosas, promovendo um espaço grupal, onde as relações interpessoais assumem um papel importante (Monteiro & Neto, 2008).

A solidão, mais concretamente evitá-la, é outro fator que conduz os seniores a frequentar a USE, pois contribui para que a pessoa idosa não se sinta tão só. Segundo Perlman e Peplau (1982, cit. por Monteiro & Neto, 2008), a solidão é uma experiência desagradável decorrente da fragilização da rede de relações sociais. Ao longo dos anos, grande parte das pessoas idosas limita a sua participação na comunidade, o que pode originar sentimentos de solidão e desvalorização, com consequências ao nível da integração social, e da saúde física e psicológica (Teixeira, 2010). Neste sentido, é importante referir que, de acordo com Ferreira (2000, cit. por Jacob, n.d., p.2),

as UTI, ao mesmo tempo, têm como objetivo contribuir para reduzir o isolamento e solidão dos idosos, e reintegrá-los na sociedade, resgatando a sua cidadania e a sua participação na produção de novos valores, bem como atuar na redefinição das imagens da velhice e do envelhecimento, e das relações entre gerações, aproximando-se, com esses objetivos, das propostas mais gerais dos centros de convivência.

Por outro lado, os seniores sentem-se também motivados a frequentar a USE devido às novas aprendizagens que esta lhes possibilita, uma vez que as pessoas idosas gostam de ocupar o seu tempo com a aquisição de conhecimentos da sua preferência e que contribuam para a sua valorização pessoal. Os alunos que frequentam a USE têm demonstrado uma grande motivação relativamente à aquisição de novos conhecimentos que facilitem a sua integração na sociedade, como por exemplo conhecimentos de informática e de alfabetização. Nas UTI, são elaboradas áreas de desenvolvimento diversificadas, onde os alunos encontram resposta ao gosto que sentem em aprender (Monteiro & Neto, 2008).

Em relação à ocupação dos tempos livres, de acordo os dados recolhidos, foi possível apurar que a USE se constitui como uma forma de ocupar os tempos livres dos seniores que a frequentam. Como a USE dispõe de um grande e diversificado leque de disciplinas/atividades, permite, aos idosos, o acesso a atividades que preencham as suas horas livres de forma gratificante. Na verdade, os seniores procuram cada vez mais novas formas de participação social e as UTI permitem fazer do processo de envelhecimento um momento de crescimento e aprendizagem (Monteiro & Neto, 2008).

De acordo com as afirmações dos entrevistados, foi possível inferir que tanto os alunos como os professores partilham da mesma opinião fazendo referência aos aspetos anteriormente mencionados. Um dos professores, provavelmente por ser a sua área de atuação, salienta ainda que alguns idosos têm, como motivação para a frequência da USE, melhorar em termos físicos com o intuito de alcançarem uma maior autonomia, dado que o exercício físico é considerado como um benefício, no que respeita à prevenção de doenças, bem como para a manutenção de uma vida ativa.

5. EXPECTATIVAS PARA A FREQUÊNCIA DA USE

Alunos e professores participantes no estudo manifestaram expectativas bastante positivas relativamente à frequência da USE, fazendo referência ao convívio, à continuidade de novas aprendizagens e atualização das já adquiridas e ao êxito da USE.

O convívio foi um dos aspetos mais mencionados no decorrer desta investigação, uma vez que se torna bastante gratificante para os seniores contactarem com outras pessoas, trocarem experiências e opiniões, contribuindo de forma significativa para a sua sociabilização e ocupação do tempo. Tal como mencionam Monteiro e Neto (2008), os seniores, com a reforma, dispõem de maior disponibilidade de tempo e de escolhas, fazendo

com que possam ter acesso a atividades que preencham as suas horas livres de uma forma gratificante e possam conhecer outras pessoas.

Outra das expectativas referidas foi a aquisição de novas aprendizagens e poder complementar conhecimentos anteriormente adquiridos. Os alunos, ao estarem em contacto regular com as diferentes aprendizagens, acabam por conseguir manter as suas capacidades a nível cognitivo. Na verdade, as novas aprendizagens ajudam os seniores na afirmação da sua personalidade, a evitar a redução e ineficácia intelectual e a desenvolver a sua criatividade (Blázquez, 2000, cit. por Bedmar, Fresneda & Muñoz, 2004).

Tal como foi referido anteriormente, na USE existe a preocupação de proporcionar, aos alunos, disciplinas/atividades que favoreçam a componente física e cognitiva através de uma atualização social e cultural.

A continuidade e o êxito da USE é também uma das expectativas dos participantes na investigação, que se deve ao facto de se ter a perceção de que os professores que lecionam na USE estão conscientes das necessidades de cada aluno fazendo, com o decorrer do tempo, com que exista uma grande relação de proximidade e de amizade entre professor e aluno.

6. APRENDIZAGENS E BENEFÍCIOS

No que respeita as atividades realizadas na USE, é possível aferir que os alunos realizam diariamente novas e as variadas aprendizagens, uma vez que frequentam simultaneamente várias disciplinas.

Alguns seniores passam a frequentar as UTI com o intuito de se manterem ativos e participativos em atividades lúdicas e culturais, de acordo com os seus interesses. Esta fase das suas vidas é a altura propícia para se ter acesso a atividades que preencham o tempo livre de forma gratificante, investindo também na da atualização e aquisição de conhecimentos (Jacob, 2012; Monteiro & Neto, 2008).

6.1. NOVAS APRENDIZAGENS

Na verdade, a frequência dos seniores, numa UTI, fomenta a aquisição de novas aprendizagens e motiva os mesmos para que continuem a desenvolver competências do seu interesse pessoal. É de salientar que grande parte dos conhecimentos adquiridos na USE são “transportados” para o dia-a-dia dos alunos. A título exemplificativo deste facto destacam-

se as aprendizagens na área de informática, uma vez que os seniores aprendem a utilizar as redes sociais e as novas tecnologias a que, posteriormente, recorrem para contactar com os seus familiares e amigos. Já a alfabetização proporciona a oportunidade de aprenderem a ler e a escrever, o que lhes é bastante útil para o seu quotidiano. Neste sentido, e segundo com Martín (2007), a UTI funciona como uma intervenção educativa que tem como finalidade estimular a curiosidade intelectual, a atitude lúdica, o autoconhecimento e a consciência de si.

De realçar que a USE, para além da aquisição de novas aprendizagens, possibilita a partilha de conhecimentos com os restantes alunos, isto é, “funciona como uma troca de saberes entre os conhecimentos adquiridos ao longo da vida de maneira empírica e informal, com os conhecimentos científicos ministrados pelos professores” (Monteiro & Neto, 2008, p. 52).

Por outro lado, as UTI também dão a possibilidade de os alunos serem simultaneamente alunos e professores, de acordo com os seus interesses ou profissões que desenvolveram ao longo das suas vidas, valorizando assim os seus percursos. Este facto também se verifica na USE, uma vez que a professora de Alfabetização é aluna em várias disciplinas e leciona em simultâneo a referida disciplina.

Importa ainda considerar que, para que os referidos conhecimentos possam chegar até aos alunos, é fundamental o papel dos professores. Neste caso, estes exercem um papel crucial no processo de aprendizagem através da execução

uma técnica de desenvolvimento pessoal que visa ajudar o indivíduo a alcançar as metas a que se propõe, apoiando o desenvolvimento de competências, comportamentos, capacidades e atitudes, tal como se verifica quando o indivíduo recebe apoio, nomeadamente sob a forma de diálogo, para atingir a sua Zona Desenvolvimento Proximal (Carvalho, 2011, p. 204).

6.2. IMPLICAÇÕES DAS NOVAS APRENDIZAGENS

De acordo com aos testemunhos dos participantes no presente estudo, a frequência na USE acarreta, para as pessoas idosas, os mais variados benefícios, tais como, benefícios a nível físico, cognitivo e emocional. Todos estes benefícios promovem o bem-estar e a saúde e atuam na prevenção do declínio cognitivo.

6.2.1. Impacto a nível físico

As novas aprendizagens têm impacto a nível físico na vida dos alunos que participam na USE. Neste sentido, de acordo com as suas afirmações, tanto os alunos como os professores destacam as melhorias físicas, o aumento da atividade física e a redução da medicação.

A atividade física, se for praticada de forma regular, moderada e orientada, pode acarretar grandes benefícios para a saúde de todos os indivíduos e pode também retardar os declínios funcionais. A atividade física é fundamental na vida da pessoa idosa, pois além de adquirir mais autonomia nas suas atividades de vida diárias, também ajuda a que se sinta mais útil na sociedade (WHO, 2005).

A capacidade da pessoa idosa realizar as suas tarefas quotidianas normalmente reduz-se, essencialmente com o decorrer dos anos. Esta redução resulta das alterações produzidas em todos os órgãos e sistemas biológicos, bem como dos fatores sociais e psicológicos que decorrem simultaneamente com esta degeneração funcional (Carvalho & Mota, cit. por Paúl & Ribeiro, 2012). Tal como foi salientado por um dos professores, a prática de atividade física orientada proporciona à pessoa idosa mais resistência física, uma melhor mobilidade e, conseqüentemente, uma melhor autonomia.

Assim, a atividade física surge como um elemento potenciador da qualidade de vida da pessoa idosa, na medida em que o seu nível de independência funcional ou de qualidade de vida está dependente da sua capacidade de manter autonomamente as diferentes facetas da sua atividade diária (Carvalho & Mota, 2002, cit. por Paúl & Ribeiro, 2012, p.73).

Neste sentido, os alunos referem que, desde que participam nas atividades da USE, têm reduzido significativamente a medicação tomada. Na verdade, é necessário que os idosos adotem comportamentos saudáveis, como a prática de atividade física com o intuito de manterem ou de melhorarem a sua autonomia (WHO, 2005).

6.2.2. Impacto a nível cognitivo e emocional

Por outro lado, alunos e professores, salientam ainda que os conhecimentos adquiridos na USE têm tido influência tanto a nível cognitivo como emocional, causando alterações a nível do estado de espírito e desenvolvendo as capacidades cognitivas.

Dentro dos fatores psicológicos, inclui-se a inteligência e a capacidade cognitiva que são predominantes e indicativos do envelhecimento ativo e da longevidade das pessoas

idosas (Smits et al., 1999, cit por WHO, 2005). Algumas das capacidades cognitivas, como a aprendizagem e a memória, diminuem com o envelhecimento. Porém, é importante salientar a sabedoria, o conhecimento e a experiência (WHO, 2005), bem como a plasticidade do cérebro e a sua capacidade de ajuste (UNESCO, 2016).

O processo de aquisição de conhecimentos favorece a reflexão e a estruturação do pensamento dos seniores, no entanto, para isso, é necessário a utilização de capacidades cognitivas como o raciocínio e a memória (Rebelo, 2015). “Estas tornam-se preponderantes para a capacidade de “aprender a aprender”, ou seja, são o alicerce para a aprendizagem ao longo da vida” (Rebelo, 2015, p. 72).

Na verdade, as atividades desenvolvidas na USE, podendo reduzir, prevenir ou retardar o declínio cognitivo através do uso e treino adequados das funções intelectuais (Paúl & Ribeiro, 2011), parecem ser impulsionadoras de um envelhecimento ativo.

Por outro lado, importa também destacar “o estado emocional, resultante da conjugação entre a participação nas atividades e o convívio, em que podem partilhar opiniões e preocupações por vezes já experienciadas por outros seniores” (Rebelo, 2015, p. 72). Este facto tende a originar uma maior tranquilidade e sentimento de pertença, que se reflete em sentimentos de bem-estar, de utilidade e de autoestima, levando a que os seniores venham até à UTI (Rebelo, 2015).

Em suma, as UTI constituem-se como uma resposta social que auxilia na manutenção das capacidades intelectuais. De referir ainda que segundo Cachioni & Neri (2008), as aprendizagens ao longo da vida são fundamentais na medida em que auxiliam na manutenção da funcionalidade e na adaptação dos idosos às circunstâncias desta fase da vida.

7. RELAÇÕES INTERPESSOAIS

As relações interpessoais são um dos aspetos destacados ao longo desta investigação, enquanto promotoras de bem-estar mental no envelhecimento.

Do ponto de vista dos participantes do estudo, com a participação na USE, as pessoas idosas apresentam uma melhoria ao nível das suas competências relacionais. Este facto é notório através dos convívios que existem dentro e fora do contexto educativo, do fortalecimento de relações interpessoais e da comunicação no decurso das atividades. Efetivamente, a participação nas atividades e o convívio possibilitam alargar o círculo de amizades, contribuindo para uma maior integração social (Rebelo, 2015).

As relações sociais constituem um fator fundamental quando nos reportamos à qualidade do envelhecimento. Todo o ser humano necessita de se relacionar socialmente e de fazer parte de um grupo de pertença. Nesta perspetiva, pode-se constatar que as relações interpessoais que ocorrem num contexto menos formal de educação sénior favorecem significativamente o bem-estar e a qualidade de vida das pessoas idosas.

Além disso, a interação pessoal contribui para combater o estigma do isolamento social e inatividade, promovendo o agrupamento de pessoas em prol dos mesmos interesses, através de instituições como as UTI (Rebelo, 2015). Deste modo, “trocam experiências e partilham gostos em comum, automotivando-se para a atividade e, simultaneamente, influenciando os que os rodeiam” (Rebelo, 2015, p. 31). Com efeito, as redes sociais são um fator crucial de participação na sociedade, pela oportunidade da aprendizagem, partilha de experiências e convivência com amigos. O relacionamento interpessoal com os amigos serve como impulsionador de autonomia, de integração social e de valorização do papel ativo que o idoso pode ter na sociedade (Rebelo, 2015).

Por último, é ainda importante salientar que os dados recolhidos evidenciam a ideia de que é fundamental a criação de mais atividades direcionadas para o público sénior, mantendo-o ocupado, não isolado e incentivando ao convívio.

8. GRAU DE SATISFAÇÃO

Relativamente ao grau de satisfação face ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE, tanto os alunos como os professores partilham da mesma opinião, dado que se encontram satisfeitos com as atividades desenvolvidas ao longo destes dez anos de USE.

Neste sentido, é de realçar que quanto maior for a satisfação dos alunos participantes na UTI, maior será a sua motivação e interação social. Como salienta Osório (2005), é crucial desenvolver ações em que os seniores se sintam incluídos e integrados, pois, só desta forma, se conseguirá obter um maior sucesso ao nível da intervenção.

Face ao exposto, uma vez que o grau de satisfação é visível, ambos os grupos de participantes da presente investigação recomendam a frequência da USE a outros seniores, fazendo referência não só aos vários benefícios que acarreta, mas também evidenciando as novas aprendizagens que podem adquirir.

9. ENVELHECIMENTO ATIVO

O envelhecimento ativo é uma dimensão essencial na nossa investigação, dado que se procurou aferir em que medida as aprendizagens efetuadas contribuem para a sua promoção.

O referido conceito corresponde a um “processo de otimização de todas as oportunidades para a saúde, participação e segurança, para melhorar a qualidade de vida das pessoas que envelhecem” (WHO, 2005, p.13).

Na perspetiva dos alunos participantes do estudo, o envelhecimento ativo abrange a prática de exercício e atividade física, a componente cognitiva e o convívio, que consequentemente se interrelacionam com aspetos de saúde, de ocupação e de participação social.

Os professores partilham da opinião os alunos, dando ênfase à importância de se envelhecer com qualidade. Segundo as suas afirmações, um envelhecimento ativo corresponde à prática orientada de atividade física e mental e às relações sociais. Realçam ainda a importância de os idosos não terem uma atitude passiva e sedentária, fazendo também referência à promoção da atividade cognitiva, através da aquisição de novos conhecimentos que os seniores ainda não tivessem tido oportunidade de aprofundar e desenvolver.

Neste sentido, através dos dados recolhidos, é possível verificar que os participantes na investigação não conhecem concretamente o conceito de envelhecimento ativo, uma vez que não fizeram referência a um dos determinantes do envelhecimento ativo, crucial para esta faixa etária: a segurança. A segurança diz respeito não só à proteção e aos cuidados, mas também abrange o planeamento urbano, como a habitação, de forma a satisfazer as necessidades da população idosa (Paúl & Ribeiro, 2011). No entanto, importa clarificar que embora os seniores não tenham explicitado a referida dimensão, esta é trabalhada e promovida através das aprendizagens, nomeadamente na disciplina de Ginástica, que posteriormente se traduzem no quotidiano dos mesmos.

O conceito de envelhecimento ativo pressupõe que os seniores conjeturem o seu potencial físico e de bem-estar social e psicológico, possibilitando a participação na sociedade de acordo com as suas necessidade e interesses, sentindo-se integrados (Rebelo, 2015). “A palavra ativo apela a uma contínua participação da vida social, económica, cultural e civil, visando mais do que estar fisicamente ativo ou de continuar a vida laboral” (WHO, 2002, cit. por Rebelo 2015, p. 33). Por outro lado, envelhecer com qualidade implica

ainda que haja relações interpessoais, uma solidariedade intergeracional, um reconhecimento dos direitos dos idosos e das oportunidades para a educação e aprendizagem ao longo da vida (Rebelo, 2015).

O envelhecimento ativo deve ser perspectivado no decurso de vida, reconhecendo que “os idosos não são um grupo homogêneo e que a diversidade individual tende a aumentar com a idade” (WHO, 2002, cit. por Rebelo 2015, p. 33).

9.1. CONTRIBUTO DA USE PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

Considerando todos os dados recolhidos e analisados, parece ser possível afirmar que a USE contribui significativamente para o envelhecimento ativo dos seniores que a frequentam, dado que se apresenta como um espaço fomentador de novas aprendizagens, de convívio e ocupação dos tempos livres, ajudando alunos a “ultrapassar” alguns dos problemas que têm no seu dia-a-dia.

Conseguiu-se apurar, ainda, que a frequência é recomendada por profissionais de saúde a alguns dos alunos, como por exemplo psicólogos, possivelmente por considerarem que “a exposição a ambientes de estimulação e a utilização de recursos culturais e educativos ao longo da idade adulta e da velhice reduzem quantitativamente o declínio intelectual” (Shaie, s/d, cit. por Martín, 2007, p. 61).

Face ao exposto, as UTI constituem um excelente exemplo de espaço promotor de envelhecimento ativo, pois proporcionam aos seniores uma aprendizagem ao longo da vida, contribuindo para o desenvolvimento cultural e pessoal com intuito de se conseguir um envelhecimento com maior qualidade (Monteiro & Neto, 2008). As UTI possuem um papel extremamente importante no que respeita à saúde dos seniores, uma vez que os ajuda a dar menos relevância aos problemas e a superar outros, favorecendo também o convívio.

CONCLUSÃO

Ao chegar ao fim desta investigação, torna-se fundamental sistematizar os principais aspetos e contributos desta pesquisa. Este estudo assumiu, como objetivo geral, compreender a forma como as aprendizagens realizadas na Universidade Sénior de Elvas e se traduzem no quotidiano dos seniores (saúde, participação social, segurança).

Com o intuito de cumprir este objetivo, foi efetuada uma revisão bibliográfica que começou por abordar aspetos relativos ao envelhecimento, aprendizagem e UTI.

A partir da segunda metade do século XX surgiu um novo fenómeno nas sociedades desenvolvidas – o envelhecimento demográfico. Este repercute-se nos mais variados aspetos da vida quotidiana, o que tem exigido uma maior reflexão sobre o papel dos idosos na sociedade, em particular em encontrar estratégias para melhorar a sua qualidade de vida e a sua integração enquanto cidadãos (Monteiro & Neto, 2008).

As UTI inserem-se neste contexto de intervenção, uma vez que se regem pelos princípios da gerontologia educativa e são um modelo de formação com grande sucesso a nível mundial que proporciona, aos idosos, um variado leque de atividades culturais, recreativas, científicas e de aprendizagem (Jacob, 2012; Carvalho & Silva, 2015).

Néri e Cachioni (1999, cit. por Carvalho & Fonseca da Silva, 2015) mencionam o “facto de em todo o mundo ser significativa a procura de atividades educativas por parte dos adultos idosos, nomeadamente as relativas aos programas oferecidos em UTI” (p. 50).

Segundo Monteiro e Neto (2008), se forem dadas, à população sénior, as condições necessárias para que se possa manter ativa por um período de vida mais prolongado, dando-se mais destaque às estruturas socioeducativas como é o caso das UTI, está a valorizar-se o envelhecimento, contribuindo, desta forma, para a construção de uma sociedade para todas as gerações.

Com a entrada na reforma, os seniores dispõem de mais tempo, o que faz com que estejam prontos para se tornarem membros ativos de grupos sociais onde se possam envolver ativamente. Na verdade, muitos idosos sentem a necessidade de fazer novos amigos, de mudar as suas rotinas e de desfrutar da companhia de várias pessoas. Os seniores que frequentam estas instituições fazem-no pelo prazer de usufruir de atividades, pelo convívio, pela atualização dos seus saberes, o que os capacita a interagirem de uma forma positiva, sentindo-se menos sós (Monteiro & Neto, 2008).

Relativamente aos objetivos específicos traçados para a presente investigação, pode-se constatar que todos foram alcançados. Este facto pode ser verificado ao longo da apresentação e interpretação dos resultados, uma vez que foi efetuada a caracterização do funcionamento da USE, foram conhecidas as motivações dos seniores para frequência da

USE, identificadas as aprendizagens realizadas pelos indivíduos, compreendidos os benefícios das (novas) aprendizagens no quotidiano dos seniores, aferidas as alterações na vida dos indivíduos, como consequência das aprendizagens efetuadas e conhecido o grau de satisfação dos indivíduos relativamente às atividades e ao trabalho desenvolvido na USE.

De acordo com os dados recolhidos, é fundamental salientar que participação na USE dá possibilidade de os seniores expressarem os seus pontos de vista, ideias e vivências o que contribui para a promoção de um sentimento de confiança a nível emocional e de valorização pessoal. Os seniores, ao manifestarem os seus pensamentos, podem estar a contribuir para que sejam estabelecidas relações interpessoais dentro e fora do contexto da US.

Por outro lado, a USE, para além de promover as relações interpessoais e sociais, viabiliza ainda a inclusão a nível cultural, possibilitando o acesso a novas aprendizagens e conhecimentos acerca na sociedade atual, e contribui também para combater a solidão e o isolamento social que algumas pessoas idosas vivenciam.

De referir, também, que as novas aprendizagens adquiridas no contexto da USE se traduzem no quotidiano dos seniores que a frequentam, nas três dimensões consideradas (ao nível da saúde, da participação social e da segurança).

Antes de se finalizar a investigação, considera-se essencial expressar algumas sugestões para promover o trabalho desenvolvido na USE, que emergiram no decorrer da mesma, a partir dos dados recolhidos, do diálogo com os participantes no estudo.

Uma das sugestões refere-se à importância de se continuar a promover o conceito de envelhecimento ativo nas disciplinas lecionadas na USE, uma vez que os seniores não associam este conceito a todos os pilares que este abrange (saúde, participação social e segurança), muito embora seja trabalhado nas diversas áreas lecionadas.

Outro dos aspetos prende-se com a necessidade de um transporte para que os seniores se possam deslocar até às aulas de hidroginástica, dado que a maioria dos alunos da USE residem no centro histórico da cidade de Elvas e as instalações das piscinas municipais se localizam na periferia da cidade.

Uma última dimensão diz respeito ao aconselhamento vocacional ao nível das disciplinas, para que os seniores tenham conhecimento dos objetivos referentes a cada disciplina ministrada na USE, uma vez que alguns dos alunos se inscrevem em certas disciplinas e, quando as frequentam pela primeira vez, verificam que nem sempre se adequam às suas expectativas e necessidades.

Para concluir, gostaríamos de referir que o desenvolvimento do presente estudo foi bastante gratificante, não só do ponto de vista pessoal, mas também profissional, dado que

permitiu constatar o modo como as aprendizagens realizadas na USE contribuem para a promoção de um envelhecimento ativo.

BIBLIOGRAFIA REFERENCIADA

- Bardin, L. (2015). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Barroso, A. (2012). Instrumentos de pesquisa científica qualitativa: vantagens, limitações, fidedignidade e confiabilidade. *EFDeportes*, 172. Acedido a 4 de setembro de 2016, em <http://www.efdeportes.com/efd172/instrumentos-de-pesquisa-cientifica-qualitativa.htm>.
- Bedmar, M., Fresneda, M., & Muñoz, J. (2004). *Gerontagogía. Educación en personas mayores*. Granada: Universidad de Granada. Acedido a 15 de novembro, em <http://www.redalyc.org/pdf/2170/217030664008.pdf>.
- Bize, P., & Vallier, C. (1985). *Uma Vida Nova: a Terceira Idade*. Lisboa: Verbo.
- Cabral, M., & Ferreira, P. (2014). *O Envelhecimento Activo Em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cachioni, M., & Neri, A. (2008). *Velhice Bem-sucedida; Apectos afetivos e cognitivos*. Brasil: Papirus.
- Campos, A. (2017). População muito idosa duplicou em duas décadas. *Público Comunicação Social SA*. Acedido a 9 de outubro de 2017, em <https://www.publico.pt/2017/08/27/sociedade/noticia/populacao-muito-idosa-duplicou-em-duas-decadas-1783479>.
- Capucha, L. (2012). Envelhecimento e políticas sociais. In C. Moura (Orgs.), *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp.75-84). Vila Nova de Gaia: Euedito.
- Carvalho, L. (2005). *(Des)encontros com a realidade: a trajetória profissional dos licenciados em ensino básico: 1º ciclo formados pelas instituições de ensino superior público do Alentejo entre os anos de 2001 e 2003*. Dissertação de mestrado não publicada, Universidade de Évora, Évora.
- Carvalho, L. (2011). *A aprendizagem de indivíduos não-alfabetizados pertencentes a comunidades com elevados índices de analfabetismo*. Tese de Doutoramento em Ciências da Educação, Universidade de Évora, Évora.
- Carvalho, M. (2013). *Serviço Social no envelhecimento*. Lisboa: Pactor.
- Carvalho, L., & Silva, M. (2015). Universidades da Terceira Idade: dimensão educativa e social. *Aprender*, 36, 48-62. Acedido a 12 de agosto de 2016, em https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/17271/1/UTI_educativo_e_social.pdf.
- Carvalho, L., & Ferreira, I. (2016). Aprender Sem Idade. In M. Alves; L. Torres; B. Dionísio & P. Abrantes (Orgs.), *A Educação na Europa do Sul. 1.ª Conferência Ibérica de Sociologia da Educação* (pp.161-182). Associação Portuguesa de Sociologia.

- Faculdade de Ciências Sociais e Humanas: Lisboa. Acedido a 15 de setembro de 2017, em http://aps.pt/wp-content/uploads/2017/08/tematica_DPR45f990cfec622_1-1.pdf.
- Centeio, H., Dias, S., Rito, S., Santinha, G., Vicente, H., Sousa, L. (2010). Aveiro: Cidade amiga das pessoas idosas. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, v. 13, 3, 369-381.
- Clavijo, M. (1999). La formación de formadores de los programas universitários de mayores. *Escuela Abierta*, 3, 133-162. Acedido a 9 de outubro de 2017, em <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=195861>.
- Comissão Europeia (2001). *Tornar o espaço europeu de aprendizagem ao longo da vida uma realidade*. Bruxelas: Comissão Europeia.
- Costa, E. (2015). Aprendizagem ao Longo da Vida: conceitos e políticas. *Dirigir & Formar*, 11, 52-56.
- Coutinho, C. (2013). *Metodologia de investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e prática*. Coimbra: Almedina.
- Cunha, M. (2009). *Animação sociocultural na terceira idade. Recurso educativo de intervenção*. Chaves: Ousadias.
- Danis, C. (2001). *Processos de Aprendizagem dos Adultos numa perspectiva de desenvolvimento*. In C. Danis & C. Solar (Coords.), *Aprendizagem e Desenvolvimento dos Adultos*. Coleção Horizontes Pedagógicos. Lisboa: Instituto Piaget, (pp.21-93).
- Delors (1996, coords). *Educação: um tesouro a descobrir: Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. Brasília: UNESCO. Acedido a 9 de outubro de 2017, em http://dhnet.org.br/dados/relatorios/a_pdf/runesco_educ_tesouro_descobrir.pdf.
- DGS (n.d). *Envelhecimento Saudável*. Lisboa: DGS.
- DGS (2004). *Programa Nacional para a Saúde das Pessoas Idosas*. Lisboa: DGS.
- DGS (2016). *A Saúde dos Portugueses*. Lisboa: DGS
- Fernandes, A., & Botelho, A. (2007). Envelhecer ativo, envelhecer saudável: O grande desafio. *Fórum Sociológico*, 17, 11-16.
- Fonseca, A. (2008). Envelhecimento bem sucedido. *Rediteia*, 41, 20-21.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- Fortin, M. (2000). *O processo de investigação: da concepção à realização*. Loures: Lusodidacta.
- Fortin, M. (2009). *Fundamentos e Etapas do Processo de Investigação*. Loures: Lusodidacta
- Freitas, W., & Jabbour, C. (2011) Estudo & Debate. *Lajeado*, 18, 07-22.

- Galinha, S. (2009). A inter-relação qualidade de vida percebida, bem-estar subjetivo no envelhecimento ativo, animação e coaching ontológico. In Pereira, J., & Lopes, M. (Coords.), *Animação sociocultural na terceira idade*. (pp.89-107). Amarante: Intervenção – APDC.
- Guerra, I. C. (2001). *Participação e Acção Colectiva - Interesses, Conflitos e Consensos*. Edição: Princípia.
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo – Sentidos e formas de uso*. Parede: Princípia.
- Global AgeWatch (2015). *Commentary on Portugal's domain ranks in the 2015 Global AgeWatch Index*. Lisbon: Associate Researcher at Centre for Socioeconomic Change and Territorial. Acedido a 11 de agosto de 2016, em https://www.ageinternational.org.uk/Documents/Global_AgeWatch_Index_2015_Help_Age.pdf.
- Hoyer, W., & Roodin, P. (2003). *Adult development and aging*. New York: The McGraw-Hill.
- Jacob, L. (n.d). *Universidades da Terceira Idade. Uma resposta social ou educacional*. Almeirim: RUTIS.
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida*. Coleção RUTIS, 3. Almeirim: RUTIS.
- Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. *Revista Kairós Gerontologia*, 19(18), 81-97.
- Knüppe, L. (2006). Motivação e Desmotivação: Desafio para as professoras do Ensino Fundamental. *Revista Educar (Curitiba)*, 27, 277-290.
- Martín, A. (2007). Gerontologia Educativa: Enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativo com idosos. In F. Pinto & A. Osorio (Coords.), *As pessoas idosas, Contexto social e intervenção educativa* (pp.47-73). Coleção Horizontes Pedagógicos, 130. Lisboa: Instituto Piaget.
- Martins, F. (2009). Animação sociocultural na terceira idade no lar Casa de Santa Marta em Chaves. In J. Pereira, & M. Lopes (Coords.), *Animação sociocultural na terceira idade* (pp. 348-359). Chaves: Intervenção – APDC.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da Terceira Idade. Da solidão aos motivos para a sua frequência*. Porto: LivPsic.
- Moraes, R. (1999). Análise de conteúdo. *Revista Educação*, 22 (37), 7-32.
- National Center for Education Statistics (2000). *Lifelong learning NCEES task force. Working Paper*, 1, 1-64.

- Nico, B. (1995). *A relação pedagógica na universidade: “Ser-se caloiro”*. Dissertação apresentada para a obtenção do grau de Mestre em Ciências da Educação, não publicada. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Lisboa.
- Oliveira, F. (2011). *Características psicológicas e solidão sentida em idosos no meio urbano*. Dissertação de Mestrado. Porto: Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação.
- Osório, A. (2005). *Educação Permanente e Educação de Adultos*. Horizontes Pedagógicos, 119. Lisboa: Instituto Piaget.
- OECD (2016). What does age have to do with skills proficiency?. *Adult Skills in Focus*, 3. Acedido a 11 de agosto de 2016, em [http://www.oecd.org/skills/piaac/ASIF_3_\(eng\)_v4.pdf](http://www.oecd.org/skills/piaac/ASIF_3_(eng)_v4.pdf).
- Pardal, L., & Lopes, E. (2011). *Métodos e Técnicas de Investigação Social*. Porto: Areal Editores.
- Paúl, C. (2005). Construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl, & A. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 21-41). Lisboa. Climepsi Editores.
- Paúl, C., & Ribeiro, O. (2011). Envelhecimento activo. In . In Paúl, C. & Ribeiro, O. (Coords.), *Manual de envelhecimento activo* (pp.1-12). Lisboa: Lidel.
- Paúl, C., & Ribeiro, O (2012). O Exercício e o Envelhecimento. In Paúl, C. & Ribeiro, O. (Coords.), *Manual de Gerontologia*, (pp. 71-88). Lisboa: Lidel.
- Pinto, F. (2008). A terceira idade: idade da realização. In A. Osório & F. Pinto (Coords.), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (pp.75-103). Coleção Horizontes Pedagógicos, 130. Lisboa: Instituto Piaget.
- Pocinho, R. (2014). *Mayores en contextos de aprendizaje: Caracterización y efectos psicológicos en los alumnos de las Universidades de Mayores en Portugal*. Programa de Doctorado en Psicogerontología. Facultad de Psicología. Valencia.
- Polit, D.; Beck, C., & Hungler, B. (2004) *Fundamentos de Pesquisa em Enfermagem: métodos, avaliação e utilização*. Porto Alegre: Artmed.
- PORI (2014). *Relatório do Diagnóstico de Elvas*. Administração Regional de Saúde do Alentejo.
- PORDATA (2017). *População Residente*. Acedido em 20 de agosto de 2017, em <https://www.pordata.pt/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+total+e+por+grandes+grupos+e+et%C3%A1rios-390>.
- PORDATA (2017). *Índice de Envelhecimento*. Acedido em 20 de agosto de 2017, em <https://www.pordata.pt/Municipios/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-458>.

- Prados, A. (2012). Aprendizaje en la vejez: un modo de envejecimiento activo. In R. Pocinho et al (Orgs), *Envelhecer em tempos de crise: respostas sociais* (pp. 29-38). Porto: Livpsic.
- Quivy, R., & Campenhoudt, L. (2003). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Rebello, B. (2015). *Universidades Seniores: Uma visão sobre o envelhecimento ativo*. Mais Leituras.
- Regulamento n.º 1016-A/2016, de 7 de novembro. Diário da República: II Série, n.º 213. Acedido a 6 de abril de 2017, em <https://dre.pt/application/file/a/75688173>.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). Envelhecimento activo. In O. Ribeiro, & C. Paúl (Coords.), *Manual de envelhecimento activo* (pp.1-12). Lisboa: Lidel.
- Rodrigues, L. (2013). *A Família Parceira no Cuidar: Intervenção do Enfermeiro*. Escola Superior de Enfermagem (Curso de Mestrado em Enfermagem Médico-Cirúrgica). Coimbra.
- Rosa, M. (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Lisboa: FFMS.
- RUTIS (2017). *Lista Oficial de Universidades Seniores em Portugal, por concelho*. Almeirim: RUTIS.
- Schneider, R., & Irigaray, T. (2008). O Envelhecimento Na Atualidade: Aspectos Cronológicos, Biológicos, Psicológicos E Sociais. *Estudos de Psicologia*, 25, 585-593.
- Serrano, G. (2008). *Elaboração de projetos Sociais Casos Práticos*. Porto: Porto Editora.
- Silvestre, C. (2003). *Educação/formação de adultos como dimensão dinamizadora do sistema educativo/formativo*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2003). *Envelhecer na família: os cuidados familiares na velhice*. Porto: Ambar.
- Teixeira, L. (2010). *Solidão, depressão e qualidade de vida em idosos: um estudo avaliativo exploratório e implementação-piloto de um programa de intervenção*. Dissertação de Mestrado em Psicologia apresentada à Universidade de Lisboa.
- Thorn, R. (2012). *Aprendizagem ao longo da vida: o contexto europeu e a realidade irlandesa*. In J. Silva (Coord.), *Iniciativa Novas Oportunidades: teoria e práticas* (pp.9-24). Leiria: Instituto Politécnico de Leiria e Agência Nacional para a Qualificação e o Ensino Profissional.
- UNESCO (2016). *Repensar a Educação*. Brasília: UNESCO.
- Vandenplas-Holper, C. (2000). *Desenvolvimento Psicológico na Idade Adulta e durante a Velhice*. Lisboa: Asa.

- Veloso, E. C. (2004). *Políticas e contextos educativos para os idosos: um estudo sociológico numa Universidade da Terceira Idade em Portugal*. Tese de doutoramento, Universidade do Minho, Braga.
- Viegas, S., & Gomes, C. (2007). *A identidade na velhice*. Porto: Ambar.
- Vilelas, J. (2009). *Investigação: O Processo de Construção do Conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.
- World Health Organization (2005). *Envelhecimento Ativo: Uma política de Saúde*. Brasília: WHO.
- Yin, R. (2005). *Estudo de caso: planejamento e métodos*. Porto Alegre: Bookman.

APÊNDICES

APÊNDICE I – GRELHAS DE
OBSERVAÇÃO

OBSERVAÇÃO – Disciplina de Informática

Data (observação):	21 de fevereiro de 2017
Duração (observação):	2 horas
Disciplina:	Informática
Nº de Alunos:	Entre 10 a 12 alunos (maioritariamente do género feminino)
Objetivo da disciplina:	Conseguir mais independência/autonomia a nível das novas tecnologias. Exemplo: Facebook, E-mail, Skype, Work, PowerPoint, entre outros.
Descrição:	Nas aulas de informática, os alunos aprendem, principalmente, a criar um e-mail e página do facebook para interagirem com amigos e familiares. Na aula observada, os alunos aprenderam a partilhar autonomamente fotografias e vídeos, de uns para os outros, na página do facebook.

OBSERVAÇÃO – Disciplina de Alfabetização

Data (observação):	8 de março de 2017
Duração (observação):	2 horas
Disciplina:	Alfabetização
Nº de Alunos:	Entre 7 a 9 alunos (todos do género feminino)
Objetivo da disciplina:	Adquirir um maior grau de conhecimentos a nível da leitura, escrita, matemática e estimulação da motricidade fina. Exemplo: Aprender a ler ou melhorar a leitura, aprender a escrever e a realizar pequenos cálculos matemáticos, pintar desenhos para estimular a motricidade fina, entre outros.
Descrição:	As aulas de alfabetização são iniciadas com um ditado para melhorar a escrita dos alunos. De seguida, pede-se aos alunos que leiam em voz alta. São também realizadas várias fichas de leitura e cálculos matemáticos. Por vezes, pede-se aos alunos que realizem cópias em casa para que pratiquem a caligrafia.
Notas:	A professora da disciplina é simultaneamente professora e aluna. Uma das alunas sabe ler e escrever, mas sofreu um AVC e perdeu os movimentos da mão direita o que fez com que deixasse de conseguir escrever. Por isso, frequenta as aulas de alfabetização e neste momento já consegue escrever com a mão esquerda.

OBSERVAÇÃO – Disciplina de Canto

Data (observação):	14 de março de 2017
Duração (observação):	1 hora
Disciplina:	Canto
Nº de Alunos:	Entre 9 a 11 alunos (todos do género feminino)
Objetivo da disciplina:	Adquirir conhecimentos a nível musical e cantar/recordar músicas que foram importantes na vida dos alunos. Exemplo: Músicas Tradicionais, entre outros.
Descrição:	As aulas de canto iniciam-se com um aquecimento vocal e, de seguida, os alunos aprendem e ensaiam um conjunto de músicas.
Notas:	Os alunos têm feito várias atuações onde apresentam as músicas que aprenderam na aula de canto. É o primeiro ano que esta disciplina é lecionada.

OBSERVAÇÃO – Disciplina de Artes Plásticas

Data (observação):	24 de abril de 2017
Duração (observação):	2 horas
Disciplina:	Artes Plásticas
Nº de Alunos:	Entre 14 a 16 alunos (todos do género feminino)
Objetivo da disciplina:	Estimular a criatividade, capacidades cognitivas, motricidade fina e melhorar a concentração. Exemplo: Trabalhos manuais em goma EVA, feltro, cartão, pergamano, lã, entre outros.
Descrição:	Nas aulas de artes plásticas, as alunas vão desenvolvendo os trabalhos manuais com o apoio da professora sempre que necessitam.
Notas:	Uma das alunas apenas frequenta esta disciplina devido a uma grande depressão pela perda de um filho. Atualmente, com o decorrer das aulas, tem-se verificado que a aluna tem conseguido adquirir alguma autonomia na realização dos trabalhos manuais e também realiza os mesmos no seu domicílio.

OBSERVAÇÃO – Disciplina de Artes Plásticas (Pintura)

Data (observação):	28 de abril de 2017
Duração (observação):	2 horas
Disciplina:	Artes Plásticas (Pintura)
Nº de Alunos:	Entre 8 a 10 alunos (maioritariamente do género feminino)
Objetivo da disciplina:	Aprender várias técnicas de pintura e estimular a criatividade. Exemplo: Pintura com plasticina e Pintura a Óleo.
Descrição:	Nas aulas de pintura os alunos, primeiramente aprendem a misturar as cores com a técnica da plasticina e, posteriormente, passam para a pintura em tela com tintas de óleo.

OBSERVAÇÃO – Disciplina de Português

Data (observação):	27 de abril de 2017
Duração (observação):	1 hora
Disciplina:	Português
Nº de Alunos:	Entre 8 a 10 alunos (do género feminino e masculino)
Objetivo da disciplina:	Aprender e recordar vários conhecimentos a nível gramatical.
Descrição:	Nas aulas de português, os alunos adquirem vários conhecimentos gramaticais da língua portuguesa, como é o caso dos sinónimos e antónimos, figuras de estilo, regras de acentuação e pontuação.

OBSERVAÇÃO – Disciplina de Espanhol

Data (observação):	25 de maio de 2017
Duração (observação):	1 hora
Disciplina:	Espanhol
Nº de Alunos:	Entre 7 a 10 alunos (do género feminino e masculino)
Objetivo da disciplina:	Aprender a falar e a escrever em espanhol, uma vez que se está bastante perto de Espanha acaba por ser uma mais valia. Com as aprendizagens adquiridas os alunos conseguem compreender e estabelecer uma conversação quando se deslocam ao país vizinho.
Descrição:	Nas aulas de espanhol, os alunos adquirem os conhecimentos básicos para que consigam escrever e estabelecer autonomamente uma conversação em espanhol. Os aulos levam também alguns exercícios para praticarem no domicílio e no início da aula seguinte são corrigidos.

OBSERVAÇÃO – Disciplina de Saúde

Data (observação):	30 de maio de 2017
Duração (observação):	1 hora
Disciplina:	Saúde
Nº de Alunos:	Entre 6 a 9 alunos (do gênero feminino e masculino)
Objetivo da disciplina:	Esclarecer as mais variadas questões a nível da saúde e elucidar para a prevenção de comportamentos de risco na terceira idade, como por exemplo, prevenção de quedas, alimentação mais saudável, entre outros.
Descrição:	<p>Nas aulas de saúde, os alunos realizam vários debates sobre as principais doenças que ocorrem na terceira idade.</p> <p>São fomentadas diversas formas de promover um envelhecimento mais ativo.</p> <p>Em algumas aulas, procede-se ao visionamento de filmes sobre o envelhecimento; no final, todos os aulos têm que fazer um comentário.</p>

APÊNDICE II – GUIÃO DE
ENTREVISTA A APLICAR A
PROFESSORES DA USE

GUIÃO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA A APLICAR A PROFESSORES DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ELVAS

Tema ou Título do Trabalho: O contributo das aprendizagens realizadas em Universidades da Terceira Idade na promoção de um envelhecimento ativo.

Objetivo geral: Compreender a forma como as aprendizagens realizadas na Universidade Sénior de Elvas se traduzem no quotidiano dos seniores (saúde, participação social, segurança).

Objetivos específicos:

- Caracterizar o funcionamento/dinâmica da Universidade Sénior de Elvas (USE);
- Conhecer a motivação para frequência da USE;
- Identificar as aprendizagens realizadas pelos indivíduos na USE;
- Compreender os benefícios das (novas) aprendizagens no quotidiano dos seniores;
- Aferir alterações na vida dos indivíduos, como consequência das aprendizagens efetuadas;
- Conhecer o grau de satisfação dos indivíduos com as atividades da USE.

Temas	Objetivos	Questões	Questões Secundárias	Obs.
<u>Dimensão 1</u> – Apresentação da Entrevista	<p>1.1. Indicar ao entrevistado os objetivos da entrevista;</p> <p>1.1.1. Apresentar a importância da presente investigação;</p> <p>1.1.2. Informar sobre os principais aspetos da entrevista.</p>			
	<p>1.2. Assegurar ao entrevistado todos os princípios éticos e deontológicos;</p>			

	<p>1.2.1. Pedir autorização para gravar a entrevista;</p> <p>1.2.2. Garantir anonimato e confidencialidade das respostas;</p> <p>1.2.3. Informar o entrevistado da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta;</p> <p>1.2.4. Disponibilizar ao entrevistado, caso queira, uma cópia da entrevista e posteriores, resultados da investigação.</p>			
Dimensão 2 - Caracterização do Entrevistado	<p>2.1. Identificar o perfil do entrevistado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Idade • Género • Habilitações Profissionais / Académicas • Área de Residência 		
	<p>2.2. Caracterizar o percurso profissional do entrevistado.</p>	<p>1- Em que ano começou a lecionar na USE?</p> <p>2- Atualmente qual é a sua situação profissional?</p>	<p>1.1. Que disciplina leciona?</p> <p>1.2. O que o/a motivou a lecionar na USE?</p> <p>2.1. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?</p>	<p>- Carga horária semanal.</p> <p>- Número de alunos que frequentam a disciplina.</p> <p>- Atividades profissionais.</p> <p>- Formação profissional que tenha realizado.</p>

<p><u>Dimensão 3 – Funcionamento/ Dinâmica</u></p>	<p>3.1. Caracterizar o funcionamento/dinâmica da Universidade Sénior de Elvas (USE);</p> <p>3.2. Identificar as parcerias estabelecidas entre a USE e outras instituições (locais, regionais,...).</p>	<p>3- Como descreve o funcionamento e a dinâmica instalados na USE?</p> <p>4- Tem conhecimento de algumas parcerias ou projetos que a USE tenha com outras instituições?</p>	<p>3.1. Acompanhou o surgimento da USE?</p> <p>4.1. Em caso afirmativo, como se efetivam essas parcerias ou projetos? E quais as suas vantagens?</p>	
<p><u>Dimensão 4 – Resposta às Necessidade, Expetativas e Motivações</u></p>	<p>4.1. Aferir quais as necessidades a que a Universidade Sénior pretende dar resposta, do ponto de vista dos professores.</p>	<p>5- Em seu entender, quais as necessidades dos seniores, às quais a USE pretende dar resposta?</p>	<p>5.1. Em relação à disciplina que leciona, quais as necessidades a que pretende dar resposta?</p>	
	<p>4.2. Conhecer as expectativas e a motivação dos alunos para frequência da Universidade Sénior de Elvas (USE).</p>	<p>6- Em seu entender, quais as expectativas dos alunos em relação à USE?</p> <p>7- Na sua opinião, quais as motivações que levam os seniores a frequentarem a USE?</p>	<p>6.1. E em relação à disciplina que leciona?</p> <p>6.2. Organiza as suas aulas, em função dos interesses/motivações dos seniores?</p>	
<p><u>Dimensão 5 – Aprendizagens e Benefícios</u></p>	<p>5.1. Identificar as aprendizagens realizadas pelos indivíduos na USE.</p>	<p>8- Poderia descrever algumas experiências de (novas) aprendizagem que os alunos adquiriram na USE? E concretamente ao nível da disciplina que leciona?</p>	<p>8.1. Que experiências de aprendizagem considera mais marcantes para os alunos que frequentam a USE?</p>	

	<p>5.2. Aferir alterações na vida dos indivíduos (ao nível da participação e valorização social, a nível físico, cognitivo e emocional), como consequência das aprendizagens efetuadas.</p>	<p>9- Considera que as novas aprendizagens trouxeram algumas alterações/benefícios no dia-a-dia dos alunos?</p> <p>10- De que forma, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje os seniores, apresentam os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?</p> <p>11- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?</p> <p>12- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na saúde dos alunos?</p>	<p>9.1. Se sim, explicita essas alterações /benefícios.</p> <p>11.1. Porquê? Em que medida?</p> <p>12.1. A nível físico, cognitivo e emocional?</p>	<p>- Tomada de consciência.</p> <p>- Mais informação.</p>
<p>Dimensão 6 – Relações Interpessoais</p>	<p>6.1. Perceber o contributo da USE na melhoria das competências relacionais dos seniores.</p>	<p>13- O facto de os seniores frequentarem a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?</p>	<p>13.1. Se sim, em que medida?</p>	

		14- Em seu entender, os seniores têm apresentado uma melhoria nas competências relacionais, ao longo do seu percurso na Universidade Sénior?	14.1. Se sim, de que forma?	
<u>Dimensão 7 - Grau de Satisfação</u>	7.1. Conhecer o grau de satisfação dos professores face às atividades da USE.	15- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE? 16- Recomendaria aos seniores a frequência da USE?	16.1. Se sim, porquê?	- Em caso negativo, saber porquê.
<u>Dimensão 8 – Envelhecimento Ativo</u>	8.1. Aferir a opinião do entrevistado sobre o envelhecimento ativo.	17- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo? 18- Considera que a participação dos seniores na USE contribui para um envelhecimento ativo?	18.1. Se sim, de que forma?	
<u>Dimensão 9 - Pergunta Aberta e Sugestões</u>	9.1. Identificar, sob o ponto de vista dos professores, sugestões que promovam o percurso da USE.	19- Que sugestões apresentaria para promover a USE?	19.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?	
	9.2. Possibilitar ao entrevistado a abordagem de algum aspeto não referido no decurso da entrevista.	20- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?		

APÊNDICE III – GUIÃO DE
ENTREVISTA A APLICAR A
ALUNOS DA USE

GUIÃO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA A APLICAR A ALUNOS DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ELVAS

Tema ou Título do Trabalho: O contributo das aprendizagens realizadas em Universidades da Terceira Idade na promoção de um envelhecimento ativo.

Objetivo geral: Compreender a forma como as aprendizagens realizadas na Universidade Sénior de Elvas se traduzem no quotidiano dos seniores (saúde, participação social, segurança).

Objetivos específicos:

- Caracterizar o funcionamento/dinâmica da Universidade Sénior de Elvas (USE);
- Conhecer a motivação para frequência da USE;
- Identificar as aprendizagens realizadas pelos indivíduos na USE;
- Compreender os benefícios das (novas) aprendizagens no quotidiano dos seniores;
- Aferir alterações na vida dos indivíduos, como consequência das aprendizagens efetuadas;
- Conhecer o grau de satisfação dos indivíduos com as atividades da USE.

Temas	Objetivos	Questões	Questões Secundárias	Obs.
<u>Dimensão 1 – Apresentação da Entrevista</u>	<p>1.1. Indicar ao entrevistado os objetivos da entrevista;</p> <p>1.1.1. Apresentar a importância da presente investigação;</p> <p>1.1.2. Informar sobre os principais aspetos da entrevista.</p>			
	<p>1.2. Assegurar ao entrevistado todos os princípios éticos e deontológicos;</p>			

	<p>1.2.1. Pedir autorização para gravar a entrevista;</p> <p>1.2.2. Garantir anonimato e confidencialidade das respostas;</p> <p>1.2.3. Informar o entrevistado da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta;</p> <p>1.2.4. Disponibilizar ao entrevistado, caso queira, uma cópia da entrevista e posteriores, resultados da investigação.</p>			
Dimensão 2 - Caracterização do Entrevistado	<p>2.1. Identificar o perfil do entrevistado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Idade • Género • Habilitações Profissionais / Académicas • Área de Residência • Nº de Filhos • Situação Profissional 		
	<p>2.2. Caracterizar o percurso profissional do entrevistado;</p>	<p>1- Atualmente qual é a sua situação profissional?</p>	<p>1.1. Está reformado? Em caso afirmativo, há quanto tempo?</p> <p>1.2. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?</p>	<p>- Atividades profissionais.</p> <p>- Formação profissional que tenha realizado.</p>
	<p>2.3. Descrever o quotidiano do entrevistado.</p>	<p>2- Habitualmente como é o seu dia-a-dia?</p>	<p>2.1. Como ocupa o seu dia, desde o levantar ao deitar?</p> <p>2.2. Costuma realizar outras atividades para além das realizadas na Universidade Sénior?</p>	

	<p>2.4. Conhecer o círculo social do entrevistado;</p> <p>2.5. Aferir a qualidade e frequência das relações sociais.</p>	<p>3- No dia-a-dia, costuma estar com a sua família? E com os amigos?</p>	<p>3.1. Em caso afirmativo com que frequência?</p> <p>3.2. Dê-nos alguns exemplos.</p> <p>3.3. Como avalia o relacionamento que tem com a sua família e amigos?</p>	<p>- Qualidade.</p> <p>- Frequência.</p>
<p>Dimensão 3 - Expetativas e Motivações</p>	<p>3. Conhecer as expectativas e a motivação para frequência da Universidade Sénior de Elvas (USE).</p>	<p>4- Há quantos anos frequenta a USE?</p> <p>5- O que o/a motivou para frequentar a USE?</p> <p>6- Como teve conhecimento da existência da USE?</p> <p>7- Antes de ingressar na USE, quais eram as suas expectativas?</p> <p>8- Qual a opinião da sua família em relação ao seu ingresso na USE?</p> <p>9- Há algum elemento do seu agregado familiar que também esteja a frequentar /ou frequentou a USE?</p>	<p>7.1. E atualmente, quais são as suas expectativas?</p> <p>9.1. Se sim, qual o grau de parentesco?</p> <p>9.2. Na sua opinião qual é/foi a razão pela qual o seu familiar decidiu ingressar na USE?</p> <p>9.3. Na sua opinião, qual a principal motivação para a frequência do seu familiar?</p>	
	<p>4.1. Conhecer ou Identificar as disciplinas/atividades frequentadas pelos indivíduos.</p>	<p>10- Que disciplinas frequenta na USE?</p>	<p>10.1. Quais são as disciplinas em que está inscrito/a?</p>	

Dimensão 4 – Aprendizagens e Benefícios		11- Quais as disciplinas/atividades em que participa com maior frequência?	11.1. Porquê?	- Preferências.
	4.2. Identificar as aprendizagens realizadas pelos indivíduos na USE.	12- Considera que realizou (novas) aprendizagens na USE?	12.1. Em caso afirmativo, identifique-as.	- Caso contrário, pedir ao entrevistado que explicita o porquê (de não ter realizado novas aprendizagens).
	4.3. Identificar os benefícios das (novas) aprendizagens no quotidiano dos seniores;	13- Na sua opinião, as (novas) aprendizagens que adquiriu na USE trouxeram-lhe benefícios no seu quotidiano?	13.1. De que forma? 13.2. Em que contextos?	- Pedir para exemplificar com casos práticos.
	4.4. Aferir alterações na vida dos indivíduos (ao nível da participação e valorização social, a nível físico, cognitivo e emocional), como consequência das aprendizagens efetuadas.	14- Considera que as novas aprendizagem lhe trouxeram algumas alterações/melhorias no seu dia-a-dia? 15- Na sua opinião, a frequência da USE e as aprendizagens efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje, apresenta os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia? 16- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?	14.1. Se sim, explicita essas alterações /melhorias. 16.1. Porquê? Em que medida?	- Tomada de consciência. - Mais informação.

		<p>17- O facto de frequentar a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?</p> <p>18- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na sua saúde?</p>	<p>17.1. Se sim, em que medida?</p> <p>18.1. A nível físico, cognitivo e emocional?</p>	
<p><u>Dimensão 5 -</u> Grau de Satisfação</p>	<p>5. Conhecer o grau de satisfação dos indivíduos face às atividades da USE.</p>	<p>19- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?</p> <p>20- Recomendaria a frequência da USE?</p>	<p>20.1. Se sim, porquê?</p>	<p>- Em caso negativo, saber porquê.</p>
<p><u>Dimensão 6 –</u> Envelhecimento o Ativo</p>	<p>6. Aferir a opinião do entrevistado sobre o envelhecimento ativo.</p>	<p>21- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?</p> <p>22- Considera que a participação na USE contribui para um envelhecimento ativo?</p>	<p>22.1. Se sim, de que forma?</p>	<p>- Mostrar as imagens sobre o envelhecimento ativo após realizar as questões 21 e 22.</p>
<p><u>Dimensão 7 -</u> Pergunta Aberta e Sugestões</p>	<p>7.1. Identificar, sob o ponto de vista dos alunos, sugestões que promovam o percurso da USE.</p> <p>7.2. Possibilitar ao entrevistado a abordagem de algum aspeto não referido no decurso da entrevista.</p>	<p>23- Que sugestões apresentaria para promover a USE?</p> <p>24- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?</p>	<p>23.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?</p>	

APÊNDICE IV – GUIÃO DE
ENTREVISTA A APLICAR AO
RESPONSÁVEL DA USE

GUIÃO DE ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA A APLICAR AO RESPONSÁVEL DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ELVAS

Tema ou Título do Trabalho: O contributo das aprendizagens realizadas em Universidades da Terceira Idade na promoção de um envelhecimento ativo.

Objetivo geral: Compreender a forma como as aprendizagens realizadas na Universidade Sénior de Elvas se traduzem no quotidiano dos seniores (saúde, participação social, segurança).

Objetivos específicos:

- Caracterizar o funcionamento/dinâmica da Universidade Sénior de Elvas (USE);
- Conhecer a motivação para frequência da USE;
- Identificar as aprendizagens realizadas pelos indivíduos na USE;
- Compreender os benefícios das (novas) aprendizagens no quotidiano dos seniores;
- Aferir alterações na vida dos indivíduos, como consequência das aprendizagens efetuadas;
- Conhecer o grau de satisfação dos indivíduos com as atividades da USE.

Temas	Objetivos	Questões	Questões Secundárias	Obs.
<u>Dimensão 1 – Apresentação da Entrevista</u>	<p>1.1. Indicar ao entrevistado os objetivos da entrevista;</p> <p>1.1.1. Apresentar a importância da presente investigação;</p> <p>1.1.2. Informar sobre os principais aspetos da entrevista.</p>			
	<p>1.2. Assegurar ao entrevistado todos os princípios éticos e deontológicos;</p>			

	<p>1.2.1. Pedir autorização para gravar a entrevista;</p> <p>1.2.2. Garantir anonimato e confidencialidade das respostas;</p> <p>1.2.3. Informar o entrevistado da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta;</p> <p>1.2.4. Disponibilizar ao entrevistado, caso queira, uma cópia da entrevista e posteriores, resultados da investigação.</p>			
<u>Dimensão 2 -</u> Caracterização do Entrevistado	<p>2.1. Identificar o perfil do entrevistado.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Idade • Género • Habilitações Profissionais / Académicas • Área de Residência 		
	<p>2.2. Caracterizar o percurso profissional do entrevistado.</p>	<p>1- Há quantos anos é responsável pela Universidade Sénior Elvas?</p> <p>2- Atualmente qual é a sua atividade profissional?</p>	<p>2.1. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?</p>	<p>- Desde a criação?</p>
<u>Dimensão 3 –</u> Funcionamento /Dinâmica		<p>3- Com que finalidade/missão foi criada a</p>	<p>3.1. Como surgiu este projeto?</p>	

	<p>3.1. Caracterizar a missão da Universidade Sénior de Elvas (USE);</p> <p>3.2. Identificar as parcerias estabelecidas entre a USE e outras instituições (locais, regionais,...);</p> <p>3.3. Caracterizar o funcionamento/dinâmica da Universidade Sénior de Elvas (USE).</p>	<p>Universidade Sénior?</p> <p>4- Que objetivos estão subjacentes à implementação deste projeto?</p> <p>5- A USE tem parcerias ou projetos com outras instituições?</p> <p>6- Como foi a adesão da população sénior quando surgiu a USE?</p> <p>7- Que disciplinas estão disponíveis na USE?</p>	<p>5.1. Em caso afirmativo, como se efetivam essas parcerias ou projetos? E quais as suas mais-valias?</p> <p>6.1. E atualmente?</p> <p>7.1. Quantos professores lecionam na USE?</p> <p>7.2. Quais as disciplinas com maior adesão?</p>	<p>- Número de alunos que frequentam a USE atualmente.</p>
<p>Dimensão 4 – Resposta às Necessidade, Expetativas e motivações</p>	<p>4.1. Aferir quais as necessidades a que a Universidade Sénior pretende dar resposta, do ponto de vista dos responsáveis da USE.</p>	<p>8- Quais as necessidades dos seniores, às quais a USE pretende dar resposta?</p>		
	<p>4.2. Conhecer as expectativas e a motivação dos alunos para frequência da Universidade Sénior de Elvas (USE).</p>	<p>9- Em seu entender, quais as expectativas dos alunos em relação à USE?</p> <p>10- Na sua opinião, quais as motivações que levam os seniores a frequentarem a USE?</p>		

<p><u>Dimensão 5 – Aprendizagens e Benefícios</u></p>	<p>5.1. Aferir alterações na vida dos indivíduos (ao nível da participação e valorização social, a nível físico, cognitivo e emocional), como consequência das aprendizagens efetuadas.</p>	<p>11- Considera que as novas aprendizagens trazem algumas alterações/benefícios no dia-a-dia dos alunos?</p> <p>12- De que forma, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje os seniores, apresentam os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?</p> <p>13- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?</p> <p>14- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na saúde dos alunos?</p>	<p>11.1. Se sim, explicita essas alterações /benefícios.</p> <p>13.1. Porquê? Em que medida?</p> <p>14.1. A nível físico, cognitivo e emocional?</p>	<p>- Tomada de consciência.</p> <p>- Mais informação.</p>
<p><u>Dimensão 6 – Relações Interpessoais e Valorização Pessoal</u></p>	<p>6.1. Perceber o contributo da USE na melhoria das competências relacionais dos seniores;</p>	<p>15- Na sua opinião, os seniores têm apresentado uma melhoria nas competências relacionais, ao longo do seu percurso na Universidade Sénior?</p>	<p>15.1. Se sim, de que forma?</p>	

	6.2. Compreender o contributo da USE na valorização dos seniores.	16- Considera que a USE valoriza a experiência de vida dos seniores?	16.1. Se sim, de que forma?	
<u>Dimensão 7 -</u> Grau de Satisfação	7.1. Conhecer o grau de satisfação do responsável da USE dos face às atividades desenvolvidas.	17- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?		
<u>Dimensão 8 –</u> Envelhecimento o Ativo	8.1. Aferir a opinião do entrevistado sobre o envelhecimento ativo.	18- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo? 19- De que forma a USE se apresenta como política de envelhecimento ativo? 20- Considera que a participação dos seniores na USE contribui para um envelhecimento ativo?	20.1. Se sim, de que forma?	
<u>Dimensão 9 -</u> Pergunta Aberta e Sugestões	9.1. Identificar sugestões que promovam o percurso da USE.	21- Que sugestões apresentaria para promover a USE? 22- Estão pensadas/projetadas algumas alterações ao funcionamento da USE?	21.1- Têm em vista a introdução de novas atividades na USE?	

	<p>9.2. Possibilitar ao entrevistado a abordagem de algum aspeto não referido no decurso da entrevista.</p>	<p>23- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?</p>		
--	--	--	--	--

APÊNDICE V – ENTREVISTAS A
ALUNOS DA USE

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 1

A entrevista foi realizada no dia 6 de junho, entre as 10h00 e as 10h30.

Numa conversa prévia, a entrevistada foi informada acerca dos objetivos e fins da entrevista. Foram assegurados todos os princípios éticos e deontológicos e foi também garantido anonimato e confidencialidade das respostas. A entrevistada foi informada da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta. Solicitou-se também o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio.

- **Idade:** 68 anos
- **Género:** Feminino
- **Habilitações Profissionais / Académicas:** 9º ano
- **Área de Residência:** Elvas
- **Nº de Filhos:** 3 filhos
- **Situação Profissional:** Reformada por invalidez
- **Estado Civil:** Viúva

1- Atualmente qual é a sua situação profissional?

1.1. Está reformado? Em caso afirmativo, há quanto tempo?

“Sou reformada. Reformei-me aos 52 anos por invalidez”.

1.2. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?

“Até me reformar fui sempre cozinheira, mas por motivos de saúde tive limitações em levantar os braços e já não pude trabalhar mais no ramo da cozinha”.

2- Habitualmente como é o seu dia-a-dia?

2.1. Como ocupa o seu dia, desde o levantar ao deitar?

“Sou uma pessoa que gosto de me levantar cedo, levanto-me por volta das seis e meia da manhã, arrumo a minha casa, depois pelas nove horas, depois vou ter com um grupo de amigas tomar café e depois venho para as aulas. Quando estamos de férias a minha vida é muito parada e estou sempre desejava que as férias terminem para vir para cá outra vez”.

2.2. Costuma realizar outras atividades para além das realizadas na Universidade Sénior?

“Gosto muito de fazer voluntariado, até ia ao hospital várias vezes a dar almoços, mas como não tenho transporte não posso ir mais vezes. Quando tenho possibilidades de ir ao lar gosto muito de conversar com os idosos, mostrar-lhes carinho e fazer espetáculos de Natal na Cruz Vermelha e também já fui a um lar em Estremoz, gosto muito de participar.”

“Faço parceria com o Prof. Beirão no clube da literatura portuguesa onde participo em vários eventos com os espanhóis e vou com eles para todo o lado”.

3- No dia-a-dia, costuma estar com a sua família? E com os amigos?

3.1. Em caso afirmativo com que frequência?

3.2. Dê-nos alguns exemplos.

“Com os amigos estou todos os dias e com a família tenho o domingo. Nos domingos é sempre o almoço de família com os filhos, irmãos, os meus netos, os netos das minhas irmãs é uma família completa que normalmente nos domingos nos juntamos aí à volta de 20 e tal pessoas”.

3.3. Como avalia o relacionamento que tem com a sua família e amigos?

“A minha família para mim é tudo. Felizmente tenho uma família muito numerosa e graças a Deus somos uma família muito unida, agradeço por ter uma família como tenho, estão sempre prontos a ajudar quando temos algum problema, temos uma relação muito forte, muito boa”.

“Com os amigos também é bom, mas eu não diria bem amigos, mas sim colegas porque para mim um amigo tem que ser aquele amigo que quando eu não estou bem aquele amigo vem-me dar força. Hoje em dia digo que há mais colegas que bebemos café e falamos do que amigos”.

4- Há quantos anos frequenta a USE?

“Desde o início, há 10 anos”.

5- O que o/a motivou para frequentar a USE?

“O que motivou foi a solidão. Desde há catorze anos que o meu marido faleceu que a minha vida tomou outro rumo, porque o meu marido também teve 14 anos doente e foi uma vida muito complicada, porque ao longo desses anos a minha vida foi sempre entre Elvas e Lisboa nos médicos. Foram uns anos muito desgastantes e eu fiquei muito em baixo. Quando abriu a universidade sénior eu tomei este objetivo de mudar a minha vida e foi um salto enorme, mudou radicalmente. Passei de uma pessoa muito triste, comecei a criar aqui grandes laços porque a princípio o grupo aqui era

pequeno e esse grupo foi uma união para mim pelo facto de falarem comigo e de me mostrarem muita coisa que eu desconhecia. Comecei a ter iniciativa e foi um grande salto na minha vida. Hoje sou uma pessoa com espírito muito aberto, sei que tenho a idade que tenho, mas o meu espírito conserva-se novo, gosto de brincar, gosto de estar metida em todas as coisas, acho que para mim se o dia nunca mais tivesse limite eu podia fazer tudo uma continuação porque eu gosto disto tudo quanto faço”.

6- Como teve conhecimento da existência da USE?

“Ouvi dizer que este espaço ia abrir e fui das primeiras pessoas a inscrever-me”.

7- Antes de ingressar na USE, quais eram as suas expectativas?

“Conseguir ir mais além, ter mais conhecimentos e um bocadinho mais de formação”.

7.1. E atualmente, quais são as suas expectativas?

“Quero melhorar no teatro, melhorar na poesia também, ter mais conhecimentos de literatura e ter um bom convívio com os colegas”.

8- Qual a opinião da sua família em relação ao seu ingresso na USE?

“A minha família diz que eu não tenho tempo para nada, mas gostam que eu ande aqui”.

9- Há algum elemento do seu agregado familiar que também esteja a frequentar /ou frequentou a USE?

“Não”.

10- Que disciplinas frequenta na USE?

“Ando no espanhol, no português, no teatro, na tuna, na ginástica, na história, no inglês, no canto, na pintura e na cidadania”.

10.1. Quais são as disciplinas em que está inscrito/a?

“Para além destas todas que já referi eu testou inscrita também na informática”.

11- Quais as disciplinas/atividades em que participa com maior frequência?

11.1. Porquê?

“Participo em todas exceto na informática que deixei de frequentar porque já sabia trabalhar com o computador”.

12- Considera que realizou (novas) aprendizagens na USE?

12.1. Em caso afirmativo, identifique-as.

“Aprendi muita coisa, desde a pintura, à cultura, historia (...)”.

13- Na sua opinião, as (novas) aprendizagens que adquiriu na USE trouxeram-lhe benefícios no seu quotidiano?

13.1. De que forma?

13.2. Em que contextos?

“Sim trouxe benefícios, porque para além de todos os conhecimentos que aprendi aqui na universidade sénior, só o facto de conviver com os meus colegas todos os dias fez com que me tornasse uma pessoa muito alegre (...)”.

14- Considera que as novas aprendizagens lhe trouxeram algumas alterações/melhorias no seu dia-a-dia?

14.1. Se sim, explicita essas alterações/melhorias.

“Sim sou muito mais solta com as outras pessoas. Ao comunicar com ou outros estou muito mais à vontade”.

15- Na sua opinião, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje, apresenta os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?

“Exatamente. Estou muito mais à vontade ao falar com os outros sejam colegas ou pessoas de outros estatutos”.

16- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?

16.1. Porquê? Em que medida?

“Sim faz com que estejamos mais integrados, mas algumas pessoas que andam aqui participam nas coisas e convivem, outras não gostam muito de se integrar. Ao princípio quando éramos um grupo de 40 e tal alunos éramos uma família praticamente, agora já é difícil porque cada um tem maneiras diferente de ver as coisas”.

17- O facto de frequentar a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?

17.1. Se sim, em que medida?

“Sim favorece e muito, mas alguns são mais integrados. Aqui dou-me bem com todos e convivemos todos”.

18- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na sua saúde?

18.1. A nível físico, cognitivo e emocional?

“Tem-me tudo feito bem, só me têm trazido coisas positivas. Tornei-me outra pessoa. Muitas coisas que hoje faço eu nem tinha conhecimentos que hoje tenho. A ginástica eu nunca tinha feito e hoje pratico com uma facilidade”.

19- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?

“Os professores são extraordinários, bem basta virem aqui darem as aulas de boa vontade sem estarem a ganhar nada. Tenho gostado do trabalho que tem sido aqui feito”.

20- Recomendaria a frequência da USE?

20.1. Se sim, porquê?

“Recomendaria a todos que estão no mesmo patamar onde eu estive. Digo: “saía disso e venha para a universidade sénior nem que frequente só uma disciplina, mas há pessoas que aceitam, outras são mais reservadas e não querem vir”. Recomendaria porque para mim isto foi uma terapia”.

21- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?

“Se a pessoa envelhecer com atividade é muito bom e não custa tanto. Sabe que os anos vão passar, que vais envelhecer, mas se o espírito se manter ativo para nós é muito bom. No meu caso, muitas vezes esqueço-me da idade que tenho”.

22- Considera que a participação na USE contribui para um envelhecimento ativo?

22.1. Se sim, de que forma?

“Sim sem dúvida. Quem leve isto por gosto contribuí sem dúvida alguma”.

23- Que sugestões apresentaria para promover a USE?

23.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?

“Acho que aqui na universidade sénior falta uma cozinha. Devíamos ter uma instalação onde se pudesse montar uma cozinha para podermos ter aulas de culinária e eu gostava de ser professora de cozinha”.

24- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?

“Isto é um bom convívio. Temos tido várias iniciativas, fazemos o convívio de carnaval “dos compadres e das comadres” e revivemos um bocadinho o passado”.

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 2

A entrevista foi realizada no dia 7 de junho, entre as 14h00 e as 14h30.

Numa conversa prévia, a entrevistada foi informada acerca dos objetivos e fins da entrevista. Foram assegurados todos os princípios éticos e deontológicos e foi também garantido anonimato e confidencialidade das respostas. A entrevistada foi informada da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta. Solicitou-se também o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio.

- **Idade:** 78 anos
- **Género:** Feminino
- **Habilitações Profissionais / Académicas:** Sem escolaridade
- **Área de Residência:** Elvas
- **Nº de Filhos:** 3 filhos
- **Situação Profissional:** Reformada
- **Estado Civil:** Divorciada

1- Atualmente qual é a sua situação profissional?

1.1. Está reformado? Em caso afirmativo, há quanto tempo?

“Eu sou reformada há 13 anos. Eu tinha 65 anos quando me reformei”.

1.2. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?

“Comecei a trabalhar aos oito anos de idade. Ia para casa de uma senhora que morava ao pé da minha mãe que tinha sempre criadas, mas as criadas zangavam-se com ela, iam-se embora e a senhora chamava-me (...) e eu ia para lá trabalhar tão pequenina que tinha que ter um banquinho para me subir para lavar a loiça (...). Aos 12 anos fui trabalhar para o campo e depois voltava para casa de senhoras, porque não havia sempre trabalho no campo e eu não podia estar em casa. E nessa altura eu arranjava senhoras para servir, mas quando havia trabalho no campo outra vez a minha mãe voltava-me a tirar para trabalhar no campo. Eu preferia trabalhar nas casas porque estava mais estimada, tinha a barriguinha

cheia, sempre se comia melhor e a gente nas nossas casas só se comia umas batatinhas de azeite e vinagre e às vezes um bocadinho de toucinho frito (...) não havia nada, era uma miséria. Antes de me reformar trabalhei catorze anos como empregada doméstica em casa de uns patrões”.

2- Habitualmente como é o seu dia-a-dia?

2.1. Como ocupa o seu dia, desde o levantar ao deitar?

“No meu dia-a-dia ainda vou trabalhar para casa de senhoras, se me chamarem. O resto do tempo venho para as aulas. Em casa ainda faço uns arranjos de costura para ganhar mais algum dinheiro que a reforma é pequena. E gosto muito de viver cá na cidade”.

2.2. Costuma realizar outras atividades para além das realizadas na Universidade Sénior?

“Fora daqui às vezes vamos para associação ARKUS a participarmos nas coisas de lá, como por exemplo nas festas de Santo António e do São João vamos para lá ajudar.”

3- No dia-a-dia, costuma estar com a sua família? E com os amigos?

3.1. Em caso afirmativo com que frequência?

3.2. Dê-nos alguns exemplos.

“No dia-a-dia costumo estar com os amigos que fazes parte cá da escola. A minha família vejo-a muitas vezes, mas é assim nos domingos, porque moramos um bocadinho distantes. E às vezes a minha neta traz-me cá a minha bisneta para eu a ver”.

3.3. Como avalia o relacionamento que tem com a sua família e amigos?

“Com a família damo-nos todos bem. Cá na escola tenho amigas boas e que gostam de mim, porque eu sinto isso (...). Eu sinto-me bem ao pé delas porque sinto que elas gostam de mim”.

4- Há quantos anos frequenta a USE?

“Ando na Universidade Sénior há oito anos”.

5- O que o/a motivou para frequentar a USE?

“O que motivou foi ter um convívio e aprender coisas que eu nunca tinha feito”.

6- Como teve conhecimento da existência da USE?

“Quando vim morar para a cidade disseram-me que podia vir para a universidade sénior. Então eu fui à câmara e na câmara indicaram-me o que havia de fazer para me inscrever e eu inscrevi-me”.

7- Antes de ingressar na USE, quais eram as suas expectativas?

7.1. E atualmente, quais são as suas expectativas?

“Antes de vir para cá não esperava nada eu não conhecia nada disto, porque eu morava fora da cidade. Agora, adoro isto e espero que a universidade sénior continue”.

8- Qual a opinião da sua família em relação ao seu ingresso na USE?

“A minha família acha muito bem que eu me distraia e que eu ande aqui. Ficam felizes comigo porque eu ainda não estou a fazer peso. Eu estou a viver a minha vida e elas orgulham-se disso. Já tenho esta idade, mas não sinto que tenho esta idade”.

9- Há algum elemento do seu agregado familiar que também esteja a frequentar /ou frequentou a USE?

“Não. Sou eu a única pessoa”.

10- Que disciplinas frequenta na USE?

“Ando na alfabetização, nas artes plásticas, na música, no canto, no teatro, na história e também na tuna”.

10.1. Quais são as disciplinas em que está inscrito/a?

“As que eu vejo que não posso ou que não me sinto bem e que não entendo eu não me inscrevo. Eu estou inscrita na ginástica, mas deixei de ir porque eu estou muito ocupada, ainda me mexo bem e sinto que ainda não preciso de ir para a ginástica para andar de um lado para o outro (...). Eu comecei a ver que estava a faltar tantas vezes na ginástica que acabei por pensar em desistir, porque para que é que eu haveria de estar a ocupar um lugar que eu não ia”.

11- Quais as disciplinas/atividades em que participa com maior frequência?

11.1. Porquê?

“Às outras todas em que estou inscrita não falto, vou sempre a todas. Por exemplo, eu gosto de vir às aulas de história porque gosto de ouvir coisas que nem conhecia e também gosto de ouvir o que se passava na nossa cidade”.

12- Considera que realizou (novas) aprendizagens na USE?

12.1. Em caso afirmativo, identifique-as.

“Aprendi, aprendi a ler e a escrever”.

13- Na sua opinião, as (novas) aprendizagens que adquiriu na USE trouxeram-lhe benefícios no seu quotidiano?

13.1. De que forma?

13.2. Em que contextos?

“Sim, sim trouxe. Eu agora já escrevo, já vou lendo, ainda ontem li no teatro a ensaiarmos li o meu papel. Também gosto muito de pintar, a primeira coisa que eu cá fiz foi a caixa das ameixas, ainda lá a tenho de recordação (...).”

14- Considera que as novas aprendizagens lhe trouxeram algumas alterações/melhorias no seu dia-a-dia?

14.1. Se sim, explicita essas alterações/melhorias.

“Sim trouxeram algumas alterações. Quando vim para cá eu sentia-me assim muito pequenina ao pé desta gente toda, porque eu sozinha não sabia ler sentia-me assim inferior, mas eu consegui ter coragem para vir sempre sempre e nunca deixei de vir. Mas ao mesmo tempo, achava que me olhavam um bocadinho de lado. E além disso, uma vez fomos a uma reunião, que eu fiquei atrás de umas senhoras que já cá andavam e ouvi as senhoras a comentarem: “então que não sabe ler o que anda cá a fazer?”. Eu fiquei assim um bocadinho revoltada e ainda pensei em responder, mas depois não respondi. Consegui ter sempre força para aprender e agora já sei ler e escrever, com um bocadinho de dificuldade, mas sei”.

15- Na sua opinião, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje, apresenta os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?

“Sim, sim agora já dou mais a minha opinião, porque antes eu só saía com uma senhora, não me dava com mais ninguém, nunca dava a minha opinião e agora entre todas falamos sempre, digo o que acho”.

16- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?

16.1. Porquê? Em que medida?

“Sim possibilita, porque o convívio é muito bonito”.

17- O facto de frequentar a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?

17.1. Se sim, em que medida?

“Sim porque ao irmos às aulas estamos todos em convívio e depois quando saímos daqui da universidade sénior é combinamos para ir beber um café ou lanchar e o convívio continua”.

18- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na sua saúde?

18.1. A nível físico, cognitivo e emocional?

“Sim têm, porque eu desde que ando aqui eu note que ando bem, ando sempre a mexer e saio muito com as minhas colegas”.

19- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?

“Tem sido bom. Eu gosto do trabalho de todos aqui e pelo que fazem por nós”.

20- Recomendaria a frequência da USE?

20.1. Se sim, porquê?

“Sim recomendo porque isto é bom para a gente conviver uns com os outros, para esquecermos a vida que as pessoas têm, porque muitas pessoas têm uma vida muito complicada e assim vinham para aqui e estavam mais distraídas”.

21- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?

“Eu acho que o envelhecimento ativo é viver como eu, andar sempre a conviver e sair. Porque uma pessoa se viver triste leva-nos mais abaixo”.

22- Considera que a participação na USE contribui para um envelhecimento ativo?

22.1. Se sim, de que forma?

“Eu penso que está a contribuir, mas às vezes as pessoas é que são um bocadinho tristes, eu gostava que fosse mais pessoas a cantar e a fazer teatro e assim não se lembravam que já eram velhas. Porque eu quando estou a fazer teatro ou a cantar não me lembro da idade que tenho. Por isso, essas pessoas se viessem para cá pensavam de outra maneira, entretinham-se noutras coisas e já não estavam a pensar na velhice”.

23- Que sugestões apresentaria para promover a USE?

23.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?

“Eu gostava que houvesse aulas de dança que é o que falta aqui”.

24- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?

“Não acho que já disse tudo”.

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 3

A entrevista foi realizada no dia 7 de junho, entre as 15h10 e as 15h40.

Numa conversa prévia, a entrevistada foi informada acerca dos objetivos e fins da entrevista. Foram assegurados todos os princípios éticos e deontológicos e foi também garantido anonimato e confidencialidade das respostas. A entrevistada foi informada da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta. Solicitou-se também o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio.

- **Idade:** 67 anos
- **Género:** Feminino
- **Habilitações Profissionais / Académicas:** 4ª Classe / Curso de Cozinha e de Costura
- **Área de Residência:** Elvas
- **Nº de Filhos:** 2 filhos
- **Situação Profissional:** Reformada
- **Estado Civil:** Casada

1- Atualmente qual é a sua situação profissional?

1.1. Está reformado? Em caso afirmativo, há quanto tempo?

“Atualmente já estou reformada. Estou reformada há um ano”.

1.2. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?

“Fui costureira, mas devido a situações da vida porque tive uma paralisia facial, fui tirar o curso de cozinha e fui cozinheira até me reformar”.

2- Habitualmente como é o seu dia-a-dia?

2.1. Como ocupa o seu dia, desde o levantar ao deitar?

“Habitualmente no meu dia-a-dia trato da casa e venho para a universidade sénior”.

2.2. Costuma realizar outras atividades para além das realizadas na Universidade Sénior?

“Fora daqui costumo ir fazer andamento com as amigas, ando muito. Vou também a todas as caminhadas que são organizadas aqui em Elvas e nas freguesias”

3- No dia-a-dia, costuma estar com a sua família? E com os amigos?

3.1. Em caso afirmativo com que frequência?

3.2. Dê-nos alguns exemplos.

“Sim, a gente a amizade não se pode perder. Antes de vir para a universidade sénior ligamos todas umas às outras para nos juntarmos para bebermos um cafezinho antes de irmos para as aulas. Com a família estou todos os dias, com o marido, filhos e netinhos”.

3.3. Como avalia o relacionamento que tem com a sua família e amigos?

“É muito bom, tanto com a família como com os amigos”.

4- Há quantos anos frequenta a USE?

“Desde que a universidade sénior começou, há 10 anos”.

5- O que o/a motivou para frequentar a USE?

“Foi a convivência, sair fora do ritmo do dia-a-dia, porque eu trabalhava como cozinheira e tinha pouco tempo. Então tinha que dedicar aquele pouco tempo que tinha para vir só para estar com as amigas, só o estar com elas a cabeça não estava sempre a pensar no mesmo”.

6- Como teve conhecimento da existência da USE?

“Soube na hidroginástica, porque eu andava na hidroginástica, mas em aulas particulares, a pagar claro, e depois uma colega é que me disse “olha porque é que não te vens inscrever na universidade sénior?” E assim vim, vim-me logo inscrever”.

7- Antes de ingressar na USE, quais eram as suas expectativas?

“Nenhumas porque eu não conhecia nada, nem sabia que existia tão pouco”.

7.1. E atualmente, quais são as suas expectativas?

“Agora são as melhores, vir aqui faz-me muito bem, espero que continue”.

8- Qual a opinião da sua família em relação ao seu ingresso na USE?

“A minha família está encantada da vida por eu andar aqui, dizem-me: “Mãe vai, porque só te faz bem”. Só a gente sair de casa para virmos para aqui só nos faz bem”.

9- Há algum elemento do seu agregado familiar que também esteja a frequentar /ou frequentou a USE?

9.1. Se sim, qual o grau de parentesco?

“Tenho o meu marido que anda na ginástica e na hidroginástica. E tenho também a minha irmã”.

9.2. Na sua opinião qual é/foi a razão pela qual o seu familiar decidiu ingressar na USE?

9.3. Na sua opinião, qual a principal motivação para a frequência do seu familiar?

“A minha irmã foi a melhor coisa que lhe aconteceu, porque ela ficou viúva e primeiro que eu a arrancasse de casa era uma carga de trabalhos porque ela não queria sair. Assim que começou a andar na universidade sénior, começou a ver a vida de maneira diferente e ela hoje diz: “Se soubesse não tinha ficado tanto tempo em casa”. Teve 10 anos fechada em casa que não queria sair e quando começámos as duas na hidroginástica ela não convivia com mais ninguém, só comigo, a pouco e pouco foi começando a dar-se com outras pessoas e hoje é uma pessoa totalmente diferente, foi muito bom para ela”.

“O meu marido é por estar mais ocupado, anda na ginástica e na hidroginástica. Já o tentei convencer para vir para a música, mas ele não quer”.

10- Que disciplinas frequenta na USE?

“Ando nas artes plásticas, na música, canto, no teatro, na tuna, na ginástica, na hidroginástica e na saúde”.

10.1. Quais são as disciplinas em que está inscrito/a?

“Estou inscrita nas mesmas em que frequento”.

11- Quais as disciplinas/atividades em que participa com maior frequência?

11.1. Porquê?

“As disciplinas em que vou mais vezes é as artes plásticas e a música porque estas não dispenso. A hidroginástica e a ginástica é que tenho ido menos vezes por motivos de saúde”.

12- Considera que realizou (novas) aprendizagens na USE?

12.1. Em caso afirmativo, identifique-as.

“Sim aprendi coisas novas como o pai natal em EVA que nunca tinha feito”.

13- Na sua opinião, as (novas) aprendizagens que adquiriu na USE trouxeram-lhe benefícios no seu quotidiano?

13.1. De que forma?

13.2. Em que contextos?

“Sim trouxeram, porque quando estou também a fazer as coisas que aprendi aqui lá em casa estou entretida, a mente está ocupada e enquanto estamos a fazer estas coisas não estamos a pensar noutras coisas”.

14- Considera que as novas aprendizagens lhe trouxeram algumas alterações/melhorias no seu dia-a-dia?

14.1. Se sim, explicita essas alterações/melhorias.

“Sim porque ter esta ocupação tenho que deixar tudo orientado em casa para poder vir para aqui. Eu quando trabalhava como cozinheira tinha o tempo todo ocupado e agora uma pessoa entra para a reforma, fica sem fazer nada é a pior coisa que pode acontecer e assim quem inventou a universidade sénior está de parabéns porque estamos ocupadas”.

15- Na sua opinião, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje, apresenta os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?

“Sim estou mais à vontade, porque eu sempre fui muito reservada e desde que estou aqui estou um bocadinho mais à vontade em todos os sentidos”.

16- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?

16.1. Porquê? Em que medida?

“Sim porque se as pessoas começam a ficar fechadas em casa começam-se a queixar de tudo e assim se saírem de casa para virem para aqui esquecem-se dos problemas. Enquanto estão a conviver e a falar, nem que seja mal, não estão fechadas em casa”.

17- O facto de frequentar a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?

17.1. Se sim, em que medida?

“Sim favorece, porque a gente arranja novas amizades, juntamo-nos, bebemos um café, damos a nossa voltinha, depois cada uma vai para as suas casas e até mesmo quando estamos de férias continuamos o nosso convívio, a gente sai à mesma”.

18- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na sua saúde?

18.1. A nível físico, cognitivo e emocional?

“Trazem mentalmente, porque a gente tem a mente ocupada e também a desenvolvemos. Assim, a minha mente não está parada porque se eu estivesse parada eu começava a perder neurónios. E nunca estou parada”.

19- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?

“Gosto do trabalho que tem sido feito aqui são todos muito simpáticos desde os professores aos funcionários/responsáveis”.

20- Recomendaria a frequência da USE?

20.1. Se sim, porquê?

“Eu aconselharia a toda a gente a vir para a universidade sénior, pelo convívio, novas amizades que se arranjam e o convívio vale tudo porque conhecemos novos alunos, novos professores e é muito bom o convívio. Recomendaria mesmo a toda a gente, porque enquanto estão ocupadas e distraídas não pensam naquilo que não devem pensar. Eu gosto muito de cá estar, conheci gente que não conhecia (...), apanhamos amizades e o convívio é muito bom”.

21- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?

“Para mim no envelhecimento ativo, a primeira coisa é a gente aceitar a idade que tem (...), é olharmos para o espelho, termos tal idade e estarmos felizes com isso. E estar ativa, não parar, sentir-me bem com isso e sentir que precisam de mim é o mais importante para o envelhecimento ativo”.

22- Considera que a participação na USE contribui para um envelhecimento ativo?

22.1. Se sim, de que forma?

“Contribuí porque eu ao estar aqui estou-me sempre a rir, estou sempre bem-disposta, é raro o dia que estou maldisposta e isso contribuí muito”.

23- Que sugestões apresentaria para promover a USE?

23.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?

“Gostava que os alunos participassem mais atividades do que aquilo que participam. Eu estou farta de convidar para virem para a música, mas os homens não vão, parece que têm vergonha. Gostava que participassem mais porque ao fim ao cabo, isto é, de todos”.

“Deveria também de haver um espaço onde poderíamos expor os nossos trabalhos. Até mesmo aqui na universidade sénior para as outras pessoas poderem ver os nossos trabalhos que fazemos aqui (...). Acho que toda a gente devia de ver aquilo que se faz cá, assim era uma boa motivação para que está cá e para virem mais pessoas para cá. Porque chegamos ao fim do ano levamos os trabalhos para casa e acabamos por perder um bocadinho a motivação porque ninguém vê”.

24- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?

“Gostava de dizer ainda que mesmo os professores sendo mais jovens a gente temos que os respeitar porque são professores, o respeito mútuo a mútuo é muito importante independentemente da idade que tenham, porque todos os professores que temos são muito mais novos que nós”.

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 4

A entrevista foi realizada no dia 1 de junho, entre as 15h00 e as 15h30.

Numa conversa prévia, a entrevistada foi informada acerca dos objetivos e fins da entrevista. Foram assegurados todos os princípios éticos e deontológicos e foi também garantido anonimato e confidencialidade das respostas. A entrevistada foi informada da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta. Solicitou-se também o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio.

- **Idade:** 72 anos
- **Género:** Feminino
- **Habilitações Profissionais / Académicas:** Formada em Educação
- **Área de Residência:** Elvas
- **Nº de Filhos:** 2 filhos
- **Situação Profissional:** Reformada
- **Estado Civil:** Casada

1- Atualmente qual é a sua situação profissional?

1.1. Está reformado? Em caso afirmativo, há quanto tempo?

“Sou reformada, reformei-me aos 66 anos”.

1.2. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?

“Eu sempre quis estudar, sempre quis ter um curso, mas como eu nasci um bocado mais tarde que os meus irmãos, eles já eram uns homens, eu fui sempre a menina e quando cheguei ao liceu para poder continuar a estudar tinha que ir para fora e fui proibida pelos meus pais. O meu pai deu-me trabalho no escritório porque o meu pai tinha uma oficina, fiquei lá a trabalhar e ali estive até casar, onde apareceu um dia o meu marido e casámos. Quando casei fui-me embora daqui (...), o meu marido trabalhava e eu fiquei a cuidar dos meus filhos até a minha filha ter idade de entrar para o jardim-de-infância e o meu filho para a escola, até a essa altura não trabalhei”.

“Quando eles entraram para a escola eu disse para o meu marido: “eu agora quero arranjar a minha independência”. Tive sorte porque foi inaugurado um jardim-de-infância em Sines (...), em novembro saiu uma educadora e eu entrei para lá, mas como eu não tinha curso não entrei como educadora, entrei como responsável de um grupo dos três aos dezoito meses. Houve uma altura em que entrou outra diretora e eu às vezes ia substituir uma educadora. Até que um dia a diretora chamou-me e disse-me que eu tinha que ir fazer o curso de educadora. Então a diretora arranjou-me uma vaga para fazer o curso no Instituto Piaget e assim durante quatro anos fiz o curso e fiquei com o curso completo”.

“(...) Depois consegui arranjar emprego aqui em Elvas e entrei logo como educadora. Mais tarde os meus filhos quiseram que eu concorresse como educadora a nível nacional e fiquei colocada em Bragança, no ano seguinte em Castro Verde (...) e quando voltei a concorrer fiquei na Calçadinha e a última vez fiquei nas Fontainhas que foi onde fiquei até há minha reforma que saí aos 66 anos para chegar ao topo da carreira”.

2- Habitualmente como é o seu dia-a-dia?

2.1. Como ocupa o seu dia, desde o levantar ao deitar?

“Eu levanto-me, preparo as minha coisas e depois venho-me embora para a universidade sénior. Eu quase todos os dias tenho aulas e há dois dias na semana que estão ocupadíssimos. À tarde, quando regresso, faço logo o almoço para o dia seguinte e preparo o trabalho para as aulas de alfabetização”.

2.2. Costuma realizar outras atividades para além das realizadas na Universidade Sénior?

“Não, para além da universidade sénior faço a minha lida do dia-a-dia, ainda tenho uma vida muito mexida.”

3- No dia-a-dia, costuma estar com a sua família? E com os amigos?

3.1. Em caso afirmativo com que frequência?

3.2. Dê-nos alguns exemplos.

“Sim costumo estar com a minha família, umas vezes vou a Lisboa ver os meus filhos, outras vezes vêm eles cá. E com os amigos é quando posso, umas vezes é um almoço, outras vezes é um lanche e outras vamos só beber um café para conversarmos um bocadinho”.

3.3. Como avalia o relacionamento que tem com a sua família e amigos?

“Damo-nos todos bem, não tenho zangas com ninguém, nem com colegas nem com a família e amigos”.

4- Há quantos anos frequenta a USE?

“Desde o início, há 10 anos. Eu ainda trabalhava na escola quando abriu a Universidade Sénior, mas como eu tinha mais de 50 aos inscrevi-me e quando me reformei continuei à mesma na Universidade Sénior”.

5- O que o/a motivou para frequentar a USE?

“Eu estava na expectativa de me reformar mais ano menos ano. E eu comecei a pensar que ia ficar parada e tinha que arranjar uma ocupação”.

6- Como teve conhecimento da existência da USE?

“Tive conhecimento por pessoas amigas, como estava a trabalhar não podia vir às disciplinas todas e vinha consoante o meu horário. Ao início andava só em duas disciplinas e quando fui para a reforma já me meti em mais”.

7- Antes de ingressar na USE, quais eram as suas expectativas?

“Eu esperava que isto fosse um seguimento para mim porque me ia avivar a memória e também o corpo, o que é bom para na nossa saúde. Eu sou uma pessoa que não gosta de estar parada”.

7.1. E atualmente, quais são as suas expectativas?

“Agora espero continuar enquanto tiver forças”.

8- Qual a opinião da sua família em relação ao seu ingresso na USE?

“A minha família diz: “já trabalhaste tanto e agora ainda tens vontade de ir para ali?”. Mas até gostam que eu ande aqui”.

9- Há algum elemento do seu agregado familiar que também esteja a frequentar /ou frequentou a USE?

“Não, sou só eu”.

10- Que disciplinas frequenta na USE?

“Eu frequento a ginástica, ginásio, cidadania, português, teatro, tuna, canto, pintura e música”.

10.1. Quais são as disciplinas em que está inscrito/a?

“Estou inscrita no espanhol, mas tive que deixar de ir porque é à mesma hora da alfabetização que é a aula que eu dou”.

11- Quais as disciplinas/atividades em que participa com maior frequência?

11.1. Porquê?

“Venho sempre a todas porque eu gosto muito de aprender”.

12- Considera que realizou (novas) aprendizagens na USE?

12.1. Em caso afirmativo, identifique-as.

“Sim, sim, desde o aprender a fazer teatro aos trabalhos manuais que eu gosto muito”.

13- Na sua opinião, as (novas) aprendizagens que adquiriu na USE trouxeram-lhe benefícios no seu quotidiano?

13.1. De que forma?

13.2. Em que contextos?

“Eu acho que sim que me dão mais vida, estou mais ativa (...)”.

14- Considera que as novas aprendizagens lhe trouxeram algumas alterações/melhorias no seu dia-a-dia?

14.1. Se sim, explicita essas alterações/melhorias.

“Melhoraram porque eu continuo a ser ativa, não me sinto inválida. Na altura que vim para cá não perdi a atividade que eu tinha na escola. Gosto de me mexer e de fazer as coisas à mesma (...). Eu acho que a minha transição profissional para agora não mudou muito e a minha vida também não porque ao andar aqui continuo ativa”.

15- Na sua opinião, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje, apresenta os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?

“Sim desde que ando aqui sinto-me com mais capacidades de discutir certas coisas. Em termos de matérias também os professores dão-nos muito apoio e explicam-nos as coisas quando ainda não percebemos muito bem”.

16- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?

16.1. Porquê? Em que medida?

“Eu acho que sim, porque a pessoa fica muito mais liberal para falar, para discutir e sente-se logo muito integrada”.

17- O facto de frequentar a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?

17.1. Se sim, em que medida?

“Sim, sim, eu tenho arranjado amizades que nunca pensei que iria arranjar e consegui fazer ligação com pessoas que nunca tinha conhecido”.

18- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na sua saúde?

18.1. A nível físico, cognitivo e emocional?

“Eu acho que sim, eu sinto-me bem. Eu venho para a escola com uma dor e assim que aqui chego deixo de sentir a dor, alguma reação dá no nosso organismo”.

19- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?

“Eu acho que tem sido bom. Os professores são muito bons”.

20- Recomendaria a frequência da USE?

20.1. Se sim, porquê?

“Eu tenho recomendado a muita gente porque acho que faz bem, a pessoa não deve ser sedentária, devemos andar até podermos porque o nosso cérebro precisa de funcionar”.

21- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?

“O envelhecimento ativo para mim é andar para a frente, eu estou já numa idade que tenho que pensar que vou para mais velha e tudo o que puder fazer eu vou fazendo, quero estar ativa”.

22- Considera que a participação na USE contribui para um envelhecimento ativo?

22.1. Se sim, de que forma?

“Sim, eu acho que sim porque isto ajuda-me a estar ativa”.

23- Que sugestões apresentaria para promover a USE?

23.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?

“Às vezes penso que haveria de haver mais respeito e não há, embora sejamos pessoas já de idade temos que ter respeito quando o professor está a falar. Gostava também que voltasse a haver aulas de filosofia que no início havia essa disciplina”.

24- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?

“Não. Não tenho razão de queixa de nada, até mesmo os responsáveis têm sido muito agradáveis e eu não tenho tido nada a dizer, tem corrido tudo bem”.

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 5

A entrevista foi realizada no dia 7 de junho, entre as 12h10 e as 12h40.

Numa conversa prévia, a entrevistada foi informada acerca dos objetivos e fins da entrevista. Foram assegurados todos os princípios éticos e deontológicos e foi também garantido anonimato e confidencialidade das respostas. A entrevistada foi informada da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta. Solicitou-se também o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio.

- **Idade:** 67 anos
- **Género:** Feminino
- **Habilitações Profissionais / Académicas:** 4ª Classe (aos 23 anos)
- **Área de Residência:** Elvas
- **Nº de Filhos:** 3 filhos
- **Situação Profissional:** Reformada
- **Estado Civil:** Casada

1- Atualmente qual é a sua situação profissional?

1.1. Está reformado? Em caso afirmativo, há quanto tempo?

“Estou reformada por invalidez há 13 anos”.

1.2. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?

“Trabalhei muitos anos num lar onde gostei muito de trabalhar. Depois saí, como o meu marido era trabalhador da câmara, fomos explorar uma cantina dos trabalhadores da câmara de Elvas e depois ainda trabalhei como cozinheira e estou reformada como cozinheira”.

2- Habitualmente como é o seu dia-a-dia?

2.1. Como ocupa o seu dia, desde o levantar ao deitar?

“Faço o meu servicinho, faço a minha lida da casa e venho para as aulas”.

2.2. Costuma realizar outras atividades para além das realizadas na Universidade Sénior?

“Sim tenho o grupo coral da Igreja do Salvador, tenho outro coro que é do Beato Aleixo, faço parte também do coral Públia Hortênsia de Castro e do grupo Roncas d'Elvas e depois disto tudo ainda toco os sinos da Igreja”.

3- No dia-a-dia, costuma estar com a sua família? E com os amigos?

3.1. Em caso afirmativo com que frequência?

3.2. Dê-nos alguns exemplos.

“Estou com o meu marido todos os dias, os meus filhos é que não moram cá em Elvas e só estou com eles quando podemos. Com os meus amigos também estou todos os dias aqui nas aulas, nos coros ou vamos beber um café”.

3.3. Como avalia o relacionamento que tem com a sua família e amigos?

“É bom, porque brinco muito com todos eles e vivo muito como se a vida fosse acabar amanhã”.

4- Há quantos anos frequenta a USE?

“Ando cá há 4 anos”.

5- O que o/a motivou para frequentar a USE?

“Foi o querer vir aprender a mexer nos computadores e aprender também artes plásticas”.

6- Como teve conhecimento da existência da USE?

“Tive conhecimento pelos amigos”.

7- Antes de ingressar na USE, quais eram as suas expectativas?

“Já tinha ouvido falar, mas não me despertava grande atenção, mas depois as minhas amigas convenceram-me e eu vim”.

7.1. E atualmente, quais são as suas expectativas?

“Agora as minhas expectativas são as mais positivas, o máximo de positivo e que a universidade sénior continue”.

8- Qual a opinião da sua família em relação ao seu ingresso na USE?

“O meu marido gosta que eu ande aqui, gosta bastante, mas diz-me que eu tenho atividades a mais para a minha idade”.

9- Há algum elemento do seu agregado familiar que também esteja a frequentar /ou frequentou a USE?

“Não, só apenas amigos”.

10- Que disciplinas frequenta na USE?

“Ando na ginástica, hidroginástica, música, canto, tuna, teatro, história, português e pintura”.

10.1. Quais são as disciplinas em que está inscrito/a?

“Estou inscrita também informática e nas artes plásticas, mas não frequento porque os horários não dão porque coincidem com as outras disciplinas”.

11- Quais as disciplinas/atividades em que participa com maior frequência?

11.1. Porquê?

“As que participo com mais frequência é no canto e na música”.

12- Considera que realizou (novas) aprendizagens na USE?

12.1. Em caso afirmativo, identifique-as.

“Sim aprendi. Aprendi a cantar melhor, aprendi informática, artes e aprendi também a ser boa colega e a conviver mais”.

13- Na sua opinião, as (novas) aprendizagens que adquiriu na USE trouxeram-lhe benefícios no seu quotidiano?

13.1. De que forma?

13.2. Em que contextos?

“Sim, sim trouxeram benefícios para o meu bem-estar no meu dia-a-dia (...)”.

14- Considera que as novas aprendizagens lhe trouxeram algumas alterações/melhorias no seu dia-a-dia?

14.1. Se sim, explicita essas alterações/melhorias.

“Sim porque eu sou uma doente nervosa e ao vir para cá foi muito bom. Há dias em que estou a pensar em coisas más que se passam na minha vida e ao vir para aqui vou-me distraíndo e sinto-me logo melhor”.

15- Na sua opinião, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje, apresenta os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?

“Sim dou sempre a minha opinião, sinto-me muito à vontade. Ainda ontem dei na aula de música porque não concordava com uma letra para uma música, achava que não estava bem (...)”.

16- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?

16.1. Porquê? Em que medida?

“Sim porque vimos também a opinião dos outros colegas, participamos nas coisas e convivemos uns com os outros”.

17- O facto de frequentar a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?

17.1. Se sim, em que medida?

“Sim favorece e muito o convívio porque ao estarmos aqui estamos sempre a conhecer pessoas novas e a convivermos uns com os outros. O ano passado e este ano estive com as colegas a pedir um “tostãozinho à maia” na Praça da República para revivermos as nossas brincadeiras de antigamente”.

18- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na sua saúde?

18.1. A nível físico, cognitivo e emocional?

“Sim tem tido e muito. Desde que eu ando aqui não bebo um comprimido para os meus nervos e antes bebia muitos medicamentos. Agora não bebo porque quando estou triste aqui vem logo uma colega a perguntar o que tenho e eu começo logo a rir, a cantar, a contar anedotas, recupero logo e sinto-me logo bem comigo própria”.

19- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?

“Tem sido um trabalho muito bom, muito positivo. Os professores são muito bons, são muito nossos amigos. Ao estarmos aqui todos juntos nas aulas até parece que temos todos a mesma idade”.

20- Recomendaria a frequência da USE?

20.1. Se sim, porquê?

“Sim, sim, recomendaria a toda a gente pela convivência, para o nosso bem-estar, pela participação com os professores e com os nossos colegas. Estou sempre a dizer: aconselho”.

21- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?

“O envelhecimento ativo é um envelhecimento bom, é envelhecer como eu a fazer muitas coisas, muitas atividades, não estar parada”.

22- Considera que a participação na USE contribui para um envelhecimento ativo?

22.1. Se sim, de que forma?

“Sim contribui muito por causa de todas as atividades que faço aqui. De 0 a 100 contribuí 99,9%”.

23- Que sugestões apresentaria para promover a USE?

23.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?

“Gostava que houvesse uma disciplina de cozinha, de dança, de costura (...). Poderia haver também aqui um cabeleireiro porque há aqui muito espaço (...). Um cabeleireiro assim onde pagássemos uns preços mais em conta e assim nós cortávamos aqui o cabelo e arranjávamos aqui. Gostava muito que houvesse estas coisas aqui”.

24- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?

“Gostava muito de ensinar se houvesse a cozinha porque eu sei fazer muitos bolos e outras coisas também. Gostava também que houvesse transporte para podermos ir para a hidroginástica porque há muita gente que não vai porque não tem como ir”.

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO ENTREVISTADO 6

A entrevista foi realizada no dia 8 de junho, entre as 10h30 e as 11h00.

Numa conversa prévia, o entrevistado foi informado acerca dos objetivos e fins da entrevista. Foram assegurados todos os princípios éticos e deontológicos e foi também garantido anonimato e confidencialidade das respostas. O entrevistado foi informado da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta. Solicitou-se também o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio.

- **Idade:** 72 anos
- **Género:** Masculino
- **Habilitações Profissionais / Académicas:** 4^a classe (em criança) 8^o ano (em adulto)
- **Área de Residência:** Elvas
- **Nº de Filhos:** 1 filho
- **Situação Profissional:** Reformado
- **Estado Civil:** Viúvo

1- Atualmente qual é a sua situação profissional?

1.1. Está reformado? Em caso afirmativo, há quanto tempo?

“Fui reformado por invalidez há 12 anos”.

1.2. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?

“Toda a vida sempre trabalhei como comerciante e até mesmo antes de me reformar também era comerciante e tinha um negócio próprio, uma pequena loja”.

2- Habitualmente como é o seu dia-a-dia?

2.1. Como ocupa o seu dia, desde o levantar ao deitar?

“O meu dia-a-dia é vir até aqui às aulas, depois dou umas voltas pela cidade e estou com os netos”.

2.2. Costuma realizar outras atividades para além das realizadas na Universidade Sénior?

“Vou a vários convívios a nível nacional para estar com os amigos”.

3- No dia-a-dia, costuma estar com a sua família? E com os amigos?

3.1. Em caso afirmativo com que frequência?

3.2. Dê-nos alguns exemplos.

“Sim costumo estar diariamente com os meus netos e com os amigos estou aqui nas aulas que temos aqui este convívio”.

3.3. Como avalia o relacionamento que tem com a sua família e amigos?

“A relação que tenho é boa, tanto com uns como com outros”.

4- Há quantos anos frequenta a USE?

“Ando há cerca de 5 anos”.

5- O que o/a motivou para frequentar a USE?

“Quando entrei vim com a ambição muito simples de aprender inglês para poder influenciar os meus netinhos ao nível do inglês e agora até já brincamos os três a falar inglês. Vim também para ocupar mais o tempo, mas não só porque todos temos uma pequenina ambição, o ser humano tem sempre uma pontinha de ambição de querer saber mais um bocadinho (...)”.

6- Como teve conhecimento da existência da USE?

“Ouvi falar logo quando abriu a universidade sénior, mas quando deixei de trabalhar é que vim para aqui”.

7- Antes de ingressar na USE, quais eram as suas expectativas?

“Esperava que fosse mais um convívio, o que é muito bom”.

7.1. E atualmente, quais são as suas expectativas?

“Atualmente espero que a universidade sénior continue e que eu tenha saúde para poder continuar aqui mais uns anos, para poder conviver com os colegas e também para poder aprender mais alguma coisa”.

8- Qual a opinião da sua família em relação ao seu ingresso na USE?

“Aceitam perfeitamente e dão-me muito apoio”.

9- Há algum elemento do seu agregado familiar que também esteja a frequentar /ou frequentou a USE?

“Não”.

10- Que disciplinas frequenta na USE?

“Frequento a história, português, espanhol, cidadania e informática”.

10.1. Quais são as disciplinas em que está inscrito/a?

“Estou inscrito no inglês”.

11- Quais as disciplinas/atividades em que participa com maior frequência?

11.1. Porquê?

“Venho sempre a todas menos ao inglês que deixei de vir com tanta frequência porque não era bem o que eu esperava”.

12- Considera que realizou (novas) aprendizagens na USE?

12.1. Em caso afirmativo, identifique-as.

“Eu acho que sim. Aprendi espanhol, dei assim um bom avanço na língua”.

13- Na sua opinião, as (novas) aprendizagens que adquiriu na USE trouxeram-lhe benefícios no seu quotidiano?

13.1. De que forma?

13.2. Em que contextos?

“Eu acho que sim, trouxeram-me benefícios enquanto pessoa, estou mais desinibido e também sei falar um pouco melhor (...)”.

14- Considera que as novas aprendizagens lhe trouxeram algumas alterações/melhorias no seu dia-a-dia?

14.1. Se sim, explicita essas alterações/melhorias.

“Sim trouxeram algumas alterações porque desde que ando aqui na universidade sénior estou com a mente ocupada, estou a aprender coisas novas o que faz com que me sinta ativo e com mais vontade de viver o meu dia-a-dia para aprender ainda mais”.

15- Na sua opinião, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje, apresenta os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?

“Claro, sem dúvida, estou muito mais à vontade para falar e dar a minha opinião aos colegas”.

16- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?

16.1. Porquê? Em que medida?

“Eu acho que sim, porque até há aqui pessoas a aprenderem a ler e a escrever, o que eu acho que é uma coisa ótima porque assim no dia-a-dia já conseguem fazer coisas que antes não faziam e sentem-se mais integradas”.

17- O facto de frequentar a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?

17.1. Se sim, em que medida?

“Sim porque conhecemos mais pessoas, uma vez que lidamos com elas várias vezes na semana e fica sempre uma amizade”.

18- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na sua saúde?

18.1. A nível físico, cognitivo e emocional?

“Sim porque também junto a tudo o que aprendi aqui e ao ter a cabeça ocupada o facto de andar a pé. Eu venho para a Universidade Sénior a pé e regresso a casa a pé o que faz com muito bem. E ao juntar estas coisas todas faz com que me sinta bem”.

19- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?

“O trabalho tem sido bom, os professores são bons e acho que a forma que temos em lhe agradecer pelo trabalho que fazem é virmos às aulas, uma vez que eles não recebem porque são voluntários”.

20- Recomendaria a frequência da USE?

20.1. Se sim, porquê?

“Claro que sim, assim seriam mais uns colegas e porque vale mesmo muito a pena andarmos aqui para estarmos mais ocupados e para aprendermos mais alguma coisa”.

21- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?

“O envelhecimento ativo para mim é estar ocupado e com alguma ambição, aquelas ambições curtinhas por causa da idade, mas é envelhecermos bem”.

22- Considera que a participação na USE contribui para um envelhecimento ativo?

22.1. Se sim, de que forma?

“Acho que sim. Andar aqui é um dos pontos fundamentais que me ajuda a envelhecer com mais qualidade”.

23- Que sugestões apresentaria para promover a USE?

23.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?

“Gostaria que houvesse mais assiduidade por parte dos alunos, porque quando a gente está inscrita o numa disciplina e não vem acho uma falta de respeito pelos professores. E gostava também que houvesse aulas de inglês de iniciação para podermos aprender desde o início”.

24- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?

“Não, para mim acho que já disse tudo”.

APÊNDICE VI – ENTREVISTAS A
PROFESSORES DA USE

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO PROFESSOR ENTREVISTADO 1

A entrevista foi realizada no dia 26 de junho, entre as 16h00 e as 16h30.

Numa conversa prévia, a entrevistada foi informada acerca dos objetivos e fins da entrevista. Foram assegurados todos os princípios éticos e deontológicos e foi também garantido anonimato e confidencialidade das respostas. A entrevistada foi informada da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta. Solicitou-se também o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio.

- **Idade:** 37 anos
- **Género:** Masculino
- **Habilitações Profissionais / Académicas:** Professor de Educação Física
- **Área de Residência:** Elvas

1- Em que ano começou a lecionar na USE?

“Comecei a lecionar na USE em 2013”.

1.1. Que disciplina leciona?

“Estou a dar aulas no ginásio sénior, hidrogenástica e também ginástica nas freguesias. Em termos de carga horária semanal corresponde ao horário completo, das 9 horas às 17horas, dividido entre as freguesias rurais, ginástica, ginásio e hidrogenástica. No ginásio estão inscritos 200 alunos, com frequência assídua talvez aí de uns 150 alunos, porque há pessoas que se inscrevem no início do ano letivo, mas depois não frequentam. Nas freguesias nós temos uma média de 15 alunos por cada freguesia (...). E em termos de hidrogenástica as turmas estão previstas serem de 25 alunos cada, mas as turmas têm aí entre 15 a 20 alunos”.

1.2. O que o/a motivou a lecionar na USE?

“O que me motivou foi o facto de a minha formação ser em educação física e tenho gosto em lecionar, porque é precisamente aquilo que estudei e hoje em dia não é muito fácil tendo em conta a falta de emprego que há”.

2- Atualmente qual é a sua situação profissional?

“Atualmente eu estou a prestar serviços como professor na USE”.

2.1. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?

“Acabei o curso de Educação Física em 2001. De 2001 a 2013, lecionei pelo país, passei por uma série de escolas. No ano em que estive no Gavião, havia o ensino recorrente e estive a lecionar para adultos. E por fim, em 2013 vim para a USE”.

3- Como descreve o funcionamento e a dinâmica instalados na USE?

“A USE tem vindo a funcionar cada vez melhor. Com o decorrer dos anos começou-se a ter em atenção em colocar as pessoas certas em cada área a dar as aulas.

Relativamente à minha área, considero que a USE tem bastantes recursos para trabalhar. O ginásio está super bem equipado e o que se pretende ali basicamente é que as pessoas ganhem mais jovialidade, mais resistência, mais força para que no seu dia-a-dia consigam fazer a sua vida normal da forma mais saudável possível.

Também em termos de funcionamento nós todos os anos, no final do ano, fazemos uma sugestão de materiais a comprar para podermos melhorar a nossa prestação”.

3.1. Acompanhou o surgimento da USE?

“O início da USE em si não acompanhei, mas acompanhei este projeto do ginásio sénior desde o início, porque só começou em 2013.

4- Tem conhecimento de algumas parcerias ou projetos que a USE tenha com outras instituições?

“Sim, há algumas parcerias”.

4.1. Em caso afirmativo, como se efetivam essas parcerias ou projetos? E quais as suas vantagens?

“Penso que há parcerias com a APARSIN. E também já trabalhámos com os enfermeiros do centro de saúde para nos darem formação em termos preventivos de algumas doenças”.

5- Em seu entender, quais as necessidades dos seniores, às quais a USE pretende dar resposta?

“A universidade sénior pretende basicamente trazer mais jovialidade a quem a frequenta, fazer com que tenham uma ocupação, uma vez que há pessoas que têm apenas aqui esta atividade”.

5.1. Em relação à disciplina que leciona, quais as necessidades a que pretende dar resposta?

“Para além de todos os aspetos que referi anteriormente como mais resistência, mais força (...) há também uma parte que é muito importante que é a parte social (...) e nós tentamos ter um acompanhamento personalizado consoante as necessidades das pessoas. Tentamos ter sempre uma conversa, por exemplo, como correu a semana, como é que se sente, tentamos ter sempre uma abordagem um bocadinho mais próxima, porque sabemos que esta parte é importantíssima. Há pessoas que têm este tipo de atividade e não têm mais nada e é importante para elas terem ali alguém com quem conversar, para além de todos os benefícios que acarreta esta componente física”.

6- Em seu entender, quais as expectativas dos alunos em relação à USE?

“Penso que muitas pessoas vão para aprenderem um bocadinho, para manterem também a parte cognitiva, porque hoje em dia as pessoas também já percebem que é importante terem alguma ocupação”.

6.1. E em relação à disciplina que leciona?

“Na minha parte física, esperam ter mais jovialidade, mais autonomia, mas a parte de convívio/social é o que tem mais impacto”.

6.2. Organiza as suas aulas, em função dos interesses/motivações dos seniores?

“Sim, sem dúvida. Tentamos sempre organizar as aulas de forma a que todos se sintam motivados e que continuem a frequentar as aulas, porque para além dos vários benefícios só o facto de saírem de casa para virem até aqui já é importantíssimo”.

7- Na sua opinião, quais as motivações que levam os seniores a frequentarem a USE?

“Em grande parte é precisamente a companhia, o convívio, a parte social (...). No ginásio, há muita gente que vem com a motivação de melhorar em termos físicos. Tendo em conta esta faixa etária, há pessoas com muitos problemas e as pessoas também querem ter mais autonomia e fazerem um bocadinho mais”.

8- Poderia descrever algumas experiências de (novas) aprendizagem que os alunos adquiriram na USE? E concretamente ao nível da disciplina que leciona?

8.1. Que experiências de aprendizagem considera mais marcantes para os alunos que frequentam a USE?

“Como novas aprendizagens, destaco o saber levantarem-se do chão ou até mesmo saber baixar-se para apanhar um objeto, porque nestas idades é muito importante saberem-se defender em termos de articulações, coluna (...). E só o facto de as pessoas perceberem como é que certos movimentos devem ser feitos de forma correta para tentar não prejudicar a parte física ajuda muito”

9. Considera que as novas aprendizagens trouxeram algumas alterações/benefícios no dia-a-dia dos alunos?

“Sim, acarreta vários benefícios”.

9.1. Se sim, explicita essas alterações/benefícios.

“Tal como referi anteriormente, saliento o saber como se movimentar corretamente. Por exemplo, o facto de as pessoas conseguirem levantar um braço completamente acaba por lhes ser útil para o dia-a-dia para apanhar um prato, um copo do armário, e isto é importante para as pessoas porque, em termos de autonomia, ganham alguma.”

Por outro lado, há muita gente que eu noto, principalmente no ginásio, que em termos físicos melhorou bastante. Tomavam muita medicação e o facto de praticarem desporto orientado fez com que muita gente deixasse de tomar grande parte dos medicamentos que tomava, porque o exercício físico estimula uma série de coisas”.

10- De que forma, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje os seniores, apresentam os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?

“Contribuí bastante, porque o facto de estarem aqui um grupo de pessoas, ao longo de cada ano letivo, acaba por lhes acarretar mais confiança para expressarem as suas opiniões até mesmo quando não concordam com alguma coisa”.

11- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?

“Sim possibilita”.

11.1. Porquê? Em que medida?

“Para muitas pessoas o facto de andarem aqui tornou-se uma terapia, porque saem, conversam umas com as outras o que faz com que se sintam mais integradas”.

12- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na saúde dos alunos?

“Sim têm bastante”.

12.1. A nível físico, cognitivo e emocional?

“As pessoas começam agora a dar valor a este tipo de atividades e a ter em conta o valor que o exercício físico tem para as suas vidas. Em termos físicos, tal como já fui destacando, estas atividades fazem com que as pessoas que as praticam tenham mais resistência física, mais força, uma melhor mobilidade (...) e conseqüentemente mais autonomia. A nível cognitivo, só o facto de terem a responsabilidade de cumprirem um horário para virem para as aulas já faz com que puxem pela memória. E a nível emocional também ajuda muito,

porque ao frequentarem estas atividades as pessoas estão ocupadas e também falam/desabafam connosco professores e também com os colegas”.

13- O facto de os seniores frequentarem a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?

“Sim favorece e muito”.

13.1. Se sim, em que medida?

“Eu acho que a parte social, o convívio, as relações, ter uma pessoa com quem falar é fundamental, porque há muita gente que não tem com que falar. Durante a semana, estão sozinhas e vêm até aqui ao ginásio, aulas de ginástica e à hidroginástica e conseguem ter uma companhia. Até mesmo quando saem das aulas, combinam um café, um lanche e estão em convívio uns com os outros”.

14- Em seu entender, os seniores têm apresentado uma melhoria nas competências relacionais, ao longo do seu percurso na Universidade Sénior?

“Sim têm melhorado bastante”.

14.1. Se sim, de que forma?

“Tenho o exemplo de um senhor que frequenta o ginásio que não é de Elvas, mas que reside cá há cerca de dois anos. Não conhecia ninguém e começou a relacionar-se com outras pessoas no ginásio. Posso assim afirmar que o facto de este senhor frequentar as atividades no ginásio sénior funcionou como forma de integração”.

15- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?

“Penso que o trabalho que tem sido feito até agora tem sido um trabalho bastante positivo e que tem tendência a melhorar a cada ano que passa”.

16- Recomendaria aos seniores a frequência da USE?

“Sim, sem dúvida nenhuma”.

16.1. Se sim, porquê?

“É importantíssimo que frequentem a USE, porque a partir de uma certa idade há muita gente que deixa de viver, de ter hobbies, de se relacionar com as outras pessoas e neste sentido é importantíssimo virem até cá, porque acarreta inúmeros benefícios em termos físicos, psicológicos e também sociais”.

17- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?

“Para mim, o envelhecimento ativo é as pessoas, de alguma forma, tentarem combater o envelhecimento que é irreversível, mas tentarem com orientação e com relacionamento social”.

18- Considera que a participação dos seniores na USE contribui para um envelhecimento ativo?

“Sim contribui”.

18.1. Se sim, de que forma?

“E acho que USE neste sentido é fundamental, porque as pessoas podem realmente combater bastante o envelhecimento, quer seja físico, quer seja psicológico. Pela experiência que eu tenho tido nestes 4 anos, há muita gente que anda cá desde o início e nestes 4 anos eu noto-as mais jovens, mesmo em termos físicos acho que as pessoas se tornaram mais jovens”.

19- Que sugestões apresentaria para promover a USE?

19.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?

“Considero que seria importante haver uma equipa multidisciplinar que estabelecesse uma ligação/articulação entre todas as disciplinas lecionadas na USE para que se pudesse trabalhar ainda mais de acordo com as necessidades de cada um.

Também seria importante haver mais informação sobre a USE. Agora as pessoas já valorizam mais a USE no sentido de trazer vários benefícios, mas ainda falta inculcar mais nas pessoas este espírito, porque acho que há muita gente ainda em casa que não frequenta por medo ou por falta de informação”.

20- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?

“Não. Penso que já referi todas as informações importantes sobre a USE”.

TRANSCRIÇÃO DA ENTREVISTA SEMIESTRUTURADA AO PROFESSOR ENTREVISTADO 2

A entrevista foi realizada no dia 3 de julho, entre as 12h00 e as 12h30.

Numa conversa prévia, a entrevistada foi informada acerca dos objetivos e fins da entrevista. Foram assegurados todos os princípios éticos e deontológicos e foi também garantido anonimato e confidencialidade das respostas. A entrevistada foi informada da sua participação voluntária e sobre o direito à não resposta. Solicitou-se também o consentimento para que as palavras da entrevistada ficassem registadas em áudio.

- **Idade:** 51 anos
- **Género:** Masculino
- **Habilitações Profissionais / Académicas:** Professor de Português
- **Área de Residência:** Elvas

1- Em que ano começou a lecionar na USE?

“Comecei a lecionar em 2008”.

1.1. Que disciplina leciona?

“Leciono a disciplina de português/português literatura. Foi a disciplina que eu propus à câmara para lecionar. Em relação à carga horária semanal é de 1 hora por semana nas quintas-feiras e frequentam a disciplina por volta dos 20 alunos”.

1.2. O que o/a motivou a lecionar na USE?

“O que me motivou foi o facto de ver que os seniores tinham algumas dificuldades a nível de conhecimentos e não só. Fiz esta proposta à câmara, porque era uma forma de levar estes seniores a serem mais ativos. E como apareceram muitos alunos com muita vontade de aprender, acabou por continuar ao longo destes anos todos, porque acabam por não ser só alunos também são amigos que estão lá”.

2- Atualmente qual é a sua situação profissional?

2.1. Pode falar-nos um pouco sobre o seu percurso profissional?

“Atualmente sou professor efetivo na escola secundária de Elvas e estou a lecionar a disciplina de português. Aqui em Elvas estou há 23 anos, mas dou aulas há 25 anos”.

3- Como descreve o funcionamento e a dinâmica instalados na USE?

“Considero que a USE tem tido um bom funcionamento. Ao longo dos anos, tem-se sempre tentado criar novas disciplinas/atividades para que se consiga proporcionar aos alunos um envelhecimento mais ativo e saudável”.

3.1. Acompanhou o surgimento da USE?

“Sim, estive a par do surgimento da USE. No início, tivemos várias reuniões na câmara sobre a USE e começámos por dar aulas na Escola Agrária, mas depois tivemos que mudar tendo em conta o número elevado de escadas que havia nas instalações, o que para os seniores era bastante complicado em termos de mobilidade. Depois mudámos então para o edifício na Praça da República, onde permanecemos até agora”.

4- Tem conhecimento de algumas parcerias ou projetos que a USE tenha com outras instituições?

“Sim, há parcerias”.

4.1. Em caso afirmativo, como se efetivam essas parcerias ou projetos? E quais as suas vantagens?

“Temos a parceria com a associação ARKUS, onde o ano tivemos um projeto sobre alfabetização em que tínhamos uma turma na USE. Esta parceria também inclui a organização de festas, a parte da organização do festival de teatro, concurso de poesia, encontro dos compadres e comadres no carnaval (...)”.

5- Em seu entender, quais as necessidades dos seniores, às quais a USE pretende dar resposta?

“O grande objetivo é ocupar o tempo deles, porque muitos deles até chegam a dizer que em vez de estarem em casa a pensarem na morte pelo menos ali estão distraídos. Por outro lado, a USE acaba também por colmatar alguns dos problemas que eles têm, como por exemplo, na parte da informática que é uma parte nova para eles, o exercício físico que

também ajuda bastante através das aulas de ginástica e de hidrogenástica. E com esta ocupação chegam a haver ali alunos que estão ocupados quase 8 horas por dia, o que é muito bom”.

5.1. Em relação à disciplina que leciona, quais as necessidades a que pretende dar resposta?

“Em relação à disciplina de português, pretende-se dar resposta às coisas novas que foram sendo alteradas e que foram surgindo ao nível da língua portuguesa, porque quem vai para estas aulas quer aprender aquilo que não aprendeu na altura em que eram estudantes. Nas aulas, falamos muitas vezes sobre o novo acordo ortográfico que é uma das coisas que os alunos me pedem muito, mas também damos bastante atenção à expressão escrita e à parte da literatura”.

6- Em seu entender, quais as expectativas dos alunos em relação à USE?

“As expectativas são sempre muito grandes, até porque muitos dos alunos já lá estão há quase 10 anos o que acaba por demonstrar que gostam realmente de estar na USE. Gostam de estar ocupados e para além de serem um grupo de alunos são também um grupo de amigos que acabam por ver na USE uma forma de complementarem a suas vidas. Muitas das senhoras que frequentam USE são viúvas e é uma forma de estarem ocupadas, para outros funciona como uma forma de complementarem os seus conhecimentos e adquirirem outros”.

6.1. E em relação à disciplina que leciona?

“Na disciplina de português, as expectativas também são muito boas, porque os alunos querem sempre aprender um bocadinho mais e todos os anos estão cada vez mais empenhados em aprender”.

6.2. Organiza as suas aulas, em função dos interesses/motivações dos seniores?

“Sim. No início do ano, tenho sempre em conta as pessoas que se inscrevem na disciplina, pergunto sempre o que é que gostariam de fazer. E, de acordo com o grupo, fazemos aquilo que eles gostariam de trabalhar. Por exemplo, gostam muito de trabalhar o novo acordo ortográfico, exercícios de gramática, construção de poesia, saber como os poetas trabalham (...).

7- Na sua opinião, quais as motivações que levam os seniores a frequentarem a USE?

“O que os motiva basicamente é o facto de terem uma ocupação. Ali encontram um grupo de amigos que faz com que se sintam bem a frequentarem as aulas e, muitas vezes, este encontro de amigos até se estende a outras atividades fora da USE. Outros alunos o que os motiva é poderem aprender mais e complementarem os seus conhecimentos”.

8- Poderia descrever algumas experiências de (novas) aprendizagem que os alunos adquiriram na USE? E concretamente ao nível da disciplina que leciona?

8.1. Que experiências de aprendizagem considera mais marcantes para os alunos que frequentam a USE?

“Em relação ao português, uma das atividades que fazemos muitas vezes é o ditado, porque é uma forma de aprenderem a escrever agora com o novo acordo ortográfico. Todos os alunos gostam muito e aprendem muito, principalmente a escreverem corretamente. Também fazemos atividades de escrita criativa onde criamos, por exemplo, um poema e também completamos textos (...). Por vezes, lemos um livro e comentamos, apresentamos também livros aos alunos e este ano falámos de um livro e depois fomos a Mafra ver uma peça de teatro”.

9. Considera que as novas aprendizagens trouxeram algumas alterações/benefícios no dia-a-dia dos alunos?

“Sim, trazem bastantes benefícios”.

9.1. Se sim, explicita essas alterações/benefícios.

“Só o facto de aprenderem a escrever bem constitui uma mais-valia para eles, porque os ajuda a escrever no telemóvel, no Facebook e também acabam por ensinar os amigos e até mesmo os netos a escreverem melhor”.

10- De que forma, a frequência da USE e as aprendizagens aí efetuadas, têm tido algum contributo na forma como, hoje os seniores, apresentam os seus pontos de vista acerca de assuntos e situações do dia-a-dia?

“Sim têm contribuído, porque como este é um sistema de ensino diferente os alunos estão muito mais à-vontade para exprimirem as suas opiniões. Até mesmo nas aulas, quando

damos um poema, eles dão sempre a sua opinião, mas muitas vezes discordam da opinião uns dos outros e criamos a parte do debate, o que é muito bom”.

11- Na sua opinião, a USE possibilita uma maior integração/participação dos seniores na sociedade?

“Eu acho que sim (...)”.

11.1. Porquê? Em que medida?

“(...) esta parte também é uma parte muito importante, porque se criam ali laços de amizade”.

12- Em seu entender, as atividades realizadas e os conhecimentos adquiridos na USE têm tido algum impacto na saúde dos alunos?

“Sim”.

12.1. A nível físico, cognitivo e emocional?

“Na parte da saúde tem sempre impacto. Estarem ocupados nas aulas ajuda a que se sintam melhor emocionalmente e com todos os conhecimentos que adquirem na USE faz com que também tenham melhorias a nível cognitivo.

A parte da ginástica e da hidroginástica para eles também constitui uma excelente forma de se poderem exercitar e estimularem a sua saúde a nível físico”.

13- O facto de os seniores frequentarem a USE favorece a sua comunicação e convívio com os/as colegas?

“Sim, claro que favorece”.

13.1. Se sim, em que medida?

“Alguns dos alunos estavam praticamente sempre em casa, com a USE começaram a sair, começaram a ter as aulas e o seu tempo ocupado. Muitas vezes, vão almoçar juntos, participam nas festas temáticas tendo em conta as datas”.

Frequentarem a USE é uma forma de aprofundarem a amizade entre eles e acabam por criar um bom relacionamento, porque estarem nas aulas é uma forma de conviverem”.

14- Em seu entender, os seniores têm apresentado uma melhoria nas competências relacionais, ao longo do seu percurso na Universidade Sénior?

“Favorece sem dúvida”.

14.1. Se sim, de que forma?

“Porque o que se pretende principalmente na US é evitar o isolamento dos seniores e fazer com criem relações de amizade. E é isso que se tem verificado ao longo dos anos, criam-se novas amizades que acabam por ser para além da US”.

15- Qual a sua opinião em relação ao trabalho que tem sido desenvolvido na USE?

“Tem sido feito um bom trabalho. Ao longo dos anos tem-se verificado isso também pelo número de alunos que se tem inscrito na USE, porque tem aumento significativamente”.

16- Recomendaria aos seniores a frequência da USE?

“Sim, eu recomendo”.

16.1. Se sim, porquê?

“Eu acho que o facto de a aprendizagem estar presente é sempre uma mais-valia, eu próprio também aprendo muito com eles. Frequentarem a USE é sempre bom, porque é uma forma de tirar os seniores de casa”.

17- Na sua opinião, o que é um envelhecimento ativo?

“O envelhecimento ativo é poder-se envelhecer sem estar parado e com qualidade, sempre que possível”.

18- Considera que a participação dos seniores na USE contribui para um envelhecimento ativo?

“Sim, contribui sem dúvida”.

18.1. Se sim, de que forma?

“O envelhecimento ativo é isto mesmo, é envelhecer frequentando a USE, participar nas atividades, estar sempre presente, fazer ginástica, caminhadas (...)”.

19- Que sugestões apresentaria para promover a USE?

19.1. Que sugestões apresentaria para melhorar o trabalho que é desenvolvido na USE?

“Para que o trabalho que tem sido realizado na USE fosse ainda melhor, era importante que houvesse um coordenador que planeasse as atividades logo no início do ano e que se pudesse dedicar inteiramente à US”.

20- Há mais algum aspeto que queira referir, a propósito deste assunto, acerca do qual não tenha sido questionado?

“Não. Penso que já descasquei os pontos mais importantes”.

APÊNDICE VII – MATRIZ DE
CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA:
ALUNOS

MATRIZ DE CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA: Alunos

Temas	Categorias	Subcategorias	
1. Percurso profissional	<i>A. Situação profissional</i>	A1. Situação atual	
		A2. Profissões/atividades desenvolvidas	
2. Descrição do quotidiano	<i>B. Registo do dia-a-dia</i>	B1. Ocupação do dia-a-dia	
		B2. Outras atividades	
3. Circulo Social	<i>C. Relações</i>	C1. Convivência	
		C2. Qualidade das relações	
4. Concepções acerca da USE	<i>D. Motivações para a frequência da USE</i>	D1. Tempo de frequência da USE	
		D2. Motivo de frequência	
		D3. Conhecimento da USE	
	<i>E. Expectativas para a frequência da USE</i>	E1. Expectativas iniciais	
		E2. Expectativas atuais	
		E3. Opinião familiar	
		E4. Frequência de familiares	
	5. Aprendizagens e benefícios	<i>F. Disciplinas e atividades</i>	F1. Disciplinas frequentadas
F2. Disciplinas inscritas			
F3. Disciplinas/atividades que mais participa			
<i>G. Novas aprendizagens</i>		G1. Aprendizagens realizadas na USE	
<i>H. Implicações das novas aprendizagens</i>		H1. Benefícios no quotidiano	
		H2. Contextos específicos	
		H3. Alterações/melhorias no dia-a-dia	
		H4. Apresentação dos pontos de vista	
		H5. Integração/participação na sociedade	
		H6. Comunicação e convívio	
		H7. Impacto a nível físico	
		H8. Impacto a nível cognitivo e emocional	
6. Grau de satisfação		<i>I. Satisfação face às atividades</i>	I1. Trabalho desenvolvido
			I2. Recomendação de frequência
7. Envelhecimento ativo		<i>J. Opinião sobre envelhecimento ativo</i>	J1. Concepções acerca de envelhecimento ativo
	J2. Contributo da USE		
8. Sugestões	<i>L. Sugestões e melhorias</i>	L1. Propostas para promover a USE	

APÊNDICE VIII – MATRIZ DE
CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA:
PROFESSORES

MATRIZ DE CODIFICAÇÃO DA ENTREVISTA: Professores

Temas	Categorias	Subcategorias
1. Percurso profissional	<i>A. Professor na USE</i>	A1. Tempo de atividade na USE
		A2. Disciplina lecionada
		A3. Carga horária
		A4. Número de alunos
		A5. Motivação para lecionar
	<i>B. Situação profissional</i>	B1. Situação atual
		B2. Formação/atividades profissionais
2. Funcionamento/Dinâmica	<i>C. Dinâmica da USE</i>	C1. Funcionamento da USE
		C2. Surgimento da USE
	<i>D. Parcerias estabelecidas</i>	D1. Parcerias/projetos com outras instituições
3. Concepções acerca da USE	<i>E. Necessidades dos seniores a dar resposta</i>	E1. Necessidades gerais
		E2. Necessidades relacionadas com a disciplina
	<i>F. Expectativas dos seniores para a frequência da USE</i>	F1. Expectativas gerais
		F2. Expectativas no âmbito disciplina
		F3. Organização da disciplina
	<i>G. Motivações dos seniores para a frequência da USE</i>	G1. Motivo de frequência
4. Aprendizagens e benefícios	<i>H. Novas aprendizagens</i>	H1. Experiências de aprendizagens realizadas na USE
	<i>I. Implicações das novas aprendizagens</i>	I1. Alterações/melhorias no dia-a-dia
		I2. Apresentação dos pontos de vista
		I3. Integração/participação na sociedade
		I4. Impacto a nível físico
		I5. Impacto a nível cognitivo e emocional
5. Relações Interpessoais	<i>J. Competências interpessoais dos seniores</i>	J1. Comunicação e convívio
		J2. Melhoria nas competências relacionais
6. Grau de satisfação	<i>L. Satisfação face às atividades</i>	L1. Trabalho desenvolvido
		L2. Recomendação de frequência
7. Envelhecimento ativo	<i>M. Opinião sobre envelhecimento ativo</i>	M1. Concepções acerca de envelhecimento ativo
		M2. Contributo da USE
8. Sugestões	<i>N. Sugestões e melhorias</i>	N1. Propostas para promover a USE

APÊNDICE IX – GRADE DE REGISTO
DA ANÁLISE DE CONTEÚDO:
ALUNOS

GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO: Alunos

Tema 1 - *Percurso profissional*

Categoria A - Situação profissional

Subcategorias	Indicadores
A1. Situação atual	1.1.10 - Sou reformada (...) por invalidez. 2.1.10 - Eu sou reformada (...) 3.1.10 - Atualmente já estou reformada (...) 4.1.10 - Sou reformada (...) 5.1.10 - Estou reformada por invalidez (...) 6.1.10 - Fui reformado por invalidez (...)
A2. Profissões/atividades desenvolvidas	1.1.12 - Até me reformar fui sempre cozinheira (...) 2.1.12 - Comecei a trabalhar aos oito anos de idade. Ia para casa de uma senhora (...) 2.1.15 – (...) Aos 12 anos fui trabalhar para o campo (...) 2.1.17 – (...) E nessa altura eu arranjava senhoras para servir (...) 2.2.3 – (...) Antes de me reformar trabalhei catorze anos como empregada doméstica em casa de uns patrões. 3.1.12 - Fui costureira (...) 3.1.13 – (...) e fui cozinheira até me reformar. 4.1.15 – (...) O meu pai deu-me trabalho no escritório (...) 4.1.17 – (...) o meu marido trabalhava e eu fiquei a cuidar dos meus filhos (...) 4.2.2 – (...) foi inaugurado um jardim-de-infância em Sines (...) entrei como responsável de um grupo dos três aos dezoito meses (...) 4.2.10 – (...) consegui arranjar emprego aqui em Elvas e entrei logo como educadora. 4.2.13 – (...) fiquei nas Fontainhas que foi onde fiquei até há minha reforma (...) 5.1.12 - Trabalhei muitos anos num lar (...) 5.1.13 – (...) fomos explorar uma cantina dos trabalhadores da Câmara de Elvas (...) 5.1.14 – (...) ainda trabalhei como cozinheira (...) 6.1.12 - Toda a vida sempre trabalhei como comerciante (...) 6.1.13 – (...) tinha um negócio próprio, uma pequena loja.

Tema 2 - Descrição do quotidiano

Categoria B - Registo do dia-a-dia

Subcategorias	Indicadores
B1. Ocupação do dia-a-dia	<p>1.1.16 - Sou uma pessoa que gosto de me levantar cedo (...) 1.1.17 – (...) arrumo a minha casa (...) 1.2.1. – (...) vou ter com um grupo de amigas tomar café (...) 1.2.1 - (...) depois venho para as aulas. 2.2.7 – (...) ainda vou trabalhar para casa de senhoras (...) 2.2.8 – (...) venho para as aulas (...) 2.2.8 – (...) Em casa ainda faço uns arranjos de costura (...) 3.2.1 – (...) trato da casa (...) 3.2.1 – (...) venho para a universidade sénior (...) 4.2.18 – (...) preparo as minhas coisas e (...) venho-me embora para a universidade sénior (...) 4.2.20 – (...) À tarde (...) faço logo o almoço para o dia seguinte (...) 4.2.21 – (...) preparo o trabalho para as aulas de alfabetização. 4.2.24 – (...) faço a minha lida do dia-a-dia (...) 5.1.18 – (...) faço a minha lida da casa (...) 5.1.18 – (...) venho para as aulas (...) 6.1.16 – (...) vir até aqui às aulas (...) 6.1.16 – (...) dou umas voltas pela cidade (...) 6.1.17 – (...) com os netos (...)</p>
B2. Outras atividades	<p>1.2.6 - Gosto muito de fazer voluntariado (...) 1.2.11 - Faço parceria (...) no clube da literatura portuguesa (...) 2.2.12 – (...) para associação Arkus a participarmos nas coisas de lá, como por exemplo nas festas de Santo António e do São João (...) 3.2.4 – (...) costume ir fazer andamento com as amigas (...) 3.2.5 – (...) caminhadas que são organizadas aqui em Elvas e nas freguesias. 5.2.3 – (...) tenho o grupo coral da Igreja do Salvador, (...) Beato Aleixo, (...) coral Públia Hortênsia de Castro (...) 5.2.4 – (...) grupo Roncas d'Elvas (...) 5.2.5 – (...) toco os sinos da Igreja. 6.2.3 – (...) Vou a vários convívios a nível nacional para estar com os amigos.</p>

Tema 3 - *Circulo Social*

Categoria C - Relações

Subcategorias	Indicadores
C1. Convivência	<p>1.2.16 - Com os amigos estou todos os dias (...)</p> <p>1.2.16 - (...) com a família tenho o domingo (...) juntamos aí à volta de 20 e tal pessoas.</p> <p>2.2.17 - No dia-a-dia costumo estar com os amigos (...)</p> <p>2.2.18 – (...) A família vejo-a muitas vezes (...) assim nos domingos, porque moramos um bocadinho distantes.</p> <p>3.2.10 – (...) ligamos todas umas às outras para nos juntarmos para bebermos um cafezinho antes de irmos para as aulas (...)</p> <p>3.2.11 – (...) Com a família estou todos os dias, com o marido, filhos e netinhos.</p> <p>4.2.29 – Sim costumo estar com a minha família, umas vezes vou a Lisboa ver os meus filhos, outras vezes vêm eles cá (...)</p> <p>4.2.30 – (...) com os amigos é quando posso, umas vezes é um almoço, (...) um lanche e (...) beber um café para conversarmos um bocadinho.</p> <p>5.2.9 – Estou com o meu marido todos os dias, os meus filhos é que não moram cá em Elvas e só estou com eles quando podemos (...)</p> <p>5.2.10 – (...) Com os meus amigos também estou todos os dias aqui nas aulas, nos coros ou vamos beber um café.</p> <p>6.2.7 – Sim costumo estar diariamente com os meus netos (...)</p> <p>6.2.7 – (...) com os amigos estou aqui nas aulas (...)</p>
C2. Qualidade das relações	<p>1.2.21 - A minha família para mim é tudo. (...) somos uma família muito unida (...)</p> <p>1.2.25 - Com os amigos também é bom (...)</p> <p>2.2.21 - Com a família damo-nos todos bem (...)</p> <p>2.2.21 – (...) Cá na escola tenho amigas boas e que gostam de mim (...)</p> <p>3.2.14 - É muito bom, tanto com a família como com os amigos.</p> <p>4.3.4 - Damo-nos todos bem, (...) colegas (...) família e amigos.</p> <p>5.2.13 - É bom, porque brinco muito com todos eles (...)</p> <p>6.2.10 - A relação que tenho é boa, tanto com uns como com outros.</p>

Tema 4 - Conceções acerca da USE

Categoria D - Motivações para a frequência da USE

Subcategorias	Indicadores
D1. Tempo de frequência da USE	1.2.30 - Desde o início, há 10 anos. 2.2.25 – (...) há oito anos. 3.2.16 - Desde que a universidade sénior começou, há 10 anos. 4.3.7 - Desde o início, há 10 anos. 5.2.16 - Ando cá há 4 anos. 6.2.12 - Ando há cerca de 5 anos.
D2. Motivo de frequência	1.3.2 - O que motivou foi a solidão (...) 1.3.6 – (...) Quando abriu a universidade sénior eu tomei este objetivo de mudar a minha vida e foi um salto enorme, mudou radicalmente (...) 2.3.2 - O que motivou foi ter um convívio (...) 2.3.2 - aprender coisas que eu nunca tinha feito (...) 3.2.18 - Foi a convivência, sair fora do ritmo do dia-a-dia (...) 4.3.11 – (...) comecei a pensar que ia ficar parada e tinha que arranjar uma ocupação. 5.2.18 - Foi o querer vir aprender a mexer nos computadores e (...) artes plásticas. 6.2.14 – (...) vim com a ambição (...) de aprender inglês (...)
D3. Conhecimento da USE	1.3.16 - Ouvei dizer que este espaço ia abrir e fui das primeiras pessoas a inscrever-me. 2.3.4 - Quando vim morar para a cidade disseram-me que podia vir para a universidade sénior (...) 3.2.23 - Soube na hidroginástica (...) andava na hidroginástica (...) em aulas particulares (...) 4.3.14 - Tive conhecimento por pessoas amigas (...) 5.2.21 - Tive conhecimento pelos amigos. 6.2.21 - Ouvei falar logo quando abriu (...), mas quando deixei de trabalhar é que vim para aqui.

Categoria E - Expectativas para a frequência da USE

Subcategorias	Indicadores
E1. Expectativas iniciais	<p>1.3.18 – (...) ter mais conhecimentos e um bocadinho mais de formação.</p> <p>2.3.9 - Antes de vir para cá não esperava nada eu não conhecia nada disto (...)</p> <p>3.3.2 - Nenhuma porque eu não conhecia nada (...)</p> <p>4.3.18 - Eu esperava que isto fosse um seguimento para mim (...) ia avivar a memória e também o corpo, o que é bom para na nossa saúde.</p> <p>5.2.23 – (...) não me despertava grande atenção, mas (...) as minhas amigas convenceram-me e eu vim.</p> <p>6.2.23 - Esperava que fosse mais um convívio (...)</p>
E2. Expectativas atuais	<p>1.3.20 – Quero melhorar no teatro, (...) na poesia também, ter mais conhecimentos de literatura (...)</p> <p>1.3.21 – (...) ter um bom convívio com os colegas.</p> <p>2.3.10 – (...) Agora, adoro isto (...)</p> <p>2.3.10 – (...) espero que a universidade sénior continue.</p> <p>3.3.4 - Agora são as melhores, (...)</p> <p>3.3.4 – (...) espero que continue.</p> <p>4.3.22 - Agora espero continuar enquanto tiver forças.</p> <p>5.3.2 - Agora as minhas expectativas são as mais positivas (...)</p> <p>5.3.3 - (...) e que a universidade sénior continue.</p> <p>6.3.1 – (...) espero que (...) continue (...)</p> <p>6.3.1 – (...) e que eu tenha saúde para poder continuar aqui mais uns anos, (...)</p> <p>6.3.2 – (...) conviver com os colegas (...)</p> <p>6.3.3 – (...) aprender mais alguma coisa.</p>
E3. Opinião familiar	<p>1.3.23 - A minha família diz que eu não tenho tempo para nada (...)</p> <p>1.3.23 – (...) mas gostam que eu ande aqui.</p> <p>2.3.12 - A minha família acha muito bem que eu me distraia e que eu ande aqui (...)</p> <p>3.3.6 - A minha família está encantada da vida por eu andar aqui (...)</p> <p>4.3.24 - A minha família diz: “já trabalhaste tanto e agora ainda tens vontade de ir para ali?”.</p> <p>4.3.25 - (...) Mas até gostam que eu ande aqui.</p> <p>5.3.5 - O meu marido gosta que eu ande aqui (...)</p>

	<p>5.3.5 - mas diz-me que eu tenho atividades a mais para a minha idade.</p> <p>6.3.5 - Aceitam perfeitamente e dão-me muito apoio.</p>
E4. Frequência de familiares	<p>1.3.26 – Não.</p> <p>2.3.17 - Não. Sou eu a única pessoa.</p> <p>3.3.14 - Tenho o meu marido (...) E (...) a minha irmã</p> <p>4.4.3 - Não, sou só eu.</p> <p>5.3.9 - Não, só apenas amigos.</p> <p>6.3.8 - Não.</p>

Tema 5 - Aprendizagens e benefícios

Categoria F - Disciplinas e atividades

Subcategorias	Indicadores
F1. Disciplinas frequentadas	<p>1.4.2 – (...) no espanhol, no português, no teatro, na tuna, na ginástica, na história, no inglês, no canto, na pintura e na cidadania.</p> <p>2.3.20 – (...) na alfabetização, nas artes plásticas, na música, no canto, no teatro, na história e também na tuna.</p> <p>3.4.2 – (...) nas artes plásticas, na música, canto, no teatro, na tuna, na ginástica, na hidroginástica e na saúde.</p> <p>4.5.4 – (...) a ginástica, ginásio, cidadania, português, teatro, tuna, canto, pintura e música.</p> <p>5.3.11 – (...) na ginástica, hidroginástica, música, canto, tuna, teatro, história, português e pintura.</p> <p>6.3.10 – (...) história, português, espanhol, cidadania e informática.</p>
F2. Disciplinas inscritas (não frequentadas)	<p>1.4.5 – (...) estou inscrita também na informática.</p> <p>2.3.23 – (...) estou inscrita na ginástica (...)</p> <p>4.4.8 - Estou inscrita no espanhol (...)</p> <p>5.3.14 - Estou inscrita também informática e nas artes plásticas (...)</p> <p>6.3.12 - Estou inscrito no inglês.</p>

F3. Disciplinas/atividades que mais participa	1.4.8 – (...) em todas exceto na informática (...) 2.4. 6 – (...) vou sempre a todas (...) 3.4.8 - (...) vou mais vezes é as artes plásticas e a música (...) 4.4.12 - Venho sempre a todas (...) 5.3.18 – (...) no canto e na música. 6.3.15 – (...) a todas menos ao inglês (...)
---	--

Categoria G - Novas aprendizagens

Subcategorias	Indicadores
G1. Aprendizagens realizadas na USE	1.4.12 - Aprendi muita coisa, desde a pintura, à cultura, história (...) 2.3.11 – (...) aprendi a ler e a escrever. 3.4.13 - Sim aprendi coisas novas (...) 4.4.15 – (...) sim, desde o aprender a fazer teatro aos trabalhos manuais (...) 5.3.21 – (...) Aprendi a cantar melhor, (...) informática, artes e (...) a ser boa colega e a conviver mais. 6.3.19 - (...) Aprendi espanhol (...)

Categoria H - Implicações das novas aprendizagens

Subcategorias	Indicadores
H1. Benefícios no quotidiano	<p>1.4.17 - Sim trouxe benefícios (...)</p> <p>2.4.16 – (...) sim trouxe. Eu agora já escrevo (...)</p> <p>3.4.18 - Sim trouxeram (...)</p> <p>4.4.20 – (...) acho que sim (...)</p> <p>5.4.5 – (...) sim trouxeram para o meu bem-estar (...)</p> <p>6.4.2 – (...) sim trouxeram-me benefícios (...)</p>
H2. Contextos específicos	<p>1.4.17 - (...) além de todos os conhecimentos que aprendi (...), só o facto de conviver com os meus colegas (...) fez com que me tornasse uma pessoa muito alegre.</p> <p>2.4.16 – (...) Eu agora já escrevo, já vou lendo (...)</p> <p>3.4.18 - (...) quando estou (...) a fazer as coisas que aprendi (...) estou entretida, a mente está ocupada e (...) não estamos a pensar noutras coisas.</p> <p>4.4.20 – (...) dão mais vida, estou mais ativa (...)</p> <p>5.4.5 – (...) para o meu bem-estar no meu dia-a-dia (...)</p> <p>6.4.2 – (...) enquanto pessoa, estou mais desinibido (...) sei falar um pouco melhor (...)</p>
H3. Alterações/melhorias no dia-a-dia	<p>1.4.23 – Sim sou muito mais solta com as outras pessoas (...)</p> <p>2.4.22 - Sim trouxeram algumas alterações (...)</p> <p>2.5.2 – (...) agora já sei ler e escrever (...)</p> <p>3.4.24 – Sim (...)</p> <p>3.5.1 – (...) quem inventou a universidade sénior está de parabéns porque estamos ocupadas (...)</p> <p>4.5.2 - Melhoraram (...) eu continuo a ser ativa, não me sinto inválida (...)</p> <p>5.4.9 - Sim (...) eu sou uma doente nervosa e ao vir para cá foi muito bom (...)</p> <p>5.4.10 – (...) ao vir para aqui vou-me distraíndo (...)</p> <p>5.4.11 – (...) sinto-me logo melhor.</p> <p>6.4.7 – Sim (...)</p> <p>6.4.8 – (...) estou com a mente ocupada (...)</p> <p>6.4.8 – (...) a aprender coisas novas o que faz com que me sinta ativo (...)</p> <p>6.4.9 – (...) com mais vontade de viver o meu dia-a-dia (...)</p>

<p>H4. Apresentação dos pontos de vista</p>	<p>1.5.4 – (...) Estou muito mais à vontade ao falar com os outros sejam colegas ou pessoas de outros estatutos. 2.5.7 – (...) sim agora já dou mais a minha opinião (...) 3.5.7 - Sim estou mais à vontade (...) 4.5.9 – Sim (...) sinto-me com mais capacidades de discutir certas coisas (...) 5.4.15 - Sim dou sempre a minha opinião, sinto-me muito à vontade (...) 6.4.13 – Claro (...) estou muito mais à vontade para falar e dar a minha opinião (...)</p>
<p>H5. Integração/participação na sociedade</p>	<p>1.5.9 - Sim faz com que estejamos mais integrados (...) 2.5.13 – Sim possibilita (...) 3.5.12 – Sim (...) se saírem de casa para virem para aqui esquecem-se dos problemas (...) 4.5.15 – (...) sim (...) a pessoa fica muito mais liberal para falar, (...) e sente-se logo muito integrada. 5.4.21 – Sim (...) vimos (...) a opinião dos outros colegas, participamos nas coisas (...) 6.4.18 – (...) sim (...) há aqui pessoas (...) que (...) no dia-a-dia já conseguem fazer coisas que antes não faziam e sentem-se mais integradas.</p>
<p>H6. Comunicação e convívio</p>	<p>1.5.16 - Sim favorece e muito (...) 2.5.17 – Sim (...) virmos às aulas estamos todos em convívio (...) 2.5.18 - (...) combinamos para ir beber um café ou lanchar e o convívio continua. 3.5.18 - Sim favorece (...) 3.5.18 - (...) a gente arranja novas amizades (...) 3.5.18 - (...) bebemos um café (...) 3.5.19 - (...) até mesmo quando estamos de férias continuamos o nosso convívio (...) 4.5.20 – (...) sim, eu tenho arranjado amizades que nunca pensei que iria arranjar (...) 5.5.1 - Sim favorece e muito (...) 5.5.1 - (...) estamos sempre a conhecer pessoas novas 5.5.2 - (...) a convivermos uns com os outros (...) 6.4.24 - Sim porque conhecemos mais pessoas (...)</p>

<p>H7. Impacto a nível físico</p>	<p>1.5.22 - (...) A ginástica eu nunca tinha feito e hoje pratico com uma facilidade. 2.5.23 – Sim têm (...) ando sempre a mexer (...) 3.5.23 – (...) nunca estou parada. 4.5.25 – (...) venho para a escola com uma dor e assim que aqui chego deixo de sentir a dor (...) 5.5.8 - Sim tem tido e muito. Desde que eu ando aqui não bebo um comprimido (...) 5.5.9 - e antes bebia muitos medicamentos (...) 6.5.4 - Sim (...) também junto a tudo (...) o facto de andar a pé.</p>
<p>H8. Impacto a nível cognitivo e emocional</p>	<p>1.5.21 – (...) Tornei-me outra pessoa (...) 1.5.22 - eu nem tinha os conhecimentos que hoje tenho (...) 2.5.23 – (...) deste que ando aqui eu note que ando bem (...) 3.5.24 - Trazem mentalmente (...) 3.5.24 - (...) gente tem a mente ocupada 3.5.24 – (...) também a desenvolvemos (...) 4.5.25 – (...) sim, eu sinto-me bem (...) 5.5.9 – (...) quando estou triste aqui vem logo uma colega a perguntar o que tenho (...) 5.5.10 - (...) eu começo logo a rir, a cantar, (...) 5.5.11 - (...) recupero logo e sinto-me logo bem (...) 6.5.4 – (...) junto a tudo o que aprendi aqui (...) 6.5.4 - (...) ter a cabeça ocupada (...)</p>

Tema 6 - Grau de satisfação

Categoria I - Satisfação face às atividades

Subcategorias	Indicadores
I1. Trabalho desenvolvido	1.6.1 - Os professores são extraordinários (...) 1.6.2 – (...) Tenho gostado do trabalho que tem sido aqui feito. 2.6.1 - Tem sido bom. 2.6.1 - Eu gosto do trabalho de todos (...) 3.6.2 - Gosto do trabalho que tem sido feito aqui (...) 4.6.2 – (...) tem sido bom (...) 4.6.2 – (...) Os professores são muito bons. 5.5.13 - Tem sido um trabalho muito bom, muito positivo (...) 5.5.13 – (...)Os professores são muito bons (...) 6.5.8 - O trabalho tem sido bom (...) 6.5.8 – (...) os professores são bons (...)
I2. Recomendação de frequência	1.6.6 - Recomendaria a todos (...) 1.6.9 – (...) para mim isto foi uma terapia. 2.6.4 - Sim recomendo 2.6.4 - isto é bom para a gente conviver (...) 3.6.6 – (...) aconselharia a toda a gente a vir (...) 3.6.6 – (...) pelo convívio, 3.6.6 – (...) novas amizades (...) 4.6.5 – (...) tenho recomendado a muita gente (...) 5.5.18 – (...) recomendaria a toda a gente 5.5.18 – (...) pela convivência (...) 5.5.18 – (...) para o nosso bem-estar (...) 5.5.19 – (...) pela participação com os professores e com os nossos colegas (...) 6.5.13 – Claro que sim (...) 6.5.13 – (...) vale mesmo muito a pena andarmos aqui para estarmos mais ocupados (...) 6.5.14 – (...) - para aprendermos mais alguma coisa.

Tema 7 - *Envelhecimento ativo*

Categoria J - *Opinião sobre envelhecimento ativo*

Subcategorias	Indicadores
J1. Conceções acerca de envelhecimento ativo	1.6.11 – (...) envelhecer com atividade é muito bom e não custa tanto (...) 1.6.12 – (...) se o espírito se manter ativo para nós é muito bom (...) 2.6.8 – (...) é viver como eu, andar sempre a conviver (...) 2.6.8 – (...) sair (...) 3.6.15 – (...) estar ativa (...) 3.6.15 – (...) não parar (...) 3.6.15 – (...) sentir-me bem com isso (...) 3.6.15 – (...) sentir que precisam de mim (...) 4.6. 9 – (...) é andar para a frente (...) 4.6.11 - (...) estar ativa. 5.5.22 – (...) é um envelhecimento bom (...) 5.5.23 – (...) fazer muitas coisas (...) 5.5.23 – (...) muitas atividades (...) 5.5.23 – (...) não estar parada. 6.5.16 – (...) é estar ocupado e com alguma ambição (...) 6.5.16 – (...) é envelhecermos bem.
J2. Contributo da USE	1.6.17 - Sim (...) Quem leve isto por gosto contribuí sem dúvida alguma. 2.6.13 - Eu penso que está a contribuir (...) 3.6.20 - Contribuí (...) ao estar aqui estou-me sempre a rir, estou sempre bem-disposta (...) 4.6.15 – (...) sim porque isto ajuda-me a estar ativa. 5.7.1 - Sim contribui muito por causa de todas as atividades que faço aqui (...) 6.5.21 – (...) sim. Andar aqui é um dos pontos fundamentais que me ajuda a envelhecer com mais qualidade.

Tema 8 - Sugestões

Categoria L - Sugestões e melhorias

Subcategorias	Indicadores
L1. Propostas para promover a USE	1.6.21 - falta uma cozinha (...) para podermos ter aulas de culinária (...) 2.6.21 – (...) aulas de dança (...) 3.7.1 – (...) os alunos participassem mais atividades (...) 3.7.4 – (...) um espaço onde poderíamos expor os nossos trabalhos (...) 4.6.20 – (...) voltasse a haver aulas de filosofia (...) 5.7.6 – (...) uma disciplina de cozinha (...) 5.7.6 – (...) de dança (...) 5.7.6 – (...) de costura (...) 6.6.1 – (...) mais assiduidade por parte dos alunos (...) 6.6.3 – (...) aulas de inglês de iniciação (...)

APÊNDICE X – GRADE DE REGISTO
DA ANÁLISE DE CONTEÚDO:
PROFESSORES

GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO

PROFESSORES

Tema 1 - Percurso profissional

Categoria A - Professor na USE

Subcategorias	Indicadores
A1. Tempo de atividade na USE	1.1.6 – (...) em 2013. 2.1.6 – (...) em 2008.
A2. Disciplina lecionada	1.1.8 – Estou a dar aulas no ginásio sénior (...) 1.1.8 – (...) hidroginástica (...) 1.1.8 – (...) ginástica nas freguesias. 2.1.8 - Leciono a disciplina de português/português literatura (...).
A3. Carga horária	1.1.9 – (...) horário completo, das 9 horas às 17horas (...) 2.1.9 - (...) é de 1 hora por semana nas quintas-feiras (...)
A4. Número de alunos	1.1.11 – (...) No ginásio (...) com frequência assídua (...) uns 150 alunos (...) 1.1.13 – (...) Nas freguesias (...) uma média de 15 alunos por cada (...) 1.1.14 – (...) hidroginástica (...) as turmas têm aí entre 15 a 20 alunos. 2.1.10 – (...) frequentam a disciplina por volta dos 20 alunos.
A5. Motivação para lecionar	1.1.17 – (...) a minha formação ser em educação física (...) 1.1.18 – (...) tenho gosto em lecionar (...) 2.1.12 – (...) o facto de ver que os seniores tinham algumas dificuldades a nível de conhecimentos e não só (...) 2.1.13 - Fiz esta proposta à câmara (...) era uma forma de levar estes seniores a serem mais ativos.

Categoria B - Registo do dia-a-dia

Subcategorias	Indicadores
B1. Situação atual	1.2.2 – (...) estou a prestar serviços como professor na USE. 2.2.3 – (...) sou professor efetivo na escola secundária de Elvas (...)
B2. Formação/atividades profissionais	1.2.4 – (...) De 2001 a 2013 lecionei pelo país (...) 1.2.5 – (...) estive no Gavião havia o ensino recorrente e estive a lecionar para adultos (...) 1.2.6 – (...) em 2013 vim para USE. 2.2.3 – (...) estou a lecionar a disciplina de português. Aqui em Elvas estou há 23 anos, mas dou aulas há 25 anos.

Tema 2 - Funcionamento/Dinâmica

Categoria C - Dinâmica da USE

Subcategorias	Indicadores
C1. Funcionamento da USE	1.2.8 – (...) tem vindo a funcionar cada vez melhor. 1.2.9 – (...) colocar as pessoas certas em cada área a dar as aulas. 1.2.11 – (...) O ginásio está super bem equipado (...) 1.2.14 – (...) no final do ano, fazemos uma sugestão de materiais (...) para podermos melhorar a nossa prestação. 2.2.6 – (...) tem tido um bom funcionamento. 2.2.6 – (...) tem-se sempre tentado criar novas disciplinas/atividades (...) 2.2.7 – (...) para (...) proporcionar (...) um envelhecimento mais ativo e saudável.
C2. Surgimento da USE	1.2.17 - O início da USE em si não acompanhei (...) 1.2.17 - (...) acompanhei este projeto do ginásio sénior desde o início (...) só começou em 2013. 2.2.10 - Sim estive a par do surgimento da USE. 2.2.11 – (...) começámos por dar aulas na Escola Agrária (...) 2.2.11 - (...) tivemos que mudar tendo em conta o número elevado de escadas que havia nas instalações (...) 2.2.12 – (...) o que para os seniores era bastante complicado em termos de mobilidade. 2.2.13 – (...) Depois mudámos então para o edifício na praça da república (...)

Categoria D - Parcerias estabelecidas

Subcategorias	Indicadores
D1. Parcerias/projetos com outras instituições	1.2.24 – (...) há parcerias com a APARSIN. 1.2.25 – (...) com os enfermeiros do centro de saúde para nos darem formação em termos preventivos (...) 2.2.20 - Temos a parceria com a associação ARKUS (...) 2.2.21 - Esta parceria (...) inclui a organização de festas 2.2.22 - (...) a parte da organização do festival de teatro (...) 2.2.23 - (...) concurso de poesia (...) 2.2.23 - (...) encontro dos compadres e comadres no carnaval (...)

Tema 3 - Conceções acerca da USE

Categoria E - Necessidades dos seniores a dar resposta

Subcategorias	Indicadores
E1. Necessidades gerais	1.3.3 – (...) trazer mais jovialidade (...) 1.3.4 – (...) fazer com que tenham uma ocupação (...) 2.2.26 – (...) ocupar o tempo deles (...) 2.2.28 – (...) colmatar alguns dos problemas que eles têm (...) 2.2.29 – (...) parte da informática que é uma parte nova (...) 2.2.29 – (...) o exercício físico que também ajuda bastante (...)
E2. Necessidades relacionadas com a disciplina	1.3.8 – (...) mais resistência (...) 1.3.8 – (...) mais força (...) 1.3.9 – (...) uma parte (...) muito importante (...) é a parte social (...) 1.3.10 – (...) tentamos ter um acompanhamento personalizado consoante as necessidades das pessoas (...) 1.3.11 – (...) ter sempre uma conversa (...) 1.3.12 – (...) ter sempre uma abordagem um bocadinho mais próxima (...) 1.3.13 – Há pessoas que têm este tipo de atividade e não têm mais nada (...) 1.3.14 – (...) é importante para elas terem ali alguém com quem conversar (...)

	<p>2.3.3 – (...) dar resposta às coisas novas que foram sendo alteradas (...)</p> <p>2.3.4 – (...) que foram surgindo ao nível da língua portuguesa (...)</p> <p>2.3.5 – (...) aprender aquilo que não aprendeu na altura em que eram estudantes (...)</p> <p>2.3.6 – (...) falamos muitas vezes sobre o novo acordo ortográfico (...)</p> <p>2.3.7 – (...) damos bastante atenção à expressão escrita (...)</p> <p>2.3.8 – (...) à parte da literatura.</p>
--	--

Categoria F - Expectativas dos seniores para a frequência da USE

Subcategorias	Indicadores
F1. Expectativas gerais	<p>1.3.18 – (...) muitas pessoas vão para aprenderem um bocadinho (...)</p> <p>1.3.18 – (...) para manterem também a parte cognitiva (...)</p> <p>1.3.19 - (...) hoje em dia (...) já percebem que é importante terem alguma ocupação.</p> <p>2.3.10 – (...) são sempre muito grandes (...)</p> <p>2.3.14 – (...) é uma forma de estarem ocupadas (...)</p> <p>2.3.15 – (...) funciona como uma forma de complementarem os seus conhecimentos (...)</p> <p>2.3.16 – (...) adquirirem outros (...)</p>
F2. Expectativas no âmbito disciplina	<p>1.3.22 – (...) ter mais jovialidade (...)</p> <p>1.3.22 – (...) mais autonomia (...)</p> <p>1.3.23 – (...) a parte de convívio/social é o que tem mais impacto (...)</p> <p>2.3.18 – (...) são muito boas (...)</p> <p>2.3.18 - (...) os alunos querem sempre aprender um bocadinho mais (...)</p> <p>2.3.20 - (...) estão cada vez mais empenhados em aprender (...)</p>
F3. Organização da disciplina	<p>1.3.26 – (...) Tentamos sempre organizar as aulas de forma a que todos se sintam motivados (...)</p> <p>1.3.27 – (...) continuem a frequentar as aulas (...)</p> <p>1.3.28 (...) só facto de saírem de casa para virem até aqui já é importantíssimo.</p> <p>2.3.23 – (...) tenho sempre em conta as pessoas que se inscrevem na disciplina (...)</p> <p>2.3.24 – (...) pergunto sempre o que é que gostariam de fazer.</p>

	2.3.24 – (...) de acordo com o grupo, fazemos aquilo que eles gostariam de trabalhar.
--	---

Categoria G - Motivações dos seniores para a frequência da USE

Subcategorias	Indicadores
G1. Motivo de frequência	1.3.31 - (...) a companhia (...) 1.3.31 - (...) o convívio (...) 1.3.31 - (...) a parte social (...) 1.3.32 - (...) a motivação de melhorar em termos físicos. 1.4.2 - (...) pessoas também querem ter mais autonomia (...) 1.4.2 - (...) fazerem um bocadinho mais. 2.3.30 – (...) terem uma ocupação (...) 2.3.30 – (...) encontram um grupo de amigos (...) 2.3.31 – (...) faz com que se sintam bem a frequentarem as aulas (...) 2.3.32 – (...) este encontro de amigos até se estende a outras atividades (...) 2.4.1 – (...) poderem aprender mais (...) 2.4.1 – (...) complementarem os seus conhecimentos.

Tema 4 - Aprendizagens e benefícios

Categoria H - Novas aprendizagens

Subcategorias	Indicadores
H1. Experiências de aprendizagens realizadas na USE	1.4.7 - (...) o saber levantarem-se do chão (...) 1.4.8 - (...) saber baixar-se para apanhar um objeto (...) 1.4.8 – (...) nestas idades é muito importante saberem-se defender em termos de articulações, coluna (...) 1.4.10 – (...) perceberem como é que certos movimentos devem ser feitos de forma correta (...) 1.4.11 - (...) não prejudicar a parte física ajuda muito. 2.4.7 - (...) uma das atividades que fazemos muitas vezes é o ditado (...) 2.4.8 - (...) é uma forma de aprenderem a escrever agora com o novo acordo ortográfico (...)

	<p>2.4.9 - (...) aprendem muito, principalmente a escreverem corretamente.</p> <p>2.4.10 - (...) fazemos atividades de escrita criativa (...)</p> <p>2.4.11 - (...) criamos (...) um poema (...)</p> <p>2.4.11 - (...) também completamos textos (...)</p> <p>2.4.11 - (...) lemos um livro e comentamos (...)</p> <p>2.4.12 - (...) apresentamos (...) livros aos alunos (...)</p> <p>2.4.12 - (...) este ano falámos de um livro e depois fomos a Mafra ver uma peça de teatro.</p>
--	---

Categoria I - Implicações das novas aprendizagens

Subcategorias	Indicadores
I1. Alterações/melhorias no dia-a-dia	<p>1.4.16 - (...) o saber como se movimentar corretamente (...)</p> <p>1.4.17 - (...) conseguem levantar um braço completamente (...)</p> <p>1.4.17 - (...) acaba por (...) ser útil para o dia-adia para apanhar um prato, um copo do armário (...)</p> <p>1.4.19 - (...) em termos de autonomia ganham alguma.</p> <p>1.4.20 - (...) noto (...) no ginásio, que em termos físicos melhorou bastante.</p> <p>1.4.21 - Tomavam muita medicação e o facto de praticarem desporto orientado fez com (...) deixasse de tomar (...)</p> <p>1.4.21 - (...)o exercício físico estimula uma série de coisas.</p> <p>2.4.18 - (...) aprenderem a escrever bem constituí uma mais valia para eles (...)</p> <p>2.4.19 - (...) os ajuda a escrever no telemóvel (...)</p> <p>2.4.19 - (...) no Facebook (...)</p> <p>2.4.19 - (...) acabam por ensinar os amigos (...)</p> <p>2.4.20 - (...) os netos a escreverem melhor.</p>
I2. Apresentação dos pontos de vista	<p>1.4.27 - (...) estarem aqui um grupo de pessoas (...)</p> <p>1.4.28 - (...) mais confiança para expressarem as suas opiniões (...)</p> <p>1.4.29 - (...) mesmo quando não concordam com alguma coisa.</p> <p>2.4.24 - (...) é um sistema de ensino diferente (...)</p> <p>2.4.25 - (...) estão muito mais à-vontade para exprimirem as suas opiniões.</p> <p>2.4.26 - (...) quando damos um poema eles dão sempre a sua opinião (...)</p>

	<p>2.4.26 - (...) muitas vezes discordam da opinião uns dos outros (...)</p> <p>2.4.27 - (...) criamos a parte do debate, o que é muito bom.</p>
I3. Integração/participação na sociedade	<p>1.5.4 - (...) andarem aqui tornou-se uma terapia (...)</p> <p>1.5.4 - (...) saem (...)</p> <p>1.5.5 - (...) conversam umas com as outras (...)</p> <p>1.5.5 - (...) o que faz com que se sintam mais integradas.</p> <p>2.5.2 - (...) criam ali laços de amizade (...)</p>
I4. Impacto a nível físico	<p>1.5.10 - As pessoas começam agora a dar valor a este tipo de atividades (...)</p> <p>1.5.10 - (...) a ter em conta o valor que o exercício físico tem (...)</p> <p>1.5.12 - (...) mais resistência física (...)</p> <p>1.5.13 - (...) mais força (...)</p> <p>1.5.13 - (...) uma melhor mobilidade (...)</p> <p>1.5.13 - (...) mais autonomia (...)</p> <p>2.5.11 - A parte da ginástica e da hidroginástica (...) constitui uma excelente forma de se poderem exercitar (...)</p> <p>2.5.12 - (...) estimularem a sua saúde a nível físico.</p>
I5. Impacto a nível cognitivo e emocional	<p>1.5.14 - A nível cognitivo (...) o facto de terem a responsabilidade de cumprirem um horário (...) já faz com que puxem pela memória.</p> <p>1.5.15 - (...) a nível emocional também ajuda muito (...)</p> <p>1.5.16 - (...) as pessoas estão ocupadas (...)</p> <p>1.5.17 - (...) também falam/desabafam connosco professores e (...) com os colegas.</p> <p>2.5.8 - (...) na parte da saúde tem sempre impacto.</p> <p>2.5.8 - Estarem ocupados nas aulas ajuda a que se sintam melhor emocionalmente (...)</p> <p>2.5.9 - com todos os conhecimentos que adquirem (...) faz com que (...) tenham melhorias a nível cognitivo.</p>

Tema 5 - *Relações Interpessoais*

Categoria J - Competências interpessoais dos seniores

Subcategorias	Indicadores
J1. Comunicação e convívio	1.5.21 - (...) parte social (...) 1.5.23 - (...) o convívio (...) 1.5.23 - (...) as relações (...) 1.5.23 - (...) ter uma pessoa com quem falar é fundamental (...) 1.5.25 - (...) vêm até aqui (...) e conseguem ter uma companhia (...) 1.5.26 - (...) quando saem das aulas combinam um café, um lanche (...) 1.5.27 - (...) estão em convívio uns com os outros. 2.5.17 - (...) com a USE começaram a sair (...) 2.5.18 - (...) começaram a ter as aulas (...) 2.5.18 - (...) o seu tempo ocupado. 2.5.18 - (...) vão almoçar juntos (...) 2.5.19 - (...) participam nas festas temáticas (...) 2.5.20 - (...) é uma forma de aprofundarem a amizade (...) 2.5.20 - (...) acabam por criar um bom relacionamento (...) 2.5.21 - (...) estarem nas aulas é uma forma de conviverem.
J2. Melhoria nas competências relacionais	1.6.5 - (...) um senhor que frequenta o ginásio (...) não conhecia ninguém e começou a relacionar-se com outras pessoas no ginásio (...) 1.6.7 - Posso assim afirmar que o (...) ginásio sénior funcionou como forma de integração. 2.5.26 - o que se pretende (...) na US é evitar o isolamento dos seniores (...) 2.5.27 - (...) fazer com criem relações de amizade. 2.5.28 - (...) criam-se novas amizades (...) 2.5.28 - (...) que acabam por ser para além da US.

Tema 6 - Grau de satisfação

Categoria L - Satisfação face às atividades

Subcategorias	Indicadores
L1. Trabalho desenvolvido	1.6.10 - (...) tem sido um trabalho bastante positivo (...) 1.6.11 - (...) tem tendência a melhorar a cada ano que passa. 2.6.2 - Tem sido feito um bom trabalho. 2.6.2 - (...) tem-se verificado isso (...) pelo número de alunos que se tem inscrito (...) tem aumento significativamente.
L2. Recomendação de frequência	1.6.13 - Sim, sem dúvida nenhuma. 1.6.15 - É importantíssimo que frequentem a USE (...) a partir de uma certa idade há muita gente que deixa de viver (...) 1.6.17 - (...) é importantíssimo virem até cá, porque acarreta (...) benefícios em termos físicos (...) 1.6.18 - (...) psicológicos (...) 1.6.18 - (...) sociais (...) 2.6.5 - Sim, eu recomendo. 2.6.7 - (...) a aprendizagem estar presente é sempre uma mais-valia (...) 2.6.7 - (...) eu próprio também aprendo muito com eles. 2.6.8 - Frequentarem a USE é sempre bom (...) 2.6.9 - (...) é uma forma de tirar os seniores de casa.

Tema 7 - Envelhecimento ativo

Categoria M - Opinião sobre envelhecimento ativo

Subcategorias	Indicadores
M1. Concepções acerca de envelhecimento ativo	1.6.20 - (...) o envelhecimento ativo é as pessoas (...) tentarem combater o envelhecimento0 (...) 1.6.21 - (...) tentarem com orientação (...) 1.6.22 - (...) com relacionamento social. 2.6.11 - (...) é poder-se envelhecer sem estar parado (...) 2.6.11 - (...) com qualidade, sempre que possível.
M2. Contributo da USE	1.6.25 - Sim contribuí. 1.6.27 - (...) as pessoas podem (...) combater bastante o envelhecimento, (...) seja físico, (...) seja psicológico. 1.6.29 - (...) há muita gente que anda cá desde o início (...) eu noto-as mais jovens (...)

	<p>1.7.1 - (...) em termos físicos acho que as pessoas se tornaram mais jovens (...)</p> <p>2.6.15 - Sim, contribuí sem dúvida.</p> <p>2.6.17 - O envelhecimento ativo é isto mesmo (...)</p> <p>2.6.17 - (...) é envelhecer frequentando a USE</p> <p>2.6.17 - (...) participar nas atividades (...)</p> <p>2.6.18 - (...) estar sempre presente (...)</p> <p>2.6.18 - (...) fazer ginástica, caminhadas (...)</p>
--	---

Tema 8 - Sugestões

Categoria N - Sugestões e melhorias

Subcategorias	Indicadores
N1. Propostas para promover a USE	<p>1.7.6 - (...) haver uma equipa multidisciplinar (...)</p> <p>1.7.6 - (...) estabelecesse uma ligação/articulação entre todas as disciplinas lecionadas na USE (...)</p> <p>1.7.9 - (...) haver mais informação sobre a USE (...)</p> <p>2.6.23 - (...) houvesse um coordenador que planeasse as atividades logo no início do ano (...)</p> <p>2.6.23 - (...) que se pudesse dedicar inteiramente à US.</p>

**APÊNDICE XI – TABELA
FREQUENCIAL: ALUNOS**

GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO

TABELA FREQUENCIAL: Alunos

Tema 1 - Percurso profissional

Categoria A - Situação profissional

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
A1. Situação atual	- Reformado	2.1.10 3.1.10 4.1.10 1.1.10 5.1.10 6.1.10	6	6
A1 Total			6	6
A2. Profissões/atividades desenvolvidas	- Cozinha	1.1.12 3.1.13 5.1.14	3	3
	- Doméstica	4.1.17	1	1
	- Empregada doméstica	2.1.12 2.1.17 2.2.3	3	1
	- Trabalhadora Rural	2.1.15	1	1
	- Costureira	3.1.12	1	1
	- Empregada de Escritório	4.1.15	1	1
	- Auxiliar de lar	5.1.12	1	1
	- Educadora de infância	4.2.2 4.2.10 4.2.13	3	1
	- Comerciante	6.1.12	1	1
	- Exploração de Cantina	5.1.13	1	1
	- Negócio por conta própria	6.1.13	1	1
A2 Total			17	6

Tema 2 - *Descrição do quotidiano*

Categoria B - *Registo do dia-a-dia*

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
B1. Ocupação do dia-a-dia	- Lidas domésticas	1.1.17 4.2.20	2.2.7 4.2.24	3.2.1 5.1.18	6	5
	- Amigos	1.2.1			1	1
	- Família	6.1.17			1	1
	- Aulas na USE	1.2.1 4.2.18	2.2.8 5.1.18	3.2.1 6.1.16	6	6
	- Trabalhos de costura	2.2.8			1	1
	- Preparação de aulas	4.2.21			1	1
	- Passeios pela cidade	6.1.6			1	1
B1 Total					17	6
B2. Outras atividades	- Voluntariado	1.2.6			1	1
	- Escrita e Literatura	1.2.11			1	1
	- Pertença a grupo cultural/musical	2.2.12	5.2.4		2	2
	- Atividades religiosas	5.2.3	5.2.5		2	1
	- Caminhadas	3.2.4	3.2.5		2	1
	- Convívios	6.2.3			1	1
B2 Total					9	5

Tema 3 - Circulo Social

Categoria C - Relações

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
C1. Convivência	- Família	1.2.16 4.2.29	2.2.18 5.2.9	3.2.11 6.2.7	6	6
	- Amigos	1.2.16 4.2.30	2.2.17 5.2.10	3.2.10 6.2.7	6	6
C1 Total					12	6
C2. Qualidade das relações	- Bom relacionamento familiar	1.2.21 4.3.4	2.2.21 5.2.13	3.2.14 6.2.10	6	6
	- Bom relacionamento com amigos	1.2.25 4.3.4	2.2.21 5.2.13	3.2.14 6.2.10	6	6
C2 Total					12	6

Tema 4 - Conceções acerca da USE

Categoria D - Motivações para a frequência da USE

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
D1. Tempo de frequência da USE	- Abertura da USE	1.2.30	3.2.16	4.3.7	3	3
	- Oito anos	2.2.25			1	1
	- Quatro anos	5.2.16			1	1
	- Cinco anos	6.2.12			1	1
D1 Total					6	6
D2. Motivo de frequência	- Solidão	1.3.2	1.3.6		2	1
	- Mudança de vida	1.3.6			1	1
	- Convívio	2.3.2	3.2.18		2	2
	- Aprendizagens	2.3.2	5.2.18	6.2.14	3	3
	- Ocupação de tempos livres	4.3.11			1	1
D2 Total					9	6

D3. Conhecimento da USE	- Por conhecidos	1.3.16	2.3.4	6.2.21	3	3
	- Em aulas particulares	3.2.23			1	1
	- Por amigos	4.3.14	5.2.21		2	2
D3 Total					6	6

Categoria E - Expectativas para a frequência da USE

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
E1. Expectativas iniciais	- Ter mais conhecimentos	1.3.18			1	1
	- Ativação de funções	4.3.18			1	1
	- Convívio	6.2.23			1	1
	- Sem expectativas	2.3.9	3.3.2	5.2.23	3	3
	E1 Total				6	6
E2. Expectativas atuais	- Melhorar nas aprendizagens	1.3.20	6.3.3		2	2
	- Convívio	1.3.21	6.3.2		2	2
	- Expectativas Positivas	2.3.10	3.3.4	5.3.2	3	3
	- Continuação da USE	2.3.10 6.3.1	3.3.4	5.3.3	4	4
	- Continuação da frequência na USE	4.3.22	6.3.1		2	2
E2 Total				12	6	
E3. Opinião familiar	- Muitas atividades	1.3.23	4.3.24	5.3.5	3	3
	- Apoio familiar	1.3.23	2.3.12	3.3.6	6	6
		4.3.25	5.3.5	6.3.5		
E3 Total				9	6	
E4. Frequência de familiares	- Sim	3.3.14			1	1
	- Não	1.3.26 5.3.9	2.3.17 6.3.8	4.4.3	5	5
E3 Total				6	6	

Tema 5 - Aprendizagens e benefícios

Categoria F - Disciplinas e atividades

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
F1. Disciplinas frequentadas	- Espanhol	1.4.2	6.3.10		2	2
	- Português	1.4.2 6.3.10	4.5.4	5.3.11	4	4
	- Teatro	1.4.2 4.5.4	2.3.20 5.3.11	3.4.2	5	5
	- Tuna	1.4.2 4.5.4	2.3.20 5.3.11	3.4.2	5	5
	- Ginástica	1.4.2 5.3.11	3.4.2	4.5.4	5	5
	- Hidroginástica	3.4.2	5.3.11		2	2
	- História	1.4.2 6.3.10	2.3.20	5.3.11	4	4
	- Inglês	1.4.2			1	1
	- Canto	1.4.2 4.5.4	2.3.20 5.3.11	3.4.2	5	5
	- Pintura	1.4.2	4.5.4	5.3.11	3	3
	- Cidadania	1.4.2	4.5.4	6.3.10	3	3
	- Alfabetização	2.3.20			1	1
	- Informática	6.3.10			1	1
	- Saúde	3.4.2			1	1
	- Artes Plásticas	2.3.20	3.4.2		2	2
- Música	2.3.20 5.3.11	3.4.2	4.5.4	4	4	
F1 Total				47	6	

F2. Disciplinas inscritas (não frequentadas)	- Informática	1.4.5		1	1
	- Ginástica	2.3.23		1	1
	- Espanhol	4.4.8		1	1
	- Informática	5.3.14		1	1
	- Artes Plásticas	5.3.14		1	1
	- Inglês	6.3.12		1	1
F2 Total				6	6
F3. Disciplinas/atividades que mais participa	- Todas	2.4.6	4.4.12	2	2
	- Todas com exceção de uma	1.4.8	6.3.15	2	2
	- Artes plásticas	3.4.8		1	1
	- Música	3.4.8	5.3.18	2	2
	- Canto	5.3.18		1	1
F3 Total			8	6	

Categoria G - Novas aprendizagens

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores		Unid. Reg.	Unid. Enum.
G1. Aprendizagens realizadas na USE	- Não especificado	1.4.12	3.4.13	2	2
	- Pintura	1.4.12		1	1
	- Cultura	1.4.12		1	1
	- História	1.4.12		1	1
	- Ler e escrever	2.3.11		1	1
	- Teatro	4.4.15		1	1
	- Cantar	5.3.21		1	1
	- Informática	5.3.21		1	1
	- Artes/trabalhos manuais	4.4.15	5.3.21	2	2
	- Convívio com colegas	5.3.21		1	1
	- Espanhol	6.3.19		1	1
G1 Total				13	6

Categoria H - Implicações das novas aprendizagens

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
H1. Benefícios no quotidiano	- Não especificado	1.4.17 4.4.20	3.4.18 6.4.2		4	4
	- Escrever	2.4.16			1	1
	- Bem-estar	5.4.5			1	1
G1 Total					6	6
H2. Contextos específicos	- Novos conhecimentos	1.4.17	2.4.16		2	2
	- Convívio	1.4.17			1	1
	- Bem-estar pessoal	1.4.17	3.4.18	5.4.5	3	3
	- Melhor comunicação	6.4.2			1	1
	- Mais atividade	4.4.20			1	1
H2 Total					8	6
H3. Alterações/melhorias no dia-a-dia	- Não especificado	1.4.23 6.4.7	2.4.22	3.4.24	4	4
	- Ler e escrever	2.5.2			1	1
	- Facilidade de comunicação	1.4.23			1	1
	- Mais ocupação	3.5.1	5.4.10	6.4.8	3	3
	- Mais atividade	4.5.2	6.4.8		2	2
	- Alterações no estado de saúde	5.4.9	5.4.11	6.4.9	3	2
H3 Total					14	6
H4. Apresentação dos pontos de vista	- À vontade em dar opinião	1.5.4 4.5.9	2.5.7 5.4.15	3.5.7 6.4.13	6	6
H4 Total					6	6
H5. Integração/participação na sociedade	- Mais integração social	1.5.9 4.5.15	2.5.13 5.4.21	3.5.12 6.4.18	6	6
H5 Total					6	6

H6. Comunicação e convívio	- Convívio favorecido	1.5.16 3.5.18 5.5.1	2.5.17 3.5.18 5.5.2	2.5.18 3.5.19	8	4
	- Novas amizades	3.5.18 6.5.24	4.5.20	5.5.1	4	4
H6 Total					12	6
H7. Impacto a nível físico	- Aumento da atividade física	1.5.22 6.5.4	2.5.23	3.5.23	4	4
	- Melhoria das dores	4.5.25			1	1
	- Redução da medicação	5.5.8	5.5.9		2	1
H7 Total					7	6
H8. Impacto a nível cognitivo e emocional	- Estado de espírito	1.5.21 5.5.9	2.5.23 5.5.10	4.5.25 5.5.11	6	4
	- Desenvolvimento cognitivo	1.5.22 3.5.24	3.5.24 6.5.4	3.5.24 6.5.4	6	3
H8 Total					12	6

Tema 6 - Grau de satisfação

Categoria I - Satisfação face às atividades

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
I1. Trabalho desenvolvido	- Satisfação pelo trabalho desenvolvido	1.6.2 3.6.2 6.5.8	2.6.1 4.6.2	2.6.1 5.5.13	7	6
	- Satisfação pelo trabalho dos professores	1.6.1 6.5.8	4.6.2	5.5.13	4	4
I1 Total					11	6

I2. Recomendação de frequência	- Recomenda	1.6.6 4.6.5 6.5.13	2.6.4 5.5.18	3.6.6 6.5.13	7	6
	- Ocupação	6.5.13			1	1
	- Aprendizagem	6.5.14			1	1
	- Convívio	2.6.4	3.6.6	5.5.18	3	3
	- Novas amizades	3.6.6			1	1
	- Melhoria no bem-estar	1.6.9	4.6.5	5.5.18	3	3
	- Participação	5.5.19			1	1
I2 Total				17	6	

Tema 7 - Envelhecimento ativo

Categoria J - Opinião sobre envelhecimento ativo

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
J1. Concepções acerca de envelhecimento ativo	- Manter-se em atividade	3.6.15 4.6.11	3.6.15 5.5.23	4.6.9 5.5.23	6	3
	- Ocupação	5.5.23	6.5.16		2	2
	- Convivência	2.6.8	2.6.8		2	1
	- Bem-estar	3.6.15	3.6.15		2	1
	- Envelhecer bem	5.5.22	6.5.16	1.6.11	3	3
	- Espírito ativo	1.6.12			1	1
J1 Total				16	6	

J2. Contributo da USE	- A nível geral	1.6.17	2.6.13	2	2
	- Bem-estar	3.6.20		1	1
	- Envelhecimento com qualidade	6.5.21		1	1
	- Mais atividade	4.6.15	5.7.1	2	2
J2 Total				6	6

Tema 8 - Sugestões

Categoria L - Sugestões e melhorias

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores		Unid. Reg.	Unid. Enum.
L1. Propostas para promover a USE	- Aulas de culinária	1.6.21	5.7.6	2	2
	- Aulas de dança	2.6.21	5.7.6	2	2
	- Aulas de filosofia	4.6.20		1	1
	- Aulas de Costura	5.7.6		1	1
	- Aulas de inglês de iniciação	6.6.3		1	1
	- Aumento da participação dos alunos	3.7.1		1	1
	- Aumento da assiduidade dos alunos	6.6.1		1	1
	- Espaço para expor os trabalhos	3.7.4		1	1
L1 Total				10	6

**APÊNDICE XII – TABELA
FREQUENCIAL: PROFESSORES**

GRADE DE REGISTO DA ANÁLISE DE CONTEÚDO:

Professores

TABELA FREQUENCIAL: Professores

Tema 1 - *Percurso profissional*

Categoria A - Professor na USE

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
A1. Tempo de atividade na USE	- Quatro anos	1.1.6	1	1
	- Nove anos	2.1.6	1	1
A1 Total			2	2
A2. Disciplina lecionada	- Ginásio Sénior	1.1.8	1	1
	- Hidroginástica	1.1.8	1	1
	- Ginástica nas Freguesias	1.1.8	1	1
	- Português	2.1.8	1	1
A2 Total			4	2
A3. Carga horária	- Horário semanal completo	1.1.9	1	1
	- Uma hora por semana	2.1.9	1	1
A3 Total			2	2
A4. Número de alunos	- 150 alunos	1.1.11	1	1
	- 15 a 20 alunos	1.1.13 1.1.14 2.1.10	3	2
A4 Total			4	2
A5. Motivação para lecionar	- Formação na área	1.1.17	1	1
	- Gosto por lecionar	1.1.18	1	1
	- Dificuldades de conhecimentos	2.1.12	1	1
	- Mais atividade	2.1.13	1	1
A5 Total			4	2

Categoria B - Registo do dia-a-dia

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
B1. Situação atual	- Prestação de serviços	1.2.2	1	1
	- Professor efetivo	2.2.3	1	1
B1 Total			2	2
B2. Formação/atividades profissionais	- Lecionar pelo país	1.2.4.	1	1
	- Ensino recorrente	1.2.5	1	1
	- USE	1.2.6	1	1
	- Professor de Português	2.2.3	1	1
B2 Total			4	2

Tema 2 - Funcionamento/Dinâmica

Categoria C - Dinâmica da USE

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
C1. Funcionamento da USE	- Bom funcionamento	1.2.8 2.2.6	2	2
	- Professores qualificados	1.2.9	1	1
	- Bons recursos materiais	1.2.11 1.2.14	2	1
	- Novas disciplinas			
	- Envelhecimento ativo/saudável	2.2.6	1	1
		2.2.7	1	1
C1 Total			7	2
C2. Surgimento da USE	- Acompanhou surgimento da USE	2.2.10	1	1
	- Não acompanhou surgimento da USE	1.2.17	1	1
	- Acompanhou surgimento do Ginásio	1.2.17	1	1

	- Instalações iniciais da USE	2.2.10	2.2.11	2.2.12	3	1
	- Instalações atuais da USE	2.2.13			1	1
C2 Total					7	2

Categoria D – Parcerias estabelecidas

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
D1. Parcerias/projetos com outras instituições	- APARSIN	1.2.24			1	1
	- Enfermeiros do centro de saúde	1.2.25			1	1
	- ARKUS	2.2.20 2.2.23	2.2.21 2.2.23	2.2.22	5	1
D1 Total					7	2

Tema 3 - Conceções acerca da USE

Categoria E - Necessidades dos seniores a dar resposta

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores		Unid. Reg.	Unid. Enum.
E1. Necessidades gerais	- Ocupação	1.3.4	2.2.26	2	2
	- Qualidade de vida	1.3.3	2.2.29	2	2
	- Atenuação de problemas	2.2.28		1	1
	- Informática	2.2.29		1	1
E1 Total				6	2

E2. Necessidades relacionadas com a disciplina	- Componente física	1.3.8	1.3.8	2	1	
	- Componente social	1.3.9 1.3.13	1.3.10	1.3.12	4	1
	- Conversar	1.3.11	1.3.14	2	1	
	- Novos conhecimentos	2.3.3	2.3.4	2	1	
	- Acordo ortográfico	2.3.5		1	1	
	- Expressão escrita	2.3.7		1	1	
	- Literatura	2.3.8		1	1	
E2 Total				13	2	

Categoria F - Expectativas dos seniores para a frequência da USE

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.	
F1. Expectativas gerais	- Mais conhecimentos	1.3.18	2.3.16	2	2
	- Complementar conhecimentos	2.3.15		1	1
	- Grandes expectativas	2.3.10		1	1
	- Ocupação	1.3.19	2.3.14	2	2
	- Manter capacidades cognitivas	1.3.18		1	1
F1 Total			7	2	

F2. Expectativas no âmbito disciplina	- Mais qualidade de vida	1.3.22		1	1
	- Mais autonomia	1.3.22		1	1
	- Convívio	1.3.23		1	1
	- Melhoria nas aprendizagens	2.3.18	2.3.20	2	1
F2 Total				5	2
F3. Organização da disciplina	- Motivação	1.3.26		1	1
	- Continuação da frequência	1.3.27		1	1
	- Sair	1.3.28		1	1
	- Preferências	2.3.24	2.3.24	2	1
	- Inscrições na disciplina	2.3.23		1	1
F3 Total				6	2

Categoria G - Motivações dos seniores para a frequência da USE

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
G1. Motivo de frequência	- Convívio	1.3.31 2.3.32	1.3.31	2.3.30	4	2
	- Componente social	1.3.31			1	1
	- Melhorias físicas	1.3.32			1	1
	- Mais autonomia	1.4.2	1.4.2		2	1
	- Ocupação	2.3.30			1	1
	- Frequência de aulas	2.3.31			1	1

	- Mais aprendizagens	2.4.1	1	1
	- Complementar conhecimentos	2.4.1	1	1
G1 Total			12	2

Tema 4 - Aprendizagens e benefícios

Categoria H - Novas aprendizagens

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
H1. Experiências de aprendizagens realizadas na USE	- Aprender a movimentar-se corretamente	1.4.7 1.4.8 1.4.10	3	1
	- Cuidados a nível físico	1.4.8 1.4.11	2	1
	- Acordo ortográfico	2.4.8	1	1
	- Escrita criativa	2.4.10	1	1
	- Criação de poemas	2.4.11	1	1
	- Completar textos	2.4.11	1	1
	- Leitura e apresentação de livros	2.4.11 2.4.12	2	1
	- Visitas de estudo	2.4.12	1	1
H1 Total			13	2

Categoria I - Implicações das novas aprendizagens

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
I1. Alterações/melhorias no dia-a-dia	- Movimentar-se corretamente	1.4.16			1	1
	- Maior autonomia	1.4.17	1.4.17	1.4.19	3	1
	- Melhorias físicas	1.4.20			1	1
	- Redução da medicação	1.4.21			1	1
	- Escrever melhor	2.4.18	2.4.19		2	1
	- Redes sociais	2.4.19			1	1
	- Ensinar outros	2.4.19	2.4.20		2	1
I1 Total					11	2
I2. Apresentação dos pontos de vista	- Em grupo	1.4.7			1	1
	- Mais confiança	1.4.28	2.4.25		2	2
	- Opiniões divergentes	1.4.29			1	1
	- Sistema de ensino diferente	2.4.24			1	1
	- Opinião em atividades	2.4.26			1	1
	- Debate	2.4.27			1	1
I2 Total					7	2
I3. Integração/participação na sociedade	- Terapia	1.5.4			1	1
	- Sair	1.5.4			1	1
	- Conversar	1.5.5			1	1
	- Integração	1.5.5			1	1
	- Novas amizades	2.5.2			1	1
I3 Total					5	2
I4. Impacto a nível físico	- Melhorias físicas	1.5.8	1.5.12	1.5.13	9	2
		1.5.13	1.5.13	1.5.13		

		2.5.6	2.5.11	2.5.12		
	- Valor da atividade física	1.5.10	1.5.10		2	1
I4 Total					11	2
I5. Impacto a nível cognitivo e emocional	- Estado de espírito	1.5.15 2.5.8	1.5.16	1.5.17	4	2
	- Desenvolvimento cognitivo	1.5.14	2.5.9		2	2
I5 Total					6	2

Tema 5 - Relações Interpessoais

Categoria J - Competências interpessoais dos seniores

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores			Unid. Reg.	Unid. Enum.
J1. Comunicação e convívio	- Convívio favorecido	1.5.21 1.5.26 2.5.18	1.5.23 1.5.27 2.5.19	1.5.23 2.5.15 2.5.21	9	2
	- Novas amizades	1.5.23 2.5.20	1.5.23 2.5.20	1.5.25	5	2
	- Sair de casa	2.5.17			2	1
	- Ocupação	2.5.18	2.5.18		2	1
J1 Total					17	2
J2. Melhoria nas competências relacionais	- Novas relações interpessoais	1.6.5 2.5.28	2.5.27	2.5.28	4	2
	- Integração	1.6.7			1	1
	- Evitar o isolamento	2.5.26			1	1
J2 Total					6	2

Tema 6 - Grau de satisfação

Categoria L - Satisfação face às atividades

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
L1. Trabalho desenvolvido	- Bom trabalho	1.6.10 1.6.11 2.6.2 2.6.2	4	2
L1 Total			4	2
L2. Recomendação de frequência	- Recomenda	1.6.13 1.6.15 2.6.5 2.6.8	4	2
	- Benefícios físicos	1.6.17	1	1
	- Benefícios psicológicos	1.6.18	1	1
	- Benefícios sociais	1.6.18	1	1
	- Aprendizagens	2.6.7 2.6.7	2	1
	- Sair de casa	2.6.9	1	1
L2 Total			10	2

Tema 7 - Envelhecimento ativo

Categoria M - Opinião sobre envelhecimento ativo

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores	Unid. Reg.	Unid. Enum.
M1. Conceções acerca de envelhecimento ativo	- Combater o envelhecimento	1.6.20	1	1
	- Atividade com orientação	1.6.21	1	1
	- Relações sociais	1.6.22	1	1
	- Manter a atividade	2.6.11	1	1
	- Envelhecer com qualidade	2.6.11	1	1
	M1 Total			5

M2. Contributo da USE	- Nível geral	1.6.25 2.6.17	1.6.27 2.6.17	2.6.15	5	2
	- Maior jovialidade	1.6.29	1.7.1		2	1
	- Participação	2.6.17	2.6.18		2	1
	- Ginástica/caminhadas	2.6.18			1	1
M2 Total					10	2

Tema 8 - Sugestões

Categoria N - Sugestões e melhorias

Subcategorias	Conteúdos dos Indicadores	Código dos indicadores		Unid. Reg.	Unid. Enum.
N1. Propostas para promover a USE	- Equipa Multidisciplinar	1.7.6		1	1
	- Articulação entre as disciplinas	1.7.6		1	1
	- Mais informação	1.7.9		1	1
	- Um coordenador	2.6.23	2.6.23	2	1
N1 Total				5	2

APÊNDICE XIII – IMAGENS DE
ENVELHECIMENTO ATIVO

IMAGENS: Envelhecimento Ativo



Fonte: Qualiforma disponível em: <http://www.qualiforma.pt/blog/revolucao-do-envelhecimento-triunfo-mudanca/>

APÊNDICE XIV – HORÁRIO DA
UNIVERSIDADE SÉNIOR DE ELVAS
2016/2017

Horário da Universidade Sénior de Elvas

Ano Letivo – 2016/2017

	Segunda-Feira	Terça-Feira	Quarta-Feira	Quinta-Feira	Sexta-Feira
9:00			Saúde		
9:30			Saúde		
10:00	Informática	Informática Artes Plásticas	Informática História Cidadania	Informática	Artes Plásticas
10:30	Informática	Informática Artes Plásticas	Informática História Cidadania	Informática Português	Artes Plásticas
11:00	Informática	Informática Artes Plásticas	Informática	Informática Português	Artes Plásticas
11:30	Informática	Informática Artes Plásticas	Informática	Informática	Artes Plásticas
12:00					
12:30					
13:00					
13:30					
14:00				Alfabetização	
14:30	Artes Plásticas	Inglês Canto		Alfabetização	
15:00	Artes Plásticas	Inglês Canto		Alfabetização Espanhol	
15:30	Artes Plásticas			Alfabetização Espanhol	
16:00	Artes Plásticas Teatro		Saúde		
16:30	Teatro		Saúde		
17:00					

Ginásio Sénior: De segunda a sexta-feira das 9:00 às 12:30 e das 14:30 às 17:00.

Hidroginástica: De segunda a sexta-feira nas piscinas municipais de Elvas (com exceção das segundas-feiras de manhã).