

esec

ESCOLA SUPERIOR DE EDUCAÇÃO



INSTITUTO POLITÉCNICO
DE COIMBRA

Fátima Teresa Cavaleiro de Almeida

O Contributo das Universidades da Terceira Idade na Qualidade de Vida dos Seniores

Dissertação de Mestrado em Educação de Adultos e Desenvolvimento Local,
apresentada ao Departamento de Educação da Escola Superior de Educação de
Coimbra para obtenção do grau de Mestre

Constituição do júri:

Presidente: Prof. Doutora Maria de Fátima Neves

Arguente: Prof. Doutora Sofia Silva

Orientador: Prof. Doutor Nuno Carvalho

Data da realização da Prova Pública: 20 de maio de 2016

Classificação: 19 valores

Agradecimentos

Gostaria de agradecer de forma especial ao meu orientador, Professor Doutor Nuno Carvalho pela sua dedicação, orientação e disponibilidade. Agradeço as suas palavras sábias de apoio, cuidado e incentivo e a oportunidade de me fazer crescer enquanto pessoa e futura profissional. Profundamente grata pela sua valiosíssima orientação, pela mais-valia das suas sugestões e exigências, bem como pela sua manifesta receptividade e excelente acompanhamento que me prestou ao longo da realização deste trabalho.

À Professora Doutora Sofia Silva e à Professora Doutora Dina Soeiro, que se disponibilizaram a contribuir com o seu apoio em situações de aprendizagem.

Gostaria de enaltecer a disponibilidade e a colaboração manifestada pelos coordenadores e professores das diversas Universidades Seniores, pelo facto de me possibilitarem a realização desta investigação e a forma acolhedora com a qual fui recebida por todos os membros da mesma, com os quais tive o prazer de contactar.

Gostaria também de expressar um sincero agradecimento a todos os seniores que contribuíram com a sua real cooperação e disponibilidade, cuja contribuição foi crucial para a efetivação deste estudo.

A todos, os que estiveram presentes nesta caminhada, de forma direta ou indireta, o meu sincero e reconhecido agradecimento.

Resumo

O presente trabalho de investigação tem como tema “O Contributo das Universidades da Terceira Idade na Qualidade de Vida dos Seniores” e tem como objetivo geral estudar a perceção dos seniores sobre a sua qualidade de vida decorrente da sua participação numa Universidade da Terceira Idade.

Este estudo tem por base um enquadramento teórico centrado nos seguintes eixos orientadores: o envelhecimento e a velhice, o envelhecimento ativo, a qualidade de vida, a aprendizagem ao longo da vida e as Universidades da Terceira Idade.

A metodologia da investigação alicerça-se numa análise de carácter misto, quantitativo e qualitativo, com a aplicação de um inquérito por questionário a 93 seniores e com a realização de entrevistas semiestruturadas a sete informantes privilegiados, a quatro professores e a três responsáveis de Universidades Seniores. A análise quantitativa foi efetuada com recurso ao programa estatístico SPSS e o estudo qualitativo foi realizado com recurso a uma matriz de análise de conteúdo. A amostra utilizada envolveu seis UTIs do distrito de Coimbra, inseridas na RUTIS, recorrendo-se à amostragem por conveniência.

De entre os principais resultados obtidos na prossecução dos objetivos do estudo salientam-se: o convívio e a aquisição de novos conhecimentos como principais motivações para o ingresso dos seniores, numa UTI; e a aquisição de conhecimentos e estimulação cognitiva como potenciadora da qualidade de vida.

Em suma, tendo em consideração os resultados obtidos, podemos aferir que, as UTIs estudadas contribuem positivamente para a qualidade de vida dos seniores.

Palavras-Chave: Envelhecimento; Velhice; Envelhecimento ativo; Qualidade de vida; Universidades da Terceira Idade.

Abstract

The present research work has as its theme "The Contribution of Universities of the Third Age in the Quality of Life of Seniors" and it has as general objective to study the perception of seniors about their quality of life resulting from their participation in a University of the Third Age.

This study is based on a theoretical framework that focuses on the following guiding principles: aging and old age, active aging, quality of life, lifelong learning and the Universities of the Third Age.

The methodology of this research is based on the mixed character analysis, quantitative and qualitative, with the application of a questionnaire to 93 seniors and with the achievement of semi-structured interviews to seven privileged informants, four teachers and three managers of Senior Universities.

The quantitative analysis was performed using the SPSS program and the qualitative study was conducted using a content analysis matrix. The used sample involved six UTIs from district of Coimbra, inserted in the RUTIS, using the sampling by convenience.

Between the main results obtained in reach the objectives of the study, stand out: the conviviality and the acquisition of new knowledge as main motivations for the seniors join to an UTI; and the acquisition of knowledge and cognitive stimulation as enhancer of the quality of life.

In short, having in consideration the results obtained, we can conclude that the studied UTIs contribute positively to the quality of life of seniors.

Keywords: Aging; Old age; Active aging; Quality of life; Universities of the Third Age.

Índice

Agradecimentos.....	I
Resumo.....	III
Abstract	V
Introdução	1
PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO.....	5
CAPÍTULO 1 – ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA.....	7
1.1- Envelhecimento e Velhice	9
1.1.1. <i>Envelhecimento individual</i>	9
1.1.2. <i>Envelhecimento demográfico</i>	13
1.1.3. <i>Construção social da velhice</i>	17
1.2 - Envelhecimento Ativo	21
1.3 - Qualidade de vida no processo de envelhecimento	29
CAPÍTULO 2 – APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA E UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE.....	37
2.1 - Aprendizagem ao longo da vida	39
2.2 - Universidades da Terceira Idade.....	41
PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO	49
CAPÍTULO 3 – OBJETIVOS E METODOLOGIA.....	51
3.1 - Nota metodológica.....	53
3.2 - Problemática de Estudo	53
3.3 - Objetivos Gerais e Específicos da Investigação	54
3.4 - Questão de Partida e Questões Orientadoras	54
3.5 - Instrumentos de recolha de dados	55
3.5.1. <i>Amostra</i>	56
3.5.2. <i>Inquérito por questionário</i>	56
3.5.3. <i>Inquérito por entrevista</i>	59
3.6 - Instrumentos de análise de dados	61
3.6.1. <i>Análise estatística</i>	62
3.6.2. <i>Análise de conteúdo</i>	62
CAPÍTULO 4 – CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO EMPÍRICO	65

4.1- Breve caracterização geográfica	67
4.2 - Caracterização das instituições	68
4.2.1. <i>Academia Sénior de Tábua</i>	68
4.2.2. <i>Aposénior – Universidade Sénior de Coimbra</i>	69
4.2.3. <i>SeniorMor – Universidade Sénior de Montemor-o-Velho</i>	70
4.2.4. <i>Universidade do Tempo Livre de Coimbra</i>	70
4.2.5. <i>Universidade Sénior da ADIP – Poiares</i>	71
4.2.6. <i>Universidade Sénior da Figueira-da-Foz</i>	72
CAPÍTULO 5 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS	73
5.1 - Análise quantitativa - Inquérito por questionário	75
5.1.1. <i>Caracterização dos inquiridos</i>	76
5.1.1.1- <i>Sexo</i>	76
5.1.1.2 - <i>Idade</i>	76
5.1.1.3 - <i>Estado Civil</i>	77
5.1.1.4 - <i>Número de filhos</i>	77
5.1.1.5 - <i>Composição do agregado familiar</i>	78
5.1.1.6 - <i>Grau de instrução</i>	79
5.1.1.7 - <i>Grupos de profissões</i>	80
5.1.1.8 - <i>Outras ocupações</i>	81
5.1.2. <i>Motivos de inscrição, tempo frequentado e disciplinas</i>	82
5.1.2.1- <i>Motivos que levaram à inscrição numa Universidade Sénior</i>	82
5.1.2.1.1 - <i>Adquirir novos conhecimentos</i>	82
5.1.2.1.2 - <i>Ter uma razão para sair de casa</i>	83
5.1.2.1.3 - <i>Conviver/Socializar</i>	84
5.1.2.1.4 - <i>Fazer novas amizades</i>	85
5.1.2.1.5 - <i>Ocupar o tempo disponível</i>	85
5.1.2.1.6 - <i>Sentir-se realizado/a</i>	86
5.1.2.1.7 - <i>Viver novas experiências/realidades</i>	87
5.1.2.1.8 - <i>Ter a possibilidade de participar em passeios/visitas de estudo</i>	88
5.1.2.1.9 - <i>Motivos para inscrição numa Universidade Sénior – Médias</i>	89
5.1.2.2 - <i>Tempo frequentado na Universidade Sénior</i>	90

5.1.2.3 - Disciplinas frequentadas na Universidade Sénior	91
5.1.2.3.1 - Disciplinas mais frequentadas	92
5.1.2.3.2 - Disciplinas preferidas	93
5.1.3. Grau de concordância quanto a afirmações e dimensões na avaliação da qualidade de vida	94
5.1.3.1 - Bem-estar.....	96
5.1.3.2 - Bem-estar: Média	97
5.1.3.3 - Conhecimentos e estimulação cognitiva	98
5.1.3.4 - Conhecimentos e estimulação cognitiva: Média	98
5.1.3.5 - Resposta às necessidades/expectativas	99
5.1.3.6 - Resposta às necessidades/expectativas: Média.....	100
5.1.3.7 - Valorização pessoal	101
5.1.3.8 - Valorização pessoal: Média	101
5.1.3.9 - Desenvolvimento pessoal.....	102
5.1.3.10 - Desenvolvimento pessoal: Média	103
5.1.3.11 - Relações interpessoais.....	104
5.1.3.12 - Relações interpessoais: Média	104
5.1.3.13 - Integração social	105
5.1.3.14 - Integração social: Média	106
5.1.3.15 - Comparação entre dimensões (Médias).....	107
5.1.3.16 - Moda das dimensões	108
5.2 - Análise qualitativa - Inquérito por entrevista	109
5.2.1. Inquérito por entrevista a professores da Universidade Sénior	109
5.2.1.1 - Finalidades da Universidade Sénior	110
5.2.1.1.1 - Objetivos da Universidade Sénior.....	110
5.2.1.1.2 - Resposta às necessidades dos destinatários da Universidade Sénior	112
5.2.1.2 - Desenvolvimento de uma postura positiva e de competência interpessoal.....	114
5.2.1.2.1 - Atitude mais positiva perante a vida	114
5.2.1.2.2 - Melhoria das competências relacionais	116
5.2.1.3 - Importância da participação numa Universidade Sénior	117

5.2.1.3.1 - <i>Benefícios proporcionados</i>	117
5.2.1.3.2 - <i>Fomento da expressão de opiniões</i>	119
5.2.1.3.3 - <i>Promoção da integração social</i>	121
5.2.2. <i>Inquérito por entrevista a responsáveis/coordenadores da Universidade Sénior</i>	122
5.2.2.1 - <i>Finalidades da Universidade Sénior</i>	123
5.2.2.1.1 - <i>Objetivos da Universidade Sénior</i>	123
5.2.2.1.2 - <i>Papel da Universidade Sénior</i>	124
5.2.2.2 - <i>Organização e planeamento</i>	125
5.2.2.2.1 - <i>Projetos em curso</i>	125
5.2.2.2.2 - <i>Parcerias ou projetos com outras instituições</i>	126
5.2.2.3 - <i>Importância da participação numa Universidade Sénior</i>	127
5.2.2.3.1 - <i>Satisfação de necessidades</i>	127
5.2.2.3.2 - <i>Benefícios proporcionados</i>	128
5.2.2.4 - <i>Intervenção pessoal e social</i>	129
5.2.2.4.1 - <i>Valorização pessoal</i>	129
5.2.2.4.2 - <i>Integração social</i>	130
CONCLUSÃO	131
BIBLIOGRAFIA	135
WEBGRAFIA	139
ANEXO I	143
ANEXO II	151
ANEXO III	157
ANEXO IV	169

Índice de Gráficos

Gráfico 1 – Sexo dos respondentes	76
Gráfico 2 – Estado civil dos respondentes	77
Gráfico 3 – Número de filhos dos respondentes	77
Gráfico 4 – Composição do agregado familiar dos respondentes.....	78
Gráfico 5 – Grau de instrução dos respondentes.....	79
Gráfico 6 – Grupos de profissões dos respondentes	80
Gráfico 7 – Outras ocupações dos seniores para além da Universidade Sénior	81
Gráfico 8 – Adquirir novos conhecimentos	82
Gráfico 9 – Ter uma razão para sair de casa	83
Gráfico 10 – Conviver/socializar	84
Gráfico 11 – Fazer novas amizades	85
Gráfico 12 – Ocupar o tempo disponível	85
Gráfico 13 – Sentir-se realizado/a.....	86
Gráfico 14 – Viver novas experiências/realidades	87
Gráfico 15 – Ter a possibilidade de participar em passeios/visitas de estudo	88
Gráfico 16 – Motivos para inscrição numa Universidade Sénior - Médias	89
Gráfico 17 – Tempo frequentado (em anos) na Universidade Sénior.....	90
Gráfico 18 – Média de anos frequentados.....	91
Gráfico 19 – Disciplinas mais frequentadas.....	92
Gráfico 20 – Disciplina preferida.....	93
Gráfico 21 – Dimensão: Bem-estar.....	96
Gráfico 22 – Bem-estar: Média do grau de concordância.....	97
Gráfico 23 – Dimensão: Conhecimentos e estimulação cognitiva.....	98
Gráfico 24 – Conhecimentos e estimulação cognitiva: Média do grau de concordância	98
Gráfico 25 – Dimensão: Resposta às necessidades/expectativas.....	99
Gráfico 26 – Resposta às necessidades/expectativas: Média do grau de concordância	100
Gráfico 27 – Dimensão: Valorização pessoal	101
Gráfico 28 – Valorização pessoal: Média do grau de concordância.....	101
Gráfico 29 – Dimensão: Desenvolvimento pessoal	102
Gráfico 30 – Desenvolvimento pessoal: Média do grau de concordância.....	103
Gráfico 31 – Dimensão: Relações interpessoais	104
Gráfico 32 – Relações interpessoais: Média do grau de concordância.....	104
Gráfico 33 – Dimensão: Integração social	105
Gráfico 34 – Integração social: Média do grau de concordância.....	106
Gráfico 35 – Média das dimensões	107
Gráfico 36 – Moda das dimensões	108

Índice de Imagens

Imagem 1 - Mapa do distrito de Coimbra	67
--	----

Índice de Quadros

Quadro 1 – Dimensões e respetivos indicadores.....	95
Quadro 2 – Categorias e subcategorias - Entrevista a professores de Universidades Seniores.....	110
Quadro 3 – Categorias e subcategorias - Entrevista a responsáveis de Universidades Seniores.....	123

Abreviaturas

OMS – Organização Mundial de Saúde

RUTIS – Associação Rede de Universidades da Terceira Idade

SPSS – Statistical Package for the Social Sciences

UTI – Universidade da Terceira Idade

UTIs – Universidades da Terceira Idade

US – Universidade Sénior (utilizada nos gráficos)

Introdução

O crescimento da população sénior constitui um dos aspetos mais relevantes da sociedade portuguesa atual, assim como acontece na generalidade dos países europeus. Face a este crescimento tem-se vindo a atribuir maior visibilidade ao processo de envelhecimento e suas consequências, nomeadamente por parte de organismos internacionais.

O envelhecimento do ser humano tem sido, desde sempre, motivo de reflexão, e ao longo dos tempos, quer o conceito de envelhecimento quer as atitudes perante os seniores têm vindo a mudar, refletindo em parte, os conhecimentos científicos da época. Assim, e conforme Paúl (2005), ao longo dos anos, o envelhecimento e as atitudes perante os mais velhos têm vindo a alterar-se e retratam, por um lado, o nível de conhecimentos sobre a fisiologia e anatomia humanas e, por outro lado, a cultura e as relações sociais das diversas épocas. O envelhecimento da população representa o êxito do desenvolvimento humano, mas também representa um dos desafios mais marcantes da sociedade atual. De acordo com Rosa (2012) apesar do envelhecimento ser percebido como uma história de sucesso, o facto é que, as apreensões sobre este processo são imensas.

Numa sociedade em que se privilegia a juventude e a produtividade é relativamente fácil difundirem-se estereótipos negativos relativamente ao envelhecimento. A eles está associado, muitas vezes, o preconceito de que ser velho é ser inútil para a sociedade, pois a velhice é frequentemente identificada com a imagem de “muita idade” e de inatividade (Monteiro & Neto, 2008). No entanto a visão negativa da velhice tem vindo a alterar-se, surgindo a partir dos anos 80 do século XX, visões otimistas da velhice que conduzem a uma nova reflexão sobre o seu significado. A velhice passa a ser associada a aceções positivas que a projetam num tempo de lazer, de liberdade e de crescimento pessoal (Dias, 2008). Segundo Cardão (2009), envelhecimento e velhice não devem ser considerados conceitos sinónimos, uma vez que não são apenas as pessoas idosas que envelhecem. Neste sentido, considera que envelhecer não é ser velho, implica ir sendo mais velho dentro de um processo complexo de desenvolvimento, inerente a todos os seres vivos.

Tanto a sociedade como a vida pessoal vão sofrendo constantes mutações. De acordo com Paúl (2009) ao longo do ciclo de vida, as redes sociais dos indivíduos mudam com os contextos familiares, de trabalho, de vizinhança. Acontecimentos como a reforma são suscetíveis de dificultar a manutenção dos seniores no seio da comunidade. Para Pimentel (2005) as relações de comunidade e de vizinhança tendem a perder relevância nos nossos dias, particularmente nos grandes aglomerados urbanos, onde nem sempre há raízes comuns, onde as pessoas se cruzam sem se conhecerem e onde é difícil manter e reproduzir modos de vida ligados a formas baseadas na interação. O individualismo e o modo impessoal como os indivíduos se relacionam tendem a fragilizar as formas de sociabilidade. Neste sentido, todas as ações que visem a manutenção e a integração dos seniores na comunidade, tornam-se cada vez mais importantes.

O paradigma do envelhecimento ativo surge como um projeto de intervenção na sociedade direcionado para a transformação da condição das pessoas de idade mais avançada, procurando simultaneamente responder aos problemas do incremento da longevidade. A Organização Mundial de Saúde tem contribuído para a sua visibilidade, nomeadamente através de diversas intervenções e da importância que lhe atribui no bem-estar dos seniores. O envelhecimento ativo, enquanto método de otimização de saúde, segurança e participação, é suscetível de contribuir para um bem-estar físico, social e mental da pessoa ao longo do seu ciclo de vida e fomentar a sua participação na sociedade em consonância com as suas necessidades, interesses e capacidades, com o pressuposto de melhorar a qualidade de vida das pessoas (OMS, 2009).

Face ao aumento exponencial da população sénior nas últimas décadas, a promoção da qualidade de vida das pessoas de idade mais avançada torna-se uma questão cada vez mais pertinente. A vida, cada vez mais prolongada tem sido alvo de questões e preocupações no sentido de que esse prolongamento seja vivido com qualidade e vitalidade. Deste modo e face ao crescimento e longevidade da população idosa, torna-se cada vez mais necessário conhecer e facultar respostas suscetíveis de promover o envelhecimento ativo, ambicionando proporcionar mais qualidade aos anos vividos.

Atualmente, envelhecimento e qualidade de vida são conceitos que surgem muitas vezes associados. Assim, torna-se indispensável, por parte da sociedade em geral, a preocupação no sentido de contribuir para que os seniores vivam com qualidade e possam usufruir de condições que lhes permitam um sentimento de bem-estar e o desenvolvimento das potencialidades em toda a sua extensão. Neste sentido, as intervenções devem ser o mais adequadas possível às necessidades e interesses das pessoas idosas, facilitando a sua integração e a sua contribuição como membros ativos e úteis na sociedade. Dada a sua importância estratégica para uma sociedade mais dinâmica e mais justa, a promoção da qualidade de vida deve ser encarada por todos como uma verdadeira prioridade. Assim, e como afirma Fontaine (2000), de facto, na terceira idade é possível potenciar e/ou conservar uma boa qualidade de vida.

De acordo com Monteiro e Neto (2008) se for concedida, aos seniores, a garantia de condições para que possam manter-se ativos por um período de vida o mais prolongado possível, dando-se mais relevo a estruturas socioeducativas como as Universidades da Terceira Idade, está a valorizar-se o envelhecimento, contribuindo deste modo para a constituição de uma sociedade para todas as gerações. Neste sentido, é necessário e urgente olhar para as pessoas mais velhas como uma maravilhosa fonte de recursos, como alguém que tem muito para oferecer à sociedade através dos seus saberes reunidos a partir das mais diversas experiências vividas, no decurso da sua existência.

Sendo o envelhecimento, um tema cada vez mais atual e central da nossa sociedade, os estudos sobre as condições que permitem uma boa qualidade de vida na senescência revestem-se de grande importância científica e social. Tentar responder à aparente contradição entre a idade avançada, e o bem-estar e qualidade de vida poderá contribuir para uma melhor compreensão do processo de envelhecimento. Com uma população cada vez mais envelhecida torna-se essencial conhecer mais aprofundadamente as questões relacionadas com a qualidade de vida dos seniores. Neste sentido, o presente estudo tem a pretensão de estudar a percepção dos seniores sobre a sua qualidade de vida decorrente da sua participação numa Universidade da Terceira Idade.

O estudo apresenta-se estruturado em duas partes fundamentais.

A primeira parte integra dois capítulos e corresponde ao enquadramento teórico que serviu de suporte à nossa investigação. O primeiro capítulo intitula-se “Envelhecimento e qualidade de vida” onde procurámos abordar diversos conceitos, o envelhecimento individual, o envelhecimento demográfico, a construção social da velhice, o envelhecimento ativo e a qualidade de vida no processo de envelhecimento. O segundo capítulo denomina-se de “Aprendizagem ao longo da vida e Universidades da Terceira Idade”, onde procurámos caracterizar estes dois conceitos.

A segunda parte encontra-se dividida em três capítulos constituindo o estudo empírico. O terceiro capítulo designa-se de “Objetivos e Metodologia” no qual são apresentados os objetivos, a questão de partida, as questões orientadoras e os instrumentos de recolha e análise de dados: o inquérito por questionário foi objeto de análise estatística e o inquérito por entrevista foi tratado através da análise de conteúdo. Este capítulo integra também a caracterização da amostra. O quarto capítulo consiste na “Caracterização do campo empírico”, onde é elaborada uma breve caracterização geográfica e a caracterização das seis Universidades da Terceira Idade que integram o estudo: Academia Sénior de Tábua, Aposénior - Universidade Sénior de Coimbra, SeniorMor - Universidade Sénior de Montemor-o-Velho, Universidade do Tempo Livre de Coimbra, Universidade Sénior da ADIP - Poiães e a Universidade Sénior da Figueira-da-Foz. O quinto capítulo denomina-se de “Apresentação e Discussão dos Resultados” e encontra-se subdividido em dois pontos. No primeiro ponto são apresentados os resultados obtidos através da aplicação do inquérito por questionário a 93 inquiridos que frequentam Universidades Seniores. No segundo ponto são analisados os inquéritos por entrevista realizados a sete informantes privilegiados, um efetuado a quatro professores da Universidade Sénior e o outro inquérito a três responsáveis de Universidades Seniores. As referidas entrevistas foram realizadas com a intenção de complementar a informação obtida com a aplicação do inquérito por questionário.

Por fim são apresentadas as conclusões através de uma síntese dos resultados adquiridos ao longo da investigação.

PARTE I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

CAPÍTULO 1 – ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA

Capítulo 1 – Envelhecimento e qualidade de vida

1.1 - Envelhecimento e Velhice

1.1.1. Envelhecimento individual

O envelhecimento corresponde a um processo dinâmico, vivido pelo ser humano no decurso da sua existência, que se inicia com o nascimento e que se caracteriza por um conjunto de modificações biopsicossociais que ocorrem de modo distinto em cada ser humano e que está relacionado com a sua herança genética, educação, cultura, valores e ambiente físico-social. Sendo um fenómeno de extrema complexidade e variabilidade e resultante da interação entre dimensões biológicas, psicológicas e sociais, o envelhecimento é influenciado pela forma como o indivíduo vive o seu dia a dia e os laços que estabelece com a sociedade (Cunha, 2009).

Segundo Okuma (2004), o envelhecimento é inerente a todo o ser vivo, sendo que no caso do ser humano, este processo assume dimensões que ultrapassam o “mero” ciclo biológico, integrando também, aspetos psicológicos e sociais. Neste sentido, podem distinguir-se três categorias principais de envelhecimento: psicológico, relativo a mudanças no comportamento; social, referente a mudanças com origem nas forças sociais e nas respostas dadas pelo indivíduo a essas forças; e biológico, respeitante às mudanças operadas no organismo com a idade (Simões 1982).

De acordo com Lima (2010) a principal característica do envelhecimento é a variabilidade inter e intraindividual. Isto significa que existem padrões de envelhecimento distintos tanto entre sujeitos com a mesma idade cronológica, como nas diferentes funções de um mesmo indivíduo (fisiológicas, psicológicas e sociais). Assim, verifica-se uma enorme variabilidade intraindividual, visto que cada órgão e sistema se modificam de forma distinta, e interindividual, uma vez que se verificam diferenças significativas entre sujeitos. Neste contexto, a mesma autora refere que embora o processo de envelhecimento seja extremamente complexo e possa ser interpretado de várias perspetivas, trata-se de um processo universal, gradual e irreversível de mudanças e de transformações que ocorrem com a passagem do

tempo. Consiste num fenómeno intimamente ligado aos processos de diferenciação e de crescimento, já que nele concorrem a interação de fatores internos como o património genético, e externos, como o estilo de vida, a educação e o ambiente em que o sujeito vive. Também Moura (2006) considera que o processo de envelhecimento sucede de modo desigual, reconhecendo que os gerontes não constituem um grupo homogéneo e que a diversidade entre os indivíduos tende o aumentar com a idade, dependendo dos fatores associados ao ritmo de vida.

Dada a complexidade do desenvolvimento na vida adulta, diversos autores sugerem que, na entrada e na delimitação das diversas fases, não se considere apenas um, mas sim vários critérios designadamente, o critério cronológico, biológico, funcional, psicológico (emocional e cognitivo) e o critério social (Lima, 2010). Segundo Birren (1969, referido por Marchand, 2005) a idade funcional é um critério mais correto para caracterizar as distintas fases da vida adulta do que a idade cronológica. Qualquer limite cronológico para definir as pessoas idosas é arbitrário e dificilmente traduz a dimensão biológica, física e psicológica da evolução do ser humano (Rosa, 1993; Monteiro & Neto, 2008). Com efeito, a redução de capacidades físicas e intelectuais decorrente do processo de senescência mostra-se como motivo cada vez menos pertinente para se compreender esta situação de inatividade e de dependência financeira que caracteriza o primeiro momento da última fase do ciclo de vida, comumente designado por terceira idade, passando o indivíduo, de modo forçado, a pertencer ao grupo dos inativos em função de uma idade e a ser alvo de uma proteção social particular. Neste sentido, segundo Fernandes (1997), o envelhecimento é mais o produto de códigos sociais e legislativos do que de limites naturais.

Para Lima (2010) as pessoas idosas são uma grande fonte de sabedoria, considerando que é na população idosa onde se verifica um maior número de pessoas sábias. Conforme Salgado, Panão e Silva (2009) as pessoas mais velhas são detentoras de saberes de diversos tipos, produzidos em vários contextos das suas vidas. Segundo Kramer (1990, citado por Lima, 2010) o conceito de sabedoria é vasto e complexo, no sentido em que pressupõe que as pessoas se encontrem em elevados níveis de desenvolvimento das dimensões cognitiva, afetiva e motivacional. Deste modo, Sternberg (1990, referido por Marchand, 2005) considera que a

sabedoria possui diversos indicadores como a elevada capacidade de raciocínio, a sagacidade, a elevada capacidade de aprendizagem, a partir do cruzamento de ideias e das interações com o ambiente, juízos excepcionais, o uso expedito da informação e a perspicácia.

De acordo com Galinha (2009) o envelhecimento não é um estado mas um processo diferencial. Uma idade avançada bem-sucedida apresenta vários critérios como a longevidade, a saúde global, a conservação da autonomia e o bem-estar, sendo que cada indivíduo apresenta três idades diferentes, a psicológica, a biológica e a social. O envelhecimento bem-sucedido agrupa em si três situações, a redução das causas da perda de autonomia, a manutenção possível de um nível funcional dos planos físicos e cognitivos e o bem-estar subjetivo.

As alterações envolvidas no desenvolvimento do ser humano iniciam-se com a concepção, ou seja, o indivíduo começa a envelhecer a partir do momento da concepção, sendo que o envelhecimento corresponde a um processo constante e previsível, integrando crescimento e desenvolvimento, não podendo ser evitado (Lima, 2010).

Assim e segundo Simões (2006) o envelhecimento está muito relacionado com o desenvolvimento, maturação e doença. Contudo, não se deve confundir envelhecimento com doença. Trata-se de um princípio defendido de forma persistente pelos gerontólogos. Neste sentido, distingue-se envelhecimento normal ou primário e envelhecimento patológico ou secundário. O envelhecimento físico é inevitável, mas a incapacidade e a dependência física não o são. Segundo Strehler (1977, citado por Simões, 2006) o envelhecimento normal caracteriza-se por ser universal, intrínseco ao organismo e de consequências negativas. Ser universal significa que afeta todos os indivíduos. Por exemplo, o sistema imunitário declina, diminuindo a eficácia no combate aos agentes que agridem o organismo. É intrínseco ao organismo, isto é, a perda da eficácia do sistema imunitário é determinada por fatores biológicos e não por fatores ambientais externos ao indivíduo. Tem consequências ou efeitos negativos no funcionamento do organismo deixando-o mais vulnerável às agressões externas.

Já o envelhecimento patológico corresponde ao que é causado por doenças e por estilos de vida inadequados. É um processo de mudanças não universais e

evitáveis (Simões, 2006) e está relacionado com os fatores que interferem no processo de envelhecimento primário, assim como o *stress*, o traumatismo ou a doença, capazes de acelerar esse processo (Sousa, Figueiredo & Cerqueira, 2006). Tendo em conta que o envelhecimento patológico pode ser evitado, assim como as doenças mentais e que algumas das capacidades cognitivas podem ser recuperadas é extremamente importante, a adoção pelas pessoas idosas de estilos de vida saudáveis. A educação para a saúde é uma tarefa a realizar ao longo da vida do indivíduo, os estilos de vida saudáveis devem começar a estabelecer-se no início do ciclo de vida, de forma a evitarem-se consequências negativas no termo do mesmo, daí a relevância de intervenções de natureza preventiva (Simões, 2006).

Segundo Lima (2010) “envelhecer não é sinónimo de adoecer, mas sim de mudar, tal é, certo modo, o resultado da passagem dos anos” (p. 28). Considerar envelhecer como sinónimo de adoecer equivale à utilização do termo “idoso” como sinónimo de doente. Contudo, a senescência não exprime inevitavelmente doença ou incapacidade. Apesar de poder conduzir a perdas ou reduções da capacidade funcional, as mesmas não limitam a generalidade das pessoas de desenvolver uma vida plena. Deste modo, a senescência assim como qualquer outra etapa detém a sua própria funcionalidade. Conforme Vandenplas-Holper (2000), a interação dinâmica entre ganhos e perdas é, assim, um processo adaptativo geral, constituído por processos de otimização seletiva e de compensação. Dado que a pessoa vê declinar algumas das suas faculdades, ela seleciona as áreas de atividade nas quais quer continuar circundada, em função das prioridades que fixou para si, em função das suas faculdades e motivações e em função das exigências coordenadas pelo seu meio social.

Neste contexto, Paúl e Fonseca (1999) consideram que:

“ envelhecer é um processo de evolução biológica dos organismos vivos, mas também um processo psicológico e social do desenvolvimento do ser humano. Face a um corpo que muda e vai sofrendo alterações funcionais e de papéis sociais, é necessária uma adaptação constante, na busca de novos equilíbrios, internos e externos” (p. 349).

Deste modo, no processo de envelhecimento, a adaptação implica a compensação de perdas através do recurso a novas estratégias de pensamento e a

novas estratégias de resolução de problemas, que refletem bem a experiência de vida de cada um (Paúl, 2005). Ser sénior não é sinónimo de dependência mas sim de experiência que facilita uma melhor adaptação ao meio. É ser de um saber diferente e importante, sendo que a senescência depende de como cada ser humano a encara. “Viver é saber que, enquanto há um sopro de 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).

Atualmente, o processo de envelhecimento é objeto de estudo de ciências como a bioquímica, a sociologia ou economia, passando pela medicina, psicologia, política e direito. É esta abordagem múltipla que caracteriza a gerontologia (Paúl, 2005). Somente no século XX, e, com maior ênfase, nos anos 80 deste mesmo século, é que ganhou realce a investigação interdisciplinar nesta área. Embora o conceito de gerontologia, ciência que estuda os gerontes (idosos) e o processo de envelhecimento, emergir no século XIX, o desenvolvimento neste âmbito multidisciplinar acontece como consequência da explosão demográfica, a partir da segunda metade do século XX e da preocupação com a qualidade de vida dos mais velhos (Lima, 2010).

1.1.2. Envelhecimento demográfico

O envelhecimento da população é considerado um dos fenómenos mais importantes das sociedades contemporâneas, consistindo num fenómeno novo e universal, que se traduz no facto do grupo de pessoas idosas não parar de aumentar, enquanto o número de indivíduos jovens decresce (Simões, 2006).

Segundo Cunha (2009) o crescente envelhecimento da população é atualmente um fenómeno comum a todas as nações do mundo, que se deve à conjugação de duas condições, o progressivo aumento da expectativa de vida aquando do nascimento e o declínio da taxa de fecundidade da população. Em demografia existem dois tipos de envelhecimento: quando a percentagem de jovens começa a diminuir verifica-se o “envelhecimento na base” da pirâmide de idades; quando o peso das pessoas de idade mais avançada aumenta verifica-se um

”envelhecimento no topo” da pirâmide de idades. Os dois tipos de envelhecimento estão ligados entre si. Se a população dos grupos de idades mais jovens começa a diminuir, os outros grupos de idade logicamente aumentam progressivamente a sua importância (Nazareth, 2009).

Consistindo num dos maiores êxitos da humanidade, o envelhecimento da população conduziu a várias mudanças (Jacob, 2007a). De acordo com Levet (1998), o envelhecimento populacional levou efetivamente a diversas alterações, sendo que uma das mais significativas corresponde à mudança na estrutura das famílias. Passou-se de uma “família horizontal”, quer dizer, com gerações que se sucedem, para uma “família vertical”, na qual as gerações coexistem. As mudanças familiares têm sido tantas e tão radicais que surgiu na atualidade um ramo da Sociologia aplicada exclusivamente às questões da família dedicada a indagar os fenómenos e transformações desta célula social (Gomes, 2010).

O envelhecimento demográfico e a reestruturação social e familiar têm sido os fatores que mais impulsionam as preocupações expressas sobre o envelhecimento e as suas consequências (Vaz, Silva & Sousa, 2003). As mudanças demográficas e sociais, tais como as significativas melhorias do estado de saúde das populações e o consequente aumento da longevidade humana, criam novas realidades e desafios (Fernandes, 2014). Essas melhorias das condições de vida e das condições de saúde, a nível de prevenção e tratamento, apontam para uma maior longevidade com uma maior esperança de vida à nascença e a partir dos 65 anos (Vaz et al., 2003).

Para Rosa (1993), ser-se idoso, está a tornar-se cada vez mais comum. O número de indivíduos com mais de 65 anos, decorrente do processo de envelhecimento demográfico, apresenta-se como uma herança para o século XXI. Neste sentido, os problemas emergentes do envelhecimento demográfico representam um grande desafio para as sociedades contemporâneas (Fernandes, 2014). O envelhecimento demográfico é considerado gerador de problemas socioeconómicos e encarado sobretudo pelos impactos negativos na sustentabilidade da Segurança Social. No entanto, e porque coloca um desafio à sociedade em geral, importa, através de uma reflexão multidisciplinar, direcionar forças no sentido de uma revisão profunda dos seus fundamentos, para que o previsível aumento dos indivíduos com idades mais avançadas não conduza a uma situação de

conflitualidade e de exclusão social (Rosa, 2012). Deste modo, o crescimento demográfico dos idosos impõe ajustamentos nos sistemas sociais, que devem tomar em consideração que as pessoas idosas são, independentemente de quaisquer outras considerações, detentoras de direitos. O atual problema do envelhecimento surge, precisamente, quando esses direitos não são respeitados (Capucha, 2012).

No sentido de encontrar formas satisfatórias para enfrentar as consequências inerentes ao envelhecimento demográfico, uma das propostas em aberto consiste no reconhecimento coletivo da utilidade social das idades pós-ativas, designadamente através do incentivo, por exemplo em termos financeiros, ao exercício de atividades de interesse público que requerem experiência e que, pelo seu carácter particular, não chocam necessariamente com os postos de trabalho existentes, contribuindo assim, para um decréscimo do número de pessoas idosas que dependem financeiramente da coletividade (Rosa, 2012).

Numa perspetiva de equilíbrio entre gerações, não existem “pessoas idosas a mais” numa sociedade. O que se verifica é um aumento da significância relativa das pessoas que pertencem às idades mais avançadas. O principal equívoco relativamente ao envelhecimento demográfico consubstancia-se na difusão junto da opinião pública de que se está perante um fenómeno que é uma espécie de nova calamidade que surgiu de um momento para o outro. Contudo, foi o declínio da fecundidade o principal fator natural responsável pelo atual desequilíbrio entre as gerações (Nazareth, 2009). Neste sentido, Fernandes (2014) afirma que Portugal é um dos países mais envelhecidos do mundo e que para o aumento do envelhecimento demográfico tem contribuído o recuo acentuado da natalidade ao longo da última década.

Ser idoso, só por si, não deveria ser um facto negativo e inquietante. Os seres humanos, só porque envelhecem, não perdem forçosamente as suas capacidades, e os seus saberes podem ser preciosos numa sociedade em transformação. Encontrar o modo adequado à mudança social nas suas continuidades e discontinuidades parece ser o único caminho viável para uma adequada reapreciação das qualidades e do potencial dos idosos nas sociedades contemporâneas (Pimentel, 2005). Neste sentido, os efeitos do processo de envelhecimento não são necessariamente todos negativos e só são preocupantes quando não foram previstos nem planeadas as suas

consequências. Uma mudança de paradigma na sociedade pode proporcionar a emergência de um novo tipo de sociedade. O envelhecimento demográfico é um constrangimento, mas também pode ser um conjunto de oportunidades (Nazareth, 2009). É possível formular, como sugestão, a consideração de uma outra organização alternativa, que eventualmente, possa ser mais adequada a uma sociedade como a atual, de informação e de conhecimento, e à satisfação das expectativas dos indivíduos que dela fazem parte. Seria importante propor-se um modelo em que as várias fases do ciclo de vida funcionem como complementos mútuos e simultâneos, necessários para a completa realização dos indivíduos (Rosa, 2012).

Ao excluir-se da vida ativa um crescente número de pessoas que o não desejam e que se sentem capazes de continuar a serem úteis para a sociedade, está a lançar-se estes indivíduos na senilidade, prematuramente, e a aumentar o problema da sustentabilidade do contrato existente entre as gerações (Nazareth, 2009).

De acordo com Pimentel (2005), num sentido positivo, a adaptação social do sénior pode realiza-se através de um processo de substituição. Substituem-se as atividades a que anteriormente se dedicava por outras que, podendo não ter a mesma finalidade (remuneração e reconhecimento profissional) podem ser igualmente gratificantes, afirmando-se como úteis e proveitosas para a família e para a sociedade e assegurando algum reconhecimento social. É a ocasião de se pensar numa política global da idade onde o tempo para o estudo, o tempo para o trabalho e o tempo para o descanso sejam, progressivamente, independentes da idade (Nazareth, 2009).

O primeiro passo para mudar de paradigma relativamente à questão dos idosos é renunciar a uma categorização que classifique de terceira idade as pessoas que transpuseram o limite cronológico dos 65 anos. O segundo passo é modificar a conceção das idades de vida organizadas em três tipos de tempo, tempo para estudar, para trabalhar e para descansar. Através de um simples ato administrativo, no espaço de um único dia, dispõe-se uma pessoa no mundo da inutilidade e da dependência (Nazareth, 2009). Assim, propõe-se um modelo em que as fases de formação, de atividade ou trabalho, e de lazer (que envolve o descanso e o tempo dedicado à família) atravessem, sempre que possível todas as idades da vida adulta dos indivíduos (Rosa, 2012).

O modo como se envelhece e a maior ou menor valorização que é atribuída a esse processo depende mais das sociedades humanas do que da natureza. Consoante as épocas e as culturas e, conseqüentemente, consoante os modos de vida e os meios científicos, médicos e tecnológicos, assim varia o modo como as pessoas envelhecem (Pimentel, 2005).

1.1.3. Construção social da velhice

A velhice foi, desde sempre, entendida como um momento peculiar da vida humana caracterizado por diversas perspectivas sociais e culturais (Vaz, 2008).

A figura social e cultural da velhice tem sido distintamente construída ao longo das diversas épocas sócio históricas (Dias, 2005), correspondendo a uma categoria socialmente construída (Capucha, 2012).

Deste modo, o estatuto de velhice não é conquistado pela pessoa idosa, mas atribuído pela sociedade, que define as suas possibilidades e interesses. A velhice não é só imbuída da realidade sociocultural de uma determinada época e sociedade, como esta veicula representações legitimadoras de certos modos de tratamento dos seus idosos (Dias, 2005).

Atualmente a velhice apresenta-se com uma identidade própria, com contornos nítidos e independentes em relação ao indivíduo. As pessoas idosas encontram-se coletivamente identificadas com um determinado grupo de idade, com direito a prestações financeiras como contrapartida da perda do estatuto de ativos (Cardoso, Santos, Batista & Clemente, 2012). A institucionalização da velhice pela idade está profundamente relacionada com a idade da reforma. Esta associação tem contribuído para que a definição de velhice contenha uma dimensão relacionada com o tempo de vida afastado dos circuitos de produção (Vaz, 2008).

A velhice, como categoria social, ficou institucionalmente fechada nas fronteiras de um limiar de idade fixo cujo acesso é reforçado pela detenção de uma pensão de reforma. Ao passar à categoria de reformado, o jovem velho encontra as condições para adquirir as propriedades que são socialmente imputadas à velhice. Perde o estatuto social atribuído a partir do trabalho profissional, a reforma é também

uma forma de exclusão social, e adquire o estatuto desvalorizado de reformado. A idade de ser velho, a idade em que se começam a perder capacidades essenciais e se regista uma deterioração do estado geral de saúde surge mais tarde sem que institucionalmente se tenham alterado os limiares convencionados há mais de um século (Fernandes, 2008).

O direito à reforma e a sua generalização contribuíram para que a velhice fosse percecionada como um grupo unificado, cujo denominador comum deste grupo etário era precisamente a reforma. As alterações legislativas deram visibilidade numérica à senescência concorrendo também para a institucionalização da velhice como problema social e para a sua emergência como categoria social autónoma (Veloso, 2011). O conceito de velhice remete, em primeira análise, para a noção de idade indiciando que a velhice se constitui um grupo de idade homogéneo (Vaz et al., 2003). No entanto, a reforma não devia ser um atributo que dispense a heterogeneidade resultante da origem dos conhecimentos individuais, dos quadros de referência das práticas e das estratégias, ou seja, das lógicas da vida do quotidiano (Vaz, 2008).

A dissociação e o alargamento da distância entre a idade da reforma e a idade da velhice corresponde a um dos paradoxos com os quais as pessoas se têm deparado nos últimos tempos. A saída precoce da atividade laboral dos trabalhadores mais velhos é acompanhada de um contínuo aumento da esperança de vida, e por esse motivo, de um adiamento da velhice. Estas duas idades deixaram de ser coincidentes, apesar da reforma na sua génese estar indissociavelmente incorporada à velhice enquanto fase da vida onde se manifestava incapacidade para o trabalho. Velhice e reforma dissociaram-se e passaram a representar duas dimensões da realidade, duas realidades distintas onde ainda restam algumas homologias e, por vezes coincidência (Fernandes, 2008).

A expressão negativa da velhice é um fenómeno relativamente recente, associado às transformações económicas e sociais provocadas pela revolução industrial, com início no século XVIII. Se, por um lado, a baixa esperança média de vida à nascença limitava a possibilidade de se atingir uma idade considerada, atualmente, de improdutiva, por outro lado, quando alguém vivia a terceira etapa da vida, encarava-se como um assunto do foro privado a resolver no seio da família

(Vaz et al., 2003). Deste modo, o problema da velhice foi criado pela forma como se organizou a vida política, económica e social (Nazareth, 2009).

Hodiernamente, a velhice tende a ser concebida empiricamente com a atribuição de características negativas cuja apreciação emprega uma visão estereotipada sobre os indivíduos com mais de 65 anos. Apesar do discurso político apresentar uma versão de velhice mais tardia assente numa maior longevidade humana, os estereótipos da velhice ainda estão presentes no senso comum, embora denunciem um olhar sobre a velhice menos negativo (Vaz, 2008). A idade imposta como marca de entrada na velhice não pode ser interpretada como a tradução real da perda, ou redução de certos atributos físicos ou psicológicos, pois o processo de envelhecimento biológico é variável consoante os indivíduos (Rosa, 1993). A representação social de velhice é, assim, construída a partir da materialização de imagens físicas e sociais transpostas por um conhecimento empírico instruído por interesses do sistema produtivo da sociedade (Vaz, 2008).

O problema social que representa a velhice nas sociedades modernas é um exemplo paradigmático do modo como certas perspetivas, científicas e não científicas, podem contribuir para o (de)formar através da difusão de ideias e representações já construídas do que é a velhice. As pessoas idosas, enquanto estereótipo socialmente produzido e facilmente identificável, enquadram uma categoria de indivíduos cujas propriedades, relativamente homogéneas, são geralmente reconhecidas como providas de solidão, isolamento, doença, pobreza e inclusivamente de exclusão social. Nesta perspetiva comum, as pessoas idosas são consideradas como sujeitos isolados, conservando oculta a dimensão familiar da identidade, da existência. A lógica repousa na perceção da pessoa idosa enquanto agente de ação social afastada dos laços sociais intrínsecos à instituição familiar a que pertence e no quadro das relações de amizade e de vizinhança. Esta avaliação, que decorre da posição que os agentes sociais ocupam relativamente às situações problemáticas, porque existem situações problemáticas de solidão, isolamento, doença e carências afetivas e materiais, impõem-se com maior visibilidade social e, desse modo, adquirem as condições para se apresentarem como propriedades comuns e dominantes da categoria dos indivíduos denominados idosos. Em grande parte tal facto deve-se a erros de perspetiva (Fernandes, 2008).

Fernandes (1997) considera que os seniores, enquanto agentes que preenchem uma posição de relativa segregação da atividade produtiva e que integram uma categoria social, como conjunto de indivíduos titulares de propriedades comuns, podem em certas circunstâncias atuar no sentido de se afirmarem de forma ativa. O aumento do número de indivíduos em situação de reforma e a alteração da estrutura social deste grupo poderá ocasionar atuações que contrariem a imagem socialmente construída da pessoa idosa e poderá mesmo contribuir para um processo de reconstrução com consequências ao nível das conceções de velhice e do que é ser idoso nas sociedades desenvolvidas.

As representações que cada indivíduo tem do processo de envelhecimento, do seu e dos outros, são produto não só das suas vivências como também das atitudes originadas no conjunto da sociedade. Uma representação positiva do envelhecimento contribui para o bem-estar quotidiano assim como as expectativas positivas em relação ao futuro, que tendem a criar perspetivas mais ou menos otimistas quanto àquilo que significa envelhecer (Cabral & Ferreira, 2014).

Para Nazareth (2009), a configuração de uma plataforma estratégica para uma alteração de atitude relativamente à problemática dos idosos em Portugal, nas próximas dezenas de anos, passa pela abolição do conceito de terceira idade. Este grande grupo de idades não pode mais ser pensado com padrões clássicos que decorrem de projeção de tendências do passado de agrupamentos estatísticos que perderam o seu significado económico e social. A alusão a todas as categorias de idade e a ausência explícita às pessoas idosas revela uma necessidade de marcar posição quanto à imagem socialmente veiculada do envelhecimento (Fernandes, 1997).

A definição de políticas, a partir de uma formulação mais rigorosa e objetiva dos problemas do envelhecimento e da análise exaustiva da multiplicidade de realidades sociais, poderá proporcionar as correções indispensáveis para que as futuras gerações de idosos possam viver melhor do que as que as precederam (Fernandes, 2008). A necessidade de integração na comunidade é o eixo em torno do qual devem girar as futuras medidas de política de velhice (Vaz et al., 2003).

De acordo com Capucha (2012) é bastante frequente olhar-se para a velhice como um “estado do corpo” decorrente da idade biológica, de onde advêm

consequências, nomeadamente sociais, mas esta é uma visão redutora visto que a velhice é uma realidade social complexa, desde logo quanto às fronteiras que a balizam. No entanto, apesar da visão reducionista da velhice, surgem a partir dos anos 80 do século XX, visões otimistas da velhice que trazem uma nova reflexão sobre o seu sentido. A velhice passa a ser associada de modo apelativo a significações positivas que a projetam num tempo de lazer, de liberdade e de auto-perfeição, sendo exemplos disso as Universidades da Terceira Idade e o Turismo Sénior (Dias, 2008). Os indivíduos “de idade” passam a ter mais tempo livre que, idealmente, favorece a experiência de novas competências no sentido de redefinir a sua nova posição no sistema de reprodução social suscetível de contribuir para uma satisfação e realização pessoal. Neste contexto, as associações e movimentos de defesa e promoção dos direitos da pessoa idosa passaram a difundir uma nova compreensão de velhice. Para estes movimentos é principalmente o modo como a estrutura socioeconómica priva, as pessoas idosas, de estatuto, poder e controlo sobre as próprias vidas, que afetam as suas condições de existência. Estes movimentos além de se preocuparem com a melhoria geral das condições de vida dos seniores, defendem que os mesmos devem ser desafiados a manterem-se veiculados a uma vida social, política e culturalmente dinâmica, concorrendo deste modo para um envelhecimento ativo (Vaz, 2008).

1.2 - Envelhecimento Ativo

A Organização Mundial de Saúde (OMS) avançou, em 2002, com um novo conceito, o de Envelhecimento Ativo, que surge na sequência do envelhecimento saudável preconizado até então, no sentido de transmitir uma mensagem mais abrangente, estendendo-se para além da saúde, a aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo pluridimensional, defendendo deste modo, a predominância de múltiplos fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Ribeiro & Paúl, 2011).

Para a OMS (2009) o envelhecimento ativo corresponde a um processo ininterrupto, determinado por diversos fatores que, isolados ou em conjunto, contribuem para a saúde, a participação e a segurança na terceira idade. Assim, define envelhecimento ativo como um processo de otimização de condições de saúde, participação e segurança, no sentido de aumentar a qualidade de vida à medida que os indivíduos vão envelhecendo, pressupondo indivíduos competentes, capazes, autónomos e independentes. Permite que as pessoas percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo do percurso de vida e que essas pessoas participem na sociedade de acordo com as suas necessidades, desejos, capacidades.

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

O envelhecimento ativo depende de um conjunto de influências ou determinantes que abrangem os indivíduos, as famílias e as nações, entre os quais se encerram condições materiais, bem como os fatores sociais que afetam os tipos de comportamento e os sentimentos de cada sujeito. Todos estes fatores, bem como a interação presente entre eles, representam um papel relevante no que concerne à influência exercida sobre o modo como os indivíduos envelhecem. Estes determinantes têm de ser encarados segundo uma perspetiva de ciclo de vida, que admita que as pessoas idosas não constituem um grupo homogéneo e que a diferença individual aumenta com a idade. O grau de declínio é determinado especialmente por fatores relacionados com o estilo de vida, assim como com fatores externos sociais, ambientais e económicos. Sob uma perspetiva individual e social, é essencial recordar que a celeridade do declínio pode ser influenciada e que este pode ser reversível em qualquer idade, através de medidas individuais e públicas, tais como a promoção de um meio envolvente amigo do idoso (OMS, 2009). Neste contexto, a atividade física, prática a ter em consideração em todas as idades, assume uma importância relevante na idade avançada, uma vez que traz benefícios para a saúde física e mental. Permite que a pessoa idosa readquira competências físicas e

sensoriais e previna o seu declínio, através de exercícios psicomotores, assim como com atividades de estimulação sensorial. O exercício físico possibilita a prevenção de várias doenças, além de ser suscetível de produzir relaxamento mental, que ajuda a ultrapassar a ansiedade e a depressão, contribui para promover o convívio assim como o aumento da autoestima e do autoconceito (Araújo, 2011; Jacob, 2007a; Simões, 2006). De acordo com Okuma (2004), a atividade física regular pode ter um impacto muito importante na manutenção da capacidade funcional da pessoa idosa e na prevenção e tratamento de doenças crônicas que podem surgir com o envelhecimento, ajudando a diminuir a taxa de morbidade e de mortalidade precoce, além de preservar a qualidade de vida e o aumento da longevidade em condições ótimas de saúde.

Oliveira (2008) considera que a maior parte dos seniores mantem as suas faculdades cognitivas (atenção, memória, aprendizagem, inteligência) razoavelmente funcionais e aptas para cumprirem as suas tarefas diárias. Embora exista uma tendência para a diminuição da performance intelectual à medida que se avança em idade, esses efeitos podem ser bastante atenuados se a pessoa idosa mantiver uma boa atividade cognitiva e ligações sociais regulares, podendo o declínio dessas aptidões cognitivas ser prevenido com algumas práticas simples e mantendo a mente sempre ativa (Jacob, 2007a). De acordo com Simões (2006), para conservar as suas capacidades cognitivas, é necessário que o sénior se mantenha intelectualmente ativo, nomeadamente através de treino apropriado. Neste sentido, a participação em educação de adultos, pode representar um contributo importante. O cérebro é visto como um músculo, que necessita de ser constantemente exercitado, para não perder o que alcançou. Assim, em relação ao envelhecimento cognitivo, Marchand (2005) considera que não corresponde a um processo homogéneo, que afetaria da mesma forma as diferentes capacidades, havendo mesmo pessoas, sobretudo as que desenvolvem intensa atividade intelectual, que não perdem capacidades intelectuais, durante todo o seu ciclo de vida.

Azevedo e Teles (2011) admitem que, apesar de se verificar algum tipo de declínio cognitivo associado à idade, este se deve, pelo menos em parte, à falta do uso de tais capacidades. A célebre frase relativa ao funcionamento do cérebro “*Use it or lose it*” (Use-o ou deixará de funcionar) vem chamar a atenção para a necessidade

que a mente tem, assim como o corpo, de ser cuidada e estimulada de forma a continuar a funcionar adequadamente. O declínio cognitivo geralmente associado à idade pode ser precavido através do uso adequado das várias funções cognitivas ou através da adaptação de estratégias de compensação. De acordo com Cunha (2009), o envelhecimento minimiza-se com estímulo e motivação que permitam que o sénior permaneça ativo e desenvolva atividades, esteja informado e em formação contínua, conviva e se integre socialmente e participe de modo ativo, crítico e criativo. Segundo Simões (2006) o envelhecimento oferece oportunidades de aproveitamento do potencial inexplorado, que são as pessoas idosas, em prol do desenvolvimento da sociedade.

Para Viegas e Gomes (2007) o envelhecimento ativo pretende uma redefinição positiva do envelhecimento e da senescência. Ao elaborá-la, apela a um reportório simbólico que invoca imagens específicas de vitalidade, atividade e empreendedorismo. Estes conceitos são valores construtivos da identidade que podem incrementar a reintegração do envelhecimento e da senescência na experiência participativa no mundo social contemporâneo, ou seja, constituem estratégias que permitem que o envelhecimento deixe de ser conotado como o afastamento dos indivíduos da vida social. Neste sentido, Osório (2008) defende que a participação na vida comunitária é crucial em todos os momentos, mas principalmente para a pessoa que chegou à idade da reforma, no sentido de se manter ativa. Esta participação é essencial uma vez que permite, entre outros aspetos, novas relações sociais, redes de contacto, associativismo, voluntariado e um melhor conhecimento de si próprio. Pimentel (2005) afirma que para o sénior é muito importante preservar o seu equilíbrio emocional e psíquico, para o qual terá de manter-se ativo, ter objetivos e continuar a aprender e a crescer interiormente.

De acordo com Santos (2008), a Comissão Europeia considera que o envelhecimento ativo deve ser uma estratégia coerente, de forma a envelhecer-se bem, nas sociedades onde aumentou substancialmente a esperança de vida. Este tipo de envelhecimento envolve a adaptação do modo de vida do indivíduo à melhoria das suas condições de existência, e que se está a traduzir numa maior esperança de vida, na oportunidade de viver com mais saúde e com mais recursos materiais que no passado. Na prática corresponde à adoção de um estilo de vida saudável, de trabalhar

mais alguns anos suplementares e permanecer ativo após a reforma. Este pressuposto baseia-se na criação de condições para dispor de uma vida melhor sem restrição dos direitos da pessoa humana. O referido autor afirma que os diferentes países da União Europeia, no plano dos princípios, aceitam o conceito de envelhecimento ativo, baseado na autonomia, na participação, no pleno acesso aos cuidados de saúde e na solidariedade intergeracional. De acordo com Moura (2012) a revolução demográfica e os problemas socioeconómicos daí decorrentes, conduziram a Assembleia Geral das Nações Unidas a adotar, em 1991, os princípios das Nações Unidas em favor das pessoas de idade, subordinados ao lema “Para dar mais vida aos anos que se juntam à vida”. Princípios que se prendem com a autonomia, a participação, os cuidados, a autorrealização e a dignidade da pessoa idosa.

Segundo Jacob (2007a) o conceito de envelhecimento ativo aplica-se quer a indivíduos quer a grupos populacionais e possibilita que as pessoas entendam o seu potencial como contributo essencial na prossecução do seu bem-estar físico, social e mental ao longo do curso de vida e abrange a participação ativa dos mais velhos nas questões económicas, culturais, cívicas e espirituais e na definição de políticas sociais. Assim e conforme Vallespir e Morey (2007) o conceito de “Ativo” não se refere unicamente à capacidade de estar fisicamente ativo, refere-se também ao envolvimento contínuo dos idosos nas mais diversas questões sociais. O envelhecimento ativo concede vários contributos na vida da população sénior, uma vez que, pressupõe a manutenção da autonomia, a independência relativamente às atividades da vida diária e às atividades instrumentais da vida diária, qualidade de vida, expectativa de vida saudável e valorização de competências (Galinha, 2009; Moura, 2012). Para Gomes (2010) o envelhecimento ativo constrói-se desde o nascimento, através de práticas preventivas e promotoras da saúde e da autonomia. A ocupação do tempo durante a inatividade, a partilha de sociabilidades, o envolvimento em atividades coletivas ou a prossecução de interesses pessoais dependem, em grande parte, dos condicionalismos cognitivos, motivacionais, sociais e de saúde, que se desenvolveram ao longo das biografias pessoais, tendo como pano de fundo enquadramentos geracionais e históricos precisos (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo & Marques, 2013).

Viegas e Gomes (2007) consideram que o objetivo elementar da ideologia do envelhecimento ativo consiste, assim, em fomentar o prolongamento da vida ativa, não necessariamente ligada à vida profissional, através do envolvimento das pessoas idosas na vida social, não como sujeitos passivos, mas como atores participantes. Esta reestruturação foi politicamente declarada pela Organização das Nações Unidas, aquando da comemoração do ano de 1999, como Ano Internacional das Pessoas Idosas, cuja epígrafe preconizava o estabelecimento de uma “Sociedade para todas as Idades”. Neste sentido, foram estabelecidos vários princípios. O “ princípio da dignidade” foi empregado de modo a garantir condições dignas de vida, de segurança e justiça. O “princípio da autonomia” assumiu especial relevância, cujos objetivos se baseavam em fomentar a autonomia dos mais velhos e em garantir rendimento digno, acesso à formação profissional e uma participação mais ativa na família e na comunidade. O “princípio do desenvolvimento pessoal” mereceu igualmente relevo, destinando-se a redescrever a terceira idade como fase de desenvolvimento a ser incrementada ao nível da cultura, da educação, do lazer entre outros. O “acesso aos cuidados básicos” foi o quarto princípio estabelecido e evidenciava a dimensão da saúde, condição indispensável para a prossecução dos ideais apregoados pelo discurso do envelhecimento ativo. Por último, o “princípio da participação activa na sociedade” preconizava corporalizar as ideias já implícitas nos enunciados prévios, designadamente a de emancipação pelo envolvimento dos sujeitos na definição e aplicação das políticas que, de forma direta ou indireta, intervêm na sua qualidade de vida. Verifica-se a importância do emprego de novos instrumentos e estratégias discursivas que contribuam para uma nova expressão sobre a terceira idade, assente em ideias de emancipação, cidadania e participação. São precisamente estes componentes centrais em que se baseia o envelhecimento ativo.

Conforme Gergen e Gergen (2000, referido por Viegas & Gomes, 2007), o recente protagonismo da população mais idosa parece constituir um indicador da passagem de concepções obscurantistas sobre o envelhecimento e da senescência para uma suposta Nova Era do Envelhecimento, a qual iniciaria um conjunto de novas práticas que pronunciaria o envelhecimento e a terceira idade em registos sociais, simbólicos, políticos e ideológicos mais capacitantes. Estes autores explicam o surgimento desta nova era através de três fatores, a representatividade da população

idosas resultante do envelhecimento demográfico, as novas oportunidades de vida decorrentes das novas tecnologias da comunicação e por um aperfeiçoamento evidente da situação económica deste grupo populacional.

Esta incursão pelo conceito de envelhecimento ativo pretende chamar a atenção para a necessidade do envelhecimento ser visto à luz de duas perspetivas: a do curso de vida e a da transição da atividade para a inatividade. A perspetiva do curso de vida convida a analisar o envelhecimento como um processo e não como um grupo etário específico, cuja constituição resultaria da transição para a reforma e do conseqüente abandono da vida ativa. Desde logo porque o envelhecimento, do ponto de vista biológico, é mais contínuo do que descontínuo, não havendo uma transição fixa para a velhice. A descontinuidade teria origem, sim, nas divisões sociais da idade, especialmente aquela que resulta da institucionalização da reforma. A passagem à inatividade marcaria a entrada noutra idade social, a da velhice (Cabral et al., 2013).

O paradigma do envelhecimento ativo surge como um programa de intervenção na sociedade voltado para a mudança da condição das pessoas idosas, procurando ao mesmo tempo responder aos problemas do aumento da longevidade (Cabral et al., 2013). A maior longevidade é fruto de conquistas importantes em termos de saúde pública e de nível de vida (OMS, 2009), em que a riqueza criada pelo crescimento económico e a redistribuição de benefícios operada pelas políticas públicas, designadamente o desenvolvimento da medicina, o saneamento, o acesso generalizado a água potável e o acesso a pensões, produziram a senescência como ela é agora. Apesar da longevidade consistir numa conquista dos tempos modernos, o grande desafio atualmente, já não é viver mais tempo, mas viver melhor. O que está em causa já não é a sobrevivência, mas sim a qualidade de vida (Cunha, 2009). Paúl e Fonseca (1999) salientam que o principal objetivo, para além de prolongar a esperança de vida, é aproximar a curva da morbilidade à curva da mortalidade, ou seja, fazer com que as pessoas vivam mais, mas vivam saudáveis. De acordo com a OMS “o importante é não apenas acrescentar anos à vida, mas sim, acrescentar vida aos anos” (Monteiro & Neto, 2008). Neste contexto e face ao aumento da longevidade o objetivo primordial do envelhecimento ativo é elevar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida (Jacob, 2007a).

Para Lima (2004) o bem-estar e a qualidade de vida da pessoa idosa são promovidos pelas atividades e exercícios físicos, psíquicos e sociais. De acordo com Bacelar (2002) a atividade corresponde ao fator primordial para o bem-estar da pessoa idosa. Define a atividade, a ocupação, por produtividade e defende que no aspeto físico, o produtivo encara o assunto num sentido preventivo e o não produtivo revela ter uma saúde precária. Relativamente aos aspetos psicológico e social, o produtivo dispõe-se a colaborar, a participar e a apresentar um comportamento associativo, enquanto que o não produtivo é passivo, espera apoio, sente-se injustiçado e é altamente dependente. A atividade assume particular importância numa resposta satisfatória a esta nova etapa da vida. A atividade não é necessariamente sinónimo de trabalho, mas a possibilidade de desempenhar tarefas que contribuam para a formação de uma auto-perceção positiva. A atividade evita o tédio, a rotina e a solidão. As pessoas idosas podem fazer uso do seu tempo diário, gerindo-o de uma forma gratificante (Monteiro & Neto, 2008). Conforme Cabral e Ferreira (2014) as ligações sociais no âmbito do desenvolvimento de atividades profissionais, cívicas, lúdicas e culturais ou outras fora de casa ou mesmo no seio da família, constituem-se importantes preditores de um envelhecimento ativo e bem-sucedido, com qualidade e maior satisfação com a vida, contrariamente a um potencial isolamento que a transição para a terceira idade pode provocar.

Segundo Cunha (2009) para muitos seniores as redes sociais de apoio são débeis, cenário agravado pelo suporte insuficiente da família. Não é por isso incomum, encontrar-se, em estabelecimentos como lares e instituições, um número exacerbado de idosos, passivos e inertes. Estas pessoas engrossam o número dos que sofrem de solidão, uma das doenças deste século que expõe esta franja da sociedade, às doenças físicas e psíquicas. É também neste contexto que a animação sociocultural adquire relevância e pode ter um papel interventivo a diversos níveis, designadamente na elevação da autonomia e da emancipação da pessoa idosa, assim como na anulação da sua passividade e resignação e no aumento da sua qualidade de vida. Permite, também a integração, o estabelecimento de diálogo e a demonstração ao sénior de que possui inúmeras capacidades e potencialidades para o desenvolvimento de atividades, de competências e de conhecimentos. De acordo com o mesmo autor uma caminhada no jardim, uma conversa, um jogo, ver um bom

filme, ler, compor, dançar, tratar um pequeno pedaço de terra, ter um animal de estimação, ampliar novas habilidades ao nível da informática ou passar a fazer parte de uma associação, são formas a que o sénior deve recorrer para ocupar bem o seu tempo, uma vez que, viver é saber que se tem um bem inestimável. A estas práticas suscetíveis de potenciar a pessoa mais idosa a permanecer ativa, outras mais se podem juntar e nas quais o sénior pode conjugar o potencial genético, a saúde, os tempos livres, a vontade de aprender com uma diversidade de oportunidades de aprendizagem e de capacitação.

A fase de idade mais avançada pode ser encarada de forma positiva, como uma oportunidade para desenvolver novas atividades ou antigos interesses que o excesso de trabalho não tinha possibilitado desenvolver (Pimentel, 2005). Segundo Paúl, Fonseca, Martin e Amado (2005), ser idoso é uma condição plural das pessoas que têm o privilégio de experimentar vidas longas. A condição de ser idoso compreende-se na sequência das histórias de vida e corresponde a padrões diversificados de comportamentos e contextos. Os diversos modos de envelhecer abarcam idosos ativos e bem-sucedidos, mas também idosos impossibilitados, cuja autonomia está condicionada pela doença e pelo contexto onde vivem. A complexidade do processo de envelhecimento e a heterogeneidade dos resultados emergem tanto em termos de qualidade de vida como de outros indicadores psicossociais.

1.3 - Qualidade de vida no processo de envelhecimento

A qualidade de vida é considerada um aspeto fundamental na definição de metas a atingir no envelhecimento ativo, preconizado pela OMS (Azeredo, 2011).

A OMS, em 1992, definiu Qualidade de Vida como a perceção do indivíduo da sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais está inserido e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. Neste modelo da OMS, a qualidade de vida abrange as dimensões física, psicológica, social e ambiental, introduzindo variáveis diversificadas e não sobreponíveis à satisfação de

vida, na compreensão do processo de envelhecimento (Paúl, 2005). Assim, definiu como indicadores da Qualidade de Vida, o domínio físico, o domínio psicológico, o nível de independência, as relações sociais, o ambiente e os aspetos espirituais ou crenças pessoais. Baseia-se no pressuposto de que a qualidade de vida é um construto subjetivo e multidimensional (Alves, 2011).

Atualmente os conceitos mais aceites de qualidade de vida procuram dar conta de uma multiplicidade de dimensões discutidas nas chamadas abordagens gerais ou holísticas, sendo o principal exemplo, precisamente o conceito preconizado pela OMS (1998), no qual a qualidade de vida reflete a perceção dos indivíduos de que as suas necessidades estão sendo satisfeitas ou, ainda, que lhes estão sendo negadas oportunidades de alcançar a felicidade e a autorrealização (Pereira, Teixeira & Santos, 2012). Todavia, a saúde continua a ser uma área fulcral da qualidade de vida, particularmente para os idosos. A introdução do conceito de qualidade de vida, nomeadamente na área da saúde, passou de uma ênfase biomédica para uma ênfase mais holística (Paúl et al., 2005). Assim, as abordagens gerais ou holísticas baseiam-se na premissa segundo a qual o conceito de qualidade de vida apresenta uma organização complexa e dinâmica dos seus componentes, difere de pessoa para pessoa de acordo com o seu ambiente e mesmo entre duas pessoas inseridas num contexto similar. Características como valores, inteligência, interesses são importantes a serem consideradas (Pereira, et al., 2012). Deste modo, a análise da qualidade de vida considera questões subjetivas como bem-estar, satisfação nas relações sociais e ambientais, e o relativismo cultural. Esse entendimento depende da carga de conhecimento do sujeito, do ambiente em que vive, do seu grupo de convívio, da sua sociedade e das expectativas próprias em relação a conforto e bem-estar considerando, inclusive, questões imensuráveis como prazer, felicidade, angústia e tristeza. A qualidade de vida é influenciada, num primeiro momento, pelas expectativas de um sujeito ou de determinada sociedade em relação ao conforto e ao bem-estar, que depende por sua vez, das condições históricas, ambientais e socioculturais de determinado grupo, ou seja, o entendimento e a perceção sobre qualidade de vida, nessa perspetiva, são relativos e variáveis (Almeida, Gutierrez & Marques, 2012).

Para Tamer e Petriz (2007) o conceito de qualidade de vida envolve fatores objetivos, concretos e subjetivos, individuais. Sendo um conceito complexo e pluridimensional não deve ser pensado como algo adquirido, rígido, mas antes como um possível “estado” de maneira dinâmica, como um processo socioeconômico, cultural e sociopsicológico de produção de “valores”, positivos e negativos, referentes à vida social de distribuição social desses valores e da percepção social desses valores pela população. Tal concepção atribui ao indivíduo a responsabilidade pessoal e social de produzir um ambiente humano personalizante, motivador de bens e valores comunicáveis. De acordo com as autoras existem alguns critérios básicos para mensurar a qualidade de vida como a aptidão e plasticidade das pessoas para assumirem os papéis e atividades sociais de forma adequada; a manutenção da capacidade intelectual normal em cada fase da vida; e o bem-estar individual e coletivo, ou seja, o sentimento de satisfação geral com a vida, fruto da descoberta do seu sentido e do lugar próprio no mundo.

A análise de qualidade de vida sob um aspecto subjetivo também leva em conta questões de ordem concreta, porém, considera variáveis históricas, sociais, culturais e de interpretação individual sobre as condições de bens materiais e de serviços do sujeito. Não procura uma caracterização dos níveis de vida apenas sobre dados objetivos, relaciona-os com fatores subjetivos e emocionais, expectativas e possibilidades dos indivíduos ou grupos em relação às suas realizações, e a percepção que os atores têm das suas próprias vidas (Almeida et al., 2012). Buss (2000, citado por Pereira et al., 2012) aborda qualidade de vida como uma representação social criada a partir de parâmetros subjetivos como bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal e também objetivos, cujas referências são a satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade.

Deste modo, o conceito de qualidade de vida emerge enquanto condição biopsicossocial de bem-estar, integrando as experiências humanas, objetivas e subjetivas e as dimensões individuais e sociais de um determinado momento sócio histórico. É baseado na Teoria dos Sistemas Ecológicos de Bronfenbrenner (1979) que coloca em evidência a complexidade da natureza humana na perspectiva do desenvolvimento, defendendo que o desenvolvimento ocorre dentro de um conjunto

de dimensões biopsicossociais nas quais cada sujeito se organiza e dá sentido à sua estrutura de existência (CRPG, 2007).

A associação entre envelhecimento e qualidade de vida adquire uma relevância cada vez maior nas sociedades ocidentais contemporâneas. O conceito de qualidade de vida é visto como fulcral no campo da atenção às pessoas idosas constituindo um dos principais indicadores que se deve ter em consideração na avaliação da condição de vida dos seniores (Azeredo, 2011).

Existem vários modelos utilizados para a avaliação deste conceito, de acordo com os diversos contextos e diferentes populações. O modelo baseado nas necessidades do sujeito foi implementado por Hunt e Mckema. De uma forma geral, o modelo postula que a vida ganha em qualidade de acordo com a habilidade e a capacidade do sujeito em satisfazer as suas necessidades. A qualidade de vida é elevada quando a maioria das necessidades dos seres humanos são realizadas e diminuta quando poucas necessidades são satisfeitas (CRPG, 2007). Já Calman (1984, citado por CRPG, 2007) considera que a qualidade de vida só pode ser descrita e medida em termos individuais. O autor sugere que a qualidade de vida é o produto da interação entre as expectativas e realizações de um indivíduo. Assim, quanto menor for a capacidade de um indivíduo para concretizar as suas expectativas, menor será a sua qualidade de vida. A escala de Qualidade de Vida de Flanagan mede a qualidade de vida através das seguintes dimensões: bem-estar físico e material; relacionamentos; atividades sociais, comunitárias e cívicas; desenvolvimento e realização pessoal e recreação (Alves, 2011).

Amartya Sen (1995, referido por Herculano, 2000) define qualidade de vida a partir de dois conceitos: a capacitação, que representa as possíveis combinações de coisas que um indivíduo está apto a fazer (a capacitação não se mede pelas realizações efetivas de uma pessoa, mas pelo conjunto de oportunidades reais que ela tem a seu dispor); e funcionalidades, que representa partes do estado de uma pessoa, as várias coisas que ela faz ou é. Desta forma, o nível de qualidade de vida pode ser avaliado em termos de capacitação para alcançar funcionalidades tanto elementares como as que envolvem autorrespeito e integração social (valorização pessoal, aquisição de conhecimentos, tomar parte da vida da comunidade...).

Schalock (1996, citado por CRPG, 2007) apresentou um estudo no qual identifica oito componentes críticas de qualidade de vida: bem-estar emocional; relações interpessoais; bem-estar material; desenvolvimento pessoal; bem-estar físico; autodeterminação; inclusão social; e direitos.

Para Bowling (1995, referido por Jacob, 2007a) a qualidade de vida corresponde ao nível ótimo de funcionamento físico, mental, social e de desempenho, incluindo as relações sociais, percepções de saúde, bom nível de condição física, satisfação com a vida e bem-estar. Neste sentido, e segundo Chambel, Castro, Ramos e Cruz (2012) a qualidade de vida não depende exclusivamente da saúde, bem-estar, mas também da capacidade de percepção dos obstáculos que envolve um determinado indivíduo, de forma a poder defender-se, estando também este mesmo conceito associado à interajuda que se estabelece no meio onde o indivíduo se encontra inserido. De acordo com Cabral e Ferreira (2014) a investigação tem apontado no sentido de que as relações sociais são das condições mais importantes para a qualidade de vida das pessoas idosas. As relações interpessoais são cruciais para o bem-estar e o sentimento de felicidade. O tempo passado com os outros sejam familiares, amigos, vizinhos ou colegas; as atividades feitas em conjunto; e a rede social em que cada pessoa se integra, podem conceber auxílio material ou emocional em momentos de necessidade, assim como proporcionar oportunidades de realização pessoal, potenciando a participação cívica e social. As redes de suporte estão distintamente associadas à qualidade de vida (Paúl et al., 2005). Monteiro e Neto (2008) afirmam que o convívio é uma necessidade intrínseca do indivíduo e neste sentido ter boa qualidade de vida significa ter relações interpessoais positivas que ajudem na adaptação a um meio e a um tempo. O homem é um ser social e como tal necessita de contactos sociais. Neste sentido, baixos níveis de contactos sociais estão associados a uma pobre qualidade de vida. Os componentes mais importantes para a qualidade de vida é o apoio da família, dos amigos e a participação em atividades sociais, sendo muito importante vivenciar um sentimento positivo relativamente às relações interpessoais que se estabelecem. De acordo com Paúl (2005) para além da entajuda, essencial à sobrevivência, a existência de relações sociais significativas é considerada como protetora da saúde

mental dos indivíduos, sendo que estes fatores sociais assumem ainda uma maior relevância no processo de envelhecimento.

Donald (1997, citado por Jacob, 2007a) ao definir o conceito de qualidade de vida para seniores, formulou cinco classes gerais, que podem servir de referência tanto para os mais velhos como para os profissionais que os atendem. A primeira categoria é a do bem-estar físico, cujos elementos são a comodidade em termos materiais, saúde, higiene e segurança. As relações interpessoais são a segunda categoria, que inclui as relações familiares, amigos e participação na comunidade. A terceira categoria tem a ver com o desenvolvimento pessoal, que representa as oportunidades de desenvolvimento intelectual e autoexpressão. As atividades recreativas compõem a quarta categoria que se subdivide em três partes: a socialização, entretenimento passivo e ativo. A quinta e última categoria corresponde às atividades espirituais e transcendentais, que envolvem a atividade simbólica, religiosa e o autoconhecimento.

Segundo Jacob (2007a) os resultados de diversos estudos confirmam que a qualidade de vida dos seniores depende dos seguintes fatores: usufruir de autonomia e independência para concretizar as atividades do dia a dia, manter uma relação familiar e/ou com o exterior de forma regular, possuir recursos económicos suficientes e participar em atividades lúdicas e recreativas de forma constante. Qualidade de vida significa capacidade de comunicar, aquisição de novos conhecimentos, ter uma disposição ativa e criativa que concorram para a utilização de estratégias no sentido de uma melhor adaptação a um meio e a um tempo que mudam constantemente (Monteiro & Neto, 2008). Para Paúl et al. (2005), a rede de suporte, a satisfação com a vida e a autonomia são componentes que se encontram associadas à qualidade de vida. Para o incremento da qualidade de vida contribuem as relações sociais, o aumento do nível de educação bem como a integração social.

De acordo com Herculano (2000) a avaliação da qualidade de vida vem sendo proposta através de duas formas: a qualidade de vida pode ser mensurada através da capacidade de uma entidade satisfazer as necessidades do indivíduo; uma segunda forma de estudar a qualidade de vida é avaliar as necessidades, através dos graus de satisfação e dos patamares desejados. Pode, assim, tentar-se mensurar a qualidade de

vida pela distância entre o que se deseja e o que se alcança. A qualidade de vida varia, assim, na medida da individualidade de cada um (Gomes, 2010).

Apesar da diversidade de modelos conceituais propostos para delimitar o conceito de qualidade de vida e de não haver unanimidade relativamente ao mesmo, existem aspetos consensuais na literatura. Assim, existem três características fundamentais deste construto: a subjetividade (depende da percepção de cada pessoa); a multidimensionalidade (dimensão física, psicológica e social); e a presença de dimensões positivas (por exemplo, autonomia) e de dimensões negativas (por exemplo, dependência). A qualidade de vida é uma medida subjetiva, que parte da opinião pessoal dos indivíduos sobre as diferentes dimensões constituintes da vida, sendo que deve ser avaliada a diferentes níveis, desde a avaliação do bem-estar global, até às questões associadas a domínios específicos, no quadro de interação do indivíduo com os seus contextos de vida. Deste modo, o conceito de qualidade de vida abarca muitos significados, refletindo os saberes, as experiências e os valores individuais e coletivos que a ele se reportam, em diferentes épocas, espaços e histórias, sendo por conseguinte uma construção social com a marca da relatividade cultural (CRPG, 2007).

Segundo Osório e Pinto (2007) para aumentar a qualidade e a fruição da vida das pessoas de idade avançada é essencial aumentar a autoimagem, a valorização pessoal, uma maior socialização, o estímulo intelectual e o enriquecimento cultural. Para tal é necessário considerar diversos objetivos como prevenir o declínio do corpo e da mente, proporcionar papéis significativos aos seniores, visando uma integração no seu contexto social, e desenvolver e potenciar o desenvolvimento pessoal. Neste sentido, a aprendizagem ao longo da vida é uma mais-valia para a persecução desses objetivos.

**CAPÍTULO 2 – APRENDIZAGEM AO LONGO DA VIDA E
UNIVERSIDADES DA TERCEIRA IDADE**

Capítulo 2 – Aprendizagem ao longo da vida e universidades da terceira idade

2.1 - Aprendizagem ao longo da vida

A aprendizagem ao longo da vida corresponde a um processo contínuo e progressivo de todos os sujeitos até à consecução da autonomia pessoal. Permite trabalhar a independência, a participação social, as habilidades concretas que facilitam o relacionamento com outros indivíduos, um determinado nível de conhecimentos, o desenvolvimento pessoal, assim como modificar as concepções erróneas que, por vezes, a sociedade tem sobre o coletivo da terceira idade (Vallespir & Morey, 2007). Para Vandenplas-Holper (2000), a aprendizagem ao longo da vida visa promover o desenvolvimento pessoal e o sentido de iniciativa das pessoas, a sua integração na vida ativa e na sociedade, a sua participação no processo de decisão democrática e a sua aptidão a adaptarem-se às mudanças económicas, tecnológicas e sociais.

Numa “Sociedade para todas as Idades”, como proclama a Organização das Nações Unidas, o ato social da passagem à reforma não pode conduzir à marginalização económica e/ou social das pessoas de idade mais avançada. Assim, um aspeto considerado relevante neste contexto é o desenvolvimento de programas de educação contínua e de atualização para que as pessoas que concluíram a sua vida laboral beneficiem de oportunidades, se assim o desejarem, de continuar a sua formação e de conviver em novos ambientes que lhes ofereçam a oportunidade de atualizar os seus conhecimentos e, simultaneamente, um espaço de convivência intergeracional (Osório, 2007).

A aprendizagem ao longo da vida é percebida como o resultado da educação, legitimando fundamentalmente dois factos interrelacionados: a aprendizagem é feita ao longo da vida (e não num período delimitado da vida da pessoa) e a aprendizagem é feita a toda a “largura” da vida. Compreender a aprendizagem como resultado esperável da educação, da formação e da capacitação dos seniores implica também amplificar a consideração da potencialidade cognitiva de aprendizagem de todos os

sujeitos, independentemente do quadro cronológico, bem como da sua dignidade como sujeitos de aprendizagem (Martin, 2007).

A educação das pessoas idosas já reformadas deve promover as competências requeridas pelas atividades autónomas no desenvolvimento das quais cada pessoa se sinta em processo de valorização e realização pessoal. As competências divergem em função das atividades eleitas e estas em função da motivação intrínseca do indivíduo que as acolhe. O objetivo é sentir e transmitir prazer de viver, concebendo, promovendo ou preservando condições ambientais de bem-estar (Pinto, 2007). Neste sentido, é de salientar que os contextos produtivos não são nem devem ser os únicos determinantes para a aprendizagem ao longo da vida (Salgado et al., 2009).

Assim, e segundo Martin (2007) um dos objetivos principais da educação na senescência é o de criar contextos ajustados que facilitem o desenvolvimento pessoal, favorecendo através destes, as capacidades criativas das pessoas. Esta questão envolve, uma intervenção socioeducativa destinada aos seniores, com o objetivo de estimular a curiosidade intelectual, a atitude lúdica, a formação em atividades expressivas tal como o autoconhecimento e a consciência de si.

Contudo, só se poderá fruir de um envelhecimento ativo se os indivíduos tiverem aprendido a ser ativos durante toda a vida, do mesmo modo, será mais fácil que os seniores sejam participativos desde que se tenha possibilitado a todos os indivíduos a participação nas decisões políticas, culturais, sociais ao longo de toda a sua vida. Mormente, é necessário ter muito presente que qualquer ação educativa necessita da interação e da participação ativa de todos os agentes que intervêm, em todas as fases do processo educativo (Vallespir & Morey, 2007).

A visão da educação como um recurso primordial para os seniores, que visa facultar a mudança pessoal, a adaptação a novas fases da vida e à transformação social, foi consolidada e apresentada na maior parte dos fóruns internacionais, desde a Conferência sobre o Envelhecimento, da Casa Branca, em 1971, até à II Assembleia Mundial sobre o Envelhecimento de Madrid em 2002 (Martin, 2007).

Abre-se deste modo, um amplo espaço de intervenção onde surgem numerosas hipóteses e opções de atividades expressivas que integram o espetro das necessidades educativas de qualquer pessoa em relação à sua promoção pessoal,

auxiliando-a a atribuir significado e interesse vital a diversos aspectos dos tempos livres com um fim último de aumentar a qualidade e a fruição da vida (Martin, 2007).

Chegadas à terceira idade, as pessoas podem finalmente recuperar o sentido antropogénico da formação ao longo da vida, isto é, descobrir e realizar as suas próprias possibilidades. Deste modo, a terceira idade é por excelência, a idade da liberdade e da realização (Pinto, 2007).

A finalidade da aprendizagem ao longo da vida não é única e exclusivamente a aquisição de determinados conhecimentos ou competências. A finalidade é o desenvolvimento de um ser humano mais plenamente humano a cada dia que passa, com o fim último de melhorar a sua qualidade de vida e a do seu ambiente (Azeredo, 2011; Tamer & Petriz, 2007).

Neste contexto, e segundo Osório (2005) ao longo dos últimos anos, multiplicaram-se os programas de formação para os seniores, nomeadamente o amplo desenvolvimento das “Universidades da Terceira Idade”, que promovem uma intervenção educativa integral “com” as pessoas seniores.

2.2 - Universidades da Terceira Idade

A primeira Universidade da Terceira Idade (UTI) surgiu em 1973, na Universidade de Toulouse, através do Professor Pierre Vellas. Sete anos depois, já existiam 52 em toda a França e nos países de influência francófona. As Universidades da Terceira Idade (UTIs) de modelo francês estão, deste modo, desde a sua génese relacionadas com o ensino superior tradicional. Os professores são remunerados, formados superiormente, operando numa base de cursos de duração limitada e conferências, ministrados num estilo formal. Porém, quando este modelo chegou a Inglaterra, foi acolhido não pelas universidades, mas pelas associações sem fins lucrativos e de voluntários, muito frequentes naquele país. Deste modo surgiram as UTIs de modelo inglês. Os professores são voluntários e de profissões distintas, os alunos frequentam a universidade o ano inteiro, e usufruem de várias atividades sociais e o ensino é não-formal (Jacob, 2007b).

Neste contexto, em 1976 surge em Portugal, a primeira UTI, a Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa, e até à década de 90, as UTIs existentes restringiam-se a Lisboa e ao Porto (Viegas & Gomes, 2007), sendo que este projeto pioneiro no país partiu da iniciativa do engenheiro civil Herberto Miranda (Veloso, 2007). Assim emerge no início do século XXI, com grande dinamismo em Portugal uma nova resposta social, as UTIs ou Universidades Seniores. Apesar das primeiras UTIs em Portugal terem surgido nos anos 70, só a partir de 2000 é que o movimento tomou uma vitalidade tal, que possibilitou passar de 15 universidades e academias seniores em 1999 para 85 em 2007 (Jacob, 2007b).

A partir do final dos anos 90, do século XX, verificou-se uma propagação considerável destas estruturas por todo o país. Um maior protagonismo político das questões associadas ao envelhecimento populacional e a difusão do paradigma de envelhecimento ativo incorporam dois importantes fatores que contextualizam este movimento (Viegas & Gomes, 2007). Segundo Pinto (2003) as causas para a criação deste tipo de instituições são naturalmente de vária ordem, no entanto salienta como causa principal o envelhecimento da população e as suas repercussões na adaptação a novos estilos de vida após a cessação das atividades exercidas até à aposentação.

De acordo com Jacob (2007b), as UTIs surgem, porque os seniores carecem de espaços culturais e sociais ajustados aos seus gostos e capacidades, designadamente a necessidade de se sentirem úteis, ativos e participativos. Neste sentido, as UTIs portuguesas sendo de modelo inglês, são mais uma resposta social do que uma resposta educacional, pois visam mais a convivência, a entajuda, o voluntarismo do que a certificação ou aprendizagem.

O facto das UTIs facilitarem a concentração de pessoas com características pessoais e interesses similares, num local que propicia a descoberta de realidades novas e agradáveis, oferece aos participantes a sensação de estarem em constante renovação, o que só quem está ativo pode beneficiar, possibilitando em muitos casos a sua autodescoberta. Compreende-se claramente que a participação é plena de significados, sendo os principais revelados pela necessidade de estar em contacto com outras pessoas, o prazer de poder pertencer a um grupo social de semelhantes, o combate da solidão, cuidar da saúde de forma diferenciada com atividades de lazer e, simultaneamente, prevenir o envelhecimento patológico (Junior, 2011).

O movimento das UTIs, ao orientar-se pelos princípios de Freire e de Rogers, incentiva uma interação, uma troca de saberes entre os conhecimentos adquiridos pelos alunos ao longo da vida de maneira empírica e informal, com os conhecimentos científicos ministrados pelos professores. O resultado desta permuta de saberes traduz-se pela interação entre o viver e o saber, promovendo nos alunos a aquisição de competências para melhor compreenderem as pessoas e o mundo onde interagem, e assim, poderem viver melhor (Monteiro & Neto, 2008).

As UTIs (Academias ou Universidades Seniores) são definidas como sendo a resposta socioeducativa, que se propõe conceber e dinamizar, de forma regular, atividades culturais, sociais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos, em regime não-formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida (RUTIS, 2011 citado por Jacob, 2013).

Para Araújo e Melo (2011), as UTIs correspondem a um equipamento onde se deseja oferecer às pessoas de idade mais avançada a possibilidade de aprenderem ou ensinarem, e promover o convívio salutar e útil entre gerações. Assim, as UTIs ministram cursos e disciplinas concedendo primazia à divulgação cultural e científica. As aulas são suplementadas com outras atividades recreativas e lúdicas, tais como teatro, coros, grupos de dança e ginástica, rendas, bordados, pintura e tertúlias. Além disso, nessas atividades podem ser desenvolvidos trabalhos gratificantes e com visibilidade social, como jornais, revistas e páginas da internet. As viagens de estudo no país ou no estrangeiro constituem igualmente objeto de exequível oferta (Pinto, 2003).

As Universidades Seniores envolvem assim várias áreas de intervenção, o ensino não-formal, a cultura, a formação ao longo da vida, a ciência, o lazer e o apoio social. De acordo com Jacob (2007b) as atividades das UTIs podem diferenciar-se em cinco grandes grupos, as aulas teóricas e práticas que abarcam aulas de Informática, Saúde, História, Tapeçaria entre outras; as atividades de motricidade como a dança; os passeios e convívios; as atividades de lazer como a música; e as atividades de voluntariado (como guias em museus e cidades). No entanto, Veloso (2007) defende que as UTIs podem caracterizar-se como espaços diversificados, mais ou menos emancipatórios, dependendo das práticas educativas que desenvolverem e dos objetivos que definirem.

Em 2007 surge a Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS), entidade representativa das academias e universidades seniores nacionais. A RUTIS é a maior organização do género no mundo em número de membros, 230, incluindo 35 000 alunos. O número de UTIs e de alunos tem crescido a um ritmo de 20% ao ano (Jacob, 2013). No entanto, existem também outras academias e universidades que não fazem parte desta associação (Araújo & Melo, 2011).

Segundo a associação supracitada, a maior parte das UTIs tiveram origem em iniciativas concretizadas pelas sociedades civis locais, estando associadas a estruturas já existentes, tais como Instituições Particulares de Solidariedade Social e Associações Culturais (Viegas & Gomes, 2007).

Em Portugal, o Ministério da Educação possibilita a utilização da denominação “Universidade” desde que as UTIs se comprometam a não conferir nenhum tipo de certificado de grau académico dos cursos ministrados (Araújo & Melo, 2011). A sua frequência não requer habilitações especiais, sendo que os cursos e as disciplinas ministrados se regem, sobretudo, pela divulgação cultural e científica, e são complementados por atividades lúdicas e sociais bastante diversificadas (Viegas & Gomes, 2007).

Dada a sua organização e filosofia de aprendizagem ao longo da vida, de cariz não-formal e informal, as UTIs mantêm-se fora do sistema educativo oficial. Apesar da sua diversidade, as UTIs compartilham os objetivos fundamentais: a promoção da participação social e cultural dos seniores, a divulgação científica, artística e cultural, o fomento da sociabilidade e das relações intergeracionais e o incremento de um envelhecimento ativo e saudável. O objetivo essencial é fazer com que as pessoas encontrem no seio das UTIs, “o seu espaço de afirmação”, de modo a que possam “construir um novo projeto de vida”. Ao subscrever a constelação de valores na qual se baseia a ideologia do envelhecimento ativo, as UTIs legitimam o seu surgimento e a sua ideologia socorrendo-se das estratégias discursivas daquela: autonomia, participação, envolvimento, afirmação. De facto, a assertividade da ideia de desenvolvimento pessoal e intelectual, manifesto na apologia realizada à construção de novos projetos de vida, assim como na defesa de protagonismo na sociedade e a ampliação da sociabilidade constituem explícitos enunciados de filiação das UTIs na ideologia do envelhecimento ativo. No contexto das UTIs, a

aquisição de conhecimentos serve como justificação para uma dinâmica de expansão da sociabilidade, ou seja, o conhecimento opera como rede relacional intersubjetiva que possibilita a constituição de novos espaços de presença social e de novos registos de sociabilidade. A ampliação da sociabilidade alia-se, por sua vez, à possibilidade de se realizar um outro postulado da ideologia do envelhecimento ativo, a atividade e o desenvolvimento intelectual (Viegas & Gomes, 2007).

Neste sentido, as UTIs erguem-se como resposta social para a promoção do envelhecimento ativo. Estas permitem à comunidade uma panóplia de atividades lúdicas e recreativas, favorecem a interação social e pretendem suprimir o isolamento social. Além disso, possibilitam o encontro de novos interesses e a moldagem de novos objetivos por parte das pessoas mais velhas. Permitem que os seniores se sintam agentes ativos na sua própria vida e na vida dos seus semelhantes, adquiram novas experiências, se sintam valorizados e especiais, criem novos laços de amizade e melhorem as suas capacidades comunicativas e relacionais. Aos seniores é-lhes atribuído um novo papel social, permitindo que reaprendam a retirar prazer de pequenas e grandes tarefas do dia a dia (Pocinho, Santos, Rodrigues, Pais & Santos, 2013).

As universidades seniores poderão desempenhar um papel importante na complexa adaptação a uma nova etapa da vida, podendo ser muito importantes para as pessoas que entraram na idade da reforma e que passaram a ter uma maior disponibilidade, que sofreram uma perda do papel profissional, uma diminuição do *status* dentro da comunidade, e uma redução da rede social e de contactos (Monteiro & Neto, 2008). As UTIs ao criarem espaços para o lazer e convívio, representam uma estratégia preventiva da solidão. Concomitantemente promovem um envelhecimento saudável e produtivo, ao diminuir os traumas que, por vezes, acometem as pessoas que não aprendem a lidar adequadamente com o passar dos anos. Fomentam de igual modo a consciencialização e um maior controlo do seu conhecimento e dos seus pensamentos, assim como uma maior consciencialização social e emancipadora, pois desenvolvem competências para a cidadania (Monteiro & Neto, 2008). Para Machado e Medina (2012), as universidades seniores promovem a sociabilidade, o bem-estar e a realização pessoal de quem as frequenta bem como

uma perceção otimizada de si próprio, do seu papel e do envelhecimento, contribuindo para a valorização daqueles que alcançaram a longevidade.

Deste modo, o tempo livre pode ser aproveitado como sendo uma oportunidade para os seniores se manterem ativos. É o tempo em que se pode ter acesso a atividades que preencham as horas livres de uma forma gratificante e agradável, nomeadamente, atualizando conhecimentos, sendo por prazer que se aprende (Monteiro & Neto, 2008).

Levet-Gautrat (1983, citado por Junior, 2011), fundamentando-se nos aspetos sociológicos e nas motivações e objetivos dos seniores, concluiu que frequentar uma Universidade Sénior é uma recompensa, representando a procura de um novo *status* social, que a aquisição de conhecimentos é um mecanismo de defesa contra a angústia sendo deste modo uma necessidade e que possibilita um sentimento de estar em relação com o outro e ao mesmo tempo estar livre.

Swindell (1993, citado por Monteiro & Neto, 2008) ao realizar um estudo que demonstra os interesses cognitivos e os fatores sociais como motivos principais para a frequência numa UTI, agrupa os interesses em duas categorias. A primeira inclui interesses subjetivos, estimulação intelectual, procura de significado e desenvolvimento pessoal. A segunda integra os fatores de contacto social que incluem a necessidade de fazer novos amigos, de escapar à rotina diária e de desfrutar de companhia de pessoas com o mesmo grau cultural.

Para Machado e Medina (2012) as Universidades Seniores contribuem para o bem-estar físico, psicológico, emocional e cognitivo-mental dos seniores. Néri e Cachioni (1999, como citado por Monteiro & Neto, 2008) defendem que as UTIs ao permitirem, aos seniores, a procura pelo aumento do seu horizonte cultural, do seu crescimento como pessoas, de uma melhor compreensão do mundo em que vivem e de um conhecimento mais profundo dos outros, são suscetíveis de perspetivar um convívio saudável e uma melhor qualidade de vida.

A criação deste espaço de convívio educacional e social representou para os seniores uma nova perspetiva de viver e de participar. Este movimento permite que os seniores se possam observar como cidadãos ativos e participantes, recuperando a sua autoestima e mostrando à sociedade a sua capacidade de lutar pelos seus direitos de cidadania, tornando-se elementos socialmente interventores. A participação dos

seniores em iniciativas educativas está relacionada com expectativas de convívio, de aprendizagem, de atualização e desenvolvimento das suas competências cognitivas e culturais. Os alunos frequentam a Universidade Sénior para suprimir as necessidades de conviver, de atualizar conhecimentos e de ocupar o seu tempo livre, procurando envolvimento social e informação significativa que lhes permita lidar com o envelhecimento de uma forma satisfatória (Monteiro & Neto, 2008).

Segundo Jacob (2013) as UTIs correspondem à resposta social com maior crescimento em Portugal na última década apesar de não ter ainda qualquer apoio oficial da Segurança Social. Sendo especialmente uma resposta social que combate o isolamento e previne situações mais complicadas no seio da população com mais de 50 anos, as UTIs operam em áreas tais como a educação, a prevenção da saúde e a cultura. O movimento das UTIs representa uma revolução pedagógica e cultural. Estes programas educacionais incentivam e preparam o indivíduo para a participação em atividades sociais, propiciando melhor qualidade de vida para si mesmo e para os seus colegas (Monteiro & Neto, 2008).

Deste modo, as UTIs correspondem a um modelo de formação de adultos, com grande êxito a nível mundial, que faculta um vasto leque de atividades culturais, recreativas, científicas e de aprendizagem. Enquadram-se no conceito da formação ao longo da vida e existem porque é indispensável promover o envelhecimento ativo e a valorização das pessoas mais velhas na sociedade (Jacob, 2012).

PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO

CAPÍTULO 3 – OBJETIVOS E METODOLOGIA

Capítulo 3 – Objetivos e metodologia

3.1 - Nota metodológica

Na condução de uma investigação científica, o investigador é orientado por determinados objetivos operacionais, que dependem da natureza dos fenómenos e das variáveis em presença, assim como das condições de controlo em que a investigação vai ocorrer. Apoiada nestes objetivos, a investigação científica é suscetível de ser analisada através de uma variedade de métodos e técnicas que possibilita ao investigador chegar a conclusões e responder às interrogações que se colocam com base em fenómenos sociais. Assim, o último passo numa investigação consiste na análise dos dados recolhidos. Este tratamento de dados, quer seja quantitativo quer seja qualitativo, ou ambos, irá permitir ao investigador retirar conclusões do seu estudo (Almeida & Freire, 2003).

3.2 - Problemática de Estudo

Atualmente verifica-se um progressivo aumento da população sénior. Face a este crescimento acelerado da população de idade mais avançada, o envelhecimento ativo é visto como uma estratégia de forma a envelhecer-se bem. Esta estratégia envolve a participação, a autonomia e a segurança dos seniores integrados no seu ambiente físico-social. A educação ao longo da vida é uma das formas de fomentar essa participação e a valorização da pessoa idosa, enquanto ser em constante desenvolvimento, sendo que as Universidades da Terceira Idade (UTIs) se integram neste conceito.

O facto de se estar a verificar um aumento do número de idosos e da esperança média de vida implicará também uma preocupação crescente pela promoção da sua qualidade de vida e, neste sentido, considerámos importante estudar o contributo das UTIs para a qualidade de vida dos seniores.

3.3 - Objetivos Gerais e Específicos da Investigação

O presente estudo procura acrescentar novos conhecimentos e novos pontos de partida para a investigação sobre a qualidade de vida na sua relação com a frequência dos seniores em Universidades da Terceira Idade, partindo das respetivas perceções e das opiniões dos informantes privilegiados, recolhidas no decurso da pesquisa.

Assim, o objetivo geral da nossa investigação consistiu em estudar a perceção dos seniores sobre a sua qualidade de vida decorrente da sua participação numa UTI.

Por seu turno, e considerando o objetivo geral do nosso estudo, definimos os seguintes objetivos específicos, com o intuito de melhor caracterizar o nosso objeto de investigação e aprofundar a nossa pesquisa:

- Estudar a perceção da população sénior, que frequenta UTIs no distrito de Coimbra, sobre a sua qualidade de vida na relação com a sua frequência numa UTI;
- Conhecer a importância das UTIs para a qualidade de vida dos seniores;
- Verificar se um envelhecimento ativo através da frequência em UTIs contribui para a perceção positiva ou negativa dos seniores sobre a sua qualidade de vida.

3.4 - Questão de Partida e Questões Orientadoras

Os objetivos delineados pretenderam responder àquela que foi a questão de partida:

- Será que as UTIs contribuem positivamente para a qualidade de vida dos seniores?

Para operacionalizar a questão de partida, formulámos diversas questões orientadoras, no sentido da persecução dos nossos objetivos:

- Quem é que frequenta as UTIs?
- Porque é que frequentam as UTIs?
- Há quanto tempo frequentam as UTIs?
- Como se caracterizam as atividades desenvolvidas nas UTIs?
- Quais as disciplinas ministradas nas UTIs?
- Quais as motivações que levam os seniores a inscreverem-se nas UTIs?

- Quais os objetivos das UTIs?

3.5 - Instrumentos de recolha de dados

A base para a realização desta investigação consistiu na recolha de informação, que de acordo com Ketele e Roegiers (1999) corresponde a um processo organizado posto em prática para obter informações junto de fontes diversas.

Neste sentido, recorreu-se à pesquisa bibliográfica e documental. Segundo Almeida e Freire (2003) a pesquisa bibliográfica é particularmente importante para se definir e melhor enquadrar o referencial teórico para a investigação em causa. Já a pesquisa documental visa selecionar, tratar e interpretar informação bruta existente em suportes diversos (Carmo & Ferreira, 1998).

Foi reunida informação acerca da investigação empírica concretizada em áreas contíguas daquela que está a ser investigada e informação concetual existente sobre a temática em causa. A pesquisa bibliográfica foi obtida em bibliotecas e através de suporte digital, que possibilitaram a elaboração do enquadramento teórico e a contextualização da temática em estudo. A pesquisa documental foi obtida através de diversas fontes, sendo usada para os dados apresentados sobre o distrito de Coimbra, bem como das Universidades Seniores.

Este estudo utilizou uma abordagem quantitativa e qualitativa (mista), empregando para o efeito o inquérito por questionário e o inquérito por entrevista, respetivamente. De acordo com Quivy e Campenhoudt (1992) os inquéritos por questionário são acompanhados por métodos de análise quantitativa e os inquéritos por entrevista requerem habitualmente métodos de análise de conteúdo, que são muitas vezes, embora não obrigatoriamente, qualitativos.

Deste modo, o presente estudo utilizou a triangulação metodológica, que corresponde à utilização de diferentes métodos para estudar um determinado problema ou programa. De acordo com Carmo e Ferreira (1998) deve utilizar-se a triangulação metodológica na observação da realidade, uma vez que, cada método revela diferentes aspetos da realidade empírica.

Ao empregar o método quantitativo, este estudo pretendeu averiguar a perceção da população sénior sobre a sua qualidade de vida na relação com a sua frequência em UTIs, sendo que Carmo e Ferreira (1998) defendem que os objetivos da investigação quantitativa consistem fundamentalmente em descobrir relações entre variáveis, fazer descrições socorrendo-se do tratamento estatístico dos dados recolhidos.

Ao empregar o método qualitativo pretendeu-se completar a informação recolhida através do inquérito por questionário.

3.5.1. Amostra

A população deste estudo é composta pelos seniores que frequentam as UTIs do distrito de Coimbra.

Para a constituição da amostra recorreu-se a dois métodos de amostragem: a amostragem por agrupamentos, considerando a delimitação já existente e representando as 6 UTIs, integradas na RUTIS, do distrito de Coimbra e a amostragem por conveniência. A amostra caracteriza-se por ser uma amostra não probabilística por conveniência, uma vez que a seleção foi feita a partir de um conjunto de elementos de turmas já constituídas.

A amostra do estudo compreende um total de 93 indivíduos seniores, envolvendo seis Universidades da Terceira Idade do distrito de Coimbra, inseridas na RUTIS.

Os inquéritos por entrevista foram realizados a quatro professores e a três responsáveis de UTIs do distrito de Coimbra.

3.5.2. Inquérito por questionário

O inquérito por questionário corresponde a um instrumento de recolha de informações rigorosamente padronizado, tanto no texto das questões formuladas como na ordem em que elas são colocadas e permite avaliar as atitudes, as opiniões e os resultados dos inquiridos ou recolher qualquer outro tipo de informação junto dos

mesmos (Reis, 2010). Decidimos utilizar o inquérito por questionário, uma vez que este possibilita a obtenção de muita informação num prazo de tempo relativamente curto e permite a apresentação dos resultados de uma forma estatística e sistemática. Segundo Quivy e Campenhoudt (1992) o inquérito por questionário apresenta como vantagem a possibilidade de quantificar uma multiplicidade de dados e de proceder, por conseguinte, a numerosas análises de correlação.

O inquérito por questionário (Anexo I), utilizado no presente estudo, encontra-se estruturado em três módulos: Frequência na Universidade Sénior; Qualidade de vida; Caracterização dos inquiridos. Na sua totalidade é constituído por 61 questões. O primeiro módulo é constituído por 8 afirmações de escolha múltipla onde se questiona o inquirido em relação aos motivos de inscrição na Universidade Sénior e três questões abertas, onde se questiona quanto ao total de anos frequentados na UTI, quais as disciplinas frequentadas e qual a disciplina preferida e a razão dessa escolha. O segundo módulo é constituído na sua totalidade por 42 afirmações de escolha múltipla, no sentido de avaliar a qualidade de vida. O terceiro e último módulo integra a caracterização dos inquiridos, questionando-os sobre o género, a idade, o estado civil, o número de filhos, a constituição do seu agregado familiar, o seu grau de instrução, a sua profissão e as suas ocupações para além da participação numa Universidade Sénior.

A sua estrutura em módulos obedeceu a uma ordem lógica de perguntas, elaboradas numa linguagem acessível e adequada ao público-alvo, precavendo deste modo a possibilidade de interpretação ambígua e indução de respostas.

De acordo com Moreira (2007), o questionário assim como qualquer instrumento de medição, deve ser testado antes da sua aplicação definitiva. Para tal, selecionou-se uma amostra de indivíduos com características idênticas à população do estudo, composta por seis inquiridos. Assim, estudou-se o instrumento construído com uma amostra pequena que pertencia à população-alvo, mas cujos elementos não integraram a amostra definitiva. O objetivo essencial era avaliar a adequação do questionário, isto é, a formulação das perguntas e a sua disposição conjunta. Validar um questionário é assegurar que ele vai fornecer os dados para que foi construído. Uma das formas de garantir esta exigência é fazer sempre uma versão piloto do questionário e tratá-la a diversos níveis. Assim, esta versão foi submetida a

respondentes semelhantes àqueles a quem o questionário se dirigiu, sendo-lhes perguntado o que consideraram sobre o que fizeram, em termos de inteligibilidade e até de facilidade. É importante “conversar” com as pessoas sobre eventuais dúvidas ou dificuldades que sentiram no seu preenchimento. Esta fase reveste-se de grande importância, pois permite aperfeiçoar as características psicométricas (validade e fidelidade) do instrumento. Assim e de acordo com Hill e Hill (2012), o objetivo do estudo preliminar é selecionar questões adequadas para serem abarcadas na versão final do questionário que se pretende utilizar na investigação principal. Neste sentido, Quivy e Campenhoudt (1992) afirmam que para se evitar ambiguidades, só depois de ser testado e corrigido o questionário, é que se procede à recolha de dados.

Para avaliar a consistência interna do questionário calculámos o Alpha de Cronbach. Assim, em termos de consistência interna, o valor acumulado para o coeficiente de Alpha de Cronbach é de 0,87. Considerando que os sete fatores se revelaram internamente consistentes e bem definidos pelos itens e que a estrutura do instrumento é congruente com os pressupostos conceituais, parece legítimo afirmar que o questionário é suscetível de avaliar a perceção dos seniores sobre a qualidade de vida.

Alguns dos referidos questionários foram aplicados em ambiente de sala de aula, onde os seniores procederam ao seu preenchimento, com uma duração média de 20 minutos, sendo que uma grande parte foi distribuída na aula e respondida fora do ambiente de aula. Mais tarde, procedeu-se à recolha dos mesmos, conforme agendado.

Tentou-se que houvesse alguma uniformidade na aplicação dos questionários tendo em conta o número total de alunos em cada universidade. Para que tal se verificasse, aconteceu aplicar-se os questionários numa mesma universidade em duas turmas devido ao número reduzido de alunos.

Antes da pesquisa propriamente dita procedeu-se a um pedido de autorização junto de cada Universidade Sénior para a realização do estudo.

Todos os questionários foram aplicados e recolhidos durante os meses de Abril e Maio de 2015, tendo sido respeitadas todas as questões éticas.

3.5.3. Inquérito por entrevista

Esta investigação, como foi referido anteriormente, utilizou também o método qualitativo, pois pretendeu aprofundar o conhecimento da realidade o mais possível. Assim e de acordo com Carmo e Ferreira (1998) a investigação qualitativa tem em consideração a “realidade global”, sendo que os indivíduos, os grupos e as situações não são reduzidos a variáveis, mas são contemplados como um todo, sendo estudado o passado e o presente dos sujeitos de investigação.

Neste contexto, foi utilizado o inquérito por entrevista, mais concretamente, a entrevista semiestruturada. Segundo Flick (2005) a entrevista semiestruturada é caracterizada pela incorporação de questões mais ou menos abertas, no guião. O entrevistado responde livremente a essas perguntas. O método parte da hipótese de que as instruções características das entrevistas e questionários padronizados, que determinam quando, por que ordem e de que modo se devem tratar os temas, obscurecem mais do que clarificam as perspetivas do sujeito. As vantagens deste tipo de entrevista resultam da utilização de um guião previamente elaborado e estruturado, da otimização do tempo disponível, da possibilidade de introdução de novas questões que não tenham sido previamente determinadas, de forma a balizar a informação que se pretende recolher e do grau de ambiguidade que é substancialmente mais reduzido, mas permitindo a combinação de perguntas abertas e fechadas (Reis, 2010).

Deste modo, foram realizadas sete entrevistas semiestruturadas a informantes privilegiados, quatro a professores das Universidades Seniores e três a responsáveis por Universidades Seniores, designando os professores inquiridos por [P] acrescido do número 1,2, 3 ou 4 e os responsáveis por [R] acrescido do número 1, 2 ou 3. Os primeiros foram entrevistados dada a interação e o contacto privilegiado com os seniores. Quanto aos responsáveis por Universidades Seniores, foram entrevistados enquanto elementos conhecedores dos objetivos da sua criação, da sua organização e funcionamento, assim como dos benefícios proporcionados.

Definidos os tipos de entrevistados adequados para o estudo, seguiu-se a elaboração dos guiões da entrevista (Anexo II). O guião de entrevista aos professores foi organizado em seis grupos. No início fez-se uma introdução que consistiu na

explicação dos objetivos do estudo e da entrevista. No primeiro grupo, onde se iniciam as questões, pretendemos conhecer os objetivos das Universidades Seniores. O segundo grupo foi utilizado para compreender quais as necessidades dos idosos que a Universidade Sénior pretende satisfazer, perceber se a participação na Universidade Sénior contribui para uma atitude mais positiva perante a vida, e conhecer quais os benefícios inerentes a essa participação. No terceiro grupo pretendemos saber se a participação dos seniores numa UTI contribui para a sua valorização pessoal e para o fomento da sua integração social. O quarto grupo permitia perceber se a Universidade Sénior contribui para a melhoria das competências relacionais dos seniores. O quinto grupo possibilitou aos entrevistados abordar algum ponto não referido no decurso da entrevista. Por fim, no sexto grupo recolhemos algumas informações relativamente aos dados pessoais do entrevistado.

O guião de entrevista aos responsáveis pelas Universidades Seniores foi também organizado em seis grupos. Tal como na entrevista aos professores fez-se inicialmente uma introdução para explicar os objetivos do estudo e da entrevista. No primeiro grupo, onde se iniciam as questões, pretendemos conhecer o papel da Universidade Sénior. O segundo grupo permitia conhecer os objetivos da Universidade Sénior. O terceiro grupo foi utilizado com o intuito de saber se a participação dos seniores numa UTI contribui para a sua valorização pessoal e para a promoção da sua integração social. No quarto grupo tencionámos perceber quais os benefícios para os seniores proporcionados pela sua participação na UTI. No quinto grupo intentámos possibilitar aos entrevistados abordar algum ponto não referido no decurso da entrevista. Finalmente, no sexto grupo recolhemos algumas informações sobre os dados pessoais do entrevistado.

Deste modo, as entrevistas foram conduzidas tendo em conta um guião composto de itens para o levantamento de dados relativos à qualidade de vida dos seniores que frequentam UTIs e de questões pré-definidas a partir dos objetivos e da literatura respeitante e adequada à pesquisa. Cumprimos na íntegra o guião, no entanto permitimos a flexibilidade da sequência, seguindo o discurso do participante e a dinâmica da entrevista, sendo que desta forma pretendemos que os participantes não quebrassem a sequência do seu próprio raciocínio, e que dessem o máximo de informação relevante para a compreensão da situação. Conforme Quivy e

Campenhoudt (1992) as principais vantagens da entrevista consistem no grau de profundidade dos elementos de análise recolhidos, e a flexibilidade e a reduzida diretividade do dispositivo que permite recolher os testemunhos e as interpretações dos interlocutores, respeitando os seus próprios quadros de referência, a sua linguagem e as suas categorias mentais.

De referir que duas das entrevistas foram registadas em modo áudio, utilizando para o efeito um gravador de voz e posteriormente transcritas na totalidade, enquanto que as outras cinco, por solicitação dos entrevistados e respeitando a sua própria vontade, foram respondidas em suporte de papel ou suporte digital, duas transcritas por nós e três pelos próprios. A duração média das entrevistas foi de 1h30m. Todas as entrevistas realizadas decorreram nos meses de Maio e de Junho de 2015.

3.6 - Instrumentos de análise de dados

Segundo Quivy e Campenhoudt (1992) os métodos de recolha e de análise de dados são normalmente complementares, e devem, portanto ser escolhidos em conjunto, em função dos objetivos e das questões orientadoras. Assim, nesta secção apresentamos os instrumentos de análise de dados que consideramos mais adequados tendo em conta os instrumentos de recolha de dados utilizados, que consistiram na análise bibliográfica e documental, análise estatística e análise de conteúdo.

Para a construção teórica e caracterização do campo empírico utilizámos como métodos a pesquisa bibliográfica e a pesquisa documental, respetivamente. Para o tratamento da informação realizámos a análise de conteúdo bibliográfico e documental.

No tratamento dos dados quantitativos utilizámos a análise estatística, recorrendo ao programa estatístico SPSS (Statistical Package for the Social Sciences).

Os dados dos inquéritos por entrevistas foram tratados, procedendo-se à análise de conteúdo utilizando uma matriz de redução de dados.

3.6.1. *Análise estatística*

Para o tratamento dos dados quantitativos utilizámos a análise estatística. Esta análise utilizada para a interpretação dos resultados de aplicação do inquérito por questionário foi realizada através de uma base de dados, recorrendo-se ao programa estatístico SPSS 21, onde foram codificadas as questões do questionário, perfazendo um total de 72 variáveis. Segundo Marôco (2011) o SPSS Statistics corresponde a um “software de manipulação, análise e apresentação de resultados de análise de dados de utilização predominante nas Ciências Sociais e Humanas” (p.1). Primeiro procedeu-se à elaboração de tabelas de frequência e de percentagem dos resultados da questão ou grupo de questões em estudo, da média, da moda, discriminando os valores observados. Depois, desenharam-se gráficos com os resultados, através do Microsoft Office Excel 2010, a fim de facilitar a sua leitura e análise.

3.6.2. *Análise de conteúdo*

A análise das entrevistas foi realizada através de duas matrizes de análise de conteúdo de entrevistas, uma relativa aos professores (Anexo III) e outra aos responsáveis por Universidades Seniores (Anexo IV), onde foram descritos, de acordo com uma estruturação em categorias e subcategorias, conteúdos das 7 entrevistas realizadas.

A análise de conteúdo consiste num conjunto de técnicas de estudo e análise das comunicações que utiliza procedimentos sistemáticos e objetivos de descrição do conteúdo das mensagens (Bardin, 1977), envolvendo três etapas básicas: a pré-análise que corresponde à recolha e organização da informação a ser analisada; a descrição analítica que consiste no estudo aprofundado das informações recolhidas, em que se escolhe as unidades de análise que são agrupadas em função de algum critério, definindo-se deste modo categorias, que devem ser exaustivas e mutuamente excludentes, surgindo quadros de referência; e a interpretação inferencial, em que nos quadros de referência, os conteúdos são divulgados em função dos desígnios do estudo (Martins & Theóphilo, 2007). Segundo Gibbs (2009), a análise qualitativa, geralmente, procura melhorar os dados e aumentar o seu volume, a sua densidade e a

sua complexidade. Muitas das técnicas de análise qualitativa tratam de formas para lidar com esse grande volume de dados. Esse é o caso, particularmente, da codificação. A codificação na análise qualitativa tem o propósito de organizar e controlar os dados, sendo que todos os dados originais são preservados e os códigos e os documentos analíticos associados acrescentam interpretação e teoria aos dados.

A análise dos dados foi baseada na Grounded Theory (Teoria Fundamentada Empiricamente), proposta por Strauss e Corbin (2008), que possibilita trabalhar, comparar, integrar e categorizar os dados obtidos. No final da recolha de dados, são realizadas sucessivas leituras das entrevistas seguidas do processo de codificação aberta, de codificação axial e por fim, do processo de codificação seletiva, de forma a permitir uma compreensão integrada do fenómeno em causa.

Assim, as matrizes de análise elaboradas para o tratamento dos inquéritos por entrevista efetuados foram estruturadas em categorias e subcategorias onde foram dispostas diversas representações dos conteúdos retraídos das entrevistas.

Em relação à entrevista direcionada aos professores criámos três grandes categorias: Finalidades da Universidade Sénior; Desenvolvimento de uma postura positiva e de competência interpessoal; Importância da participação numa Universidade Sénior.

Quanto à entrevista dirigida aos responsáveis/coordenadores criámos quatro categorias: Finalidades da Universidade Sénior; Organização e planeamento; Importância da participação numa Universidade Sénior; Intervenção pessoal e social.

Em seguida, foram realizadas análises do tipo descritivo e retiradas diversas ilações, complementando os resultados alcançados com a aplicação do inquérito por questionário.

CAPÍTULO 4 – CARACTERIZAÇÃO DO CAMPO EMPÍRICO

Capítulo 4 – Caracterização do campo empírico

Neste ponto iremos apresentar uma breve caracterização geográfica do distrito de Coimbra, assim como a caracterização das seis Universidades da Terceira Idade que integraram o estudo.

4.1- Breve caracterização geográfica

A presente investigação foi desenvolvida no distrito de Coimbra.

O distrito de Coimbra ocupa uma área de 3 947 km², regista uma população residente de 430 104 habitantes (Censos 2011) e é composta pelos concelhos de Arganil, Cantanhede, Coimbra, Condeixa-a-Nova, Figueira-da-Foz, Góis, Lousã, Mira, Miranda do Corvo, Montemor-o-Velho, Oliveira do Hospital, Pampilhosa da Serra, Penacova, Penela, Soure, Tábua e Vila Nova de Poiares.



Imagem 1 - Mapa do distrito de Coimbra

4.2 - Caracterização das instituições¹

O estudo abrangeu as Universidades da Terceira Idade (UTIs) deste distrito, integradas na RUTIS, que aceitaram participar no mesmo. Das oito UTIs existentes, participaram seis: a Academia Sénior de Tábua, a Aposénior - Universidade Sénior de Coimbra, a SeniorMor - Universidade Sénior de Montemor-o-Velho, a Universidade do Tempo Livre de Coimbra, a Universidade Sénior da ADIP - Poiães e a Universidade Sénior da Figueira-da-Foz. Das duas UTIs que não participaram, uma não se mostrou disponível e a outra não apresentava características que se adequassem ao estudo, uma vez que apenas disponibiliza duas disciplinas no âmbito da atividade física (Hidroginástica e Gerontomotricidade).

4.2.1. *Academia Sénior de Tábua*

A Academia Sénior de Tábua partiu de uma iniciativa da autarquia de Tábua com o objetivo de promover o envelhecimento ativo, fomentar o bem-estar físico e mental dos seniores, promover a educação não-formal nos adultos e nos seniores através de ações de formação pessoal e profissional para toda a comunidade, fomentar as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações, promover o voluntariado e combater o isolamento social, contribuindo para resolver os problemas de isolamento, solidão e deficiente qualidade de vida. O aumento do envelhecimento na região, e conseqüentemente no concelho, originou um número alargado de idosos isolados e inativos, tornando-se pertinente a criação de uma resposta social que visasse dinamizar atividades sociais, culturais e educacionais e de convívio.

A Academia Sénior iniciou o seu funcionamento no dia 14 de dezembro de 2013, sendo que a administração compete na sua totalidade à Câmara Municipal de Tábua. A Academia conta com a colaboração do Conselho Pedagógico e dos Representantes dos Estudantes. É gerida pelo coordenador, sendo que o Conselho Pedagógico é constituído pelo coordenador, por dois professores e por três alunos.

¹ A caracterização do campo empírico correspondente às seis instituições foi obtido através de documentação fornecida pelas mesmas, bem como nos respetivos sites indicados na Webgrafia.

A Academia Sénior de Tábua tem sede no Centro Cultural, decorrendo as aulas na própria sede, nas piscinas municipais, no espaço Internet, na biblioteca municipal João Brandão e no pavilhão multiusos.

Encontram-se inscritos 86 alunos nas diversas disciplinas. De salientar que a Academia Sénior de Tábua tem disponíveis para os seus alunos 15 disciplinas, lecionadas por 24 professores.

4.2.2. Aposénior – Universidade Sénior de Coimbra

A Aposénior - Universidade Sénior de Coimbra, foi criada em 2006, como uma nova valência da Associação Apojovi, e tem como objetivos promover o envelhecimento ativo através do estímulo da atividade intelectual e cognitiva, criar situações de convívio e partilha de experiências, combatendo a solidão e a ausência de projetos pós-vida ativa, promover a educação não-formal dos adultos, incentivar a participação dos seniores em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer, divulgar a história local, as tradições, as artes e os demais fenómenos socioculturais, informar e esclarecer acerca de serviços, direitos e deveres dos seniores, desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diferentes gerações e fomentar o voluntariado, trabalhando em articulação com outras instituições particulares ou públicas.

A Aposénior tem várias parcerias em áreas como serviços de bricolage e remodelações, informática e tecnologias, medicina dentária, cabeleireiro, comércio de têxteis, artes e alimentar, para as quais é necessário a adesão ao cartão de aluno da Aposénior para usufruir dos descontos.

A aquisição de conhecimentos nas mais diversas áreas de aprendizagem como Informática, Internet, Línguas, História, Ciência Política, Psicologia, Treino da Memória, Pintura, Artes Decorativas, Pilates, Fotografia, Fotoshop é complementada com a oportunidade de participação em atividades como o Coro Misto, o Grupo de Dança, o Grupo de Cantares, conferências, debates, visitas de estudo, passeios, tertúlias e festas comemorativas.

A Aposénior conta, presentemente, com 196 alunos, disponibilizando 14 disciplinas lecionadas por 15 professores.

4.2.3. SeniorMor – Universidade Sénior de Montemor-o-Velho

A SeniorMor - Universidade Sénior de Montemor-o-Velho é um espaço de ensino/aprendizagem, de cultura e convívio e de desenvolvimento social. Foi criada no dia 18 de junho de 2010, tendo como entidade promotora a Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho. Corresponde a um projeto que tem como objetivos dar resposta aos desafios da aprendizagem ao longo da vida, consistindo numa forma de estimular a participação social, cultural e cívica dos cidadãos seniores, divulgando e valorizando conhecimentos; fomentar e apoiar o voluntariado; desenvolver ações de formação social, pessoal e profissional para a comunidade; contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos seniores, criando espaços de encontro na comunidade que estimulem um espírito de convivência e de solidariedade humana; incentivar a utilização das novas tecnologias; e desenvolver atividades promovidas para e pela população sénior.

A SeniorMor tem como parceiros a Câmara Municipal, a Associação Diogo de Azambuja e a Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS).

A Universidade Sénior de Montemor-o-Velho disponibiliza uma oferta de atividades educativas em regime não-formal e ao longo do ano, para além das aulas, promove “formações”, Workshops e seminários de acordo com as necessidades dos alunos e da comunidade em geral, assim como passeios e convívios. Na SeniorMor encontram-se inscritos 54 alunos, disponibilizando 12 disciplinas. As aulas estão a cargo de 22 professores em regime de voluntariado.

4.2.4. Universidade do Tempo Livre de Coimbra

A Universidade do Tempo Livre de Coimbra corresponde a uma valência promovida pela ANAI - Associação Nacional de Apoio ao Idoso. A ANAI foi constituída no dia 12 de julho de 1994, na qualidade de Associação de Direito

Privado e de Solidariedade Social sem Fins Lucrativos. A 15 de janeiro de 2013 teve lugar a cerimónia de inauguração deste novo espaço, destinado à Universidade do Tempo Livre, na Rua Pedro Monteiro.

A Universidade do Tempo Livre tem como objetivos reduzir a inatividade intelectual, física e social, através da ocupação dos tempos livres; proporcionar à pessoa idosa um espaço de reminiscência, de aprendizagem, de convívio e lazer, garantindo uma terapia ocupacional que visa combater o isolamento e a solidão e estimulando a criatividade e o bem-estar social; e promover ações intergeracionais e interrelacionais que visem o partilhar de saberes e conhecimentos adquiridos por vivências pessoais, valorizando individualmente os seus utentes. A Universidade do Tempo Livre enquadra-se na vertente cultural e na terapia ocupacional, apostando na realização pessoal, no relacionamento humano e na aprendizagem ao longo da vida, oferecendo 26 disciplinas e atividades complementares como palestras, visitas culturais, espectáculos, passeios e convívios.

A Universidade do Tempo Livre conta, presentemente, com 97 alunos, inscritos nas diferentes disciplinas, integrando 24 professores.

4.2.5. Universidade Sénior da ADIP – Poiares

A Universidade Sénior de Poiares é uma valência promovida pela ADIP - Associação de Desenvolvimento Integrado de Poiares, que corresponde a uma Instituição Particular de Solidariedade Social, criada em 1996. A ADIP é uma entidade local com inúmeras valências e responsabilidades sociais, tendo como missão proporcionar aos seus utentes/clientes um acolhimento personalizado, permitindo-lhes o acesso à educação, formação, cultura e ao bem-estar pessoal essencial. A Universidade Sénior tem como objetivo primordial promover uma maior participação dos seniores, contribuindo para um envelhecimento ativo.

A Universidade Sénior de Poiares nasceu de uma experiência levada a cabo pela ADIP – o Fórum Sénior – em que uma vez por mês os maiores de 50 anos do concelho se juntavam para debater e discutir variados temas. Então a Associação deu

um passo em frente e criou a Universidade Sénior em que todos são convidados a participar.

Atualmente participam na Universidade Sénior 32 alunos, sendo que as aulas estão a cargo de 7 professores voluntários, disponibilizando 6 disciplinas. O leque de disciplinas poderá ser alargado, assim como o número de aulas, dependendo da adesão dos seniores, dos seus gostos e da sua disponibilidade.

4.2.6. Universidade Sénior da Figueira-da-Foz

A Universidade Sénior da Figueira-da-Foz corresponde a uma valência, criada pela Associação de Solidariedade Social Viver em Alegria, com um notório impacto na região. Esta associação presta apoio às pessoas mais fragilizadas da sociedade, que para além deste apoio também possui um grupo de Teatro “Os Dinâmicos”. A Universidade Sénior foi criada em 2002 e tem como objetivos promover o desenvolvimento cultural, e sensibilizar para as questões ambientais, estéticas e de defesa do património natural e cultural. Preocupa-se em conhecer as medidas adequadas à proteção da saúde dos mais idosos, ocupando os tempos livres dos aposentados e promovendo a valorização pessoal, através da implementação de múltiplas áreas, desde as ciências sociais às artes, passando pelas línguas e informática e por atividades extracurriculares, de que se destacam conferências, visitas de estudo e utilização de uma biblioteca.

A Universidade Sénior da Figueira-da-Foz resulta de uma parceria entre a Associação Viver em Alegria, o Lions Clube da Figueira da Foz e o Centro Regional das Beiras da Universidade Católica (Pólo da Figueira da Foz).

Encontram-se inscritos 168 alunos, sendo que a Universidade Sénior tem disponíveis 23 disciplinas, ministradas por 26 professores, que lecionam a título gratuito, exceto quando alguns se deslocam de outro distrito, a quem a associação paga as deslocações.

CAPÍTULO 5 – APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Capítulo 5 – Apresentação e discussão dos resultados

No presente capítulo serão apresentados e discutidos os resultados obtidos na nossa investigação. Tendo presente a revisão da literatura e com base na recolha de dados através do inquérito por questionário e dos inquéritos por entrevista, procurámos analisar e refletir sobre a importância da frequência dos seniores em Universidades da Terceira Idade para a sua qualidade de vida.

A combinação de instrumentos quantitativos e qualitativos possibilitou-nos a recolha dos dados que pretendíamos obter para a persecução dos objetivos do estudo.

Ao longo da apresentação e discussão dos resultados procurámos ser o mais rigorosos possível, articulando os dados obtidos com a componente teórica e com os objetivos e as questões da nossa investigação. Pretendemos também apresentar os resultados da forma o mais esclarecedora possível, utilizando as estratégias de divulgação que considerámos mais adequadas para o efeito.

A apresentação dos resultados apoiou-se na estrutura do inquérito por questionário e dos guiões de entrevista e da matriz de tratamento dos dados recolhidos. No entanto, a caracterização dos inquiridos que se encontrava na parte final do questionário foi introduzida no início da apresentação dos resultados, no sentido de dar a conhecer, à priori, as características pessoais das pessoas inquiridas.

A construção do inquérito por questionário assim como os guiões das entrevistas basearam-se nos objetivos definidos para a investigação.

Iniciamos com a análise do inquérito por questionário, seguindo-se a análise das entrevistas.

5.1 - Análise quantitativa - Inquérito por questionário

Neste ponto iremos apresentar e discutir os resultados apurados no inquérito por questionário através da análise estatística, com recurso ao programa SPSS.

Com o inquérito por questionário pretendemos descrever o perfil dos seniores que frequentam as Universidades Seniores do distrito de Coimbra, os motivos de inscrição, o tempo frequentado, as disciplinas frequentadas e as eleitas como

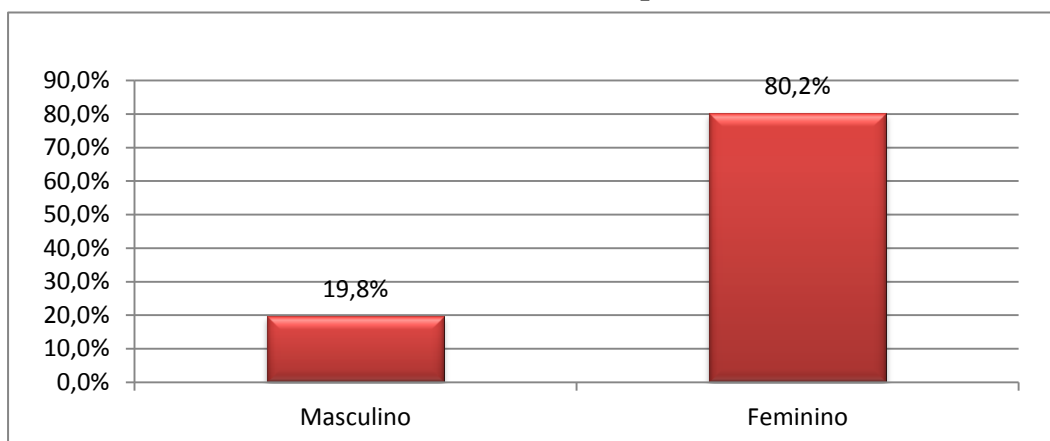
preferidas, e a sua perceção sobre a importância da frequência numa Universidade Sénior para a sua própria qualidade de vida.

5.1.1. Caracterização dos inquiridos

Neste ponto, iremos apresentar a caracterização da população constituinte da amostra que é composta por 93 pessoas.

5.1.1.1- Sexo

Gráfico 1 – Sexo dos respondentes



Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

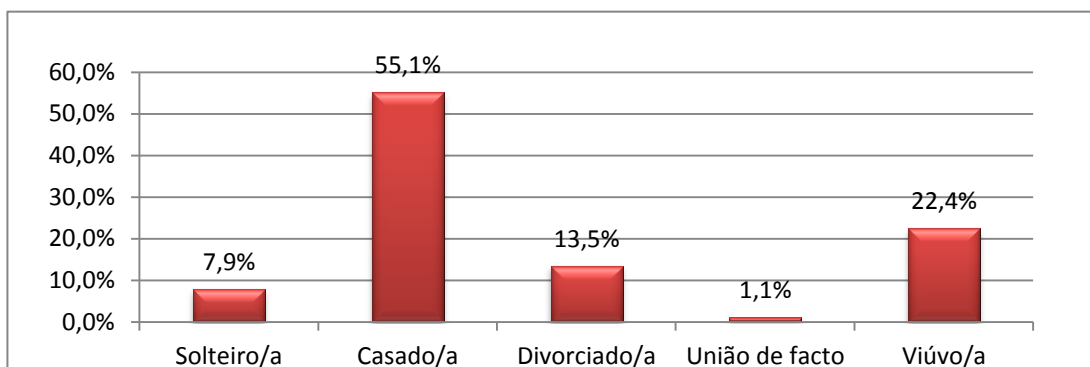
De acordo com o gráfico 1, podemos verificar que a amostra seleccionada é constituída maioritariamente por pessoas do sexo feminino (80,2%) relativamente ao sexo masculino (19,8%).

5.1.1.2 - Idade

A idade das pessoas inquiridas varia entre os 47 e os 86 anos, perfazendo uma média de idades de 68,73 anos. De salientar que a grande maioria (67,5%) dos respondentes que frequenta uma Universidade Sénior, tem idade superior a 65 anos.

5.1.1.3 - Estado Civil

Gráfico 2 – Estado civil dos respondentes

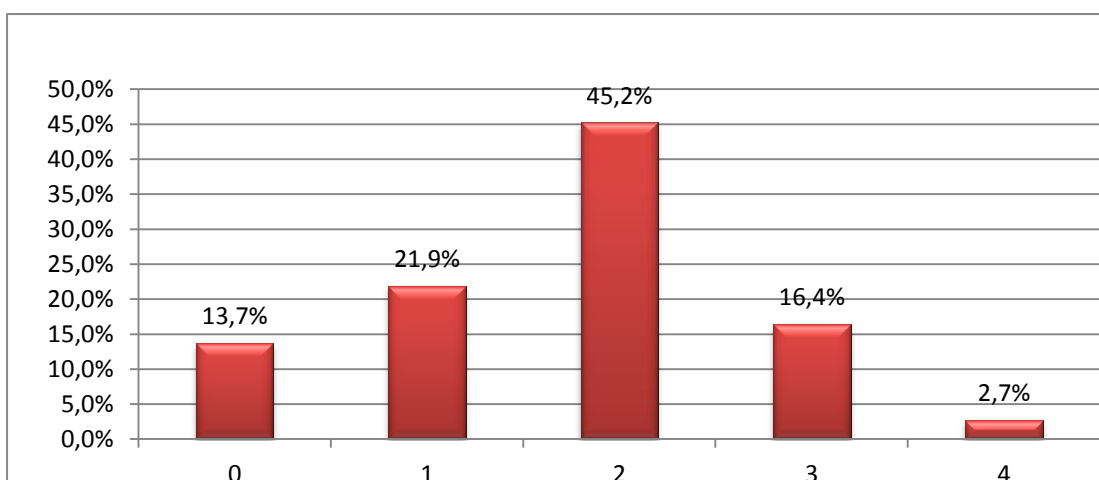


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Em relação ao estado civil podemos constatar através do gráfico 2, que 56,2% dos inquiridos são casados ou em união de facto, 22,4% são viúvos, 7,9% são solteiros e 13,5% são divorciados. Deste modo, verificamos que a maioria dos inquiridos tem um companheiro relativamente a 43,8% que não tem. De referir que dos inquiridos que não têm companheiro, são os que sofreram uma separação “forçada” (viúvos) que se encontram em maior percentagem.

5.1.1.4 - Número de filhos

Gráfico 3 – Número de filhos dos respondentes

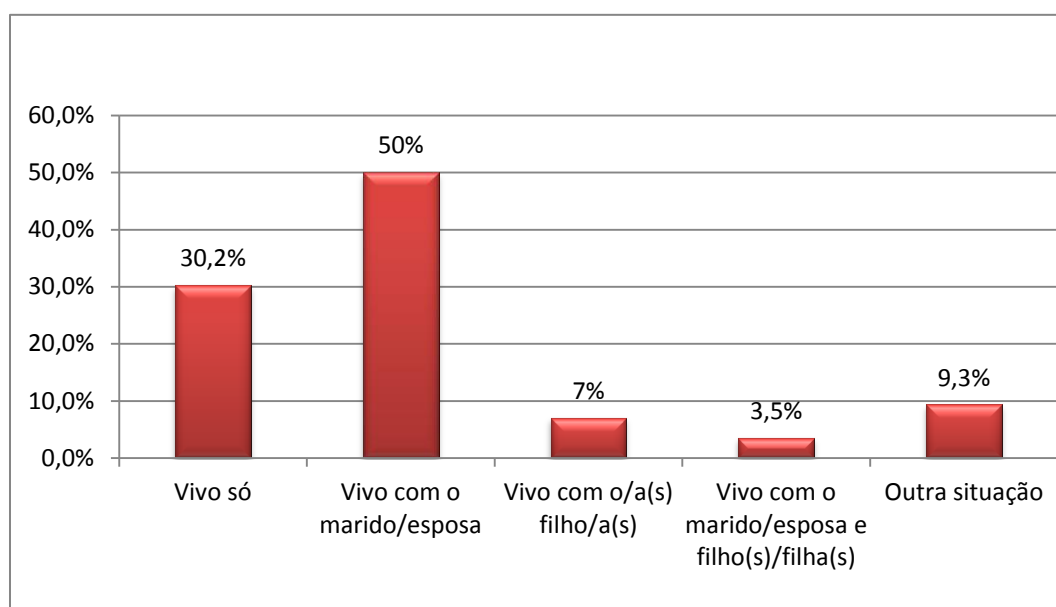


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Através do gráfico 3 podemos observar que 45,2% dos respondentes têm 2 filhos, 13,7% não têm filhos, 21,9% têm 1 filho, 16,4% têm 3 filhos e 2,7% dos respondentes têm 4 filhos. Podemos constatar que 35,6% dos inquiridos têm um número reduzido de descendentes (não têm filhos ou têm um único filho).

5.1.1.5 - Composição do agregado familiar

Gráfico 4 – Composição do agregado familiar dos respondentes

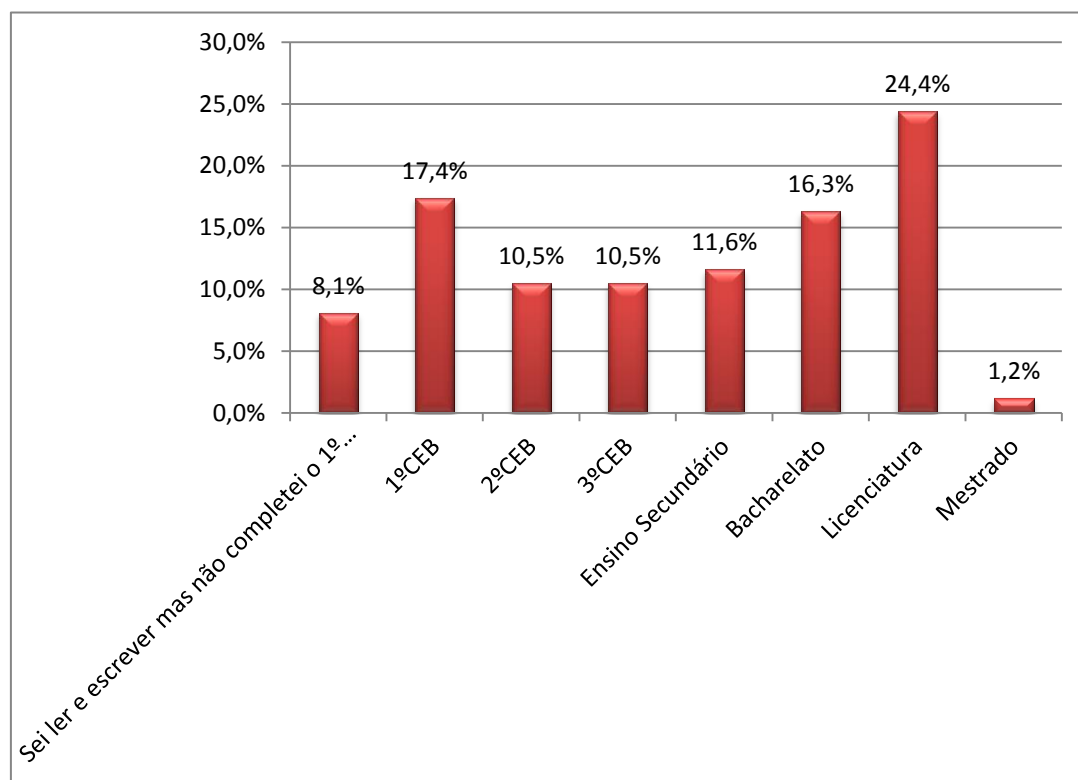


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

De acordo com o gráfico 4 podemos verificar que o agregado familiar de 30,2% dos respondentes é unicamente formado pelos próprios, que 50% dos respondentes vivem com o cônjuge e que 7% vivem com os filhos. Apenas 3,5% dos respondentes vivem com o cônjuge juntamente com os filhos. Assim, podemos verificar que as pessoas que frequentam a Universidade Sénior são essencialmente pessoas que vivem sozinhas ou vivem somente com o marido ou esposa.

5.1.1.6 - Grau de instrução

Gráfico 5 – Grau de instrução dos respondentes

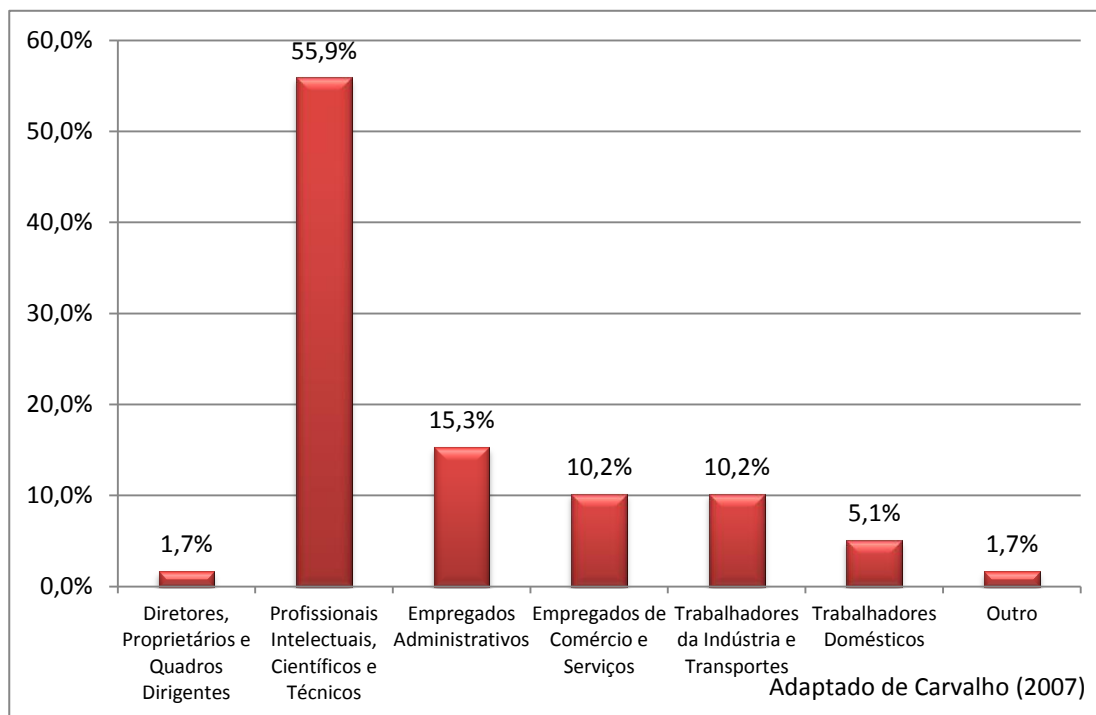


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Quanto ao grau de instrução, podemos constatar que 24,4% dos inquiridos possuem licenciatura, 17,4% têm o 1º ciclo do ensino básico, 16,3% têm bacharelato e 11,6% possuem o ensino secundário. Também podemos verificar que há uma percentagem relativamente pequena de indivíduos que apenas sabem ler e escrever mas que não completaram o 1º ciclo do ensino básico (8,1%). Além disso, a maioria das pessoas que frequenta a Universidade Sénior tem um nível de escolaridade relativamente elevado. Tendo em consideração o gráfico 5, a maioria dos respondentes (53,5%) tem como nível de escolaridade o ensino secundário (11,6%), o bacharelato (16,3%), a licenciatura (24,4%) ou o mestrado (1,2%).

5.1.1.7 - Grupos de profissões²

Gráfico 6 – Grupos de profissões dos respondentes

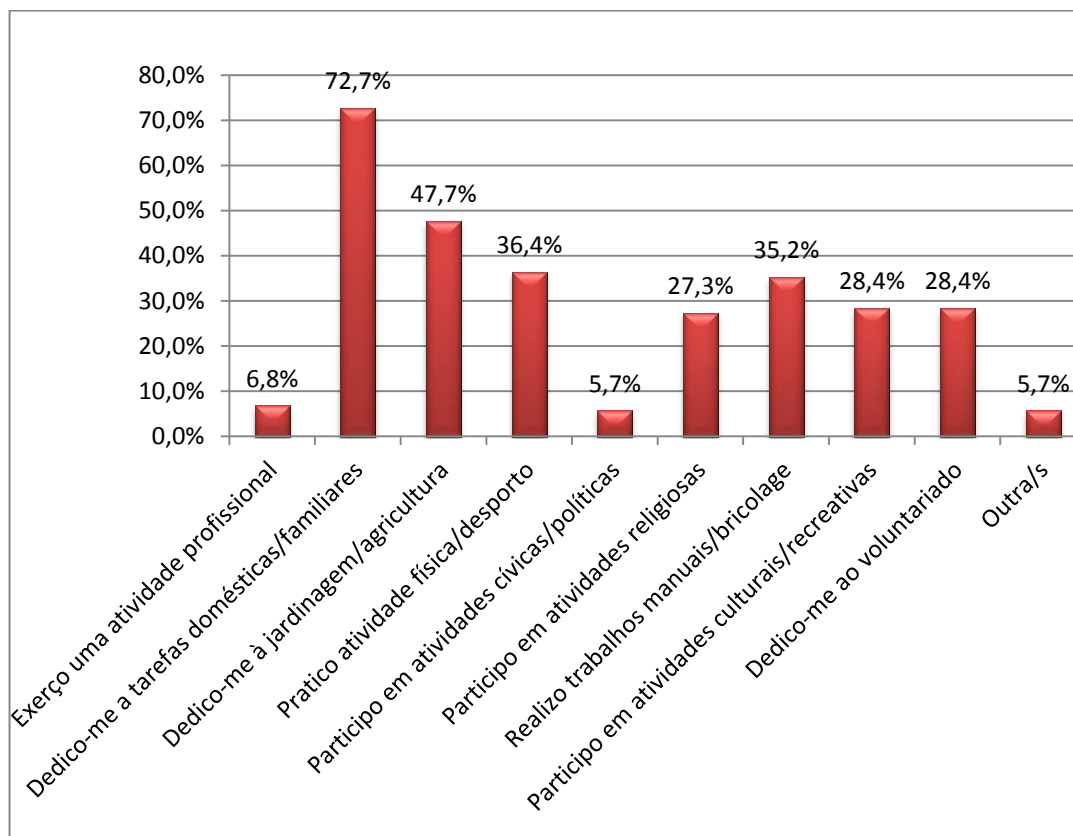


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Em relação aos grupos de profissões dos respondentes podemos verificar, através do gráfico 6 que, 55,9% dos respondentes se encontram ou se encontraram integrados no grupo de “ Profissionais Intelectuais, Científicos e Técnicos”. Estes dados estão em consonância com os dados referentes ao grau de instrução dos inquiridos, visto que de forma geral, o ensino médio (bacharelato) e o ensino superior (licenciatura/mestrado) é que permitiam o acesso a este grupo de profissões. Também podemos verificar que 15,3% dos respondentes pertencem ou pertenceram ao grupo de “Empregados Administrativos”, no qual podiam integrar pessoas detentoras dos níveis de escolaridade referidos anteriormente, mas também pessoas com um grau de instrução menor.

² Relativamente ao questionário, o ponto respeitante às profissões foi posteriormente agregado em grupos de profissões, como demonstra o gráfico 6.

5.1.1.8 - Outras ocupações

Gráfico 7 – Outras ocupações dos seniores para além da Universidade Sénior

Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Através do gráfico 7, podemos observar que apenas 6,8% dos respondentes se encontram inseridos no mercado de trabalho, enquanto que a esmagadora maioria não se encontra a exercer qualquer atividade profissional. Para além de frequentarem a Universidade Sénior, podemos constatar que, uma parte muito significativa (72,7%) dos respondentes dedica-se a tarefas domésticas/familiares, 47,7% dedica-se à jardinagem/agricultura, 36,4% pratica atividade física/desporto, 35,2% realiza trabalhos manuais/bricolage, 28,4% participa em atividades culturais/recreativas assim como 28,4% se dedica ao voluntariado, 27,3% participa em atividades religiosas e uma minoria (5,7%) participa em atividades cívicas/políticas. Podemos aferir que uma grande parte dos seniores realiza atividades pessoais e/ou sociais,

sendo que as tarefas domésticas/familiares são as mais usuais, enquanto que as atividades cívicas/políticas são as menos praticadas.

5.1.2. *Motivos de inscrição, tempo frequentado e disciplinas*

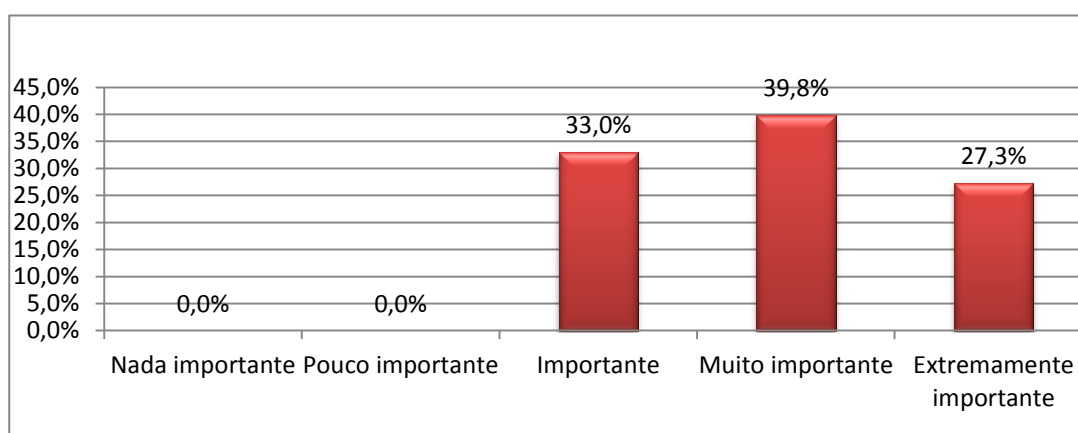
Neste ponto iremos apresentar os motivos de inscrição, o tempo frequentado, e as disciplinas frequentadas e preferidas.

5.1.2.1- *Motivos que levaram à inscrição numa Universidade Sénior*

Neste ponto analisa-se o grau de importância relativamente a alguns motivos que levaram os seniores a inscrever-se numa dessas Universidades.

5.1.2.1.1 - Adquirir novos conhecimentos

Gráfico 8 – Adquirir novos conhecimentos



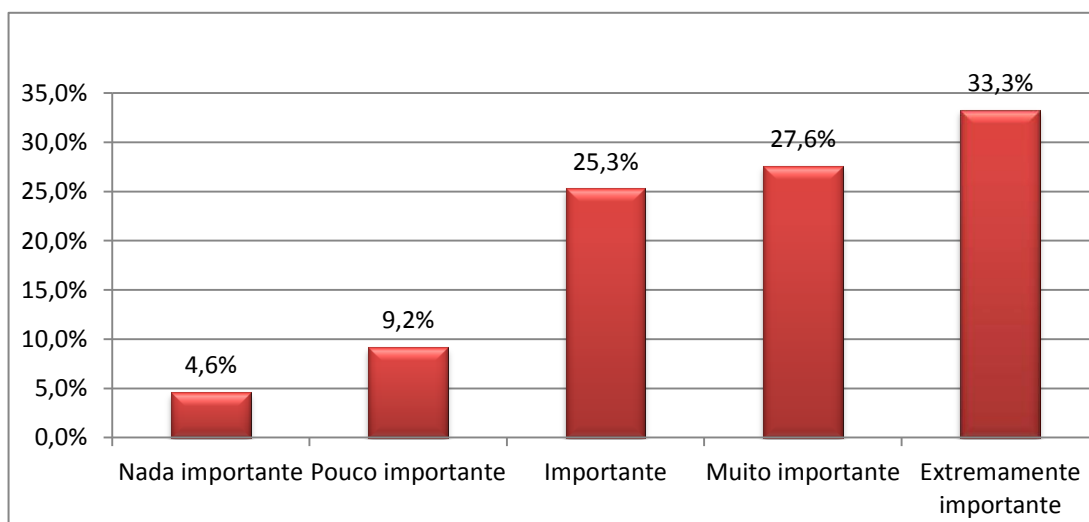
Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Relativamente ao motivo “adquirir novos conhecimentos” podemos constatar que este assumiu muita importância no momento da decisão. Neste sentido, verificamos que mais de 1/3 dos respondentes (39,8%) consideram “muito importante” o facto de poderem adquirir novos conhecimentos, 33% consideram “importante” e 27,3% consideram “extremamente importante”, não existindo ninguém que tenha respondido “nada importante” ou “pouco importante” (Gráfico 8). Isto significa que todos os inquiridos atribuem importância ao facto de poderem aumentar os seus conhecimentos nas Universidades da Terceira Idade. A inscrição, e

consequente participação dos seniores, parecem estar relacionadas com expectativas de aprendizagem, de atualização e desenvolvimento das suas competências cognitivas e culturais.

5.1.2.1.2 - Ter uma razão para sair de casa

Gráfico 9 – Ter uma razão para sair de casa

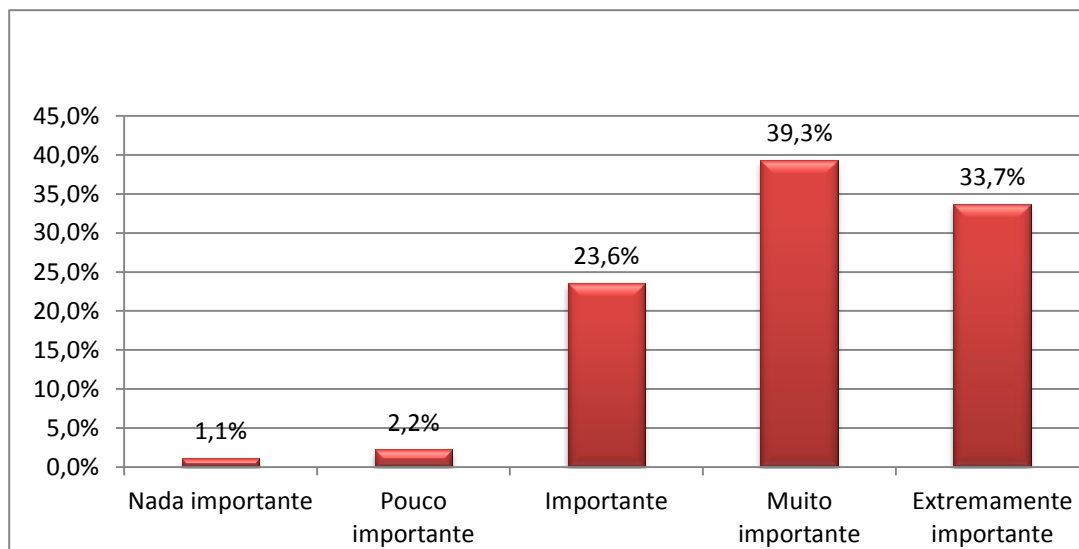


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Já quanto ao motivo “ter uma razão para sair de casa”, podemos verificar que 33,3% dos respondentes consideram-no “extremamente importante” como incentivo à inscrição na Universidade Sénior. Constatámos que 27,6% consideram este motivo “muito importante”, 25,3% consideram-no “importante”, 9,2% consideram-no “pouco importante” e apenas 4,6% dos respondentes consideram este motivo “nada importante” (Gráfico 9). Estes resultados poderão significar que a frequência numa Universidade Sénior é uma motivação para as pessoas saírem de casa, quando já não têm compromissos laborais. A frequência numa Universidade Sénior pode ser vista como um objetivo de vida, incentivando as pessoas a serem mais ativas e dinâmicas e contribuindo para o seu bem-estar.

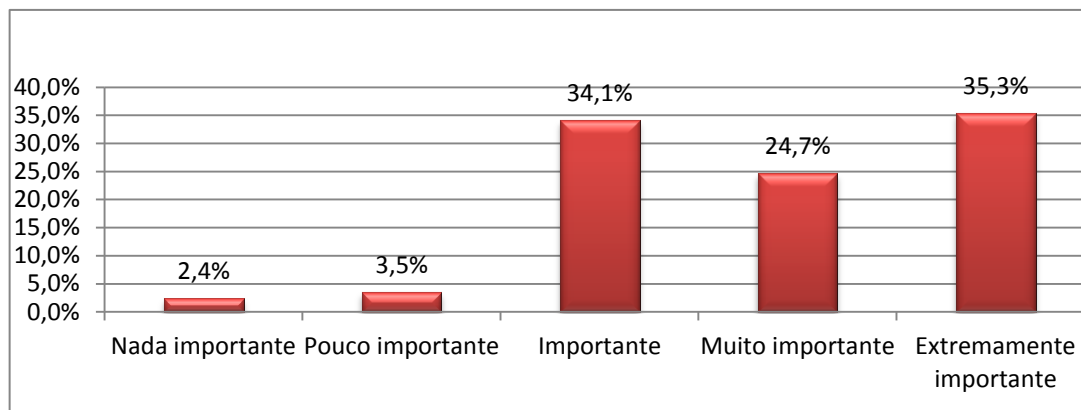
5.1.2.1.3 - *Conviver/Socializar*

Gráfico 10 – Conviver/socializar



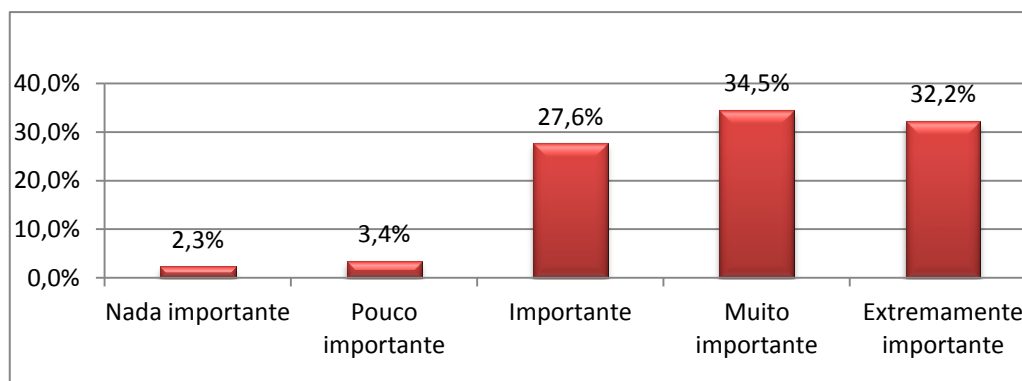
Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Em relação à convivência que a participação numa Universidade Sénior possibilita, podemos verificar que lhe é atribuída por parte dos seniores, um grande peso aquando da decisão de ingressar numa Universidade Sénior. Assim, 39,3% consideram-no “muito importante”, 33,7% consideram-no “extremamente importante” e 23,6% dos respondentes consideram esse motivo “importante”, somente 2,2% o consideram “pouco importante” e apenas 1,1% consideram-no “nada importante” (Gráfico 10). Isto poderá significar que os respondentes atribuem um grande valor à Universidade Sénior enquanto entidade promotora da socialização e da convivência. Relacionar-se com outras pessoas é uma necessidade constante para o bem-estar do ser humano. Daí a importância, atribuída pelos respondentes, de cultivarem convívios e relacionamentos sociais. Podemos salientar que as relações sociais contribuem para a promoção da qualidade de vida, como corroborado pela literatura.

5.1.2.1.4 - Fazer novas amizades**Gráfico 11 – Fazer novas amizades**

Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Através do gráfico 11 é possível observarmos que 35,3% dos respondentes consideram este motivo “extremamente importante”, 34,1% consideram-no “importante”, 24,7% consideram-no “muito importante”, 3,5% consideram-no “pouco importante” e apenas 2,4% dos seniores consideram que “fazer novas amizades” na UTI é “pouco importante” como motivo para inscrição na referida instituição. Estes resultados poderão significar que os seniores pretendem conhecer novas pessoas, no sentido de estabelecerem novas redes de amizade, aumentarem os contactos sociais, criarem novos laços e fomentarem o espírito de entreajuda.

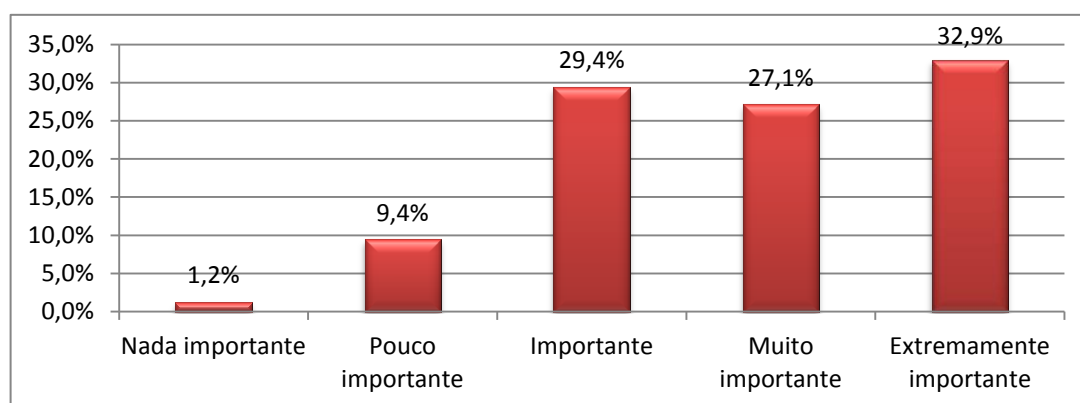
5.1.2.1.5 - Ocupar o tempo disponível**Gráfico 12 – Ocupar o tempo disponível**

Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidade Seniores do distrito de Coimbra

Quando questionados sobre o motivo “ocupar o tempo disponível”, 34,5% dos seniores respondentes consideraram ser “muito importante”, 32,2% “extremamente importante” e 27,6 “importante”. Apenas 3,4% dos inquiridos responderam ser “pouco importante” e 2,3% consideraram “nada importante” (Gráfico 12). Isto poderá significar que a participação numa Universidade Sénior é um meio de quebrar a monotonia e de ocupar e aproveitar os dias de reforma de forma aprazível, lúdica, educativa e saudável. Inseridos nas atividades, os indivíduos sentem-se mais úteis, estabelecem novos objetivos, dão mais valor à vida. Isto porque, após a entrada na reforma, geralmente as pessoas ficam com mais disponibilidade de tempo e as redes de contactos sociais ficam significativamente mais reduzidas, o que também vai ao encontro da literatura.

5.1.2.1.6 - Sentir-se realizado/a

Gráfico 13 – Sentir-se realizado/a



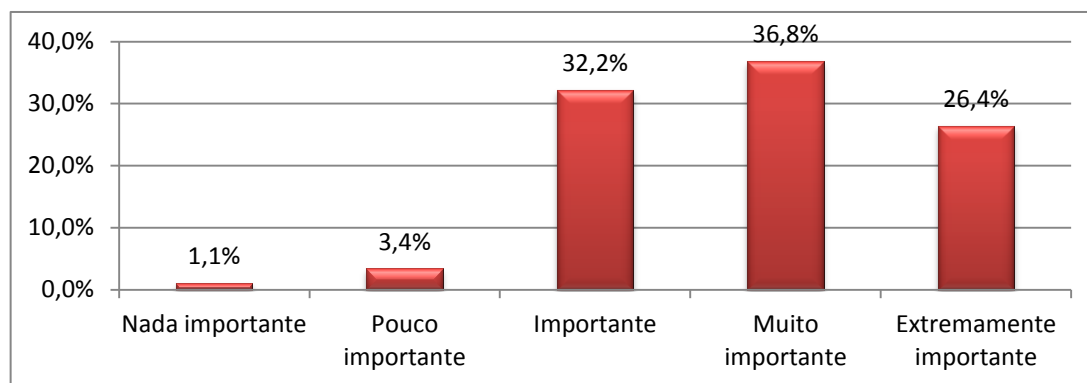
Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Da totalidade da amostra que participou no estudo, 9,4% considera “pouco importante” e 1,2% considera “nada importante” o motivo “sentir-se realizado/a”, enquanto 32,9% considera este motivo “extremamente importante”, 29,4% considera “importante” e 27,1% considera “muito importante” (Gráfico 13). De salientar que a maior parte dos respondentes considera a frequência numa Universidade Sénior um meio de realização pessoal. Sentir-se realizado é vivenciar um sentimento de satisfação pela constatação de se ter uma razão e um sentido para a vida, e acreditar que aquilo que se faz com o tempo é compensador. Este sentimento poderá ter como

razão a conquista de objetivos pré-definidos e contribuir para uma sensação de felicidade, alegria e gratidão.

5.1.2.1.7 - Viver novas experiências/realidades

Gráfico 14 – Viver novas experiências/realidades

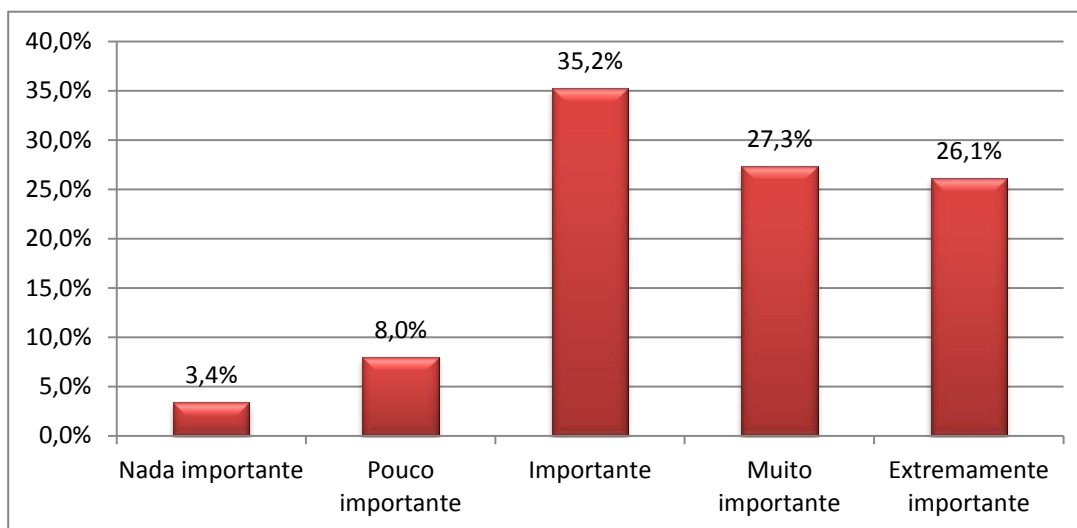


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Através dos resultados representados no gráfico 14 é possível constatar que 36,8% dos respondentes consideram “muito importante” o facto da participação numa Universidade Sénior permitir a vivência de novas experiências/realidades, sendo uma razão que os conduziu ao ingresso na universidade. Verificamos também que 32,2% consideram “importante”, 26,4% consideram “extremamente importante”, 3,4% consideram “pouco importante” e apenas 1,1% consideram “nada importante”. Estes resultados poderão significar que os inquiridos vêem na Universidade Sénior uma excelente oportunidade de viver e aproveitar novos contextos, realizar novas atividades, adquirir novos conhecimentos, fazendo-os sentir mais ativos. As novas experiências poderão melhorar a sua energia, a sua motivação e a sua vontade de viver. São as novas experiências positivas que dão valor à vida e que permitem transformar a rotina. Sendo assim, serão estes momentos que fomentam um sentimento revigorante, graças às pessoas com quem se interage, aos risos proporcionados, às conversas que se estabelecem e também às aprendizagens que se efetuam.

5.1.2.1.8 - Ter a possibilidade de participar em passeios/visitas de estudo

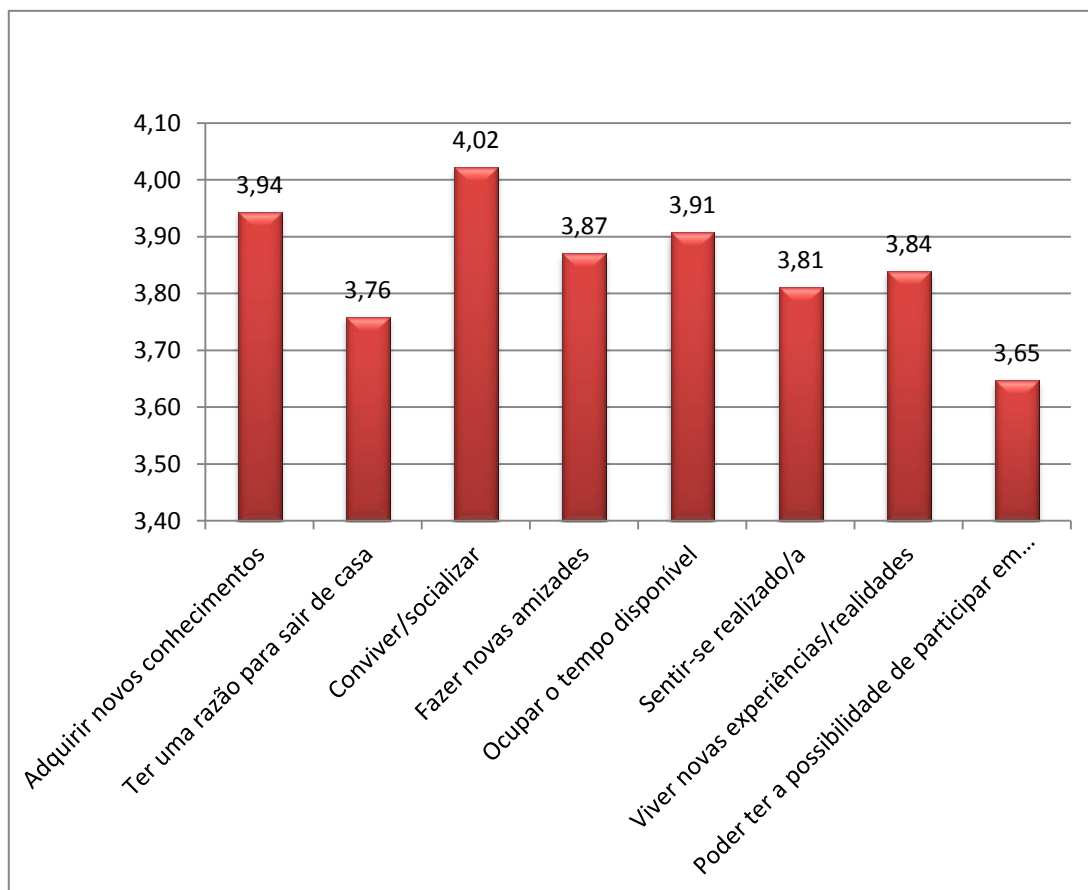
Gráfico 15 – Ter a possibilidade de participar em passeios/visitas de estudo



Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Da análise do gráfico 15 é possível verificarmos que “poder ter a possibilidade de participar em passeios/visitas de estudo” é “importante” para 35,2% dos inquiridos, como motivo de ingresso na UTI. Já 27,3% dos inquiridos consideram “muito importante” e 26,1% consideram “extremamente importante”, enquanto que 8% consideram “pouco importante” e 3,4% consideram “nada importante”. A importância atribuída aos passeios/visitas de estudo pelos seniores poderá estar relacionada com o facto de consistir numa forma privilegiada de mudar de ambiente, de se aperceberem que o mundo tem muito para conhecer. Também poderá constituir uma situação de aprendizagem que favorece a aquisição de conhecimentos, proporciona o desenvolvimento de competências e facilita a sociabilidade e a criação de laços entre as pessoas. Aspetos importantes serão a melhoria das competências interpessoais e as descobertas mútuas que proporcionam.

5.1.2.1.9 - Motivos para inscrição numa Universidade Sénior – Médias

Gráfico 16 – Motivos para inscrição numa Universidade Sénior - Médias

Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

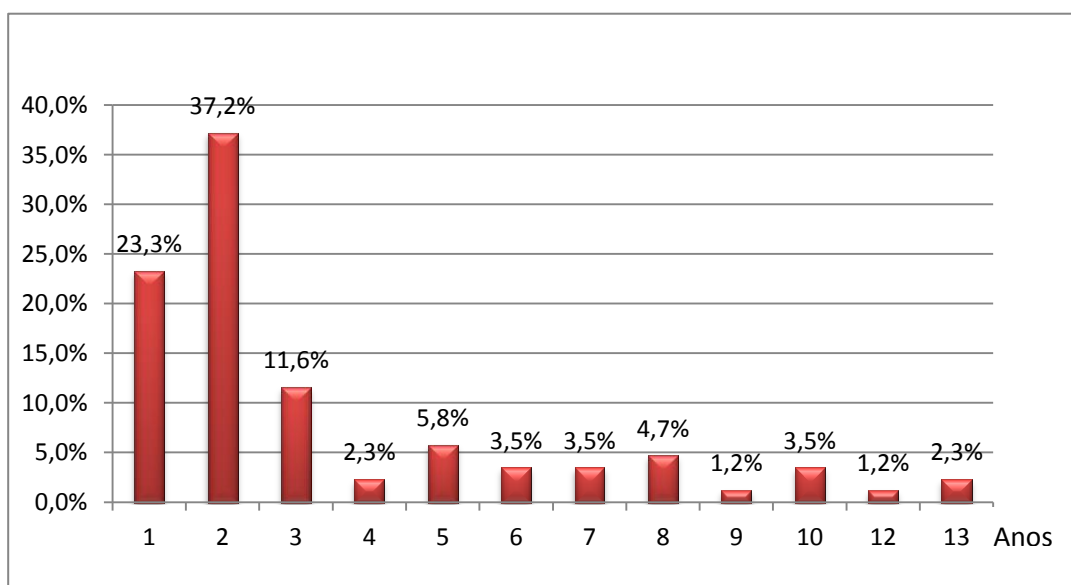
Da totalidade dos motivos considerados para a inscrição numa Universidade Sénior, podemos verificar que “conviver/socializar” é o que apresenta uma maior importância no momento de decidir ingressar numa Universidade Sénior, seguido do motivo “adquirir novos conhecimentos”, com médias de 4,02 e 3,94, respetivamente, numa escala de avaliação de 1 a 5. Pela observação do gráfico 16, podemos verificar que todas as afirmações apresentam média superior a 3. De salientar que o convívio foi o motivo que obteve o valor médio mais elevado, reforçando o papel das Universidades Seniores no fomento de relações sociais e no aumento de redes de contacto, sendo que o interesse em adquirir novos conhecimentos surge como uma

forte motivação. Estes dados destacam a relevância social e educativa/formativa da Universidade Sénior no dia a dia dos respondentes.

5.1.2.2 - Tempo frequentado na Universidade Sénior

Neste ponto apresenta-se a percentagem de inquiridos relativamente ao tempo frequentado (em anos) e a média de anos frequentados.

Gráfico 17 – Tempo frequentado (em anos) na Universidade Sénior

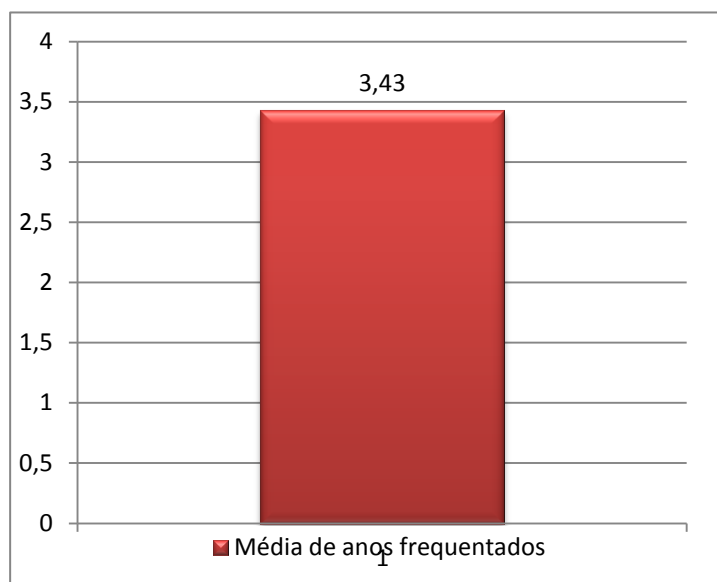


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

De salientar que a maioria dos seniores inquiridos (76,7%) frequenta uma UTI há 2 ou mais anos, o que concede uma maior legitimidade à sua perceção deste tipo de instituição, que se caracteriza como o conjunto de múltiplas experiências num período temporal considerável. Através do gráfico 17, podemos verificar que 37,2% dos respondentes frequentam uma Universidade Sénior há 2 anos, considerando o presente ano face à altura do preenchimento do questionário, 11,6% frequentam há 3 anos e 5,8% frequentam há 5 anos. De constatar que 2,3% dos inquiridos frequentam há já 13 anos. Assim, esta abrangência temporal pode indicar uma maior consistência nos dados recolhidos, uma vez que a grande maioria dos respondentes já frequenta uma UTI há 2 ou mais anos, tendo assim mais contextos temporais que possibilitam

uma visão mais profunda. De notar que esta dimensão temporal alargada poderá significar que o gosto pela frequência na Universidade Sénior é sólido, conduzindo à sua permanência ou continuidade na instituição. De referir que, 23,3% (cerca de ¼) dos respondentes frequentam uma Universidade Sénior há um ano, ou melhor, há menos de um ano, tendo em conta que a questão considera o ano atual. Assim, podemos aferir que a Universidade Sénior, enquanto entidade, conseguiu, nos últimos 2 anos, um êxito relativamente significativo na obtenção de novos interessados (60,5%).

Gráfico 18 – Média de anos frequentados

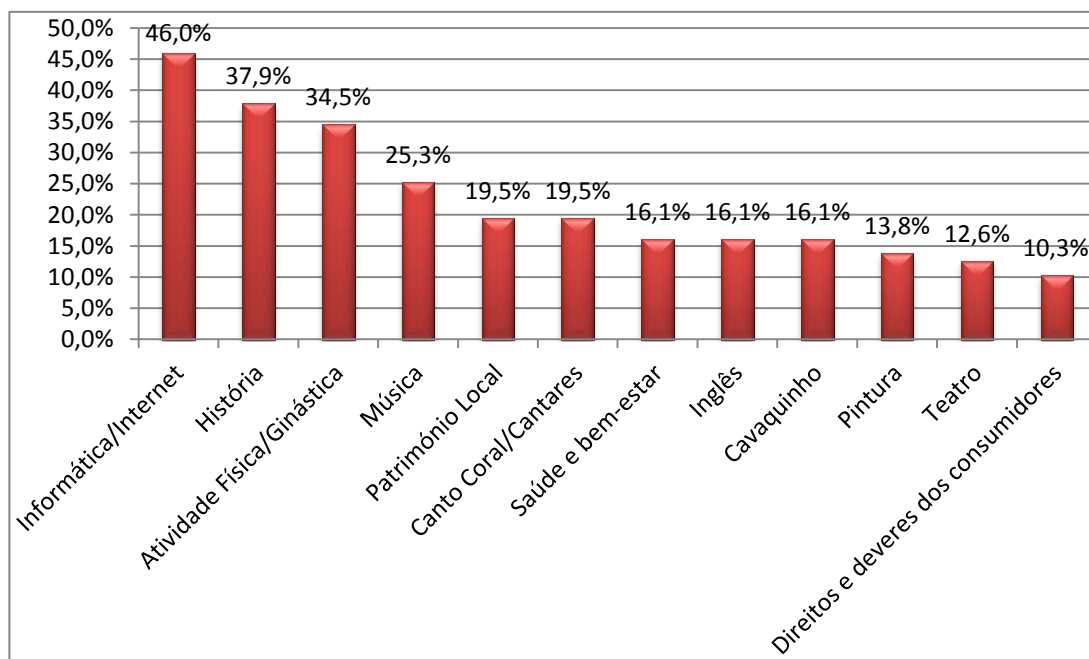


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

A análise do questionário permitiu-nos verificar que a média de anos frequentados pelos seniores é de aproximadamente 3 anos e meio (3,43), como demonstra o gráfico 18.

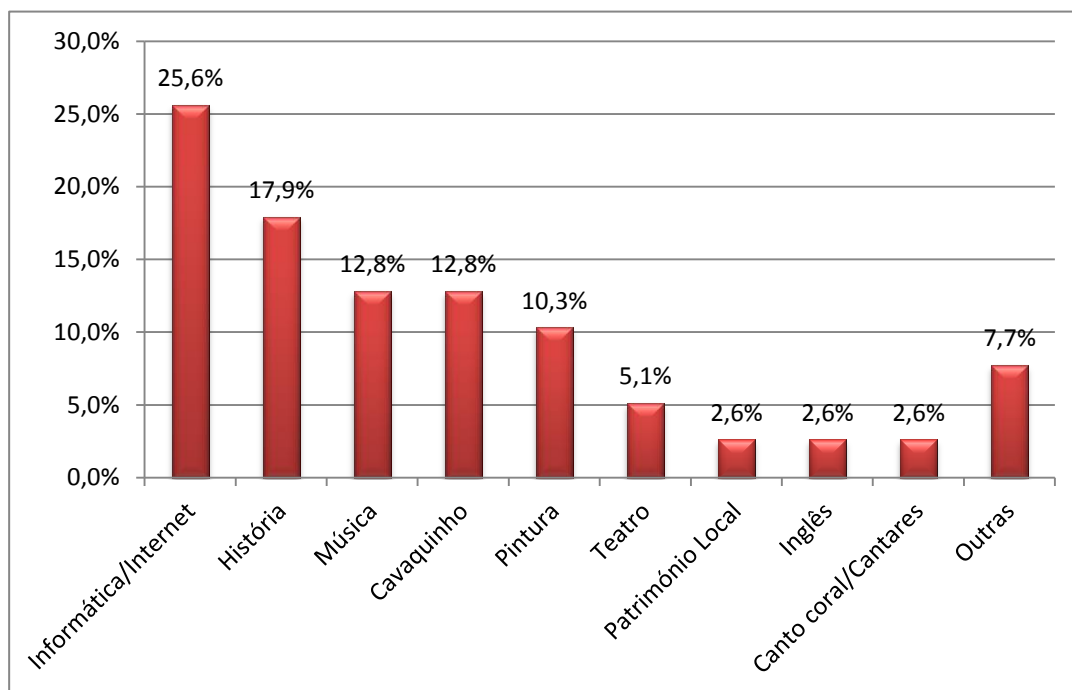
5.1.2.3 - Disciplinas frequentadas na Universidade Sénior

Neste ponto apresenta-se as disciplinas mais frequentadas e as disciplinas preferidas.

5.1.2.3.1 - Disciplinas mais frequentadas**Gráfico 19 – Disciplinas mais frequentadas**

Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

De acordo com o gráfico 19, podemos destacar a disciplina de Informática/Internet, frequentada por 46% dos respondentes. Este dado é elucidativo da vontade que os inquiridos sentem na procura do saber em áreas como as tecnologias de informação e comunicação. Já a História é frequentada por 37,9% dos respondentes, seguida pela Atividade Física/Ginástica com 34,5%, o que poderá demonstrar o interesse dos seniores pelo conhecimento dos acontecimentos sociais e pela manutenção da forma física, respetivamente. Podemos verificar também que 25,3% dos respondentes frequentam a disciplina de Música, representando o interesse em aprender e/ou aperfeiçoar o conhecimento da linguagem musical. Deste modo, todas as disciplinas mencionadas anteriormente são frequentadas por uma percentagem superior a 25% dos inquiridos, realçando-se a Internet/Informática. Já cada uma das restantes são frequentadas por menos de 20% dos respondentes.

5.1.2.3.2 - Disciplinas preferidas**Gráfico 20 – Disciplina preferida**

Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Questionados os seniores quanto à disciplina preferida, podemos verificar que 25,6% responderam ser a Informática/Internet, apresentando justificações como servindo para “comunicar com amigos e familiares além de que permite fazer pesquisas e tirar dúvidas”, “descobrir um mundo novo”, “consolidar os conhecimentos adquiridos e aprender mais” e “pelas ilimitadas possibilidades de acesso ao conhecimento”. Podemos assim constatar que esta escolha está em consonância com a disciplina mais frequentada, o que nos leva a aferir que a área das tecnologias de informação e comunicação suscita nos respondentes um grande interesse. Este dado destaca o papel das Universidades Seniores na literacia das novas tecnologias de informação, junto dos seniores. A segunda disciplina mais escolhida corresponde à História com 17,9%. A justificação desta escolha deve-se ao “desejo de saber a razão das coisas e saber a evolução da humanidade ao longo do tempo”, ao “facto de haver sempre uma razão de ser, como as coisas se portam e comportam” e “porque permite relembrar o que se estudou sendo também uma

atualização da história presente”. Com 12,8% cada, surgem a Música e o Cavaquinho com as seguintes justificações “porque faz parte do equilíbrio espiritual e do comportamento emocional humano” e “porque me permite realizar o desejo de tocar um instrumento musical”, respetivamente. A Pintura é a disciplina que apresenta 10,3% “porque adquire conhecimentos para me ocupar em casa, em regime livre”. Através do gráfico 20, podemos também constatar que 5,1% dos respondentes elegeram o Teatro como disciplina preferida “porque abrange várias áreas de realização a nível profissional, pessoal, psicológico e de interação...”.

5.1.3. Grau de concordância quanto a afirmações e dimensões na avaliação da qualidade de vida

Para verificarmos se os seniores consideram que a sua participação em Universidades Seniores contribui para a sua qualidade de vida, elaborámos sete dimensões de forma a avaliar a qualidade de vida: Bem-estar; Conhecimentos e estimulação cognitiva; Resposta às necessidades/expectativas; Valorização pessoal; Desenvolvimento pessoal; Relações interpessoais; Integração social.

Para esta avaliação empregámos 42 indicadores, definidos em 42 preposições utilizando a escala de Lickert, devendo o inquirido, em relação a cada uma das preposições, indicar uma de cinco posições: Discordo totalmente/ Discordo/ Não concordo nem discordo/ Concordo/ Concordo totalmente, com “valores” de 1 a 5, respetivamente (Anexo I).

Deste modo, cada uma destas dimensões foi avaliada por seis indicadores através da elaboração de seis preposições que definiam cada um deles e que foram colocadas no questionário numa sequência adequada para que não houvesse condicionalismos.

No quadro 1, apresentamos as sete dimensões e respetivos indicadores.

Quadro 1 – Dimensões e respectivos indicadores

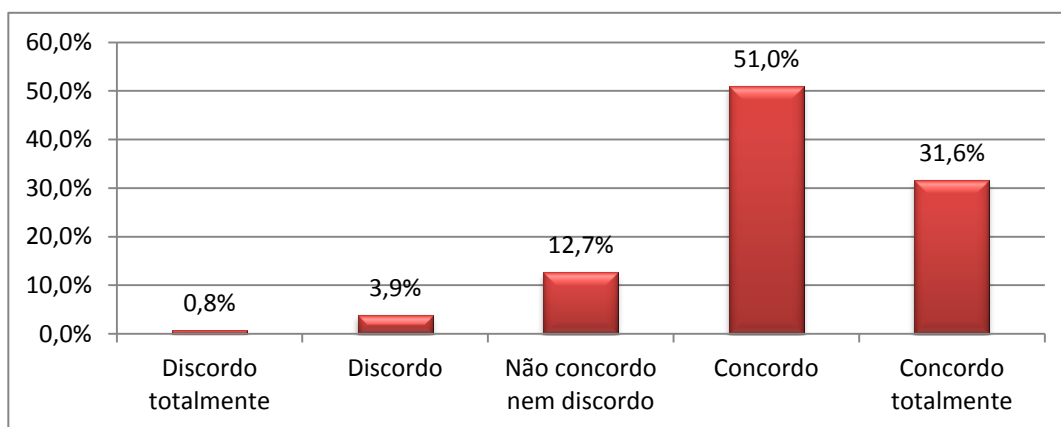
Dimensões	Indicadores
Bem-estar	Alegria/boa disposição
	Ânimo
	Felicidade
	Estado de espírito positivo
	Satisfação
	Sentimento de compromisso com a vida/disposição ativa
Conhecimentos e estimulação cognitiva	Aquisição de conhecimentos
	Desenvolvimento da criatividade
	Desenvolvimento da competência crítica
	Aumento da capacidade de raciocínio
	Desenvolvimento de competências
	Estimulação da memória
Resposta às necessidades/expectativas	Expectativas
	Aspirações
	Novas experiências
	Lazer
	Saúde
	Tempo recompensador
Valorização pessoal	Respeito pelos costumes
	Respeito pela experiência de vida
	Respeito pela individualidade
	Respeito pelas opiniões
	Respeito pelo nível escolar
	Respeito pelos ideais
Desenvolvimento pessoal	Autorrealização
	Autodeterminação
	Autonomia
	Autoconfiança
	Autoconhecimento
	Autoconsciência das capacidades
Relações interpessoais	Convívio/interação
	Partilha de ideias
	Segurança emocional
	Identidade
	Relação de amizade/proximidade
	Troca de experiências
Integração social	Sentimento de utilidade
	Aceitação
	Sentimento de pertença
	Relação com a comunidade
	Participação comunitária
	Inclusão social

Em seguida iremos apresentar a percentagem do grau de concordância de cada dimensão e a média do grau de concordância em relação às seis afirmações de cada uma das dimensões.

No primeiro caso, juntámos as seis preposições referentes a cada uma das sete dimensões e calculámos a percentagem de cada uma das cinco posições de concordância da escala de Lickert, anteriormente citada. No segundo caso, calculámos a média do grau de concordância de cada uma das seis preposições referentes a cada dimensão.

5.1.3.1 - Bem-estar

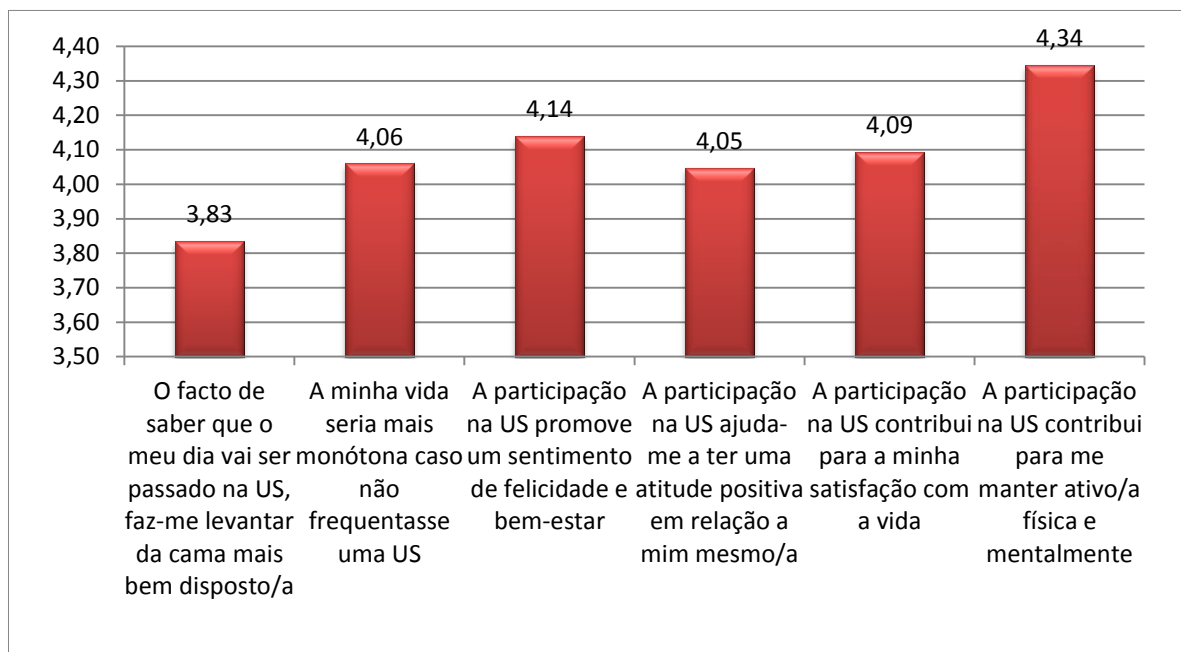
Gráfico 21 – Dimensão: Bem-estar



Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Através da análise do questionário, podemos constatar que a maioria dos respondentes (51,0%) concorda com o facto da sua participação numa Universidade Sénior contribuir para um sentimento de “bem-estar”, sendo que 31,6% dos respondentes concordam totalmente com esse argumento. Verificou-se que 12,7% não têm opinião formada (nem concordam nem discordam) sobre essa questão e que aproximadamente 4% discordam, sendo que menos de um ponto percentual (0,8%) discorda totalmente (Gráfico 21).

5.1.3.2 - Bem-estar: Média

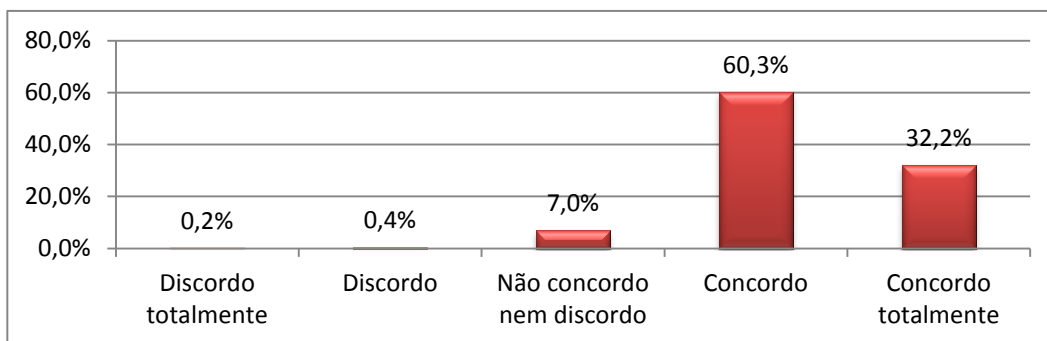
Gráfico 22 – Bem-estar: Média do grau de concordância

Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Da totalidade das afirmações consideradas para a dimensão “Bem-estar”, podemos constatar que a afirmação “A participação na US contribui para me manter ativo/a física e mentalmente” é a que apresenta maior concordância, seguida pela afirmação “A participação na US promove um sentimento de felicidade e bem-estar”, com médias de 4,34 e 4,14 respetivamente, numa escala de avaliação de 1 a 5 (Gráfico 22). Estes dados reforçam a ideia de que a participação na Universidade Sénior promove um sentimento de compromisso com a vida, incrementando o envelhecimento ativo e demonstram que a participação na Universidade Sénior potencia um sentimento de felicidade. Tanto o sentimento de compromisso com a vida ou a disposição ativa que se traduz num envelhecimento ativo, como o sentimento de felicidade potenciam a qualidade de vida, como nos demonstra a literatura.

5.1.3.3 - Conhecimentos e estimulação cognitiva

Gráfico 23 – Dimensão: Conhecimentos e estimulação cognitiva

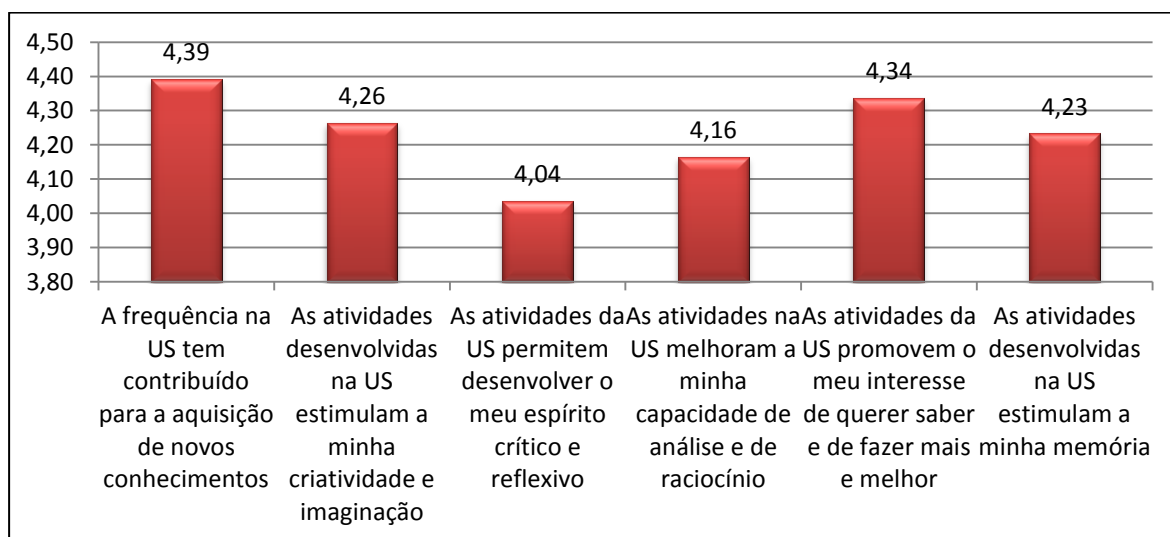


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

No que diz respeito à concordância sobre o contributo da participação na Universidade Sénior na aquisição de “conhecimentos e estimulação cognitiva”, podemos verificar que 60,3% dos respondentes concordam, 32,2% concordam totalmente, 7% não concordam nem discordam, 0,4% discordam e que apenas 0,2% dos respondentes discordam totalmente (Gráfico 23).

5.1.3.4 - Conhecimentos e estimulação cognitiva: Média

Gráfico 24 – Conhecimentos e estimulação cognitiva: Média do grau de concordância

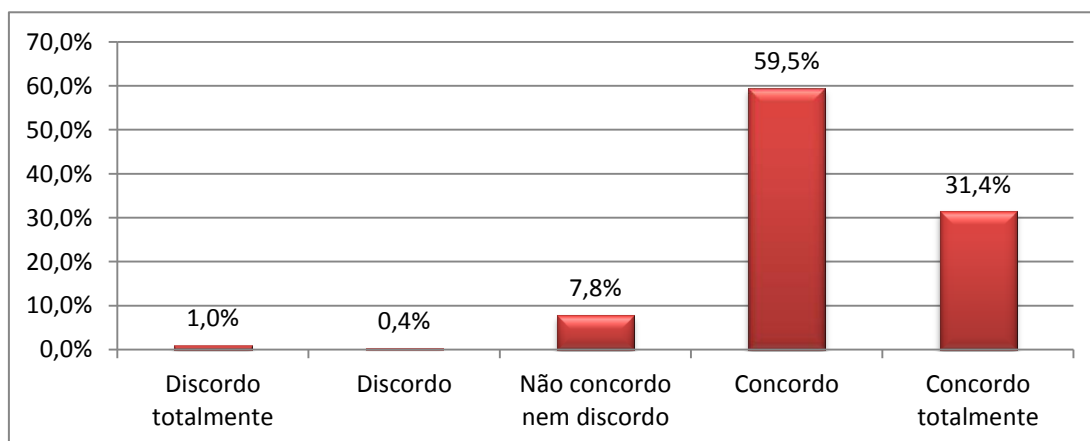


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Das afirmações consideradas para a dimensão “Conhecimentos e estimulação cognitiva” podemos observar, através do gráfico 24, que a afirmação “A frequência na US tem contribuído para a aquisição de novos conhecimentos” é a que apresenta maior concordância, seguida pela afirmação “As atividades da US promovem o meu interesse de querer saber e fazer mais e melhor”, com médias de 4,39 e 4,34 respetivamente. Estes dados salientam a importância do papel das Universidades Seniores na promoção do conhecimento e da motivação, a importância atribuída pelos seniores à estimulação cognitiva e ao desenvolvimento de competências, e a necessidade de aquisição de novos saberes por parte dos seniores.

5.1.3.5 - Resposta às necessidades/expectativas

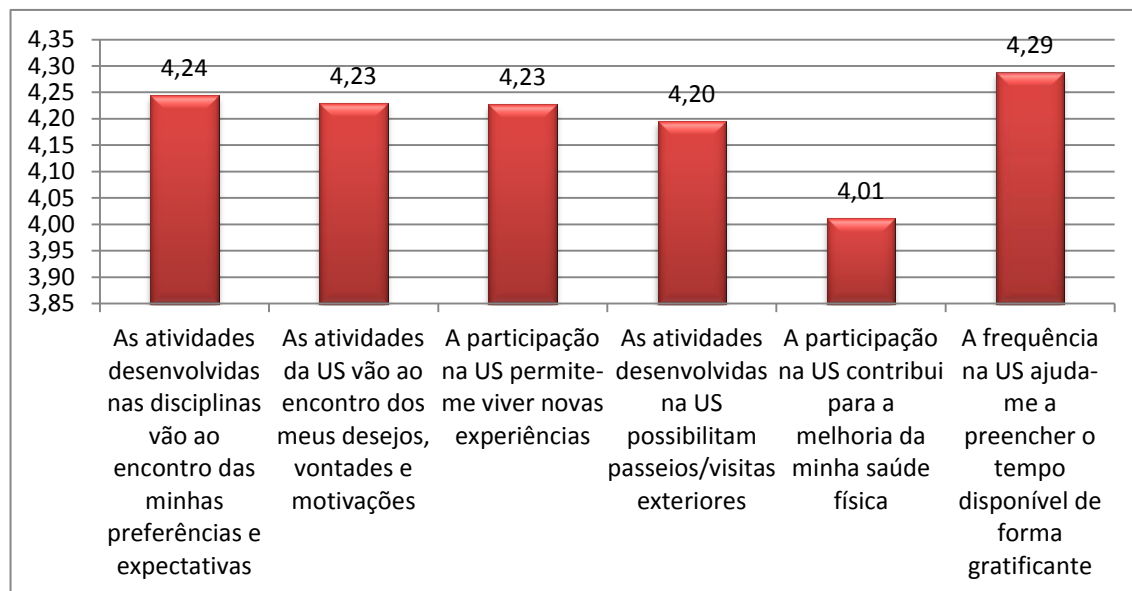
Gráfico 25 – Dimensão: Resposta às necessidades/expectativas



Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Através do gráfico 25, podemos observar que a maioria dos respondentes (59,5%) concorda com o facto da participação na Universidade Sénior contribuir para dar resposta às suas necessidades/expectativas. Verificamos também que 31,4% dos respondentes concordam totalmente, 7,8% não têm opinião formada, que 1% discordam totalmente e que 0,4% dos respondentes discordam.

5.1.3.6 - Resposta às necessidades/expectativas: Média

Gráfico 26 – Resposta às necessidades/expectativas: Média do grau de concordância

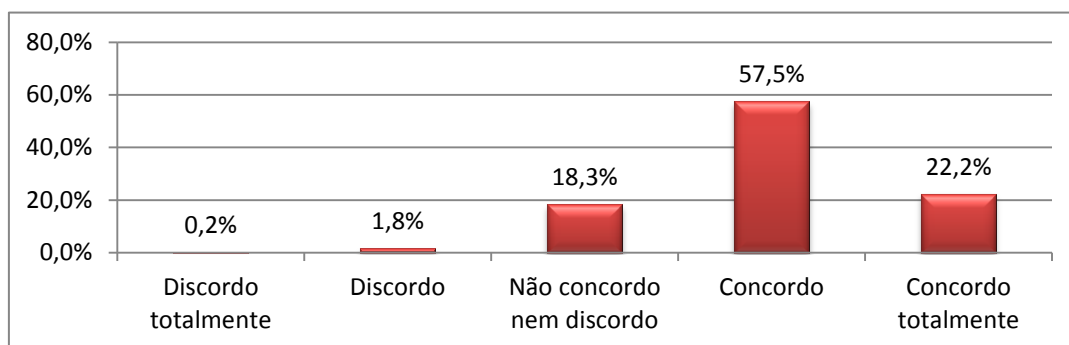
Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Relativamente à dimensão “Resposta às necessidades/expectativas” podemos constatar, que a afirmação “A frequência na US ajuda-me a preencher o tempo de forma gratificante” é a que apresenta maior concordância, seguida pela afirmação “As atividades desenvolvidas nas disciplinas vão ao encontro das minhas preferências e expectativas”, com médias de 4,29 e 4,24 respetivamente (Gráfico 26). Estes dados salientam a necessidade que os seniores sentem de ocuparem o seu tempo livre, que após a entrada na reforma, se torna mais longo. A ocorrência da reforma pode provocar um sentimento de perda de um sentido de utilidade. Neste contexto, é essencial que as pessoas sintam que o tempo que vivem é recompensador. Assim, para que as pessoas se sintam mais felizes é importante permanecerem ativas e envolvidas, numa atividade gratificante, que lhes proporcione certa satisfação ou contentamento interior. Estes dados reforçam também o objetivo das Universidades Seniores de responder às expectativas dos seus destinatários, ajustando-se intervenções e necessidades. Podemos constatar a importância que assumem as atividades ocupacionais na vida dos seniores, proporcionando-lhes um modo de

encararem a situação de reforma de maneira pró-ativa, consistindo num modo, procurado pelos seniores, de ocupar o seu tempo livre.

5.1.3.7 - Valorização pessoal

Gráfico 27 – Dimensão: Valorização pessoal

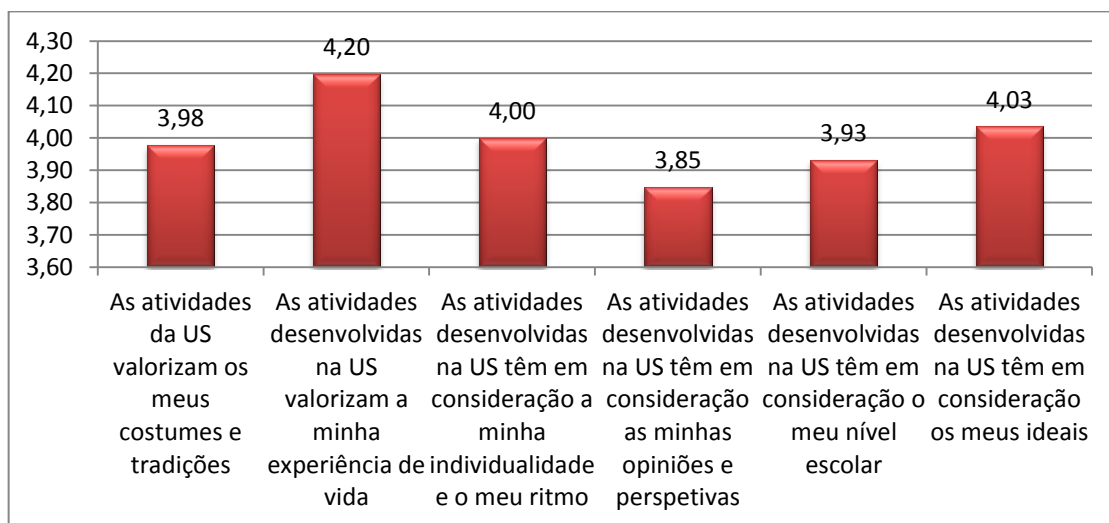


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Tendo em conta o gráfico 27, podemos constatar que 57,5% dos respondentes concordam que a participação na Universidade Sénior contribui para a sua valorização pessoal, sendo que 22,2% concordam totalmente, 18,3% não concordam nem discordam, 1,8% discordam e 0,2% dos respondentes discordam totalmente.

5.1.3.8 - Valorização pessoal: Média

Gráfico 28 – Valorização pessoal: Média do grau de concordância

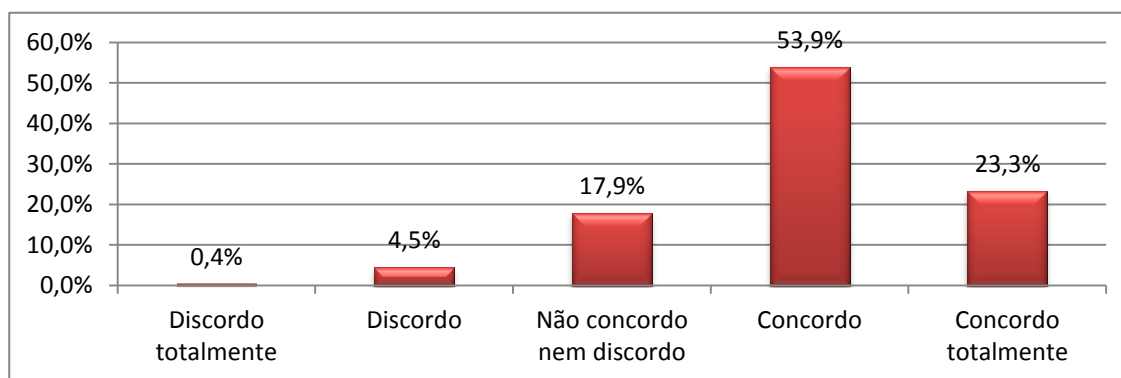


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Do conjunto das afirmações consideradas para a dimensão “Valorização pessoal”, podemos constatar através do gráfico 28 que, a afirmação “As atividades desenvolvidas na US valorizam a minha experiência de vida” é a que apresenta maior concordância, seguida pela afirmação “As atividades desenvolvidas na US têm em consideração os meus ideais”, com médias de 4,20 e 4,03 respetivamente. Estes dados parecem reforçar a ideia de que as atividades realizadas pelas Universidades Seniores realçam a experiência, as vivências dos seniores, considerando-os uma excelente fonte de saber, pelo caminho que já percorreram. Parece salientar também que as atividades realizadas têm em consideração os ideais dos seniores respeitando os seus princípios, valores e convicções, não ferindo suscetibilidades, de forma a que os seniores se sintam valorizados, contribuindo para a melhoria da sua qualidade de vida.

5.1.3.9 - Desenvolvimento pessoal

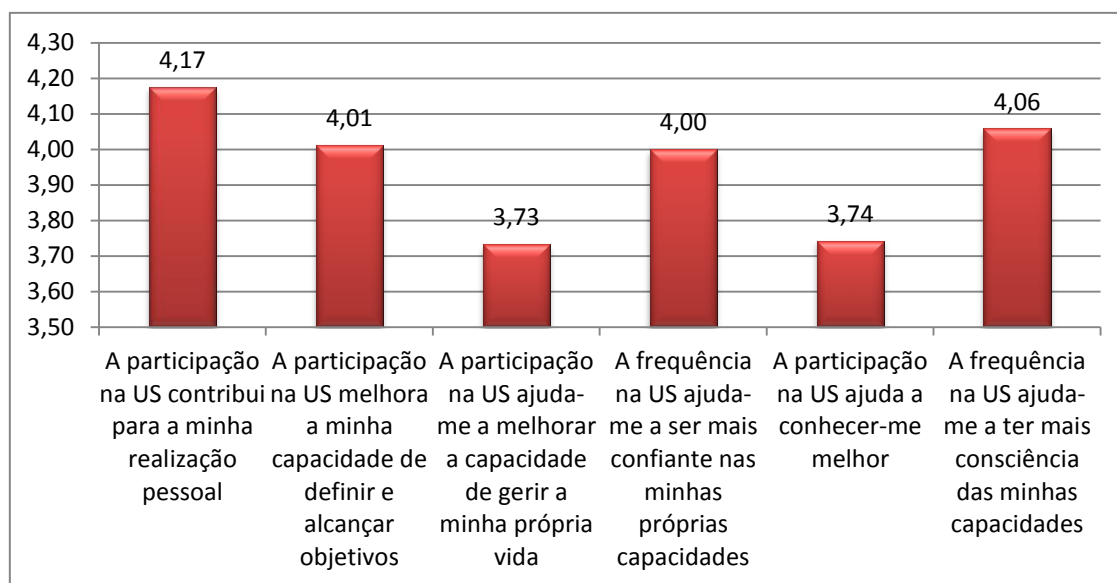
Gráfico 29 – Dimensão: Desenvolvimento pessoal



Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Em relação à concordância face ao contributo da participação na Universidade Sénior no “desenvolvimento pessoal”, podemos constatar que 53,9% dos respondentes concordam, 23,3% concordam totalmente, 17,9% não têm opinião formada, 4,5% discordam e 0,4% dos respondentes discordam totalmente (Gráfico 29).

5.1.3.10 - Desenvolvimento pessoal: Média

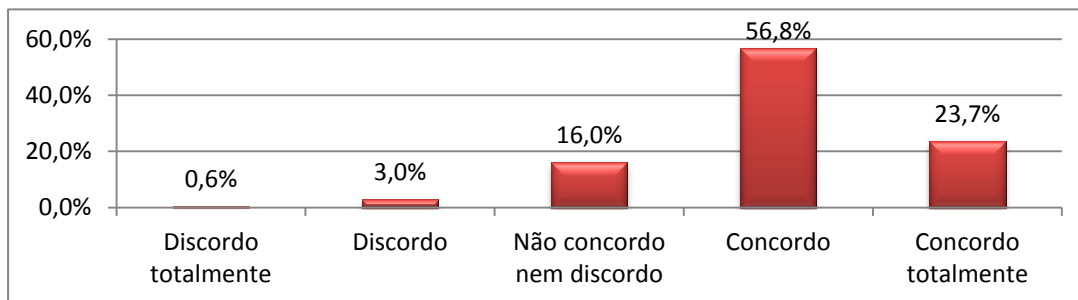
Gráfico 30 – Desenvolvimento pessoal: Média do grau de concordância

Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Relativamente à dimensão “Desenvolvimento pessoal” podemos constatar, que a afirmação “A participação na US contribui para a minha realização pessoal” é a que apresenta maior concordância, seguida pela afirmação “A frequência na US ajuda-me a ter mais consciência das minhas capacidades”, com médias de 4,17 e 4,06 respetivamente (Gráfico 30). Estes dados poderão demonstrar que a participação dos seniores na Universidade Sénior permite adquirir, desenvolver e aperfeiçoar competências importantes para responder aos desafios de um mundo marcado por mudanças aceleradas, contribuindo para a sua autorrealização. Estes dados parecem reforçar que a frequência dos seniores na Universidade Sénior possibilita o auxílio na descoberta das suas potencialidades, permitindo aprender muito mais sobre si próprio, sobre os seus objetivos e suas competências. Permite ter mais consciência das suas próprias capacidades de modo a poder aperfeiçoá-las, conhecer quais são as suas dificuldades e como superá-las, aumentando a capacidade de controlar a sua vida, contribuindo para o crescimento pessoal.

5.1.3.11 - *Relações interpessoais*

Gráfico 31 – Dimensão: Relações interpessoais

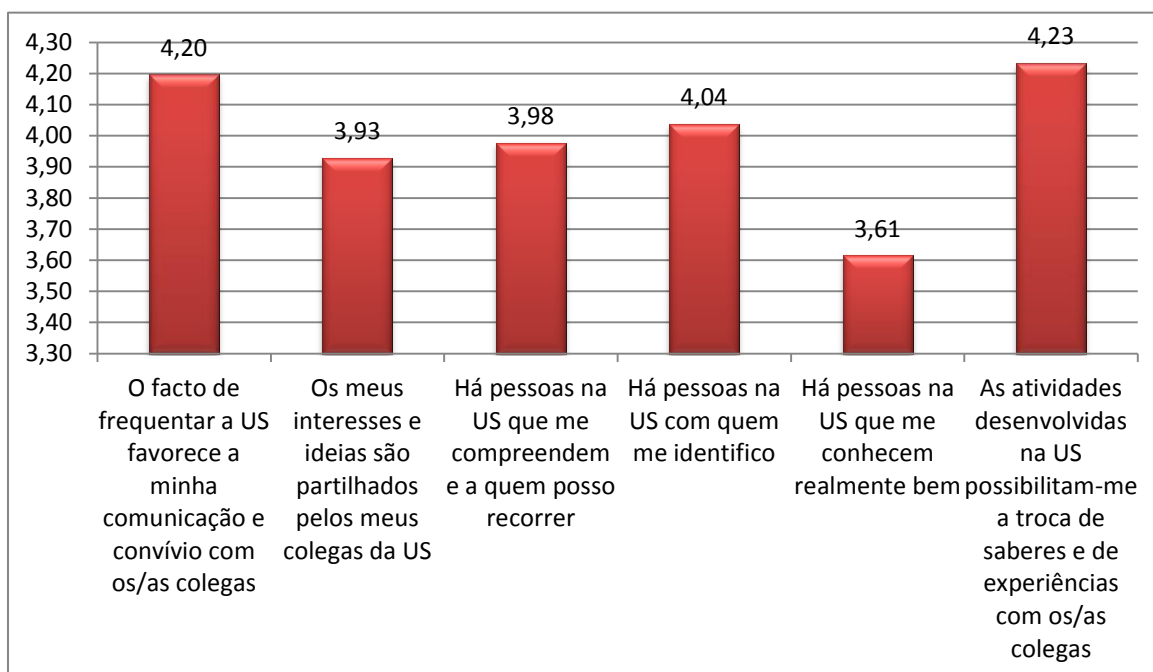


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Quanto ao contributo da participação na Universidade Sénior no fomento de relações interpessoais, podemos verificar que 56,8% dos respondentes concordam, 23,7% concordam totalmente, 16% não concordam nem discordam, 3% discordam e que apenas 0,6% dos respondentes discordam totalmente (Gráfico 31).

5.1.3.12 - *Relações interpessoais: Média*

Gráfico 32 – Relações interpessoais: Média do grau de concordância



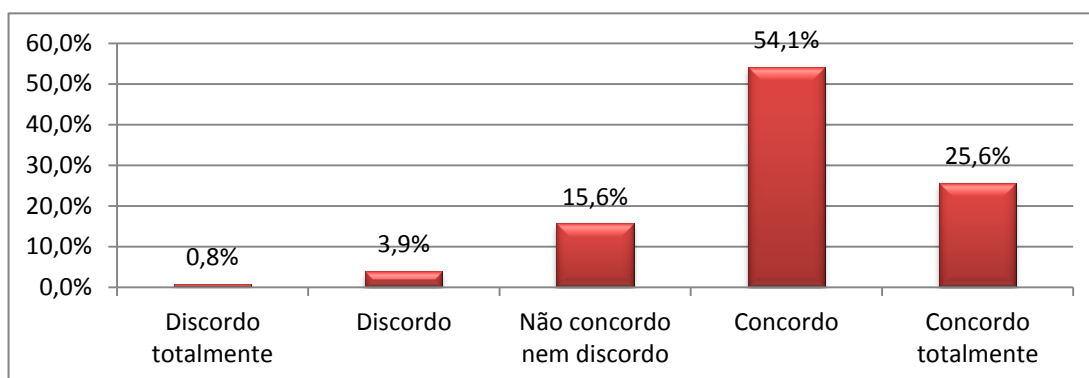
Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Das afirmações consideradas para a dimensão “Relações interpessoais”, podemos observar através do gráfico 32 que, a afirmação “As atividades desenvolvidas na US possibilitam-me a troca de saberes e de experiências com os/as colegas” é a que apresenta maior concordância, seguida pela afirmação “O facto de frequentar a US favorece a minha comunicação e convívio com os/as colegas”, com médias de 4,23 e 4,20 respetivamente. Estes dados parecem intensificar a ideia de que a participação numa Universidade Sénior permite desenvolver e fortalecer as relações interpessoais e promover a interação, o convívio. Além disso, proporciona a troca de experiências e conhecimentos. Este aspeto reforça o resultado da dimensão “Valorização pessoal” que demonstra que as atividades desenvolvidas na Universidade Sénior valorizam a experiência de vida dos seus participantes.

Estes resultados também poderão significar a importância da participação na Universidade Sénior no combate ao sentimento de solidão ou ao estado de isolamento e à satisfação da necessidade de convivência, como corroborado pela literatura. De referir, que o ser humano é, regra geral, um ser social com necessidade de se sentir integrado, de conviver e de comunicar. Deste modo, podemos salientar a importância da Universidade Sénior, enquanto potencial agente no fomento de contactos e relacionamentos sociais dos seus utentes, principalmente para aqueles que possuem uma rede social reduzida, contribuindo para a sua qualidade de vida.

5.1.3.13 - Integração social

Gráfico 33 – Dimensão: Integração social

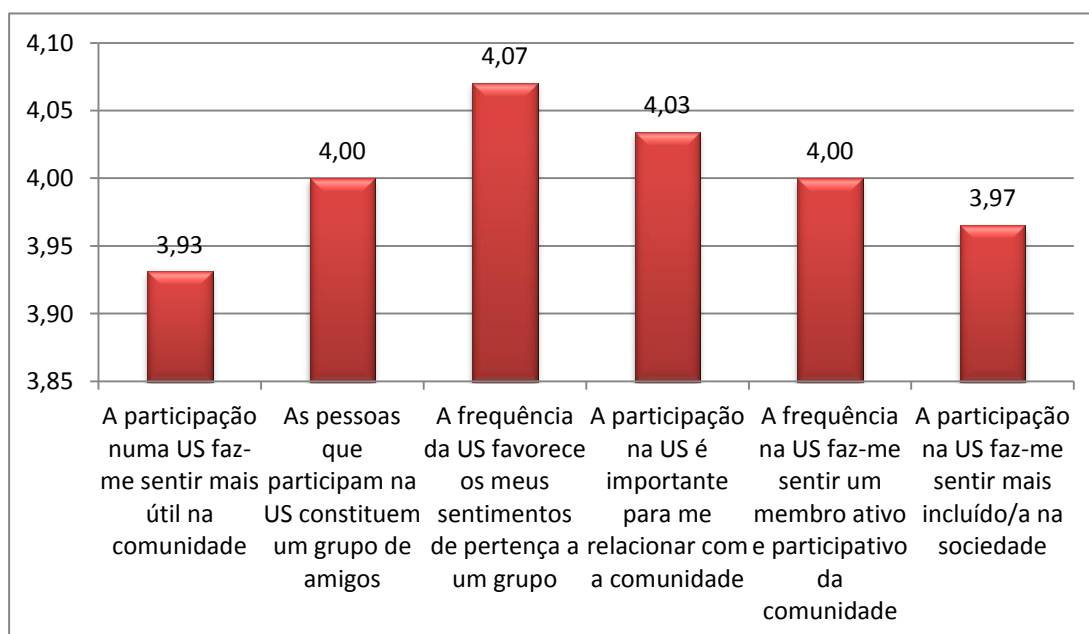


Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Através do gráfico 33, podemos verificar que 54,1% dos respondentes concordam com o facto da participação na Universidade Sénior contribuir para promover a integração social, 25,6% concordam totalmente, 15,6% não concordam nem discordam, 3,9% discordam e que 0,8% dos respondentes discordam totalmente.

5.1.3.14 - Integração social: Média

Gráfico 34 – Integração social: Média do grau de concordância



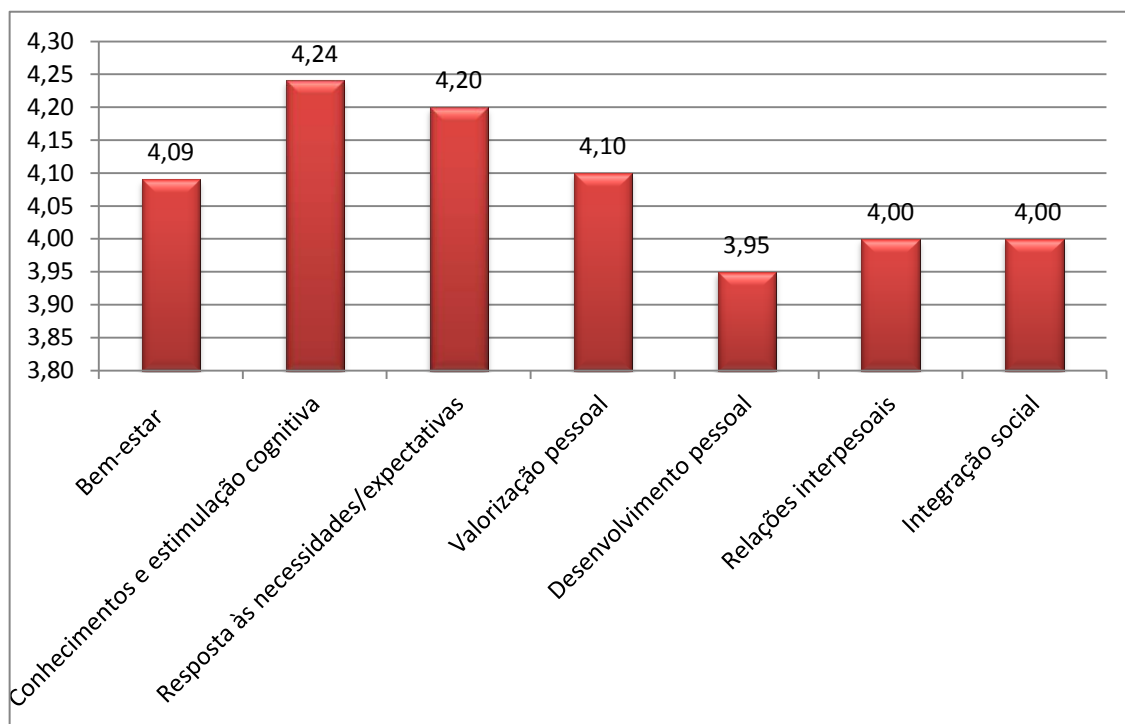
Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Em relação à dimensão “Integração social” podemos verificar, que a afirmação “A frequência da US favorece os meus sentimentos de pertença a um grupo” é a que apresenta maior concordância ou uma maior média, seguida pela afirmação “A participação na US é importante para me relacionar com a comunidade”, com médias de 4,07 e 4,03 respetivamente (Gráfico 34). Estes dados demonstram que os seniores consideram-se pertencentes a um grupo, enquanto participantes de uma Universidade Sénior. Pertencer a um grupo pressupõe que as pessoas se relacionem, interajam umas com as outras e compartilhem uma identidade

comum. Estes dados reforçam também que a participação numa Universidade Sénior é uma forma de contacto e de relacionamento com a comunidade. Os humanos são seres gregários por excelência, sendo por isso essencial sentirem-se integrados.

5.1.3.15 - Comparação entre dimensões (Médias)

Gráfico 35 – Média das dimensões



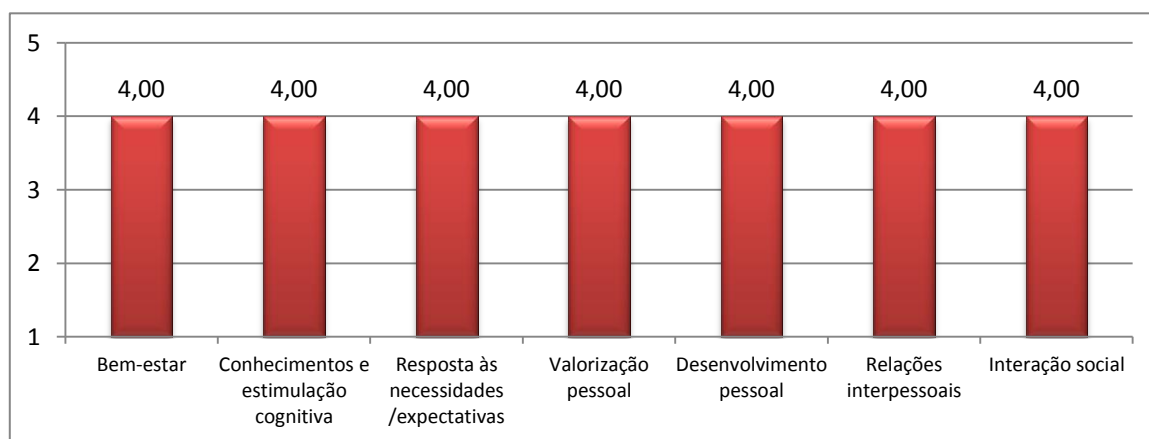
Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Através da média obtida em cada uma das dimensões podemos verificar que todas elas, exceto uma, se situam acima do valor 4. Verificamos que as médias mais altas dizem respeito às dimensões “Conhecimentos e estimulação cognitiva” (4,24) e “Resposta às necessidades/expectativas” (4,20). Assim, comparando as médias obtidas em cada uma das dimensões, podemos verificar que os seniores destacaram a dimensão “Conhecimentos e estimulação cognitiva” (Gráfico 35) como a dimensão mais importante para a qualidade de vida. Assim, podemos aferir que os seniores concordam que a participação numa Universidade Sénior contribui para a satisfação da necessidade ou interesse de aquisição de conhecimentos e estímulo cognitivo, essencial para a sua qualidade de vida.

Este dado está em consonância com um dos motivos considerado mais significativo pelos inquiridos para o ingresso na Universidade Sénior, ou seja, a importância da aquisição de conhecimentos.

5.1.3.16 - Moda das dimensões

Gráfico 36 – Moda das dimensões



Fonte: Inquérito por questionário a utentes das Universidades Seniores do distrito de Coimbra

Com base no gráfico 36, podemos verificar que, em cada uma das dimensões, o valor que surge com mais frequência (a moda) é o 4, isto é, a posição mais escolhida em cada uma das dimensões é a 4 que corresponde ao “Concordo”. Assim, podemos constatar que, tendo em conta as cinco posições (1 - Discordo totalmente; 2 - Discordo; 3 - Não concordo nem discordo; 4 - Concordo; 5 - Concordo totalmente), a posição “Concordo” foi a escolhida por um maior número de inquiridos, significando que os inquiridos concordam que a participação em Universidades Seniores contribui para um sentimento de bem-estar, para a aquisição de conhecimentos e estimulação cognitiva, para responder às suas necessidades/expectativas, para a valorização pessoal, para o desenvolvimento pessoal, para o fomento de relações interpessoais, e para a sua integração social. Tendo em conta estes valores podemos aferir que, os seniores concordam que a sua participação numa Universidade da Terceira Idade contribui positivamente para a sua qualidade de vida, o que irá ao encontro da hipótese do nosso estudo.

5.2 - Análise qualitativa - Inquérito por entrevista

Neste ponto iremos apresentar a informação de natureza qualitativa, recolhida no âmbito da aplicação dos inquéritos por entrevista.

As entrevistas foram realizadas a sete informantes privilegiados, quatro professores e três responsáveis/coordenadores de UTIs, no sentido de complementar e melhor conhecer os objetivos das mesmas, a sua forma de organização e de funcionamento e melhor perceber a importância da participação dos seniores numa UTI para a sua qualidade de vida.

A efetivação das referidas entrevistas possibilitou-nos a obtenção dos dados qualitativos, com o intuito de complementar as ilações facultadas pela abordagem quantitativa e responder, deste modo, às questões do nosso estudo. De forma a obter a coerência exigida entre os processos de tratamento de dados qualitativos e as estratégias de apresentação dos mesmos, trabalhamos no sentido de garantir um paralelismo entre as mais importantes linhas de apresentação de resultados qualitativos e alguns eixos cruciais do processo de investigação, designadamente a matriz de codificação global da entrevista e os objetivos da pesquisa.

Em seguida vamos apresentar e discutir os resultados das entrevistas.

5.2.1. Inquérito por entrevista a professores da Universidade Sénior

Relativamente à entrevista direcionada aos professores criámos três grandes categorias. Dentro de cada categoria foram constituídas várias subcategorias que irão também ser apresentadas e discutidas com recurso a alguns excertos. Alguns dos excertos apresentados são longos, dada a consideração da sua relevância.

Quadro 2 – Categorias e subcategorias - Entrevista a professores de Universidades Seniores

Categorias	Subcategorias
Finalidades da Universidade Sénior	Objetivos da Universidade Sénior
	Resposta às necessidades dos destinatários da Universidade Sénior
Desenvolvimento de uma postura positiva e de competência interpessoal	Atitude mais positiva perante a vida
	Melhoria das competências relacionais
Importância da participação numa Universidade Sénior	Benefícios proporcionados
	Fomento da expressão de opiniões
	Promoção da integração social

5.2.1.1 - Finalidades da Universidade Sénior

De forma a conhecer o conceito/modo de atuação das Universidades Seniores foi criada na matriz de análise de conteúdo, a primeira categoria designada “Finalidades da Universidade Sénior”. Na referida categoria foram constituídas duas subcategorias “Objetivos da Universidade Sénior” e “Resposta às necessidades dos destinatários da Universidade Sénior”.

5.2.1.1.1 - Objetivos da Universidade Sénior

Constituímos a primeira subcategoria de modo a perceber quais são os objetivos da Universidade Sénior. Assim, questionando sobre os objetivos da Universidade Sénior, podemos verificar que os entrevistados indicaram diversos objetivos, salientando entre outros, a promoção do envelhecimento ativo:

“ (...)uma das grandes preocupações tem a ver muito com o envelhecimento ativo. É a chave, o envelhecimento ativo. No envelhecimento ativo, nós podemos correlacionar com dois fatores que são muito importantes, que são a saúde física e a saúde mental (...) e criar oportunidades às pessoas típicas da terceira idade. O envelhecimento ativo pressupõe que, todos envelhecemos, obviamente, e portanto há que assegurar alguma qualidade de vida. Neste contexto não é só ter mais anos, mas também ter mais qualidade de vida nesses anos.” - [P2].

“ (...) proporcionar um envelhecimento ativo e saudável a todos os cidadãos envolvidos.” - [P1].

Outro dos objetivos considerados primordiais por três dos entrevistados corresponde ao fomento da aprendizagem, como podemos verificar com as seguintes afirmações:

“ (...) o objetivo principal é abordar vários conteúdos científicos de uma forma adequada a esta população, indo ao encontro dos seus interesses”. - [P3];

“ (...) promover a educação não-formal nos adultos e nos seniores e desenvolver atividades promovidas por e para seniores.” - [P1];

“ (...) os objetivos consistem em abordar tradições e épocas políticas, exercitar a mente e trocar experiências entre todos os elementos do grupo.” - [P4].

Além dos objetivos supracitados, a promoção da interação social também constitui, de acordo com a opinião dos entrevistados, um objetivo a destacar:

“ (...) um dos principais objetivos da Academia Sénior de Tábua é fomentar as relações interpessoais e sociais.” - [P1];

“ (...) na minha opinião um dos objetivos mais importantes é passar bons momentos de convívio, estimulando um ambiente salutar e divertido (...).” - [P4].

Segundo a opinião de uma entrevistada podemos verificar que os objetivos não são estáticos, correlacionando-se entre si:

“ (...) aproveitar ao máximo o potencial de interação entre os alunos na aula para múltiplas aprendizagens e contacto social.” - [P3].

Podemos constatar que os entrevistados atribuem à Universidade Sénior um papel muito relevante na promoção do envelhecimento ativo. Tal resultado está de acordo com a literatura consultada que considera que a educação ao longo da vida tem como objetivo a promoção do envelhecimento ativo. Assim, a Universidade Sénior enquanto forma de educação ao longo da vida tem precisamente esse objetivo.

Alguns dos entrevistados consideram o fomento da aprendizagem e do convívio, objetivos importantes desempenhados pela Universidade Sénior.

5.2.1.1.2 - Resposta às necessidades dos destinatários da Universidade Sénior

Relativamente à segunda subcategoria “Resposta às necessidades dos destinatários da Universidade Sénior” pretendemos conhecer quais as necessidades e expectativas dos seniores, às quais a Universidade Sénior pretende dar resposta. Verificámos que a promoção da saúde física e mental é uma das preocupações da Universidade Sénior como resposta às necessidades dos seniores, assim como o combate ao isolamento e à solidão:

“Nós pretendemos dar resposta obviamente a estes dois vetores, saúde física e mental, daí que as atividades que estão previstas e que são dinamizadas na SeniorMor vão nesse sentido (...). A nível individual nós sabemos que o envelhecimento tem consequências. Tem consequências a nível biológico e psicossocial que ocorrem com o passar dos anos. Isto é, nós temos algumas situações em termos de saúde que são degenerativas e que têm a ver com a própria idade (...). Temos cada vez mais pessoas com Alzheimer, temos cada vez mais pessoas com problemas mentais, inclusive pessoas por volta dos 55 anos, surgindo cada vez mais cedo, e temos também as questões psicossociais. A questão do envelhecimento não é pacífica, porque há grandes quebras de interação social, quer com a família, quer a nível profissional, e as pessoas tendem paradoxalmente a isolar-se. Uma das grandes preocupações da Universidade Sénior é quebrar essa barreira em termos de isolamento e trazer as pessoas para o convívio e para a interação social, (...) integrá-las cada vez mais na sociedade.” - [P2].

“ (...) diminuir o seu isolamento e solidão ” - [P1];

“Nós pretendemos contribuir no sentido de minimizar ou mesmo evitar a solidão, melhorar o estado psicológico e transmitir alegria de viver”. - [P4].

Podemos constatar, através das respostas dos entrevistados, que há uma preocupação por parte da Universidade Sénior quanto à saúde física e mental dos seniores. Verificamos que há também um cuidado relativamente à integração dos seniores, intervindo de modo a combater a sua solidão e isolamento. Um dos entrevistados considera que essa integração passa também pelo voluntariado:

“ (...)há um conjunto de competências que as pessoas têm e de saberes, que neste momento estão a ser aproveitadas. Desde pessoas que participam em bibliotecas, em visitas guiadas, de forma voluntária. Cada vez mais o voluntariado faz aqui sentido nestas questões.” - [P2].

Segundo os entrevistados, as pessoas sentem necessidade de adquirir novos conhecimentos e novas experiências, mas também de estabelecerem novos contactos:

“Muitas das pessoas que se envolvem nas aulas procuram conhecimentos e experiência que não tiveram oportunidade de desenvolver mais cedo na sua vida.” - [P3].

“Os nossos seniores pretendem aumentar os seus conhecimentos e incrementar as suas redes de contacto interpessoal e social.” - [P1].

Assim, e de acordo com as respostas dadas, a Universidade Sénior procura ir ao encontro de diversas necessidades e interesses dos mais velhos:

“ Pretende-se responder a necessidades e expectativas relacionadas com os conteúdos específicos que eles procuram quando se inscrevem em determinadas aulas (...). Além disso, e igualmente importante, procura-se sempre ir ajustando a forma como a aula é dada, em termos de tópicos mais específicos a desenvolver e de métodos. Por exemplo, as relações familiares interessavam à turma de psicologia e esse foi por isso um dos temas selecionados para o currículo deste ano. São utilizados vários métodos, como o debate, o estudo de casos, a visualização de filmes de forma a ir ao encontro do interesse das pessoas envolvidas. As pessoas procuram também conhecer outras pessoas e construir novas relações. Por essa razão dou também muita atenção ao ambiente que se vive no grupo, procurando estimular o bom ambiente e a abertura nas relações com os colegas.” - [P3].

Deste modo, podemos verificar que a Universidade Sénior pretende promover a saúde física e mental dos seniores e a interação social. A Universidade Sénior procura combater a solidão e o isolamento, assim o demonstra também a literatura consultada. Ao minimizar esta problemática está a contribuir para a satisfação das necessidades dos seniores, promovendo o sentimento de bem-estar e, consequentemente a qualidade de vida. Outras das carências dos seniores, apontadas pelos entrevistados, às quais a Universidade Sénior pretende dar resposta, são a necessidade de aprender, de adquirir novos conhecimentos, de vivenciar novas experiências e a necessidade de estabelecimento de novos contactos e redes sociais. O diagnóstico destas necessidades baseia-se nas opiniões e nos interesses dos seniores e também nas suas condições sociais.

5.2.1.2 - *Desenvolvimento de uma postura positiva e de competência interpessoal*

Em relação à categoria designada “Desenvolvimento de uma postura positiva e de competência interpessoal” foram criadas duas subcategorias: “Atitude mais positiva perante a vida” e “Melhoria das competências relacionais”.

5.2.1.2.1 - *Atitude mais positiva perante a vida*

Relativamente à primeira subcategoria procuramos perceber de que forma, os seniores têm manifestado, no decurso da sua participação na Universidade Sénior, uma atitude mais positiva perante a vida:

“Na minha opinião, uma atitude mais positiva vê-se no progressivo maior à-vontade que vão demonstrando nas aulas comigo e com os colegas, quer ao nível do contacto mais informal, quer ao nível da participação ativa com as suas opiniões nas aulas. Também é visível o crescimento de autoconfiança em algumas pessoas que chegam no início do ano achando que não são capazes de fazer nada e que vão progressivamente aceitando os desafios e superando-os com uma satisfação manifesta. Para muitas pessoas o simples sair de casa e estar durante algum tempo num contexto diferente com pessoas diferentes, a aula, é vivido como um alívio e um “balão de oxigénio”. Quando se tratam de pessoas que recentemente deixaram a sua profissão, o facto de participarem na Universidade Sénior parece contribuir para viverem melhor os primeiros tempos de reforma” - [P3].

Torna-se perceptível com esta resposta que as pessoas ao longo do seu percurso pela Universidade Sénior demonstram uma maior facilidade na interação com os colegas e na intervenção em contexto de sala de aula e adquirem maior confiança nas suas capacidades de realização, conseguindo atingir os objetivos a que se propõem. Podemos verificar que a participação na Universidade Sénior é uma motivação para as pessoas saírem de casa, sentida como uma forma de refúgio ao imenso tempo livre de que dispõem, nomeadamente as pessoas que iniciam a reforma.

Podemos verificar também, através das respostas dos entrevistados, que as pessoas “ (...) demonstram mais interesse pela vida, mais alegria e boa disposição. Tem permitido ajudar em situações de depressão.” - [P4], e que “ (...) encontrando na Academia as respostas para as suas ambições, tornam-se mais alegres, ativos e alguns até curados de depressões com que se deparavam.” - [P1].

Neste sentido, podemos constatar que a frequência dos seniores na Universidade Sénior contribui para o aumento da sua boa disposição e tem ajudado no combate à depressão.

De acordo com o entrevistado [P2], os seniores demonstram uma atitude mais positiva perante a vida através da sua escolha e participação em atividades da Universidade Sénior. O facto de escolherem e participarem em determinadas áreas de interesse e de utilizarem no seu dia a dia o conhecimento que vão adquirindo na Universidade Sénior, significará que atribuem importância à sua frequência na Universidade Sénior, dando um sentido mais positivo à sua vida. Assim, a participação e o interesse demonstrado revela uma atitude mais positiva perante a vida:

“Nós começámos há 3 ou 4 anos, tínhamos 5 ou 6 possibilidades das pessoas frequentarem e se inscreverem. Desde lá para cá a oferta tem vindo progressivamente a aumentar. Este facto tem a ver com a procura, se há procura há interesse. Neste momento já temos informática/internet, artes decorativas, inglês, português, ginástica de manutenção, hidroginástica, fazemos 7,8,9,10 Workshops temáticos, que as pessoas escolhem e que indicam, dança sénior, temos música, temos arte e costura, temos teatro, temos pintura (...). Então dizia eu, é através da sua participação e da escolha (...). Há uma pessoa que tem, não quero mentir, deve ter muito perto de 90 anos, que é a D. Natália. Aos 90 anos comprou um portátil e neste momento tem o Skipe e estabelece contacto com muitas pessoas. Outro caso. Uma senhora, que foi padeira em Montemor-o-Velho, reformada, tem também um portátil e ontem a questão que me colocava era esta: Ó professor! Mande uma encomenda para o Brasil, como é que eu posso saber se já lá chegou? (...). Essa atitude mais positiva perante a vida vê-se com o interesse, com a participação das pessoas. Elas não desistem, obviamente que cada passo é um passo, mas neste momento todas as pessoas têm o Skipe instalado e já falam pelo Skipe, que era uma coisa impensável.”

Deste modo, podemos constatar que os seniores manifestam um desenvolvimento positivo ao nível da sua postura perante a vida. Esta atitude mais positiva é revelada através de uma participação mais ativa, nomeadamente na demonstração das suas ideias e opiniões e na procura de novos interesses em termos de atividades e através do aumento da sua autoconfiança, aceitando e superando os desafios manifestando uma satisfação efetiva.

5.2.1.2.2 - Melhoria das competências relacionais

Considerando a segunda subcategoria pretendemos saber de que forma os seniores têm expressado uma melhoria nas competências relacionais, ao longo do seu percurso na Universidade Sénior.

De acordo com os entrevistados a melhoria das competências relacionais verifica-se através do estreitamento de relações, do reforço de laços de proximidade, da criação de mais momentos de diálogo e comunicação, de maior cooperação e interação social:

“ (...)se nós podermos medir essa melhoria de competências relacionais pelo número de convívio que eles fazem, era um bom indicador. Fazem muitos convívios ao longo do ano. Foram, por exemplo, todos juntos a Almada ver teatro, foram a Lisboa assistir a uma revista, vão neste sábado ver outra revista à Figueira, marcam convívios em casa uns dos outros. Tivemos, este ano, na altura da lampreia um convívio na Ereira, em que a seguir ao almoço houve uma tarde inteira de música e de dança, com acompanhamento de cavaquinho. Portanto, essa pro-atividade para a vida, para o estreitamento de relações é uma das consequências da participação na Universidade Sénior e que se vislumbra muitas vezes em situações deste tipo.” - [P2].

“A melhoria nas competências relacionais é expressa, por exemplo, na maior contribuição com opiniões para o grupo, em mais iniciativa nas atividades, em mais brincadeiras, no cimentar de relações com algumas pessoas que se vão tornando mais próximas, na partilha de experiências significativas, na vontade de “levar o grupo para fora da aula” sugerindo almoços e lanches em conjunto para lá do contexto de aula (...).” - [P3].

“ (...) a sua assiduidade às aulas, a adesão aos eventos, as relações de maior proximidade com os colegas, com os docentes e com a comunidade, traduzem a melhoria das suas competências relacionais.” - [P1].

“Os seniores têm melhorado bastante ao nível das competências relacionais. Têm demonstrado uma facilidade crescente de comunicação e de interação com os colegas.” - [P4].

Tendo em consideração a opinião dos entrevistados, podemos constatar que a frequência na Universidade Sénior promove o relacionamento interpessoal. Esta melhoria de competências relacionais é visível através dos convívios, nomeadamente por autorrecriação, através do estreitamento de relações, criando mais momentos de

comunicação, interação e cumplicidade, e através da vontade em aderir e contribuir com opiniões e intervenções no decorrer das atividades.

As relações interpessoais assumem um papel importantíssimo na qualidade de vida. A existência de relações interpessoais positivas está intimamente relacionada com a promoção da qualidade de vida, como nos demonstra a literatura. Assim, podemos aferir que as relações interpessoais desenvolvidas no contexto de educação sénior informal contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos seniores que as vivenciam.

5.2.1.3 - Importância da participação numa Universidade Sénior

Foi criada uma terceira categoria “Importância da participação numa Universidade Sénior” onde foram integradas três subcategorias “Benefícios proporcionados”, “Fomento da expressão de opiniões” e “Promoção da integração social”.

5.2.1.3.1 - Benefícios proporcionados

Em relação à subcategoria “Benefícios proporcionados” procuramos conhecer quais os benefícios que a frequência numa Universidade Sénior proporciona aos seus participantes, verificando-se que a saúde é apontada como um dos benefícios, tanto em termos físicos como mentais:

“Benefícios na saúde física e mental.” – [P1].

“Benefícios em termos de saúde física e mental, de modo a manterem a autonomia. Mas eu não estou muito preocupado com a autonomia em termos de independência baixa que corresponde à atividade de vida diária, porque essa as pessoas têm, mas sim com a atividade de vida instrumental. E neste contexto, podemos falar por exemplo, de uma questão que na Escola Superior de Educação de Coimbra é muito querida, que é a literacia informática. Não faz sentido que estas pessoas, numa sociedade de informação em que vivemos onde quase tudo neste momento passa pela internet e pela informática, não tenham conhecimentos sobre a matéria. É um fator de constrangimento e até de exclusão destas pessoas. Se nós conseguirmos aliar a aprendizagem da informática e manter os neurónios a funcionar é uma mais-valia (...). Nós temos a nossa árvore dendrítica, temos um número estabilizado de células do sistema nervoso que nos torna capazes em termos de processamento de informação, mas são as interconexões que os neurónios estabelecem que potenciam as nossas capacidades. E o estabelecimento dessas ligações

consegue-se de que forma? Consegue-se através de solicitação e de trabalho. Portanto, este trabalho mental é muito importante e ao “info inclui-las” estamos a fazer um trabalho duplo em termos culturais (...). Há pessoas que já utilizam o email e antes não sabiam utilizar (...). Quando estou a trabalhar em casa muitos idosos vêem que eu estou on-line: Ó professor, quero falar consigo um pouco. Então como está? - Portanto, a conversa é muito importante apesar de não ter grande interesse, mas é muito importante porque permite interação. Por vezes, mostram-me pesquisas, outros tiram dúvidas, há pessoas que já tiram dúvidas por skipe. Era uma coisa impensável há 5 anos. Se perguntassem há 5 anos: Será que uma pessoa com 80 anos vai fazer skipe? É isso que está a passar-se. E também nas outras áreas há uma grande evolução. Por exemplo, uma pessoa de 80 anos entrar de fato de banho para uma piscina era muito complicado. Na nossa perspetiva é uma situação aceitável e normal, mas para essa franja etária em termos psicológicos, ainda há barreiras e neste momento a maioria das pessoas já vai de fatinho de banho para a piscina da hidroginástica. Portanto, é bastante importante este trabalho das Universidades Seniores, porque tirou as pessoas do sofá. É uma frase que eu costumo dizer muito, tirou-as do sofá e colocou-as no mundo. As pessoas abriram a porta e estão no mundo neste momento. Eu acho que isto foi a maior conquista que se tem conseguido.” - [P2].

Assim, podemos constatar que se verificam benefícios em termos físicos, cognitivos e sociais. O entrevistado [P3] também atribui importância à participação das pessoas idosas na Universidade Sénior para o incremento das funções cognitiva, emocional e relacional:

“ (...) diria que são benefícios nas vertentes cognitiva, emocional e relacional, obviamente interligados entre si. Em termos cognitivos frequentar a Aposénior possibilita a manutenção de uma mente exercitada, que é extremamente importante para evitar o declínio cognitivo, à medida que a idade vai avançando. Em termos emocionais, muitas vezes as aulas possibilitam um contexto de partilha de experiências com pessoas que muitas vezes passaram por situações semelhantes, sendo por isso apaziguadoras. Além disso são contextos em que muitas vezes a pessoa sente que ainda é capaz, sente-se valorizada e útil, o que é um benefício emocional importante para muitas pessoas. O facto de ser um contexto de aprendizagem mas que não é muito formal, onde a brincadeira também tem espaço, ajuda a elevar o humor com as histórias divertidas que vão surgindo. Em termos relacionais é um espaço onde há muitas possibilidades das pessoas se envolverem em diferentes atividades, à medida do que mais gostam e conhecer pessoas com os mesmos interesses, o que leva muitas vezes, a novas amizades e grupos de suporte e partilha.”

Através das respostas apresentadas pelos entrevistados podemos constatar que a participação numa Universidade Sénior proporciona aos seus intervenientes diversos benefícios, nomeadamente benefícios aos níveis cognitivo, emocional e relacional. Verificamos que é dada muita importância à autonomia física, mental e instrumental, no sentido de prevenir o declínio cognitivo e funcional. Neste sentido, atribui-se importância à aquisição de novos conhecimentos como forma de estimulação cognitiva. A participação que se pretende sempre ativa promove uma maior autoconfiança, segurança e um maior à-vontade na realização das atividades. Além destes benefícios emocionais, a frequência na Universidade Sénior promove o sentimento de valorização e de utilidade. Quanto aos benefícios relacionais, a Universidade Sénior facilita o convívio interpessoal e o aumento da rede social. Também a Internet é vista como um meio privilegiado do fomento de relações sociais. Existe por parte dos seniores um interesse particular por esta tecnologia.

5.2.1.3.2 - Fomento da expressão de opiniões

Considerando a subcategoria “Fomento da expressão de opiniões” procurámos saber se as atividades desenvolvidas na Universidade Sénior dão ou não possibilidade dos seniores expressarem as suas opiniões e em caso afirmativo, como é que se processa. Verificamos que todos os entrevistados consideram que as atividades desenvolvidas na Universidade Sénior dão possibilidade aos seniores de expressarem as suas opiniões através de solicitação, de incentivo, de criação de ambientes potenciadores e de troca de experiências:

“Sim. As aulas são muito desenvolvidas em função das necessidades e motivações das pessoas. Pessoalmente, no início do ano todas as pessoas se apresentaram e falaram do que as fez escolher aquela atividade. A partir daí a aula foi sendo direcionada de forma a ir ao encontro dos interesses que foram manifestados. Além disto, como se procura manter um ambiente de abertura, eu fui reforçando várias vezes a importância de expressarem as suas opiniões e perguntando o que achavam diretamente. A qualquer momento as pessoas podem, quando acharem adequado exprimir a sua opinião. Os formatos de aula mais dinâmicos, nomeadamente os debates, também possibilitam essa expressão. Para lá das aulas, a Aposénior possui uma Comissão de Alunos que dá voz também a essas opiniões. A disciplina de Teatro que foi constituída no ano que agora termina, por exemplo, foi criada a pedido de um grupo de alunos.” - [P3].

“Sim, através de conversas relacionadas com a música, através de trocas de experiências, designadamente sobre viagens, culinária e da transmissão dos seus interesses. Muitas vezes, no decorrer das aulas é solicitada a sua participação no sentido de expressarem as suas opiniões e experiências em relação a diversos assuntos.” - [P4].

“Sim. Praticando-se um ensino informal, os docentes da Academia Sénior de Tábua colocam, como prioridade, as necessidades e as expectativas dos alunos, incentivando a sua participação ativa nas aulas através da emissão das opiniões e experiências, valorizando os seus conhecimentos e as suas vivências pessoais.” - [P1].

“De várias maneiras. As aulas só fazem sentido se os interessados forem atores, se eles não participarem, e se não forem atores não vale a pena, porque estamos apenas a transmitir coisas que acabam por esquecer e não têm grande ênfase em termos até de alteração de comportamentos. A primeira condição para haver aprendizagem é a motivação. Eu tenho três ou quatro áreas que trabalham muito bem. Mas geralmente pergunto sempre: “O que é que vocês querem fazer, quais são as dúvidas que têm?”. Por exemplo, ontem o tema era o skipe, mas eu também dei atenção aquela senhora que queria ver nos CTT se a encomenda tinha chegado, e chegou. Portanto, as sugestões delas têm muito a ver com as suas necessidades, com as dúvidas e depois também há outra coisa que eu provoco nas pessoas. Eu tenho, no grupo B, uma padeira reformada, uma pessoa da Segurança Social, um topógrafo, um juiz, um senhor das Energias de Portugal, um agricultor, um mecânico de automóveis. Portanto, pra já à partida esta diversidade numa aula considerada normal era um grupo complicado e heterogéneo, mas não é. Para esta aula é o ideal. Porquê? Porque são pessoas com experiências de vida completamente diferentes e que podem partilhar interesses com todos os outros colegas. Há coisas giras. Por exemplo, para pesquisar, eu normalmente só indico um tema como modelo, a seguir cada um vai pesquisar de acordo com o seu interesse. Por exemplo, para o Sr. Alberto que é mecânico, na aula destinada à pesquisa, sabe qual foi o interesse dele? Ver os motores D8. Já o topógrafo queria ver máquinas de tipografia e as plantas topográficas. Ao falarem das suas experiências nomeadamente profissionais, acabamos incluindo eu, por aprender imenso sobre as mais variadas áreas.” - [P2].

Podemos aferir com base nestes discursos, que o facto da participação na Universidade Sénior possibilitar aos seniores a expressão das suas ideias, das suas opiniões e vivências contribui para a promoção de um sentimento de segurança emocional e de valorização pessoal. Os docentes ao incentivarem os seniores a expor as suas experiências estão a valorizar a pessoa e simultaneamente a possibilitar a aquisição de conhecimentos por parte dos colegas. Ao expressarem opiniões, ideias e

pensamentos há a possibilidade dos colegas conhecerem a pessoa de forma mais aprofundada, podendo contribuir para o estreitamento de relações e o estabelecimento de diálogo fora do contexto de sala de aula.

5.2.1.3.3 - Promoção da integração social

Quanto à subcategoria “Promoção da integração social” pretendemos saber se a Universidade Sénior constitui ou não uma forma de integração dos seniores na comunidade/sociedade e o motivo dessa afirmação. Podemos constatar através das respostas dos entrevistados que todos consideram que a participação na Universidade Sénior é uma forma de integração dos idosos na comunidade. Essa integração pode acontecer através da participação nas diversas atividades promovidas e/ou incentivadas pela Universidade Sénior, tanto em contexto de sala de aula como no exterior. O alargamento de redes de relações facilitado por essa participação pode contribuir para minimizar o isolamento e para uma maior segurança. Também é suscetível de contribuir para a inclusão cultural.

“Sim, pois muitos dos seniores encontravam-se isolados e discriminados. Nos dias de hoje, a sociedade ativa ignora os idosos, considerando-os como números a abater, caindo no erro de ignorar os potenciais conhecimentos de uma vida que poderiam servir a juventude, em especial na cultura e nos seus princípios e valores.” - [P1].

“Sim. Por um lado pelos benefícios relacionais. Por outro, porque a Aposénior tem desenvolvido várias atividades com e para a comunidade em que os seniores se envolvem. A recente caminhada que foi organizada em Coimbra é apenas um exemplo, entre muitos outros: concertos do Coro da Aposénior e do grupo Vivências em instituição de Solidariedade Social, visitas turísticas a vários locais de interesse (...).” - [P3].

“Sim, porque permite evitar ou minimizar o isolamento e a solidão, convivendo com pessoas da mesma faixa etária.” - [P4].

“A grande frase é, que os tirámos do sofá para a janela, para o mundo. A participação nas aulas, a participação em diversas atividades como a ida ao teatro, a concertos, a convívios por exemplo, fez com que se criasse uma inclusão destas pessoas que estavam excluídas. E também algumas atividades culturais que nós desenvolvemos para além das questões de interação e de convívio que são importantes, também permitem que não sejam excluídas pelo avanço da sociedade, nomeadamente nas questões de literacia das Tecnologias de Informação e Comunicação. Também

integramos as pessoas de modo a vivenciarem um envelhecimento ativo que tem aquela dupla função mental e física, tendo atividades relacionadas pra esses setores. De forma geral, as atividades da SeniorMor integram este grande pacote que se chama envelhecimento ativo, tanto o aspeto mental como o físico e até outro terceiro que eu abria que é o de inclusão cultural, que é muito importante e que também está relacionado com a questão mental, cognitiva (...). O grande objetivo é que as pessoas mais velhas estejam integradas na sociedade em que vivem. Para isso há pelo menos três situações que têm que ser asseguradas, que é a saúde, a participação e a segurança de forma a desfrutar de uma velhice com qualidade de vida. A participação na SeniorMor tem um papel importante nessa qualidade de vida. Quanto mais as pessoas estiverem integradas, mais ativas são. Um indivíduo só é ator se participar como nos diz Paulo Freire. E ao participar as pessoas estimulam a saúde e ao mesmo tempo podem promover uma maior segurança ao aumentarem a sua rede de relações (...).” - [P2].

Tendo em consideração as respostas dos professores entrevistados, podemos constatar que a participação numa Universidade Sénior constitui uma forma de integração dos seniores na comunidade/sociedade, uma vez que contribui para minimizar ou combater a solidão e o isolamento a que alguns seniores estão sujeitos. As UTIs promovem as relações interpessoais entre os elementos do grupo em contexto de sala de aula, mas também fomentam o desenvolvimento de atividades com e para a comunidade, permitindo aos seniores interações mais alargadas. Além de promoverem as relações sociais, possibilitam também a inclusão cultural permitindo o acesso e o incremento de novos conhecimentos, aprendizagens e competências em áreas atuais e relevantes na sociedade vigente.

5.2.2. Inquérito por entrevista a responsáveis/coordenadores da Universidade Sénior

Quanto à entrevista dirigida aos responsáveis/coordenadores de UTIs, criámos quatro categorias. Dentro de cada categoria foram constituídas várias subcategorias que irão também ser apresentadas e discutidas, com o recurso a alguns excertos.

Quadro 3 – Categorias e subcategorias - Entrevista a responsáveis de Universidades Seniores

Categorias	Subcategorias
Finalidades da Universidade Sénior	Objetivos da Universidade Sénior
	Papel da Universidade Sénior
Organização e planeamento	Projetos em curso
	Parcerias ou projetos com outras instituições
Importância da participação numa Universidade Sénior	Satisfação de necessidades
	Benefícios proporcionados
Intervenção pessoal e social	Valorização pessoal
	Integração social

5.2.2.1 - Finalidades da Universidade Sénior

De modo a conhecer o conceito/contexto de atuação das Universidades Seniores foi criada na matriz de análise de conteúdo, a primeira categoria designada “Finalidades da Universidade Sénior”. Na referida categoria foram constituídas duas subcategorias “Objetivos da Universidade Sénior” e “Papel da Universidade Sénior”.

5.2.2.1.1 - Objetivos da Universidade Sénior

Relativamente à primeira subcategoria “Objetivos da Universidade Sénior” procuramos saber com que objetivos foram criadas as Universidades Seniores, destacando-se o fomento da aprendizagem, do convívio, a ocupação dos tempos livres, a luta contra a solidão e o isolamento e a promoção da qualidade de vida:

“A Academia Sénior de Tábua pretende proporcionar um envelhecimento ativo a pessoas que deixaram a sua vida profissional, essencialmente por motivos de reforma, mantendo-as ocupadas em atividades do seu interesse. Assim a nossa Academia pretende promover o convívio entre alunos e professores, evitar o isolamento e a solidão e proporcionar a aquisição de novos conhecimentos.” - [R1].

“A SeniorMor tem vários objetivos, desde logo promover a aprendizagem ao longo da vida, oferecendo aos participantes a possibilidade de construírem um espaço adaptado às suas idades, proporcionando a frequência de aulas e cursos onde os conhecimentos possam ser divulgados e valorizados,

fomentando e apoiando o voluntariado, desenvolvendo ações de formação social, pessoal e profissional para toda a comunidade. Tem como objetivo contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos seniores, criando espaços de encontro na comunidade que estimulem um espírito de convivência e de solidariedade humana e incentivando a utilização das novas tecnologias. Pretende desenvolver atividades promovidas para e pela população sénior e incentivar a sua participação cívica e a auto-organização. Assim, tem sido possível demonstrar que é fundamental aprender em qualquer idade, promover a melhoria da qualidade de vida dos seniores e a formação ao longo da vida. A SeniorMor é um projeto educativo, formativo e social, que favorece a diminuição do isolamento e da exclusão social dos mais velhos, principalmente a seguir à reforma, incentivando a participação dos seniores na sociedade, promovendo o envelhecimento ativo e divulgando os direitos e oportunidades que existem para esta população, reduzindo os riscos de dependência.” - [R2].

“A Aposénior foi criada em 2006 com diversos objetivos: promover a educação não-formal dos adultos idosos, incentivar a sua participação em atividades culturais, de cidadania e de lazer, e informar e esclarecer acerca de serviços, direitos e deveres dos seniores. Além disso, incentiva e envolve os seus alunos seniores em projetos sociais orientados para o apoio à terceira idade.” - [R3].

Tendo por base as opiniões apresentadas pelos responsáveis por Universidades Seniores podemos constatar que as mesmas têm como objetivos facilitar a aprendizagem e a aquisição de conhecimentos, promover o encontro e o convívio social, proporcionar uma forma de ocupação dos tempos livres e de lutar contra situações de solidão e de isolamento, fomentar a participação e o envelhecimento ativo e contribuir para a qualidade de vida.

5.2.2.1.2 - Papel da Universidade Sénior

Constituímos a segunda subcategoria de modo a perceber qual o papel da Universidade Sénior. Assim, questionando os entrevistados sobre qual consideram ser o papel das Universidades Seniores, podemos verificar que os entrevistados salientaram a promoção do envelhecimento ativo como o grande lema/propósito, referenciando a Universidade Sénior como um espaço privilegiado de aprendizagem e de convívio:

“No meu ponto de vista, as Universidades Seniores devem ter um papel preponderante no envelhecimento ativo. Devem contribuir para promover o convívio, evitar o isolamento e a solidão, assim como para manter uma atividade, quer física quer mental, constante. Devem também proporcionar a aprendizagem e partilha de novos conhecimentos.” - [R1].

“No meu entender, o papel das Universidades Seniores é proporcionar um espaço de ensino/aprendizagem, de cultura e convívio e de desenvolvimento social a qualquer pessoa com mais de 50 anos que esteja motivada para aprender, conviver e partilhar experiências e saberes.” - [R2].

“As Universidades Seniores devem proporcionar respostas para aqueles que entraram numa nova fase da vida e que se querem manter ativos, integrados na sociedade e continuar a explorar os seus interesses individuais. Portanto, é essencial que desenvolvam atividades direcionadas a estes objetivos, contribuindo, sempre, para um envelhecimento ativo e saudável.” - [R3].

Através das opiniões dos entrevistados relativamente ao papel das Universidades Seniores, podemos constatar que o envelhecimento ativo corresponde ao seu principal pressuposto. Assim sendo, o papel primordial das Universidades Seniores consiste em auxiliar os seniores a manterem-se ativos e integrados na sociedade e a participar em áreas do seu interesse. A Universidade Sénior pretende promover o convívio e o desenvolvimento social, cooperar no sentido de evitar a solidão e o isolamento, contribuir para a manutenção da saúde física e mental e proporcionar espaços de aprendizagem e de partilha de conhecimentos e experiências.

5.2.2.2 - Organização e planeamento

Em relação à segunda categoria designada “Organização e planeamento” foram criadas duas subcategorias: “Projetos em curso” e “Parcerias ou projetos com outras instituições”.

5.2.2.2.1- Projetos em curso

Considerando a subcategoria “Projetos em curso” pretendemos saber se existia à data algum projeto em curso nas Universidades Seniores, de forma a obter alguma informação sobre o seu modo de atuação e funcionamento. Assim, podemos verificar que as Universidades Seniores têm projetos em curso, uns implementados

outros para implementar, pensados no sentido de proporcionarem bem-estar aos seus utentes:

“Desde que foi criada, a Aposénior tem desenvolvido vários projetos. Atualmente, destacam-se o Gabinete de Apoio e Encaminhamento Social que visa receber e encaminhar seniores carenciados e o Coimbra Ger@poio com o qual se pretende sinalizar e mapear o maior número de idosos em situação de isolamento e com carências”. - [R3].

“Neste momento existe a pretensão de efetuar uma candidatura para um parque geriátrico e montar um atelier de pintura e restauro.” - [R1].

“Atualmente há a preocupação de candidatura para acesso a fundos que permitam desenvolver ainda mais as atividades que se fortalecem em prol do bem-estar e da qualidade de vida dos nossos seniores. O BPI Seniores é um dos exemplos. Pretende-se apostar através de candidatura no sentido de aceder a fundos que esta entidade atribui a instituições privadas sem fins lucrativos que apresentem bons projetos que pretendam promover a integração social e o envelhecimento ativo de pessoas com idade superior a 65 anos.” - [R2].

Podemos verificar, através das respostas dos entrevistados, que todas as Universidades Seniores referenciadas se preocupam com a atualização e com a melhoria dos seus serviços, no sentido de poderem ser criadas cada vez mais e melhores condições que fomentem o envelhecimento ativo, a integração dos seniores na sociedade e a sua qualidade de vida e bem-estar.

5.2.2.2.2 - Parcerias ou projetos com outras instituições

Considerando a segunda subcategoria “Parcerias ou projetos com outras instituições” pretendemos saber se as Universidades Seniores têm parcerias ou projetos com outras instituições e em caso afirmativo, quais são. Podemos constatar que as Universidades Seniores consideradas têm parcerias ou protocolos com diversas entidades. As entidades integram categorias como as Instituições de Solidariedade Social e de organizações de poder local:

“A existência de parcerias é uma das nossas prioridades, trabalhar em articulação com outras entidades, nomeadamente, a Cáritas Diocesana de Coimbra, Juntas de Freguesia, o Observatório Astronómico de Coimbra e a Confraria da Rainha Santa Isabel.” - [R3].

“A Academia Sénior tem parcerias informais com o Centro de Saúde e Instituições Particulares de Solidariedade Social locais.” - [R1].

Um dos entrevistados refere que a criação da Universidade Sénior se deveu a uma articulação de esforços com diversas entidades. Algumas parcerias intervêm na área da formação, proporcionando aprendizagens e ações de sensibilização no sentido da prevenção e da promoção da segurança.

“A SeniorMor tem vários parceiros. Foi criada no dia 18 junho de 2010, numa parceria entre a Câmara Municipal de Montemor-o-Velho e a Rede de Universidades da Terceira Idade. Funciona nas instalações da Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho, sendo efetivamente a entidade promotora desta iniciativa. A SeniorMor tem parceria com a Guarda Nacional Republicana que desenvolve ações de sensibilização sobre temas como a prevenção automóvel, o código da estrada, as burlas, a prevenção de fogos. Há também rastreios de saúde. Além disso, há Workshops sobre agricultura biológica, artes decorativas, sensibilização para a importância do papel dos avós na educação dos netos, sobre o sono, sobre o envelhecimento, entre outros. As pessoas a título pessoal que queiram dar o seu contributo com o seu conhecimento são sempre bem-vindas.” - [R2].

Considerando as respostas dos entrevistados, podemos constatar que parte das suas atividades/intervenções têm lugar no âmbito de uma rede de contactos e parceria, salientando que a sua existência e/ou o seu êxito é possível graças à existência de parcerias.

5.2.2.3 - Importância da participação numa Universidade Sénior

Em relação à terceira categoria designada “Importância da participação numa Universidade Sénior” foram criadas duas subcategorias “Satisfação de necessidades” e “Benefícios proporcionados”.

5.2.2.3.1 - Satisfação de necessidades

Considerando a primeira subcategoria “Satisfação de necessidades” pretendemos saber se as disciplinas ministradas vão ao encontro das necessidades dos seniores e/ou está em vista a introdução de novas disciplinas. Verificamos que a intenção das Universidades Seniores é ir ao encontro das necessidades dos seus destinatários:

“Sim, é essa a nossa intenção, ir de encontro às necessidades dos alunos, sendo que a pedido dos mesmos estão em análise a criação de algumas disciplinas, Direitos e Deveres, Restauro e Oficina Lógico Sensorial.” - [R1].

“Sim, pretendemos sempre satisfazer as necessidades e gostos dos nossos seniores, por essa razão temos disciplinas que envolvem a área das tecnologias, das línguas, das artes, da expressão física e corporal, e das ciências sociais e humanas. Pensamos manter estas disciplinas para o próximo ano letivo e iniciar outras que vão de encontro às necessidades dos seniores, nomeadamente na área das TIC e das artes.” - [R3].

De acordo com um dos entrevistados, verifica-se que para averiguar o grau de satisfação dos utentes quanto às disciplinas oferecidas é aplicado a metodologia de inquéritos de satisfação:

“ (...) para verificar se as disciplinas estão de acordo com as necessidades e os gostos dos seniores são aplicados inquéritos de satisfação, onde também se solicitam sugestões relativamente à introdução de outras disciplinas e/ou atividades.” - [R2].

Através das respostas dos entrevistados, podemos constatar que todos eles consideram que as disciplinas ministradas vão ao encontro das necessidades dos seniores tendo em conta as solicitações dos interessados. São pedidas opiniões e introduzidas novas disciplinas no sentido de satisfazer as necessidades dos seniores.

5.2.2.3.2 - Benefícios proporcionados

Relativamente à segunda subcategoria “Benefícios proporcionados” procurámos saber quais os benefícios que a Universidade Sénior proporciona aos seus participantes. Podemos verificar que a totalidade dos entrevistados considera o envelhecimento ativo como um dos benefícios a destacar. Também o convívio e a qualidade de vida são tidos em consideração:

“Considero que traz muitos benefícios, a vários níveis. Em termos de saúde, uma vez que os nossos alunos têm diminuído a frequência de consultas ao médico de família, em termos de melhoria da autoestima, da partilha e aquisição de novos conhecimentos, do convívio (...). Permite um envelhecimento ativo muito saudável.” - [R1].

“No meu ponto de vista, a Universidade Sénior proporciona bem-estar intelectual, físico, convívio, partilha de experiências, saída da rotina. Promove o envelhecimento ativo e uma melhor qualidade de vida.” - [R2].

“Proporciona um envelhecimento ativo e saudável e importantes momentos de convívio.” - [R3].

De acordo com os entrevistados, podemos constatar que a participação numa Universidade Sénior acarreta diversos benefícios para os seniores, quer a nível físico, psicológico e social, proporcionando um envelhecimento ativo e saudável e a melhoria da qualidade de vida. De notar que estas respostas vão ao encontro das nossas questões.

5.2.2.4 - Intervenção pessoal e social

Foi criada uma quarta categoria “Intervenção pessoal e social” onde foram integradas duas subcategorias “Valorização pessoal” e “Integração social”.

5.2.2.4.1 - Valorização pessoal

Em relação à subcategoria “Valorização pessoal” procurámos saber de que forma a Universidade Sénior contribui para valorizar a experiência de vida dos seniores. Segundo os entrevistados é dada importância à partilha de experiências e saberes e à adequação das atividades tendo em consideração as competências dos seniores, de forma a valorizá-las:

“As aulas pretendem ter uma dinâmica em que cada um partilhe as suas experiências e histórias de vida.” - [R1].

“Através da partilha de experiências, através de um envelhecimento ativo em que os seniores podem falar sobre os seus gostos, interesses e saberes.” - [R2].

“A Aposénior insere, sempre que possível, os seus seniores na participação de atividades, nomeadamente a lecionar aulas em áreas em que tenham experiência, e em projetos para os quais já possuam competências adquiridas ao longo da sua vida.” - [R3].

Podemos verificar que os entrevistados consideram que a Universidade Sénior valoriza as experiências de vida dos seniores ao permitir a partilha mútua dessas experiências, dos seus interesses e dos seus conhecimentos, além de incentivar a sua participação mais ativa na divulgação desses saberes e competências.

5.2.2.4.2 - Integração social

Quanto à segunda subcategoria “Integração social” pretendemos perceber se a Universidade Sénior constitui uma forma de integração dos seniores na comunidade/sociedade e em caso afirmativo solicitámos as razões dessa resposta.

Podemos verificar que os entrevistados responderam afirmativamente à questão colocada. Constatámos também que os mesmos referiram que a Universidade Sénior permite o envolvimento dos seniores em contexto de sala de aula, mas acima de tudo é um meio privilegiado para possibilitar a participação dos seniores em contextos sociais maiores, sendo desenvolvidas atividades em contextos comunitários mais abrangentes:

“Os alunos têm preocupação de se arranjar para sair de casa e integrarem-se no grupo de colegas. Por outro lado, as várias atividades desenvolvidas nas disciplinas e no plano de atividades são desenvolvidas junto da comunidade, o que permite uma integração em meios e locais que anteriormente não tinham acesso.” - [R1].

“ (...) possibilita o contacto com outras pessoas, outras realidades, por exemplo, através da sua participação na Tuna.” - [R2].

“ (...) permite o convívio com os pares e a participação em causas sociais.” - [R3].

Um dos entrevistados considera que a possibilidade de aprendizagem é já por si uma forma de integração social.

“ (...) a Aposénior permite a integração dos seniores na sociedade na medida em que lhes possibilita continuar a aprender ao longo da vida e de explorar os interesses individuais - [R3].

Deste modo, podemos constatar que todos os entrevistados consideram que a Universidade Sénior constitui uma forma de integração dos seniores na comunidade/sociedade, tendo um papel importante no envolvimento dos seniores em atividades inseridas na comunidade. A possibilidade de aprendizagem promovida neste espaço “formativo” é considerada já por si uma forma de integração dos seniores na sociedade.

CONCLUSÃO

Um desafio importante da atualidade, no quadro demográfico das sociedades europeias, no qual Portugal se insere, consiste em compreender e encontrar formas de melhorar a qualidade de vida da população sénior que se encontra em número cada vez maior no cenário de envelhecimento da população. É neste quadro de intervenção que se inserem as Universidades da Terceira Idade. Neste sentido, o presente estudo, cujo objetivo geral é estudar a perceção dos seniores sobre a sua qualidade de vida decorrente da sua participação numa UTI, procurou acrescentar novos conhecimentos e novos pontos de partida para a investigação sobre a qualidade de vida na sua relação com a frequência em Universidades Seniores. A resposta a estes objetivos foi consubstanciada num conjunto de questões que operacionalizaram a presente investigação.

De seguida, com base na discussão de resultados efetuada, segue-se uma síntese conclusiva, que apresenta uma visão de conjunto dos resultados obtidos.

O estudo permitiu evidenciar que a possibilidade de convivência e as expectativas de aprendizagem correspondem aos motivos com maior destaque aquando da decisão dos seniores ingressarem numa UTI. Estes resultados reforçam a importância do convívio e da necessidade que muitos idosos sentem em adquirir novos conhecimentos. Podemos aferir a relevância social e formativa das UTIs no quotidiano das pessoas inquiridas.

A grande maioria das pessoas que frequenta uma Universidade Sénior tem idade superior a 65 anos, sendo que a Universidade Sénior tem um papel de relevo no quotidiano das pessoas que se encontram na idade de reforma, consistindo num modo, procurado pelos seniores, de ocupar o seu tempo livre e estabelecer contactos com outras pessoas. Deste modo, podemos salientar a importância da Universidade Sénior, enquanto potencial agente no fomento de contactos e relacionamentos sociais dos seus utentes, principalmente para aqueles que possuem uma rede social reduzida.

O êxito relativamente significativo das Universidades Seniores, na obtenção de novos interessados nos últimos anos, leva-nos a concluir que a Universidade Sénior, enquanto entidade, tem cada vez mais visibilidade e aceitação por parte dos seus destinatários. Dentro de um vasto conjunto de disciplinas/áreas oferecidas, a

mais frequentada é a Informática/Internet, consistindo num dado elucidativo da vontade que os respondentes sentem na procura do saber em áreas como as tecnologias da informação e comunicação.

Para além de frequentarem uma UTI, os seniores realizam outras atividades pessoais e/ou sociais, sendo que as tarefas domésticas/familiares são as mais usuais, enquanto que as atividades cívicas/políticas são as menos praticadas.

O envolvimento dos seniores numa UTI favorece o seu bem-estar, promovendo um sentimento de felicidade e de compromisso com a vida, contribuindo para se manterem ativos física e mentalmente. A frequência dos seniores na UTI contribui para o aumento da sua boa disposição e tem ajudado no combate à depressão. A participação na Universidade Sénior constitui uma motivação para os seniores saírem de casa, sentida como um refúgio ao imenso tempo livre de que dispõem, contribuindo para o desenvolvimento de uma atitude mais positiva perante a vida.

Os seniores manifestam um desenvolvimento positivo ao nível da sua postura perante a vida, revelada através de uma participação mais ativa, nomeadamente na demonstração das suas ideias e opiniões e na procura de novos interesses em termos de atividades.

A participação dos seniores numa UTI potencia a aquisição de conhecimentos e a motivação para o desenvolvimento de competências, promovendo o seu interesse de querer saber e fazer mais e melhor. De referir que, o conhecimento adquirido na Universidade Sénior, designadamente na área da Internet, é utilizado pelos seniores no seu dia a dia.

A presença dos seniores numa UTI fomenta o seu desenvolvimento pessoal, contribuindo para a sua autorrealização e auxiliando no sentido de adquirirem maior consciência das suas próprias capacidades. Ao longo do seu percurso na UTI, verifica-se um crescimento da autoconfiança, aceitando e superando os desafios com manifesta satisfação.

A participação dos seniores numa UTI permite colmatar necessidades, dando resposta às suas expectativas e preenchendo o tempo disponível de forma gratificante. Esta participação é caracterizada pela valorização da sua experiência de vida, assim como dos valores e ideais, dando possibilidade aos seniores de expressarem as suas opiniões através de solicitação e da partilha mútua de

experiências. A oportunidade de expressar as suas ideias, interesses e vivências contribui para a promoção de um sentimento de segurança emocional e de valorização pessoal.

A presença numa Universidade Sénior contribui para a promoção de relações interpessoais, permitindo a interação, o convívio, a troca de experiências e conhecimentos, e favorecendo a comunicação entre os colegas. Os seniores manifestam uma melhoria das competências relacionais ao longo do seu trajeto na UTI, que é visível através dos convívios fora do contexto escolar, do estreitamento de relações, da criação de mais momentos de interação, e através de intervenções frequentes no decorrer das atividades. A interação social é um fator basilar para a qualidade do envelhecimento, é uma necessidade do ser humano. Todos nós precisamos de nos relacionar uns com os outros, de nos sentirmos coesos, de pertencer a um grupo. Assim, podemos aferir que as relações interpessoais desenvolvidas no contexto de educação sénior informal contribuem para a qualidade de vida.

O envolvimento dos seniores numa UTI constitui uma forma de integração social. Os seniores enquanto utentes da Universidade nutrem um sentimento de pertença ao grupo, sendo que a participação na UTI permite o contacto e o relacionamento com a comunidade, contribuindo para minimizar ou combater a solidão e o isolamento. Também a possibilidade de aprendizagem é já por si uma forma de integração social.

A participação numa UTI proporciona aos seniores diversos benefícios, nomeadamente benefícios físicos, cognitivos, psicológicos, emocionais e relacionais, promovendo a saúde e prevenindo o declínio cognitivo e funcional. Contribui para um sentimento de valorização pessoal e de utilidade, facilitando o convívio interpessoal e o aumento da rede social. Deste modo, promove o envelhecimento ativo e saudável e a melhoria da qualidade de vida, sustentando a nossa hipótese.

A Universidade Sénior tem um papel muito relevante na promoção do envelhecimento ativo, no fomento da aprendizagem e no incremento do convívio. Auxilia os seniores a manterem-se ativos e integrados na sociedade, a participar em áreas do seu interesse e a proporcionar espaços de aprendizagem e de partilha de conhecimentos e experiências.

A Universidade Sénior promove a saúde física e mental dos seniores e a interação social dando também resposta à necessidade de aprendizagem, de vivenciar novas experiências e de estabelecer novos contactos e redes sociais, procurando neste sentido combater a solidão e o isolamento. Ao minimizar esta problemática, a participação numa UTI contribui para a satisfação de necessidades dos seniores, promove o sentimento de bem-estar e consequentemente a qualidade de vida.

Com efeito, estes resultados apontam para a existência de uma relação entre a participação dos seniores numa UTI e a sua qualidade de vida, salientando-se a importância atribuída pelos seniores à aquisição de conhecimentos e estimulação cognitiva como potenciadora da sua qualidade de vida.

Em suma, e tendo em consideração os resultados obtidos, podemos aferir que, as UTIs estudadas contribuem positivamente para a qualidade de vida dos seniores.

Consideramos e desejamos, que este estudo se possa constituir como um contributo e um ponto de partida para a realização de novos estudos neste domínio, que possam vir reforçar e consolidar o conhecimento agora obtido, sendo desejável que tenham como base amostras de maior dimensão e mais representativas, e que possam, em conjunto com o presente estudo, extrapolar os resultados.

BIBLIOGRAFIA

- Almeida, L., & Freire, T. (2003). *Metodologia da investigação em psicologia e educação* (3ªed.). Braga: Psiquilibrios.
- Araújo, L. (2011). Exercite o seu corpo. In O. Ribeiro, & C. Paúl (Coords.), *Manual de envelhecimento activo* (pp.13-43). Lisboa: Lidel.
- Araújo, L., & Melo, S. (2011). Relacione-se com os outros. In O. Ribeiro, & C. Paúl (Coords.), *Manual de envelhecimento activo* (pp.141-170). Lisboa: Lidel.
- Azeredo, Z. (2011). *O idoso como um todo*. Viseu: Psicosoma.
- Azevedo, M., & Teles, R. (2011). Revitalize a sua mente. In O. Ribeiro, & C. Paúl (Coords.), *Manual de envelhecimento activo* (pp.72-112). Lisboa: Lidel.
- Bacelar, R. (2002). *Envelhecimento e produtividade: Processos de subjetivação* (2ªed.rev.). Recife: Fundação António dos Santos Abranches.
- Bardin, L. (1977). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Cabral, M. V., & Ferreira, P.M. (2014). *Envelhecimento activo em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cabral, M. V., Ferreira, P.M., Silva, P.A., Jerónimo, J., & Marques, T. (2013). *Processos de envelhecimento em Portugal*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Capucha, L. (2012). Envelhecimento e políticas sociais. In C. Moura (Ed.), *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp.75-84). Euedito.
- Cardão, S. (2009). *O idoso institucionalizado*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Cardoso, S., Santos, M.H., Baptista, M.I., & Clemente, S. (2012). Estado e políticas sociais sobre a velhice em Portugal. *Análise Social*, 204, (XLVII (3)), pp. 606-630.
- Carmo, H., & Ferreira, M. (1998). *Metodologia da investigação: Guia para auto-aprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carvalho, N. (2007). *O ambiente como problema social em Portugal*. Lisboa: Agência Portuguesa do Ambiente.
- Chambel, A., Castro, J., Ramos, J., & Cruz, C. (2012). Universidade sénior como fonte de satisfação para adultos seniores. In R. Pocinho, E. Santos, J. Ferreira, J. Gaspar, A. Ramalho, D. Soeiro, & S. Silva (Coords.), *Envelhecer em tempo de crise: Respostas sociais* (pp.145-160). Porto: Legis Editora.

- Cunha, M. (2009). *Animação sociocultural na terceira idade: Recurso educativo de intervenção*. Lisboa: Pubidisa.
- Dias, I. (2005). Envelhecimento e violência contra os idosos. : *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras*, 15 (1), pp.249-274.
- Fernandes, A. (1997). *Velhice e sociedade: demografia, família e políticas sociais em Portugal*. Oeiras: Celta Editora.
- Fernandes, A. (2008). *Questões demográficas: Demografia e sociologia da população*. Lisboa: Colibri.
- Fernandes, A. (2014). Saúde, doença e (r)evolução demográfica. In A. Fonseca (Coord.), *Envelhecimento, saúde e doença. Novos desafios para a prestação de cuidados a idosos*. (pp.9-27). Lisboa: Coisas de Ler.
- Flick, U. (2005). *Métodos qualitativos na investigação científica*. Lisboa: Monitor - Projetos e Edições.
- Fontaine, R. (2000). *A psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi Editores.
- 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.
- Gibbs, G. (2009). *Análise de dados qualitativos*. Porto Alegre: Artmed.
- Gomes, A. (2010). *Envelhecimento: memórias da velhice. Pelas terras do sempre e do nunca*. Lisboa: Santa Casa da Misericórdia.
- Hill, M., & Hill A. (2009). *Investigação por questionário (2ªed.)*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Jacob, L. (2007a). *Animação de idosos: Atividades (2ªed.)*. Porto: Ambar.
- Jacob, L. (2007b). Universidades da terceira idade, uma terapêutica sénior. In J. Pereira, M. Vieites, & M. Lopes (Coords.), *Animação, artes e terapias* (pp.273-278). Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- Jacob, L. (2012). As universidades seniores como projeto de envelhecimento ativo. In C. Moura (Ed.), *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp.37-50). Euedito.
- Jacob, L. (2013). Respostas sociais para os idosos. In L. Jacob, E. Santos, R. Pocinho, & H. Fernandes (Orgs.), *Envelhecimento e economia social: Perspetivas atuais* (pp.50-65). Viseu: Psicosoma.
- Junior, E. (2011). *A pastoral do envelhecimento ativo*. Rio de Janeiro: Apicuri.

- Ketele, J., & Roegiers, X. (1999). *Metodologia da recolha de dados: Fundamentos dos métodos de observações de questionários, de entrevistas e de estudo de documentos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Levet, M. (1998). *Viver depois dos 60 anos*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Lima, M. (2004). *Posso participar? Actividades de desenvolvimento pessoal para idosos*. Porto: Ambar.
- Lima, M. (2010). *Envelhecimento(s)*. Coimbra: Imprensa da Universidade.
- Marchand, H. (2005). *Psicologia do adulto e do idoso* (2ªed.). Coimbra: Quarteto editora.
- Marôco, J. (2011). *Análise estatística com SPSS statistics* (5ªed.). Pêro Pinheiro: ReportNumber.
- Martin, A. (2007). Gerontologia educativa: Enquadramento disciplinar para o estudo e intervenção socioeducativa com idosos. In A. Osório, & F. Pinto (Coords.), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (pp.47-73). 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* (348-359). Chaves: Intervenção – APDC.
- Martins, G., & Theóphilo, C. (2007). *Investigação científica para ciências sociais aplicadas*. São Paulo: Editora Atlas.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da terceira idade. Da solidão aos motivos para a sua frequência*. Porto: Livpsic.
- Moreira, C. D. (2007). *Teorias e práticas de investigação*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Moura, C. (2006). *Século XXI: século do envelhecimento*. Lisboa: Lusociência.
- Moura, C. (2012). Envelhecimento ativo e empowerment. In C. Moura (Ed.), *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp.87-91). Euedito.
- Nazareth, J.M. (2009). *Crescer e envelhecer: constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico*. Barcarena: Editorial Presença.
- Okuma, S. (2004). *O idoso e a atividade física: Fundamentos e pesquisa* (3ªed.). Campinas, SP: Papirus.
- Oliveira, J. B. (2008). *Psicologia do idoso. Temas complementares*. Porto: Livpsic/ Legis Editora.
- Organização Mundial de Saúde (OMS, 2009). *Guia global das cidades amigas das pessoas idosas*. Lisboa: Fundação Calouste Gulbenkian.
- Osório, A. (2005). *Educação permanente e educação de adultos*. Lisboa: Instituto Piaget.

- Osório, A. (2007). Os idosos na sociedade atual. In A. Osório, & F. Pinto (Coords.), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (pp.11-46). Lisboa: Instituto Piaget.
- Osório, A. (2008). A animação sociocultural na terceira idade. In J. Pereira, M. Vieites, & M. Lopes (Coords.), *A animação sociocultural e os desafios do século XXI* (pp.207-219.). Amarante: Intervenção – Associação para a Promoção e Divulgação Cultural.
- 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., & Fonseca, A. (1999). A saúde e qualidade de vida dos idosos. *Psicologia, Educação e Cultura*,3 (2), pp.345-362.
- Paúl, C., Fonseca, A., Martin, I., & Amado, J. (2005). Satisfação e qualidade de vida em idosos portugueses. In C. Paúl, & A. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 97-108). Lisboa: Climepsi Editores.
- Pimentel, L. (2005). *O lugar do idoso na família*. Coimbra: Quarteto.
- Pinto, F. (2007). A terceira idade: idade da realização. In A. Osório, & F. Pinto (Coords.), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (pp.75-103). Lisboa: Instituto Piaget.
- Pinto, M.G. (2003). As universidades da terceira idade em Portugal: das origens aos desafios do futuro. *Revista da Faculdade de Letras “Linguas e Literaturas”*, 20 (2), pp. 467-478.
- Pocinho, R., Santos, E., Rodrigues, A., Pais, A., & Santos, G. (2013). Formação e qualidade de vida das pessoas idosas. In J. Vilhena (Coord.), *Envelhecer hoje: conceitos e práticas* (pp. 15-45). Curitiba: Appris.
- Quivy, R., & Campenhoudt (1992). *Manual de investigação em ciências sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Reis, F. L. (2010). *Como elaborar uma dissertação de mestrado: segundo Bolonha*. Lisboa: Pactor.
- Ribeiro, O., & Paúl, C. (2011). Envelhecimento activo. In O. Ribeiro, & C. Paúl (Coords.), *Manual de envelhecimento activo* (pp.1-12). Lisboa: Lidel.
- Rosa, M.J. (1993). O desafio social do envelhecimento demográfico. *Revista do Instituto de Ciências Sociais da Universidade de Lisboa Portuguesa*, 28 (122), pp.679-689.
- Rosa, M.J. (2012). *O envelhecimento da sociedade portuguesa*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Salgado L., Panão. A., & Silva, S. (2009). A pessoa idosa: uma voz activa no desenvolvimento local. In J. Pereira, & M. Lopes (Coords.), *Animação sociocultural na terceira idade* (pp. 292-305). Chaves: Intervenção – APDC.

- Santos, M. (2008). *Os consumidores no envelhecimento activo*. Lisboa: Apenas Livros.
- Simões, A. (1982). Aspectos de gerontologia: No ano internacional da terceira idade. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, XVI, pp. 39-96.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice: um novo público a educar*. Porto: Ambar.
- Sousa, L., Figueiredo, D., & Cerqueira, M. (2006). *Envelhecer na família: os cuidados familiares na velhice* (2ªed.). Porto: Ambar.
- Strauss, A., & Corbin, J. (2008). *Pesquisa qualitativa: Técnicas e procedimentos para o desenvolvimento da teoria fundamentada* (2ª ed.). Porto Alegre: Armed.
- Tamer, N., & Petriz, G. (2007). A qualidade de vida dos idosos. In A. Osório, & F. Pinto (Coords.), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (pp.181-201). Lisboa: Instituto Piaget.
- Vaz, E. (2008). *A velhice na primeira pessoa*. Porto: Editorial Novembro.
- Vaz, E., Silva, B., & Sousa, I. (2003). Configurações de vida na velhice. *Antropológicas*, 7, pp. 181-209.
- Vallespir, J., & Morey, M. (2007). A participação dos idosos na sociedade: integração vs. segregação. In A. Osório, & F. Pinto (Coords.), *As pessoas idosas. Contexto social e intervenção educativa* (pp.225-251). Lisboa: Instituto Piaget.
- Vandenplas-Holper, C. (2000). *Desenvolvimento psicológico na idade adulta e durante a velhice: Maturidade e sabedoria*. Porto: Edições Asa.
- Veloso, E. C. (2007). As universidades da terceira idade em Portugal: Um contributo para a análise da sua emergência. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41 (3), pp.263-284.
- Veloso, E. (2011). *Vidas depois da reforma*. Lisboa: Coisas de Ler.
- Viegas, S., & Gomes, C. (2007). *A identidade na velhice*. Porto: Ambar.

WEBGRAFIA

- Almeida, M., Gutierrez, G., & Marques, R. (2012). *Qualidade de vida. Definição, conceitos e interfaces com outras áreas de pesquisa*. São Paulo: Escola de Artes, Ciências e Humanidades - EACH/USP. Retirado de: http://each.uspnet.usp.br/edicoes-each/qualidade_vida.pdf
- Alves, E. (2011). Modelos de qualidade de vida e seus indicadores determinantes. *Revista Brasileira de Qualidade de Vida*, 3 (1), pp.16-23. Retirado de: http://www.academia.edu/2335471/Qualidade_de_vida_considera%C3%A7%C3%B

5es_sobre_os_indicadores_e_instrumentos_de_medida_Quality_of_life_consideration_of_indicators_and_instruments_of_measure

Aposénior (S.d.). *Universidade sénior de Coimbra*. Acedido a 19 maio, 2015, em <http://aposenior.webnode.pt/sobre-nos/>

Associação Nacional de Apoio ao Idoso (2013). *Universidade do tempo livre*. Acedido a 25 abril, 2015, em <http://www.anai.pt/index.php?paggo=mostra.php&menu=314>

Câmara Municipal de Montemor-o-Velho (2010). *Montemor-o-Velho: Misericórdia dinamiza universidade sénior*. Acedido a 23 abril, 2015, em http://www.cm-montemorvelho.pt/aconteceu_2010/208052010.htm

Centro de Reabilitação Profissional de Gaia (CRPG, 2007). *Qualidade de vida - modelo conceptual*. Retirado de http://www.crbg.pt/estudosProjectos/Projectos/modelizacao/Documents/Modelo_de_Qualidade_de_Vida.pdf

Comissão de Coordenação e Desenvolvimento regional do Centro (2009). *Caracterização do distrito de Coimbra*. Acedido a 29 janeiro, 2015, em https://www.ccdrc.pt/index.php?option=com_docman&task=cat_view&gid=642&Itemid=91&lang=pt&limitstart=20

Confederação Nacional das Instituições de Solidariedade (2004). *Associação de solidariedade social viver em alegria*. Acedido a 29 maio, 2015, em <http://www.solidariedade.pt/site/detalhe/1493>

Herculano, S. (2000). A qualidade de vida e seus indicadores. In S. Herculano (Org.). *Qualidade de vida e riscos ambientais*. Niterói: Eduff. Retirado em: <http://www.ivt-rj.net/ivt/bibli/herculano.pdf>

Instituto Nacional de Estatística (2012). *População residente (N.º) por Local de residência (à data dos Censos 2011), Sexo e Grupo etário*. Acedido a 04 janeiro, 2015, em http://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_indicadores&indOcorrCod=0005979&contexto=bd&selTab=tab2

Machado, F., & Medina, T. (2012). As universidades seniores: motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. *Educação, Sociedade & Culturas*, 37, 151-167. Retirado de <https://repositorio-aberto.up.pt/handle/10216/69646>

Pereira, E., Teixeira, C., & Santos, A. (2012). Qualidade de vida: abordagens, conceitos e avaliação. *Revista Brasileira de Educação Física e Esporte*, 26 (2), pp.241-250. Retirado de: <http://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/07.pdf>

Rede Universidades da Terceira Idade (2008). *Universidades da terceira idade no distrito de Coimbra*. Acedido a 12 maio, 2014, em <http://www.rutis.org/cgi-bin/reservado/scripts/command.cgi/?naction=6&distrito=9>

Tábua Município Online (2014). *Ação Social. Academia sénior de Tábua*. Acedido a 29 abril, 2015, em <http://agenda.tabua.pt/arquivo/970>

Poiars on Line (2007). *Poiars: Universidade Sénior arranca em Março*. Acedido a 26 maio, 2015, em <http://poiars-on-line.blogspot.pt/2007/02/poiars-universidade-snior-arranca-em.html>

Fontes:

Academia Sénior de Tábua (S.d.). *Normas de funcionamento - Academia Sénior de Tábua*.

SeniorMor - Universidade Sénior (2014). *Folheto explicativo das disciplinas disponibilizadas em 2014/15*.

SeniorMor - Universidade Sénior (2015). *Relatório de atividades desenvolvidas na Universidade Sénior 2014/15*.

Universidade do Tempo Livre (2014). *Folheto explicativo das disciplinas disponibilizadas em 2014/15*.

Universidades Sénior da Figueira-da-Foz (2014). *Folheto explicativo das disciplinas disponibilizadas em 2014/15*.

ANEXO I
INQUÉRITO POR QUESTIONÁRIO

Inquérito por Questionário

Através do presente questionário pretende-se estudar a qualidade de vida da população sénior em relação à sua frequência em Universidades Seniores. Encontra-se inserido num trabalho de investigação desenvolvido no âmbito da dissertação de Mestrado em Educação de Adultos e Desenvolvimento Local, ministrado pela Escola Superior de Educação de Coimbra.

Neste sentido, apelo à sua participação que se reveste de inquestionável relevância.

Para cada uma das seguintes questões/afirmações, solicito que assinale com uma cruz (X) a resposta pretendida no respetivo quadrado ou escreva quando necessário. Se eventualmente se enganar a assinalar a sua resposta, deverá colocar um círculo à volta da resposta errada e voltar a assinalar com uma cruz a resposta pretendida.

Desde já, agradeço a sua disponibilidade, pedindo que seja o mais sincero/a possível e garantindo a total confidencialidade e anonimato.

I. Tendo em conta o seu estatuto de utente de uma Universidade Sénior, responda às seguintes questões/afirmações:

1. Manifeste o grau de importância quanto aos motivos que o/a levaram a inscrever-se na Universidade Sénior. Assinale com uma cruz (x) em cada uma das afirmações.

	Nada importante (1)	Pouco importante (2)	Importante (3)	Muito importante (4)	Extremamente importante (5)
Adquirir novos conhecimentos					
Ter uma razão para sair de casa					
Conviver/socializar					
Fazer novas amizades					
Ocupar o tempo disponível					
Sentir-se realizado/a					
Viver novas experiências/realidades					
Poder ter a possibilidade de participar em passeios/visitas de estudo					

2. Há quanto anos frequenta a Universidade Sénior (considerando o ano atual)? _____
3. Quais as disciplinas que frequenta na Universidade Sénior?

4. Das disciplinas anteriormente referidas, indique a que mais gosta. Porquê?

II- **Manifeste o seu grau de concordância em relação às seguintes afirmações:**

	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Não concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)
1. O facto de saber que o meu dia vai ser passado na Universidade Sénior, faz-me levantar da cama mais bem-disposto/a					
2. A frequência na Universidade Sénior tem contribuído para a aquisição de novos conhecimentos					
3. As atividades desenvolvidas nas disciplinas vão ao encontro das minhas preferências e expectativas					
4. As atividades da Universidade Sénior valorizam os meus costumes e tradições					
5. A participação na Universidade Sénior contribui para a minha realização pessoal					
6. O facto de frequentar a Universidade Sénior favorece a minha comunicação e convívio com os/as colegas					
7. A participação numa Universidade Sénior faz-me sentir mais útil na comunidade					
8. A minha vida seria mais monótona caso não frequentasse uma Universidade Sénior					
9. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior estimulam a minha criatividade e imaginação					
10. As atividades da Universidade Sénior vão ao encontro dos meus desejos, vontades e motivações					
11. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior valorizam a minha experiência de vida					
12. A participação na Universidade Sénior melhora a minha capacidade de definir e alcançar os meus objetivos					
13. Os meus interesses e ideias são partilhados pelos meus colegas da Universidade Sénior					

14. As pessoas que participam na Universidade Sénior constituem um grupo de amigos					
15. A participação na Universidade Sénior promove um sentimento de felicidade e bem-estar					
16. As atividades da Universidade Sénior permitem desenvolver o meu espírito crítico e reflexivo					
17. A participação na Universidade Sénior permitem-me viver novas experiências					
18. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior têm em consideração a minha individualidade e o meu ritmo					
19. A participação na Universidade Sénior ajuda-me a melhorar a capacidade de gerir a minha própria vida					
20. Há pessoas na Universidade Sénior que me compreendem e a quem posso recorrer					
21. A frequência da Universidade Sénior favorece os meus sentimentos de pertença a um grupo					
22. A participação na Universidade Sénior ajuda-me a ter uma atitude positiva em relação a mim mesmo/a					
23. As atividades na Universidade Sénior melhoram a minha capacidade de análise e de raciocínio					
24. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior possibilitam passeios/visitas exteriores					
25. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior têm em consideração as minhas opiniões e perspetivas					
26. A frequência na Universidade Sénior ajuda-me a ser mais confiante nas minhas próprias capacidades					
27. Há pessoas na Universidade Sénior com quem me identifico					
28. A participação na Universidade Sénior é importante para me relacionar com a comunidade					
29. A participação na Universidade Sénior contribui para a minha satisfação com a vida					
30. As atividades da Universidade Sénior promovem o meu interesse de querer saber e de fazer mais e melhor					

	Discordo totalmente (1)	Discordo (2)	Não concordo nem discordo (3)	Concordo (4)	Concordo totalmente (5)
31. A participação na Universidade Sénior contribui para a melhoria da minha saúde física					
32. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior têm em consideração o meu nível escolar					
33. A participação na Universidade Sénior ajuda a conhecer-me melhor (a mim próprio/a)					
34. Há pessoas na Universidade Sénior que me conhecem realmente bem					
35. A frequência na Universidade Sénior faz-me sentir um membro ativo e participativo da comunidade					
36. A participação na Universidade Sénior contribui para me manter ativo/a física e mentalmente					
37. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior estimulam a minha memória					
38. A frequência na Universidade Sénior ajuda-me a preencher o tempo disponível de forma gratificante					
39. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior têm em consideração os meus ideais					
40. A frequência na Universidade Sénior ajuda-me a ter mais consciência das minhas capacidades					
41. As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior possibilitam-me a troca de saberes e de experiências com os/as colegas					
42. A participação na Universidade Sénior faz-me sentir mais incluído/a na sociedade					

II. Caracterização do/a inquirido/a

1. Sexo (1) Masculino (2) Feminino

2. Qual a sua idade? _____

3. Qual o seu estado civil?

- (1) Solteiro/a.....
- (2) Casado/a.....
- (3) Divorciado/a.....
- (4) União de facto.....
- (5) Viúvo/a.....

4. Número de filhos: _____

5. Neste momento, com quem vive? (Pode assinalar mais do que uma opção)

- (1) Vivo só.....
- (2) Vivo com o marido/esposa.....
- (3) Vivo com o/a (s) filho/a (s).....
- (4) Outra situação?..... Qual? Vivo com _____

6. Qual o seu grau de instrução? (Completo)

- (1) Sei ler e escrever mas não completei o 1ºCiclo (4ª Classe)
- (2) Completei o 1ºCiclo (4ª Classe)
- (3) Completei o 2ºCiclo (2º Ano do Ciclo/6º Ano de Escolaridade)
- (4) Completei o 3ºCiclo (5º Ano de Liceu/9º Ano de Escolaridade)
- (5) Completei o Ensino Secundário (7º Ano do Liceu/12º Ano de Escolaridade)...
- (6) Completei um Curso Médio (Bacharelato)
- (7) Completei um Curso Superior (Licenciatura)
- (8) Completei um Mestrado.....
- (9) Completei um Doutoramento.....

7. Indique a profissão que exerce ou exerceu: _____

8. Para além da Universidade Sénior, tem outras ocupações? (Pode assinalar várias opções)

- (1) Exerço uma atividade profissional.....
- (2) Dedico-me a tarefas domésticas/familiares.....
- (3) Dedico-me à jardinagem/agricultura.....
- (4) Pratico atividade física/desporto.....
- (5) Participo em atividades cívicas/políticas.....
- (6) Participo em atividades religiosas.....
- (7) Realizo trabalhos manuais/bricolage.....
- (8) Participo em atividades culturais/ recreativas.....
- (9) Dedico-me ao voluntariado.....
- (10) Outra/s?.....

Qual/quais: _____

Muito obrigada pela sua colaboração!

ANEXO II
GUIÕES DE ENTREVISTAS

1 – Guião de Entrevista a Professores da Universidade Sénior

2 – Guião de Entrevista a Responsáveis da Universidade Sénior

1 – Guião de Entrevista a Professores da Universidade Sénior

Categories	Objetivos Específicos	Questões
I - Legitimação da entrevista	- Explicar os objetivos do estudo e da entrevista - Criar um ambiente de empatia entre entrevistadora e entrevistado/a	
II - Objetivos da Universidade	- Conhecer os objetivos da Universidade Sénior?	1- Quais são os objetivos da Universidade Sénior?
III - Resposta às necessidades e Bem-estar	- Perceber quais as necessidades dos seniores que a Universidade Sénior pretende satisfazer - Perceber se a participação na Universidade Sénior contribui para uma atitude mais positiva - Perceber quais os benefícios para os seniores da sua participação na Universidade Sénior	2-Quais as necessidades e expectativas dos seniores, às quais a Universidade Sénior pretende dar resposta? 3- Na sua opinião, os seniores têm manifestado, no decurso da sua participação na Universidade Sénior, uma atitude mais positiva perante a vida? 4- Na sua opinião, quais os benefícios que a frequência na Universidade Sénior proporciona aos seus participantes?
IV - Valorização Pessoal e Integração Social	- Perceber se a Universidade Sénior contribui para a valorização pessoal - Perceber se a participação dos seniores na Universidade Sénior fomenta a sua integração social	5- As atividades desenvolvidas na Universidade Sénior dão ou não possibilidade dos seniores expressarem as suas opiniões? Como? 6- Considera que a Universidade Sénior constitui uma forma de integração dos seniores na comunidade/sociedade? Porquê?
V - Relações Interpessoais	- Perceber se a Universidade Sénior contribui para a melhoria das competências relacionais dos seniores	7- Na sua opinião, os seniores têm apresentado uma melhoria nas competências relacionais, ao longo do seu percurso na Universidade Sénior?
VI - Pergunta Aberta	- Possibilitar ao/à entrevistado/a falar sobre algum ponto não referido no decurso da entrevista	8- Há mais algum aspeto que queira referir que não tivesse sido questionado?
VII - Dados biográficos	- Recolher algumas informações sobre os dados pessoais do/a entrevistado/a	9-Qual a sua idade? 10-Qual o seu grau de habilitação? 11-Qual a sua profissão? 12 - Há quantos anos leciona na Universidade Sénior?

2 – Guião de Entrevista a Responsáveis da Universidade Sénior

Categorias	Objetivos Específicos	Questões
I - Legitimação da entrevista	<ul style="list-style-type: none"> - Explicar os objetivos do estudo e da entrevista - Criar um ambiente de empatia entre entrevistadora e entrevistado/a 	
II - Papel das Universidades Seniores	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer o papel das Universidades Seniores 	1- Qual pensa que deve ser o papel das Universidades Seniores?
III - Objetivos da Universidade Sénior	<ul style="list-style-type: none"> - Conhecer os objetivos da Universidade Sénior? 	2- A Universidade Sénior foi criada com que objetivos? 3- Existe atualmente algum projeto em curso? 4- A Universidade tem parcerias ou projetos com outras instituições? Em caso afirmativo, quais? 5- Quanto às disciplinas ministradas, elas vão ao encontro das necessidades dos seniores ou está em vista a introdução de novas disciplinas?
IV - Valorização Pessoal e Integração Social	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber se a Universidade Sénior contribui para a valorização dos seniores - Perceber se a participação dos seniores na Universidade Sénior fomenta a sua integração social 	6- Considera que a Universidade Sénior contribui para valorizar a experiência de vida dos seniores? 7- Considera que a Universidade Sénior constitui uma forma de integração dos seniores na comunidade/sociedade? Porquê?
V- Bem-estar	<ul style="list-style-type: none"> - Perceber quais os benefícios para os seniores da sua participação na Universidade Sénior 	8- Quais considera serem os benefícios que a Universidade proporciona aos seus participantes?
VI - Pergunta Aberta	<ul style="list-style-type: none"> - Possibilitar ao/à entrevistado/a falar sobre algum ponto não referido no decurso da entrevista 	9- Há mais algum aspeto que queira referir que não tenha sido questionado?
VII- Dados biográficos	<ul style="list-style-type: none"> - Recolher algumas informações sobre os dados pessoais do entrevistado/a 	10- Qual a sua idade? 11- Qual o seu grau de habilitação? 12- Qual a sua profissão? 13 - Há quantos anos é responsável pela Universidade Sénior?

ANEXO III
MATRIZ DE ANÁLISE DE CONTEÚDO
DAS ENTREVISTAS A PROFESSORES DE UNIVERSIDADES
SENIORES

- 1 – Categorias e Subcategorias**
2 – Subcategorias e Unidades de Registo

1 – Categorias e Subcategorias

Categorias	Subcategorias	Unidades de Registo
Finalidades da Universidade Sénior	Objetivos da Universidade Sénior	
	Respostas às necessidades dos destinatários da Universidade Sénior	
Desenvolvimento de uma postura positiva e de competência interpessoal	Atitude mais positiva perante a vida	
	Melhoria das competências relacionais	
Importância da participação numa Universidade Sénior	Benefícios proporcionados	
	Fomento da expressão de opiniões	
	Promoção da integração social	

2 – Subcategorias e Unidades de Registo

Subcategorias	Unidades de registo
<p>Objetivos da Universidade Sénior</p>	<p>“ (...) uma das grandes preocupações tem a ver muito com o envelhecimento ativo. É a chave, o envelhecimento ativo. No envelhecimento ativo, nós podemos correlacionar com dois fatores que são muito importantes, que são a saúde física e a saúde mental (...) e criar oportunidades às pessoas típicas da terceira idade. O envelhecimento ativo pressupõe que todos envelhecemos obviamente, e portanto há que assegurar alguma qualidade de vida. Neste contexto não é só ter mais anos mas também ter mais qualidade de vida nesses anos.” - [P2].</p> <p>“ (...) proporcionar um envelhecimento ativo e saudável a todos os cidadãos envolvidos.” - [P1].</p> <p>“ (...) o objetivo principal é abordar vários conteúdos científicos de uma forma adequada a esta população e indo ao encontro dos seus interesses.” - [P3].</p> <p>“ (...) promover a educação não-formal nos adultos e nos seniores e desenvolver atividades promovidas por e para seniores.” - [P1].</p> <p>“ (...) os objetivos consistem em abordar tradições e épocas políticas, exercitar a mente e trocar experiências entre todos os elementos do grupo.” - [P4].</p> <p>“ (...) um dos principais objetivos da Academia Sénior de Tábua é fomentar as relações interpessoais e sociais.” - [P1].</p> <p>“ (...) na minha opinião um dos objetivos mais importantes é passar bons momentos de convívio, estimulando um ambiente salutar e divertido (...).” - [P4].</p> <p>“ (...) aproveitar ao máximo o potencial de interação entre os alunos na aula para múltiplas aprendizagens e contacto social.” - [P3].</p>
<p>Resposta às necessidades dos destinatários da Universidade</p>	<p>“Nós pretendemos dar resposta obviamente a estes dois vetores, saúde física e mental, daí que as atividades que estão previstas e que são dinamizadas na SeniorMor vão nesse sentido (...). A nível individual nós sabemos que o envelhecimento tem consequências. Tem consequências a nível biológico e psicossocial que ocorrem com o passar dos anos. Isto é, nós temos algumas situações em termos de saúde que são degenerativas e que têm a ver com a própria idade (...). Temos</p>

Sénior	<p>cada vez mais pessoas com Alzheimer, temos cada vez mais pessoas com problemas mentais, inclusive pessoas por volta dos 55 anos, surgindo cada vez mais cedo, e temos também as questões psicossociais. A questão do envelhecimento não é pacífica, porque há grandes quebras de interação social, quer com a família, quer a nível profissional, e as pessoas tendem paradoxalmente a isolar-se. Uma das grandes preocupações da Universidade Sénior é quebrar essa barreira em termos de isolamento e trazer as pessoas para o convívio e para a interação social, (...) integrá-las cada vez mais na sociedade.” - [P2].</p> <p>“ (...) diminuir o seu isolamento e solidão.” - [P1].</p> <p>“Nós pretendemos contribuir no sentido de minimizar ou mesmo evitar a solidão, melhorar o estado psicológico, e transmitir alegria de viver”. - [P4].</p> <p>“ (...) há um conjunto de competências que as pessoas têm e de saberes, que neste momento estão a ser aproveitadas. Desde pessoas que participam em bibliotecas, em visitas guiadas, de forma voluntária. Cada vez mais o voluntariado faz aqui sentido nestas questões.” - [P2].</p> <p>“Muitas das pessoas que se envolvem nas aulas procuram conhecimentos e experiência que não tiveram oportunidade de desenvolver mais cedo na sua vida.” - [P3].</p> <p>“ (...) os nossos seniores pretendem aumentar os seus conhecimentos e incrementar as suas redes de contacto interpessoal e social.” - [P1].</p> <p>“ Pretende-se responder a necessidades e expectativas relacionadas com os conteúdos específicos que eles procuram quando se inscrevem em determinadas aulas (...). Além disso, e igualmente importante, procura-se sempre ir ajustando a forma como a aula é dada, em termos de tópicos mais específicos a desenvolver e de métodos. Por exemplo, as relações familiares interessavam à turma de psicologia e esse foi por isso um dos temas seleccionados para o currículo deste ano. São utilizados vários métodos, como o debate, e estudo de casos, a visualização de filmes de forma a ir ao encontro do interesse das pessoas envolvidas. As pessoas procuram também conhecer outras pessoas e construir novas relações. Por essa razão dou também muita atenção ao ambiente que se vive no grupo, procurando estimular o bom ambiente e a abertura nas relações com os colegas.” - [P3].</p>
--------	---

<p>Atitude mais positiva perante a vida</p>	<p>“Na minha opinião, uma atitude mais positiva vê-se no progressivo maior à vontade que vão demonstrando nas aulas comigo e com os colegas, quer ao nível do contacto mais informal, quer ao nível da participação ativa com as suas opiniões nas aulas. Também é visível o crescimento de autoconfiança em algumas pessoas que chegam no início do ano achando que não são capazes de fazer nada e que vão progressivamente aceitando os desafios e superando-os com uma satisfação manifesta. Para muitas pessoas o simples sair de casa e estar durante algum tempo num contexto diferente com pessoas diferentes, a aula, é vivido como um alívio e um “balão de oxigénio”. Quando se tratam de pessoas que recentemente deixaram a sua profissão, o facto de participarem na Universidade Sénior parece contribuir para viverem melhor os primeiros tempos de reforma.” - [P3].</p> <p>“ (...) demonstram mais interesse pela vida, mais alegria e boa disposição. Tem permitido ajudar em situações de depressão.” - [P4].</p> <p>“ (...) encontrando na Academia as respostas para as suas ambições, tornam-se mais alegres, ativos e alguns até curados de depressões com que se deparavam.” - [P1].</p> <p>“Nós começamos há 3 ou 4 anos, tínhamos 5 ou 6 possibilidades das pessoas frequentarem e se inscreverem. Desde lá para cá a oferta tem vindo progressivamente a aumentar. Este facto tem a ver com a procura, se há procura há interesse. Neste momento já temos informática/internet, artes decorativas, inglês, português, ginástica de manutenção, hidroginástica, fazemos 7,8,9,10 Workshops temáticos, que as pessoas escolhem e que indicam, dança sénior, temos música, temos arte e costura, temos teatro, temos pintura (...). Então dizia eu, é através da sua participação e da escolha (...). Há uma pessoa que tem, não quero mentir, deve ter muito perto de 90 anos, que é a D. Natália. Aos 90 anos comprou um portátil e neste momento tem o Skipe e estabelece contacto com muitas pessoas. Outro caso. Uma senhora, que foi padeira em Montemor-o-Velho, reformada, tem também um portátil e ontem a questão que me colocava era esta: Ó professor! Mande uma encomenda para o Brasil, como é que eu posso saber se já lá chegou? (...). Essa atitude mais positiva perante a vida vê-se com o interesse, com a participação das pessoas. Elas não desistem, obviamente que cada passo é um passo, mas neste momento todas as pessoas têm o Skipe instalado e já falam pelo Skipe, que era uma coisa impensável.” - [P2].</p>
---	---

Melhoria das competências relacionais	<p>“ (...) se nós podermos medir essa melhoria de competências relacionais pelo número de convívio que eles fazem, era um bom indicador. Fazem muitos convívios ao longo do ano. Foram, por exemplo, todos juntos a Almada ver teatro, foram a Lisboa assistir a uma revista, vão neste sábado ver outra revista à Figueira, marcam convívios em casa uns dos outros. Tivemos, este ano, na altura da lampreia um convívio na Ereira, em que a seguir ao almoço houve uma tarde inteira de música e de dança, com acompanhamento de cavaquinho. Portanto, essa proatividade para a vida, para o estreitamento de relações é uma das consequências da participação na Universidade Sénior e que se vislumbra muitas vezes em situações deste tipo.” - [P2].</p> <p>“A melhoria nas competências relacionais é expressa, por exemplo, na maior contribuição com opiniões para o grupo, em mais iniciativa nas atividades, em mais brincadeiras, no cimentar de relações com algumas pessoas que se vão tornando mais próximas, na partilha de experiências significativas, na vontade de “levar o grupo para fora da aula” sugerindo almoços e lanches em conjunto para lá do contexto de aula (...).” - [P3].</p> <p>“ (...) a sua assiduidade às aulas, a adesão aos eventos, as relações de maior proximidade com os colegas, com os docentes e com a comunidade, traduzem a melhoria das suas competências relacionais.” - [P1].</p> <p>“Os seniores têm melhorado bastante ao nível das competências relacionais. Têm demonstrado uma facilidade crescente de comunicação e de interação com os colegas.”- [P4].</p>
Benefícios proporcionados	<p>“Benefícios na saúde física e mental.” - [P1].</p> <p>“Benefícios em termos de saúde física e mental, de modo a manterem a autonomia. Mas eu não estou muito preocupado com a autonomia em termos de independência baixa que corresponde à atividade de vida diária, porque essa as pessoas têm, mas sim com a atividade de vida instrumental. E neste contexto, podemos falar por exemplo, de uma questão que na Escola Superior de Educação de Coimbra é muito querida, que é a literacia informática. Não faz sentido que estas pessoas, numa sociedade de informação em que vivemos onde quase tudo neste momento passa pela internet e pela informática, não tenham conhecimentos sobre a matéria. É um fator de constrangimento e até de exclusão destas pessoas. Se nós conseguirmos aliar a aprendizagem da informática e manter os neurónios a funcionar é uma mais-valia (...). Nós temos a nossa árvore dendrítica, temos um número estabilizado de células do</p>

	<p>sistema nervoso que nos torna capazes em termos de processamento de informação, mas são as interconexões que os neurónios estabelecem que potenciam a nossas capacidades. E o estabelecimento dessas ligações consegue-se de que forma? Consegue-se através de solicitação e de trabalho. Portanto, este trabalho mental é muito importante e ao “info inclui-las” estamos a fazer um trabalho duplo em termos culturais (...). Há pessoas que já utilizam o email e antes não sabiam utilizar (...). Quando estou a trabalhar em casa muitos idosos vêem que eu estou on-line: Ó professor, quero falar consigo um pouco. Então como está? - Portanto, a conversa é muito importante apesar de não ter grande interesse, mas é muito importante porque permite interação. Por vezes, mostram-me pesquisas, outros tiram dúvidas, há pessoas que já tiram dúvidas por skype. Era uma coisa impensável há 5 anos. Se perguntassem há 5 anos: Será que uma pessoa com 80 anos vai fazer skype? É isso que está a passar-se. E também nas outras áreas há uma grande evolução. Por exemplo, uma pessoa de 80 anos entrar de fato de banho para uma piscina era muito complicado. Na nossa perspetiva é uma situação aceitável e normal, mas para essa franja etária em termos psicológicos, ainda há barreiras e neste momento a maioria das pessoas já vai de fatinho de banho para a piscina da hidroginástica. Portanto, é bastante importante este trabalho das Universidades Seniores, porque tirou as pessoas do sofá. É uma frase que eu costumo dizer muito, tirou-as do sofá e colocou-as no mundo. As pessoas abriram a porta e estão no mundo neste momento. Eu acho que isto foi a maior conquista que se tem conseguido.” - [P2].</p> <p>“ (...) diria que são benefícios nas vertentes cognitiva, emocional e relacional, obviamente interligados entre si. Em termos cognitivos frequentar a Aposénior possibilita a manutenção de uma mente exercitada, que é extremamente importante para evitar o declínio cognitivo, à medida que a idade vai avançando. Em termos emocionais, muitas vezes as aulas possibilitam um contexto de partilha de experiências com pessoas que muitas vezes passaram por situações semelhantes, sendo por isso apaziguadoras. Além disso são contextos em que muitas vezes a pessoa sente que ainda é capaz, sente-se valorizada e útil, o que é um benefício emocional importante para muitas pessoas. O facto de ser um contexto de aprendizagem mas que não é muito formal, onde a brincadeira também tem espaço, ajuda a elevar o humor com as histórias divertidas que vão surgindo. Em termos relacionais é um espaço onde há muitas possibilidades das pessoas se envolverem em diferentes atividades, à medida do que mais gostam e conhecer pessoas com os mesmos interesses, o que</p>
--	--

	<p>leva muitas vezes, a novas amizades e grupos de suporte e partilha.” - [P3].</p>
<p>Fomento da expressão de opiniões</p>	<p>“Sim. As aulas são muito desenvolvidas em função das necessidades e motivações das pessoas. Pessoalmente, no início do ano todas as pessoas se apresentaram e falaram do que as fez escolher aquela atividade. A partir daí a aula foi sendo direcionada de forma a ir ao encontro dos interesses que foram manifestados. Além disto, como se procura manter um ambiente de abertura, eu fui reforçando várias vezes a importância de expressarem as suas opiniões e perguntando o que achavam diretamente. A qualquer momento as pessoas podem, quando acharem adequado exprimir a sua opinião. Os formatos de aula mais dinâmicos, nomeadamente os debates, também possibilitam essa expressão. Para lá das aulas, a Aposénior possui uma Comissão de Alunos que dá voz também a essas opiniões. A disciplina de Teatro que foi constituída no ano que agora termina, por exemplo, foi criada a pedido de um grupo de alunos.” - [P3].</p> <p>“Sim, através de conversas relacionadas com a música, através de trocas de experiências, designadamente sobre viagens, culinária e da transmissão dos seus interesses. Muitas vezes, no decorrer das aulas é solicitada a sua participação no sentido de expressarem as suas opiniões e experiências em relação a diversos assuntos.” - [P4].</p> <p>“Sim. Praticando-se um ensino informal, os docentes da Academia Sénior de Tábua colocam, como prioridade, as necessidades e as expectativas dos alunos, incentivando a sua participação ativa nas aulas através da emissão das opiniões e experiências, valorizando os seus conhecimentos e as suas vivências pessoais.” - [P1].</p> <p>“De várias maneiras. As aulas só fazem sentido se os interessados forem atores, se eles não participarem, e se não forem atores não vale a pena, porque estamos apenas a transmitir coisas que acabam por esquecer e não têm grande ênfase em termos até de alteração de comportamentos. A primeira condição para haver aprendizagem é a motivação. Eu tenho três ou quatro áreas que trabalham muito bem. Mas geralmente pergunto sempre: “O que é que vocês querem fazer, quais são as dúvidas que têm?”. Por exemplo, ontem o tema era o skipe, mas eu também dei atenção aquela senhora que queria ver nos CTT se a encomenda tinha chegado, e chegou. Portanto, as sugestões delas têm muito a ver com as suas necessidades, com as dúvidas e depois também há outra coisa</p>

	<p>que eu provoço nas pessoas. Eu tenho, no grupo B, uma padeira reformada, uma pessoa da Segurança Social, um topógrafo, um juiz, um senhor das Energias de Portugal, um agricultor, um mecânico de automóveis. Portanto, pra já à partida esta diversidade numa aula considerada normal era um grupo complicado e heterogéneo, mas não é. Para esta aula é o ideal. Porquê? Porque são pessoas com experiências de vida completamente diferentes e que podem partilhar interesses com todos os outros colegas. Há coisas giras. Por exemplo, para pesquisar, eu normalmente só indico um tema como modelo, a seguir cada um vai pesquisar de acordo com o seu interesse. Por exemplo, para o Sr. Alberto que é mecânico, na aula destinada à pesquisa, sabe qual foi o interesse dele? Ver os motores D8. Já o topógrafo queria ver máquinas de tipografia e as plantas topográficas. Ao falarem das suas experiências nomeadamente profissionais, acabamos incluindo eu, por aprender imenso sobre as mais variadas áreas.” - [P2].</p>
<p>Promoção da integração social</p>	<p>“Sim, pois muitos dos seniores encontravam-se isolados e discriminados. Nos dias de hoje, a sociedade ativa ignora os idosos, considerando-os como números a abater, caindo no erro de ignorar os potenciais conhecimentos de uma vida que poderiam servir a juventude, em especial na cultura e nos seus princípios e valores.” - [P1].</p> <p>“Sim. Por um lado pelos benefícios relacionais. Por outro, porque a Aposénior tem desenvolvido várias atividades com e para a comunidade em que os seniores se envolvem. A recente caminhada que foi organizada em Coimbra é apenas um exemplo, entre muitos outros: concertos do Coro da Aposénior e do grupo Vivências em instituição de Solidariedade Social, visitas turísticas a vários locais de interesse (...).” - [P3].</p> <p>“Sim, porque permite evitar ou minimizar o isolamento e a solidão, convivendo com pessoas da mesma faixa etária.” - [P4].</p> <p>“A grande frase é, que os tirámos do sofá para a janela, para o mundo. A participação nas aulas, a participação em diversas atividades como a ida ao teatro, a concertos, a convívios por exemplo, fez com que se criasse uma inclusão destas pessoas que estavam excluídas. E também algumas atividades culturais que nós desenvolvemos para além das questões de interação e de convívio que são importantes, também permitem que não sejam excluídas pelo avanço da sociedade, nomeadamente nas questões de literacia das Tecnologias de Informação e Comunicação. Também integramos as pessoas de modo a</p>

	<p>vivenciarem um envelhecimento ativo que tem aquela dupla função mental e física, tendo atividades relacionadas pra esses setores. De forma geral, as atividades da SeniorMor integram este grande pacote que se chama envelhecimento ativo, tanto o aspecto mental como o físico e até outro terceiro que eu abria que é o de inclusão cultural, que é muito importante e que também está relacionado com a questão mental, cognitiva (...). O grande objetivo é que as pessoas mais velhas estejam integradas na sociedade em que vivem. Para isso há pelo menos três situações que têm que ser asseguradas, que é a saúde, a participação e a segurança de forma a desfrutar de uma velhice com qualidade de vida. A participação na SeniorMor tem um papel importante nessa qualidade de vida. Quanto mais as pessoas estiverem integradas, mais ativas são. Um indivíduo só é ator se participar como nos diz Paulo Freire. E ao participar as pessoas estimulam a saúde e ao mesmo tempo podem promover uma maior segurança ao aumentarem a sua rede de relações (...).” - [P2].</p>
--	--

ANEXO IV
MATRIZ DE ANÁLISE DE CONTEÚDO
DAS ENTREVISTAS A RESPONSÁVEIS DE UNIVERSIDADES
SENIORES

- 1 – Categorias e Subcategorias**
- 2 – Subcategorias e Unidades de Registo**

1 – Categorias e Subcategorias

Categorias	Subcategorias	Unidades de registo
Finalidades da Universidade Sénior	Objetivos da Universidade Sénior	
	Papel da Universidade Sénior	
Organização e planeamento	Projetos em curso	
	Parcerias ou projetos com outras instituições	
Importância da participação numa Universidade Sénior	Satisfação de necessidades	
	Benefícios proporcionados	
Intervenção pessoal e social	Valorização pessoal	
	Integração social	

2 – Subcategorias e Unidades de Registo

Subcategorias	Unidades de registo
Objetivos da Universidade Sénior	<p>“A Academia Sénior de Tábua pretende proporcionar um envelhecimento ativo a pessoas que deixaram a sua vida profissional, essencialmente por motivos de reforma, mantendo-as ocupadas em atividades do seu interesse. Assim a nossa Academia pretende promover o convívio entre alunos e professores, evitar o isolamento e a solidão e proporcionar a aquisição de novos conhecimentos.” - [R1].</p> <p>“A SeniorMor tem vários objetivos, desde logo promover a aprendizagem ao longo da vida, oferecendo aos participantes a possibilidade de construírem um espaço adaptado às suas idades, proporcionando a frequência de aulas e cursos onde os conhecimentos possam ser divulgados e valorizados, fomentando e apoiando o voluntariado, desenvolvendo ações de formação social, pessoal e profissional para toda a comunidade. Tem como objetivo contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos seniores, criando espaços de encontro na comunidade que estimulem um espírito de convivência e de solidariedade humana, incentivando a utilização das novas tecnologias. Pretende desenvolver atividades promovidas para e pela população sénior, incentivando a sua participação cívica e a auto-organização. Assim, tem sido possível demonstrar que é fundamental aprender em qualquer idade, promover a melhoria da qualidade de vida dos seniores e a formação ao longo da vida. A SeniorMor é um projeto educativo, formativo e social, que favorece a diminuição do isolamento e da exclusão social dos mais velhos, principalmente a seguir à reforma, incentivando a participação dos seniores na sociedade, promovendo o envelhecimento ativo e divulgando os direitos e oportunidades que existem para esta população, reduzindo os riscos de dependência.” - [R2].</p> <p>“A Aposénior foi criada em 2006 com diversos objetivos: promover a educação não-formal dos adultos idosos, incentivar a sua participação em atividades culturais, de cidadania e de lazer, e informar e esclarecer acerca de serviços, direitos e deveres dos seniores. Além disso, incentiva e envolve os seus alunos seniores em projetos sociais orientados para o apoio à terceira idade.” - [R3].</p>
Papel da Universidade	<p>“No meu ponto de vista, as Universidades Seniores devem ter um papel preponderante no envelhecimento ativo. Devem contribuir para promover o convívio, evitar o isolamento e a solidão, assim como para manter uma atividade, quer física</p>

Sénior	<p>quer mental, constante. Devem também proporcionar a aprendizagem e partilha de novos conhecimentos.” - [R1].</p> <p>“No meu entender, o papel das Universidades Seniores é proporcionar um espaço de ensino/aprendizagem, de cultura e convívio e de desenvolvimento social a qualquer pessoa com mais de 50 anos que esteja motivada para aprender, conviver e partilhar experiências e saberes.” - [R2].</p> <p>“As Universidades Seniores devem proporcionar respostas para aqueles que entraram numa nova fase da vida e que se querem manter ativos, integrados na sociedade e continuar a explorar os seus interesses individuais. Portanto, é essencial que desenvolvam atividades direcionadas a estes objetivos, contribuindo, sempre, para um envelhecimento ativo e saudável.” - [R3].</p>
Projetos em curso	<p>“Desde que foi criada a Aposénior tem desenvolvido vários projetos. Atualmente, destacam-se o Gabinete de Apoio e Encaminhamento Social que visa receber e encaminhar seniores carenciados e o Coimbra Ger@poio com o qual se pretende sinalizar e mapear o maior número de idosos em situação de isolamento e com carências”. - [R3].</p> <p>“Neste momento existe a pretensão de efetuar uma candidatura para um parque geriátrico e montar um atelier de pintura e restauro.” - [R1].</p> <p>“Atualmente há a preocupação de candidatura para acesso a fundos que permitam desenvolver ainda mais as atividades que se fortalecem em prol do bem-estar e da qualidade de vida dos nossos seniores. O BPI Seniores é um dos exemplos. Pretende-se apostar através de candidatura no sentido de aceder a fundos que esta entidade atribui a instituições privadas sem fins lucrativos que apresentem bons projetos que pretendam promover a integração social e o envelhecimento ativo de pessoas com idade superior a 65 anos.” - [R2].</p>
Parcerias ou projetos com outras instituições	<p>“A existência de parcerias é uma das nossas prioridades, trabalhar em articulação com outras entidades, nomeadamente, a Cáritas Diocesana de Coimbra, Juntas de Freguesia, o Observatório Astronómico de Coimbra e a Confraria da Rainha Santa Isabel.” - [R3].</p> <p>“A Academia Sénior tem parcerias informais com o Centro de Saúde e Instituições Particulares de Solidariedade Social</p>

	<p>locais.” - [R1].</p> <p>“A SeniorMor tem vários parceiros. Foi criada no dia 18 junho de 2010, numa parceria entre a Câmara Municipal de Montemor-o-Velho e a Rede de Universidades da Terceira Idade. Funciona nas instalações da Santa Casa da Misericórdia de Montemor-o-Velho, sendo efetivamente a entidade promotora desta iniciativa. A SeniorMor tem parceria com a Guarda Nacional Republicana que desenvolve ações de sensibilização sobre temas como a prevenção automóvel, o código da estrada, as burlas, a prevenção de fogos. Há também rastreios de saúde. Além disso, há Workshops sobre agricultura biológica, artes decorativas, sensibilização para a importância do papel dos avós na educação dos netos, sobre o sono, sobre o envelhecimento, entre outros. As pessoas a título pessoal que queiram dar o seu contributo com o seu conhecimento são sempre bem-vindas.” - [R2].</p>
<p>Satisfação de necessidades</p>	<p>“Sim, é essa a nossa intenção, ir de encontro às necessidades dos alunos, sendo que a pedido dos mesmos estão em análise a criação de algumas disciplinas, Direitos e Deveres, Restauro e Oficina Lógico Sensorial.” - [R1].</p> <p>“Sim, pretendemos sempre satisfazer as necessidades e gostos dos nossos seniores, por essa razão temos disciplinas que envolvem a área das tecnologias, das línguas, das artes, da expressão física e corporal, e das ciências sociais e humanas. Pensamos manter estas disciplinas para o próximo ano letivo e iniciar outras que vão de encontro às necessidades dos seniores, nomeadamente na área das TIC e das artes.” - [R3].</p> <p>“ (...) para verificar se as disciplinas estão de acordo com as necessidades e os gostos dos seniores são aplicados inquéritos de satisfação, onde também se solicitam sugestões relativamente à introdução de outras disciplinas e/ou atividades.” - [R2].</p>
<p>Benefícios proporcionados</p>	<p>“Considero que traz muitos benefícios, a vários níveis. Em termos de saúde, uma vez que os nossos alunos têm diminuído a frequência de consultas ao médico de família, em termos de melhoria da autoestima, da partilha e aquisição de novos conhecimentos, do convívio (...). Permite um envelhecimento ativo muito saudável.” - [R1].</p> <p>“No meu ponto de vista, a Universidade Sénior proporciona bem-estar intelectual, físico, convívio, partilha de experiências, saída da rotina. Promove o envelhecimento ativo e uma melhor</p>

	<p>qualidade de vida” - [R2].</p> <p>“Proporciona um envelhecimento ativo e saudável e importantes momentos de convívio” - [R3].</p>
Valorização pessoal	<p>“As aulas pretendem ter uma dinâmica em que cada um partilhe as suas experiências e histórias de vida.” - [R1].</p> <p>“Através da partilha de experiências, através de um envelhecimento ativo em que os seniores podem falar sobre os seus gostos, interesses e saberes.” - [R2].</p> <p>“ A Aposénior insere, sempre que possível, os seus seniores na participação de atividades, nomeadamente a lecionar aulas em áreas em que tenham experiência, e em projetos para os quais já possuam competências adquiridas ao longo da sua vida.” - [R3].</p>
Integração social	<p>“Os alunos têm preocupação de se arranjar para sair de casa e integrarem-se no grupo de colegas. Por outro lado, as várias atividades desenvolvidas nas disciplinas e no plano de atividades são desenvolvidas junto da comunidade, o que permite uma integração em meios e locais que anteriormente não tinham acesso.” - [R1].</p> <p>“ (...) possibilita o contacto com outras pessoas, outras realidades, por exemplo, através da sua participação na Tuna.” - [R2].</p> <p>“ (...) permite o convívio com os pares e a participação em causas sociais.” - [R3].</p>