

A Importância da Universidade Sénior Para Um Envelhecimento Ativo: Universidade Sénior de Machico um estudo de caso na RAM

**Dissertação apresentada para obtenção do grau de
Mestre em Educação Social e Intervenção
Comunitária**

Élia Maria Santos Teixeira

**Orientadora:
Professora Doutora Sónia Galinha**

(junho de 2017)

**A Importância da Universidade Sénior Para
Um Envelhecimento Ativo: Universidade
Sénior de Machico um estudo de caso na
RAM**

**Dissertação apresentada para obtenção do grau de
Mestre em Educação Social e Intervenção
Comunitária**

Élia Maria Santos Teixeira

**Orientadora:
Professora Doutora Sónia Galinha**

(junho de 2017)

Aos meus pais.
Ao Oliver.

"Com o passar dos anos, as árvores tornam-se mais fortes e os rios mais largos. De igual modo, com a idade, os seres humanos adquirem uma profundidade e amplitude incomensurável de experiência e sabedoria. É por isso que os idosos deveriam ser não só respeitados, mas também utilizados como o rico recurso que constituem para a sociedade."

Kofi Annan, antigo Secretário-Geral das Nações Unidas

AGRADECIMENTOS

Quero deixar o meu agradecimento a todos aqueles que ao longo desta caminhada foram imprescindíveis, quer seja através do seu apoio, motivação, conselhos e/ou sugestões. Desta forma agradeço:

À Professora Doutora Sónia Galinha pelo apoio, ajuda e incentivo durante esta fase e pela paciência em relação às minhas mil e uma dúvidas que surgiam à medida que dava um passo em frente;

Aos meus professores de mestrado que contribuíram para o enriquecimento da minha formação académica e pessoal;

Ao pessoal técnico e direção (antiga e atual) da Universidade Sénior de Machico e Junta de Freguesia de Machico pela ajuda prestada, disponibilidade e amabilidade e por providenciarem todas as ferramentas necessárias para este estudo;

Aos alunos seniores da Universidade Sénior de Machico que proporcionaram momentos agradáveis e por contribuírem neste estudo sem o qual não seria possível;

Aos meus pais pela educação que me proporcionaram e por me incutirem que o ensino não ocupa o lugar. Pela paciência, compreensão e por todo o amor e apoio incondicional;

À minha família pelo apoio, conselhos e disponibilidade que demonstraram;

À Elisabete pela ajuda, pelas sugestões, pela partilha de experiências e pelo papel de irmã que sempre representas-te na minha vida;

Ao meu querido Oliver pelo significado que agora representas na minha vida;

À minha colega Márcia Martins pelo companheirismo, amizade e pelas longas horas de conversas, onde eram mais as dúvidas do que as certezas;

À D. Teresa e ao Dr. Bernardo pelas sábias palavras que facilitaram a escolha deste tema;

Aos meus amigos pela amizade que têm demonstrado, pelos momentos divertidos e pela paciência que demonstraram nesta fase;

E a todos aqueles que participaram diretamente ou indiretamente neste trabalho. Muito Obrigada!

RESUMO

Numa sociedade cada vez mais envelhecida, deparamo-nos com projetos como as universidades seniores que constituem um apoio e uma resposta social para os idosos. O surgimento de universidades seniores na Europa (Universidade de Toulouse), em especial em Portugal (Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa) veio criar um universo de possibilidades associadas à importância do papel do idoso na sociedade, pois estas assumem-se como uma oportunidade importante no bem-estar e qualidade de vida e na participação ativa destes, numa sociedade cada vez mais consumista e em transformação.

O presente estudo tem como tema: “A Importância da Universidade Sénior para um Envelhecimento Ativo: Universidade Sénior de Machico um estudo de caso na RAM”, tendo como objetivo central perceber a importância da universidade sénior na perspetiva de quem a frequenta. Perceber o que de facto muda, que papel pode representar e contribuir para que os seus alunos possam ser mais ativos.

Esta investigação baseou-se num estudo de caso, utilizando técnicas como a análise documental, as entrevistas semidiretivas e o inquérito por questionário dirigido aos alunos seniores da USM.

Através da recolha de dados concluiu-se que a universidade sénior veio modificar o dia-a-dia dos seus alunos, preencher um espaço que mais tarde veio revelar-se imprescindível nas suas vidas. Veio igualmente contribuir para um envelhecimento ativo, na medida que os idosos criam laços sociais, amizades, adquirem e partilham saberes que proporcionam a sua participação social, transformando-os em seres mais ativos. A existência das universidades seniores constitui uma resposta contra a solidão e isolamento que ainda se verificam na atualidade.

Palavras-chave: Envelhecimento, Idoso, Envelhecimento Ativo, Universidades Seniores.

ABSTRACT

Thus in an aging society like ours, we come across with projects like the senior universities that constitute an important support and social response to elderly. The emergence of senior universities in Europe (Toulouse University) specially in Portugal (International University of the Third Age of Lisboa), has opened a universe of possibilities linked to the importance of elderly in the society, since these universities are an important opportunity for their well-being and quality of life, as well as providing them an active contribution in a society each day more consumerist and in transformation.

The present study has as its theme: "The Importance of the Senior University for an Active Aging: Senior University of Machico a case study in the RAM", by having the main objective to realize the importance of the senior university from the perspective from who frequents. Perceive what in fact changes, what role can represent and contribute to make your students more active.

This research was based in a case study, using techniques as documental analysis, semi-directives interviews and survey to the senior students of SUM.

Through the data collection, it was concluded that the senior university changed the day to day life of its students, filled a space that later revealed itself indispensable in their lives. It also contribute for an active aging, due to the fact that elderly create social bonds, friendships, acquire and share knowledge that provides a social participation, transforming them in more active people. The US existence consists in a response to solitude and isolation that still prevail today.

Keywords: Aging, Elderly, Active aging, Senior Universities.

ABREVIATURAS

AEEASG – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações;

ALV – Aprendizagem ao Longo da Vida;

CE – Comissão Europeia;

CONFINFEA – Conferências Internacionais de Educação de Adultos;

DGEP – Direcção-Geral da Educação Permanente;

EA – Envelhecimento Ativo;

JFM – Junta de Freguesia de Machico;

OMS – Organização Mundial de Saúde;

ONU – Organização das Nações Unidas;

RAM – Região Autónoma da Madeira;

RUTIS – Rede de Universidades da Terceira Idade;

UITI – Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa;

US – Universidade Sénior;

USM – Universidade Sénior de Machico;

UTI – Universidades da Terceira Idade.

ÍNDICE

AGRADECIMENTOS	v
RESUMO	vi
ABSTRACT	vii
ÍNDICE DE TABELAS	xi
ÍNDICE DE GRÁFICOS	xii
INTRODUÇÃO	1
I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO	4
1. Envelhecimento	4
1.1. Envelhecimento Ativo.....	6
2. As Idades Avançadas e os seus Paradigmas Sociais e Pessoais.....	9
3. Universidades Seniores	13
3.1. Surgimento das universidades seniores na Europa, Brasil e Portugal.....	13
3.2. Conceito e perspetivas.....	17
3.3. Rutis, a Associação Rede de Universidades da Terceira Idade - caracterização, objetivos e o seu papel na afirmação do idoso na sociedade.....	20
4. Aprendizagem ao Longo da Vida.....	22
5. A Prática do Educador Social no contexto do envelhecimento ativo.....	24
II – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO	27
1. Tipo de Estudo	27
1.1. Vantagens do Estudo.....	27
2. Problemática e objetivos de estudo	28
3. Contextualização do <i>locus</i> de pesquisa.....	30
3.1. Missão	32
3.2. Oficinas e as suas finalidades	33
III – TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA E DE ANÁLISE DE DADOS	35
1. Caracterização da Amostra.....	35
1.1. Amostra de conveniência.....	35
2. Entrevista semidirectiva	35
2.1. Entrevista semidirectiva aplicada ao entrevistado 1	36

2.2. Entrevista semidirectiva aplicada ao entrevistado 2	37
2.3. Entrevista semidirectiva aplicada ao entrevistado 3	38
2.4. Entrevista semidirectiva aplicada ao entrevistado 4	39
3. Inquérito por questionário.....	39
4. Análise Documental.....	40
5. Procedimentos.....	41
5.1. Análise Documental	41
5.2. Entrevistas semidirectivas.....	42
5.3. Inquérito por questionário	43
5.4. Análise de Conteúdo.....	44
IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS.....	46
V – ANÁLISE, INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS.....	58
VI – CONCLUSÕES.....	70
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS	75
ANEXOS.....	82

ÍNDICE DE TABELAS

<u>Tabela 1 - Mudança dos inquiridos desde a sua entrada na USM</u>	54
<u>Tabela 2 - Caracterização dos inquiridos antes de entrar na USM</u>	56
<u>Tabela 3 - Caracterização dos inquiridos depois de entrar na USM</u>	57

ÍNDICE DE GRÁFICOS

<u>Gráfico 1 - Idades dos inquiridos</u>	47
<u>Gráfico 2 - Género dos inquiridos</u>	48
<u>Gráfico 3 - Habilitações literárias dos inquiridos</u>	48
<u>Gráfico 4 - Pessoas que vivem com o inquirido</u>	49
<u>Gráfico 5 - Anos de reforma dos inquiridos</u>	49
<u>Gráfico 6 - Como os inquiridos tomaram conhecimento da USM</u>	50
<u>Gráfico 7 - Motivo(s) que levaram os inquiridos a frequentar a USM</u>	50
<u>Gráfico 8 - Importância que os inquiridos atribuem à USM</u>	51
<u>Gráfico 9 - Número de anos a frequentar a USM pelos inquiridos</u>	51
<u>Gráfico 10 - Número de vezes que os inquiridos frequentam a USM</u>	52
<u>Gráfico 11 - Número de oficinas que os inquiridos estão inscritos na USM</u>	52
<u>Gráfico 12 - Oficina que mais gostam os inquiridos</u>	53
<u>Gráfico 13 - Sentimento que os inquiridos transmitem ao frequentar a USM</u>	54
<u>Gráfico 14 - O que os inquiridos mais gostam na USM</u>	55
<u>Gráfico 15 - Atividades que os inquiridos realizam fora do âmbito da USM</u>	55
<u>Gráfico 16 - Impacto positivo da USM na saúde dos inquiridos</u>	57

INTRODUÇÃO

Atualmente o aumento da população envelhecida tem sido a principal razão de muitos estudos e interpretações por parte de investigadores e não só, com a premissa de explorar, aprender, descobrir, arriscar num público tão atual, tão sabedor. Os idosos correspondem a um público de futuro, de transformação e assim sendo importa-nos estudar sobre esta temática.

A presente dissertação tem como objetivo central perceber a importância da universidade sénior na perspetiva de quem a frequenta. Perceber o que de facto muda, que papel pode representar e contribuir para que os seus alunos possam ser mais ativos.

No que toca às motivações pessoais, o surgimento deste tema partiu de uma ideia aquando da realização de um estágio profissional, cujo contacto com este público, bem como todo o funcionamento da Universidade Sénior de Machico (USM) - Madeira foi permanente e fulcral para querer-se desenvolver um trabalho nesta área. Foi igualmente por as novas gerações de idosos procurarem mudar os hábitos enraizados nas gerações anteriores. Segundo Simões (2006, p. 13) atualmente, já se caracteriza esta geração como "(...) mais saudáveis, mais longevas, mais instruídas (...)." Esta ideia vem num sentido de educar um público novo e igualmente diferente, cujo objetivo prende-se com uma educação permanente e que se prolongue em todo o ciclo de vida destes.

O envelhecimento é algo universal mas também singular e diferencial (do ponto de vista psicológico), depende de pessoa para pessoa, pois o processo de envelhecimento é vivido de forma diferente em cada pessoa. É um processo normal pelo qual todos os indivíduos passam e por isso surge uma responsabilidade constante, de uma permanente mudança nos hábitos deste público e as universidades seniores são prova disso.

Em termos históricos e internacionais, as Universidades de Terceira Idade (UTI) surgiram pela primeira vez em França, na década de 70 e rapidamente se difundiram pelo resto da Europa. Em Portugal a primeira Universidade de Terceira Idade foi criada em 1976. Existiram várias causas para a criação das UTI como, por exemplo, "o envelhecimento da população e suas repercussões na adaptação a novos estilos de vida depois da cessação das actividades exercidas até à aposentação." (Pinto, 2003, p. 469)

As Universidades Seniores consistem numa resposta socioeducativa, que visa criar e dinamizar regularmente actividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos, (...) com actividades educativas em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida. (Rutis, s.d.)^a

São assim, beneficiários deste tipo de universidades, todas as pessoas que se encontram com 50 ou mais anos de idade, não sendo necessário ter quaisquer outros requisitos para se candidatarem. No que diz respeito aos docentes, estes são voluntários,

oferecendo a sua ajuda e disponibilidade para lecionar ou organizar unidades curriculares/atividades sobre as quais possuem alguma formação.

A presente dissertação intitulada: *A Importância da Universidade Sénior para um Envelhecimento Ativo: Universidade Sénior de Machico um estudo de caso na RAM* surgiu após a realização de um estágio profissional na Junta de Freguesia de Machico, em particular na Universidade Sénior de Machico, como referido anteriormente. Afonso (2005, p. 48) diz-nos que “a primeira etapa do percurso de construção de um projecto de investigação é constituída pela própria experiência e vivência pessoal e profissional como investigador.” Assim sendo, o contacto com o público em estudo e efetivamente a experiência adquirida com o mesmo são pontos a favor na construção de um estudo mais aprofundado e adequado.

O Educador Social, enquanto técnico social dotado de competências práticas ao nível da elaboração, implementação e avaliação de projetos deve também ser capaz de avaliar o seu próprio desempenho, identificando dificuldades. Naturalmente que desenvolver um estudo desta magnitude é natural a existência de dificuldades. A própria estrutura da dissertação foi uma das dificuldades a ultrapassar á medida que foi sendo redigida, assim como a necessidade de reformular o plano de investigação (estudo do caso).

Os objetivos delineados para este estudo são os seguintes:

1. Compreender o papel da Universidade Sénior na pessoa idosa;
 - 1.1. Perceber se a Universidade Sénior constitui um importante papel no dia-a-dia ao dinamizar atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio;
 - 1.2. Analisar até que ponto, a Universidade Sénior constitui um ponto positivo na vida do idoso;
2. Compreender a importância da Universidade Sénior na pessoa idosa;
 - 2.1. Compreender a importância da USM nos seus alunos;
 - 2.2. Conhecer as finalidades da USM;
 - 2.3. Perceber como os idosos tiveram conhecimento da USM;
 - 2.4. Identificar quais os motivos que levaram os alunos seniores a frequentar a USM;
3. Determinar se os alunos alcançaram alguma qualidade de vida ao frequentar atividades proporcionadas pela USM;
 - 3.1. Reconhecer que sentimentos os alunos associam ao frequentar a USM;
 - 3.2. Procurar perceber se a USM contribui para um impacto positivo na saúde do aluno sénior;
4. Identificar fatores importantes que possam ajudar a compreender o envolvimento da pessoa idosa numa universidade sénior;
5. Caracterizar os alunos que frequentam a USM;
 - 5.1. Perceber que mudanças/transformações houve no aluno sénior antes e depois da sua entrada na USM;

6. Perceber se a USM contribui para um envelhecimento ativo nos seus alunos.

Durante a redação da presente dissertação, em particular à denominação das universidades seniores, terceira idade, entre outros termos adotados foi optado na sua generalidade a utilização do termo “Universidades Seniores” assim como a RUTIS o denomina, apenas é referido “Universidades da Terceira Idade” assim que seja referida a uma universidade em particular.

Neste sentido, este trabalho encontra-se dividido em quatro partes. A primeira parte diz respeito ao enquadramento teórico, ou seja, à parte teórica do estudo. Aqui desenvolvemos questões sobre o envelhecimento (abordamos o fenómeno que é o envelhecimento atualmente segundo diversos autores e nos tipos de envelhecimento.) Dentro deste tópico, apresentamos o que se entende por envelhecimento ativo e a visão da Organização Mundial da Saúde (OMS) sobre este conceito. Ainda nesta primeira parte apresentamos outros tópicos como: as idades avançadas e os paradigmas sociais e pessoais (aqui falamos sobre os preconceitos e estigmas sobre o idoso quer sociais quer mais a nível pessoal); as universidades seniores na Europa, Brasil e Portugal (centramo-nos no surgimento da universidade sénior em três espaços geográficos diferentes); conceitos e outros aspetos (são referidos conceitos relacionados com o envelhecimento e abordados alguns apontamentos sobre a associação das universidades seniores a nível nacional); RUTIS, objetivos e o seu papel (é apresentada neste tópico a Rede de Universidades de Terceira Idade; instituição esta que prima pelo seu trabalho desenvolvido em torno das pessoas idosas); aprendizagem ao longo da vida (surgimento, conceito e importância) e a prática do Educador Social no contexto do envelhecimento ativo (é abordada a importância da Educador Social com a população idosa, que potencialidades este profissional pode incutir nesta geração.)

A segunda parte diz respeito ao enquadramento metodológico, onde apresenta-se o tipo de estudo adotado e as suas vantagens; o público a ser estudado e os objetivos do estudo, bem como o local onde será desenvolvida a investigação (USM).

Na terceira parte referimos a caracterização da amostra a ser utilizada (tipo de amostra), quais as técnicas e instrumentos de recolha e de análise de dados adotados para a implementação do estudo, tais como a análise documental, a entrevista semidirectiva e o inquérito por questionário. Ainda é referido como se procederam aquando da recolha de dados.

A quarta parte está relacionada com os resultados obtidos e a última com as respetivas conclusões.

I – ENQUADRAMENTO TEÓRICO

*“Ninguém é tão grande que não possa aprender,
nem tão pequeno que não possa ensinar.”*

Pindare (521-441 A.C.)
Poeta grego

1. Envelhecimento

Segundo Carmo (2002, p. 144) “Ser-se velho, hoje não tem o mesmo significado que tinha na Antiga Grécia ou Roma, e varia também com as características culturais e o grau de desenvolvimento das sociedades atuais.” Ser idoso na atualidade é uma realidade bem diferente, pois os parâmetros atuais focam-se na importância do contributo das pessoas idosas para a sociedade, promovendo medidas que criem melhores oportunidades para estas se manterem ativas e realizadas.

Assim como nos diz, Azeredo (2016, p. 136) atualmente “(...) vivemos um panorama de constantes e contrastantes mudanças no seio da nossa sociedade.” Na verdade, o aumento da esperança média de vida tem vindo a gerar profundas transformações na organização das sociedades, em que são apontadas questões relacionadas com o modo de viver, às questões de saúde, como é o caso da qualidade de vida dos cidadãos.

O envelhecimento e a longevidade são fenómenos cada vez mais presentes, que desafiam o equilíbrio e harmonia das sociedades atuais. (Azeredo, 2016) Neste prisma ambos os fenómenos tornam-se inseparáveis, ora se o crescente número de idosos é cada vez maior, facilmente se deduz que os idosos vivem mais, sendo a esperança média de vida resultante desses fenómenos. Segundo o Plano de Ação do AEEASG – Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações, “viver mais tempo implica envelhecer, o que se traduz numa maior longevidade, não sendo de modo algum considerado um fatalismo ou uma ameaça, mas sim, um contributo das pessoas mais velhas.” (Azeredo, 2016, p. 109)

O envelhecimento é uma consequência natural de qualquer sociedade e é importante encontrar respostas para que a população envelhecida não perca qualidade de vida, de modo a que “(...) consiga agregar qualidade aos seus anos adicionais de vida.” (Lima-Costa e Veras, 2003, p. 700) É cada vez mais fundamental “(...) permitir às pessoas idosas escolher livremente o seu modo de vida e ter uma existência independente no seu meio habitual, tanto quanto o desejarem e tanto quanto possível (...).” (Ribeirinho, 2005, p. 70) Apesar de a autonomia ser um ponto fulcral quando se fala em idosos é importante não esquecer que alguns deles possuem grandes dificuldades, debilidades e que muitas vezes necessitam de apoio e assistência permanente.

Para melhor compreender este acontecimento, recorrer à definição de envelhecimento é essencial para a sua compreensão. Assim sendo, define-se que,

“O envelhecimento é, certamente, o fenómeno mais equitativamente partilhado pelo reino animal e vegetal, ainda que alguns seres vivos envelheçam muito depressa, outros de uma forma muito mais lenta e outros, ainda pareçam não sofrer de senescência. O envelhecimento resulta da incapacidade da grande maioria dos organismos para se manter num estado funcional igual e inalterado, que permita a regeneração contínua de todos os componentes do organismo, à medida que se consomem e degradam.” (Ladislav, 1995, citado por Silva, 2011, p. 12)

Por outro lado, Carneiro (2012, p. 31) fala-nos do envelhecimento como resultado de,

“Uma transição demográfica das sociedades, definida como a passagem de um modelo demográfico de fecundidade e de mortalidade elevados, para um modelo de níveis baixos dos mesmos e, simultaneamente, um aumento generalizado da esperança média de vida das populações. Neste processo, observa-se um estreitamento relativo da base da pirâmide de idades (menor peso de efetivos populacionais jovens) e um alargamento do topo (aumento relativo de efetivos populacionais idosos).”

Segundo Pollock (1982, citado por Monteiro e Neto, 2008, p. 21) salienta-se o facto de que “o início do envelhecimento começa quando se nasce, se não antes”, assim “(...) vive-se logo envelhece-se.” Para além do envelhecimento ser um processo normal, é universal a qualquer ser humano e é vivido por todos que chegam a esta etapa da vida. Concomitantemente o mesmo autor sublinha que “envelhecimento não é o mesmo que velhice”, envelhecer todos nós envelhecemos independentemente da idade, chegar à velhice é que nem todos chegam. Como salienta Galinha (2016), a única forma de envelhecer é viver, assim como de viver é envelhecer.

Galinha refere que “esquemáticamente, podemos em 3 eixos sintetizar mudanças próprias do envelhecimento nos critérios: universais: aparecem em todas as pessoas que vivem; intrínsecos: não aparecem como consequência de fatores externos (ambientais) e progressivos: o envelhecimento é um processo.” (2016, p. 5) Apesar do processo de envelhecimento ser algo natural para quem o vive ou começa a viver, não deixa de ser uma transição, sendo que este apresenta grandes mudanças sejam positivas ou negativas. Em torno dos aspetos positivos associa-se o envelhecimento à sabedoria, por outro lado os aspetos negativos estão associados a perdas, ou seja, perda de independência e de autonomia, por exemplo. (Galinha, 2016)

Existem três tipos de envelhecimento, que segundo Galinha (2011) são o:

- Envelhecimento Físico - corresponde à diminuição por parte do indivíduo da capacidade de adaptação e resposta às solicitações do quotidiano;
- Envelhecimento Psicológico – diz respeito ao processo de desinteresse social e à diminuição das capacidades intelectuais;

- Envelhecimento Social - relacionado à perda de iniciativa e interesse por parte do indivíduo.

O envelhecimento apresenta no indivíduo diferentes desafios, sendo um processo diferencial e não um estado, que vivido sucessivamente bem contribui para uma maior longevidade, com saúde total, autonomia e bem-estar, tendo em conta que cada indivíduo possui três idades diferentes, a psicológica, a biológica e a social. Assim sendo, quanto mais cedo for vivido pelo idoso um envelhecimento bem-sucedido, melhor serão as condições que este terá, como 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. (Galinha, 2009, citado por Almeida, 2016)

A Organização Mundial de Saúde (s.d., citado por Mayara Costa, 2011) divide cronologicamente, este processo em quatro fases: a meia-idade, onde incluem pessoas com idades compreendidas entre os 45 e os 59 anos; o idoso, onde se inserem pessoas com idades entre os 60 e os 74 anos; o ancião, que se refere a pessoas com idades entre os 75 e os 90 anos; e a velhice extrema, onde se encontram as pessoas com mais de 90 anos.

Pedrosa (s.d., citado por Pocinho *et al.*, 2012, p. 16) mencionam que,

“Envelhecer não significa necessariamente embrutecer – deixar de chorar desconsoladamente e de rir às gargalhadas, deixar de acreditar na força transfiguradora da paixão e na possibilidade de um mundo melhor, deixarmos de dizer o que pensamos e agir exactamente de acordo com isso. O corpo pode correr menos – mas abraça melhor, com mais vagar, porque em cada afago florescem todos os afagos anteriores, os reais e os sonhadores.”

1.1. Envelhecimento Ativo

O conceito de envelhecimento ativo surgiu em 2002 através da Organização Mundial de Saúde (OMS) procurando “(...) 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 e Paúl, 2011, citado por Almeida, 2016, p. 21)

Para compreender melhor o termo “ativo” será necessário compreender o que é saúde. Deste modo, a saúde representa “(...) uma boa qualidade de vida, isto é, qualquer combinação de actividades de apoio político, educacional, organizacional, jurídico, financeiro, ambiental e social direccionada para hábitos e condições de vida que visam aumentar a satisfação e o bem-estar dos indivíduos.” (Cramês, 2012, p. 20) A saúde é um importante fator para um processo de envelhecer saudável, pelo facto de ser “(...) inerente ao bem-estar psicológico e, portanto, a um bom envelhecer.” (Monteiro e Neto, 2008, p. 22)

A ideia principal do envelhecimento ativo (EA) prende-se por ser, segundo a Organização Mundial de Saúde (OMS), “(...) o processo pela qual se optimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida com o objectivo de aumentar a espe-

rança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice.” (2002, citado por Pereira, 2012, p. 207) Nesta perspectiva a OMS, pretende que o envelhecimento ativo seja muito mais que uma participação ativa desta população na sociedade. A sua participação ativa meramente física pode ser uma realidade, mas para esta organização é pouco para esta geração. É necessário que o envelhecimento ativo seja aprendido de uma forma útil e funcional.

A palavra “ativo” de acordo com a OMS (2008) diz respeito à participação contínua nas questões sociais económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho. Assim sendo, “sem a participação na vida activa dificilmente se conseguirá evitar a secundarização das pessoas idosas.” (Cabral e Ferreira, s.d., p. 18) Nesta perspectiva, “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: objetivos do indivíduo, capacidades do indivíduo e ambiente (social e físico).” (Galinha, 2009, p. 97)

Uma outra perspectiva igualmente relevante é a necessidade de haver o envelhecimento ativo que deve-se iniciar enquanto jovem e prolongar-se ao longo da vida, ou seja, ter uma vida ativa completa. (Azeredo, 2016) Partindo do pressuposto que o envelhecimento ativo está inteiramente relacionado com a aptidão para o movimento, para a capacidade de aprender e de se renovar, o mesmo autor inspira-se em Winnicott e mostra que “envelhecer ativamente é uma prática emancipadora e crítica que visa promover a dignidade e autoafirmação da pessoa idosa para que esta possa produzir (ação) e fruir a vida (...).” (pp. 148-149)

Jacob (2007) fala-nos que o conceito de envelhecimento ativo deve ser aplicado tanto em indivíduos como igualmente em grupos populacionais levando as pessoas a perceber o seu potencial para a criação de um bem-estar físico, social e mental ao longo das suas vidas, incluindo a participação ativa daqueles com idades mais avançadas nas questões económicas, culturais, espirituais, cívicas e na definição das políticas sociais.

Numa Conferência Mundial sobre o Envelhecimento em 2002, a OMS (2002, citado por Santos, 2013, p. 16) “(...) preconizou este conceito como sendo um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo.” A mesma organização ainda acrescenta que o Envelhecimento Ativo,

“É suportado por três pilares: participação, saúde e segurança. E implica, quatro dimensões: autonomia, considerando-se esta como a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões sobre a própria vida; independência, entendida como a habilidade de executar funções relacionadas com a vida diária; (...) qualidade e vida e expectativa de vida saudável.” (OMS, 2002, citado por Santos, 2013, p. 16)

Posto isto, o envelhecimento ativo permite que as pessoas idosas sejam igualmente

autónomas dentro e fora do seu lar. Segundo a Organização Mundial de Saúde (2005, p. 8) “em todos os países, e especialmente nos países em desenvolvimento, medidas para ajudar pessoas mais velhas a se manterem saudáveis e ativas são uma necessidade, não um luxo.” O objetivo do envelhecimento ativo não contempla somente indivíduos saudáveis e ativos mas também aqueles mais frágeis quer emocionalmente quer fisicamente ou aqueles que necessitam de cuidado. (Galinha, 2013, citado por Galinha, 2016)

A premissa aqui é envelhecer bem e para isso “(...) é necessário preparar-se hoje a velhice que se quer ter amanhã”, é necessário ter gosto de viver, ou seja, ter “(...) uma atitude pessoal de otimismo perante a vida.” (Azeredo, 2016, p. 109)

Com as transformações da sociedade, os idosos têm vindo a sofrer de exclusão social e discriminação, uma vez que, a sociedade dá mais valor ao que é novo e ao que consegue produzir mais. (Moura *et al.*, 2012, citado por Rodrigues, 2012) O envelhecimento ativo, segundo a Revista Rediteia (2008, citado por Rodrigues, 2012), deve permitir às pessoas idosas uma vida ativa, com acesso a todos os bens e serviços a que têm direito, e ainda, proporcionar-lhes melhor qualidade de vida, independência e autonomia.

Resumindo, “o paradigma do envelhecimento activo surge, assim, como um programa global de intervenção na sociedade voltado para a mudança da condição do idoso, procurando responder aos problemas do aumento da longevidade.” (Cabral e Ferreira, s.d., p. 16)

2. As Idades Avançadas e os seus Paradigmas Sociais e Pessoais

“Cada um tem a idade do seu coração.”

Alfred d’Houdetot (1799-1869)
Escritor francês

A velhice de hoje é diferente, é mais longa e saudável e por isso só, esta geração de idosos ganhou uma maior visibilidade nas sociedades que outrora não existia. (Azeredo, 2016) No entanto, esta visibilidade não trouxe uma imagem diferente relativamente à representação da pessoa idosa, antes pelo contrário trouxe novos problemas, a começar pela ideia pré-estabelecida de que se trata de pessoas potencialmente não ativas, logo não são capazes de pensar nem de ter um papel ativo na sociedade, o que nos leva aos chamados estereótipos próprios destas idades.

Ao longo dos últimos anos tem-se vindo a intensificar as mais diversas políticas sociais em torno do cidadão idoso, com a premissa de mudar mentalidades e estigmas. De acordo com Pimentel (2005, citado por Azeredo, 2016, p. 108) “(...) a imagem mais estereotipada do idoso, associa-o a uma pessoa só, triste, abandonada e em parte sem grandes recursos económicos para a sua subsistência.” A “(...) Terceira Idade não é um mito mas sim uma realidade, é símbolo de uma vida que é como um grande livro que folheamos e cujas páginas mais belas se encontram no fim.” (Correia, 2007, citado por Azeredo, 2016, p. 110) A essência desta fase de vida é sobretudo (re) descobrir, aprender, ensinar, viver e sobretudo sentir-se bem e realizado consigo próprio.

Mudar mentalidades não é fácil, mas também não é impossível, é certamente um dos pontos em que os investigadores se têm debatido aos longo destes anos e para tal a melhor forma de começar a contornar tais estereótipos é criar formas e meios que valorizam o papel da pessoa idosa na sociedade, é também incutir e/ou mudar o pensamento dos mais jovens especificamente durante o seu crescimento. Estas ideias não surgem por acaso, surgem de uma sociedade atual, de uma sociedade cada vez mais produtiva e consumista, onde os grandes avanços tecnológicos recaem sobre os jovens e os adultos pertencentes à classe produtiva. (Neto, 1999, citado por Monteiro e Neto, 2008) É crucial para o idoso a mudança destes paradigmas negativos que relacionam estes a pessoas pouco ativas. Para tal, assumir um idoso cada vez mais participativo na vida social é fortemente importante para a sua realização e felicidade. Como qualquer indivíduo, a felicidade resume-se ao bem-estar, à satisfação, realização e como tal esta deve ser “(...) desígnio de e para todas as idades.” (Azeredo, 2016, p. 136) A “(...) finalidade do ser humano é a felicidade e a felicidade é o resultado da sua realização, a realização do Ser.” (Pinto, 2007, citado por Azeredo, 2016, p. 136)

Fernandes (2000, citado por Sequeira, 2013) traz-nos a questão de que não é possível

mudar algo no processo de envelhecimento dos indivíduos sem antes mudar primeiro o tipo de sociedade em que estes estão inseridos. Esta ideia é importante no que diz respeito aos valores vinculados pela sociedade que constituem um entrave no desenvolvimento dos idosos enquanto ser humano e progressivamente nas potencialidades que possuem. É portanto mais que necessário uma mudança de mentalidades, muitas delas enraizadas durante anos e anos.

Hoje em dia é quase impossível não ouvir falar da preocupação constante por parte dos profissionais desta área e não só em fazer desaparecer os estigmas, pensamentos distorcidos e negativos em relação a esta faixa etária. Que o envelhecimento demográfico continua a disparar e continuará por mais alguns anos também não é novidade já que "(...)" em 2050, o número de idosos representará 35% da população portuguesa." (Azeredo, 2016, p. 107) O que eventualmente ainda não sabemos é como utilizar este crescente número de idosos a nosso favor, a favor de uma sociedade mais construtiva e menos preconceituosa. Continuamos longe de superar estes dilemas já que,

"(...) ainda existe pouco espaço nas nossas práticas para a inclusão do idoso como sujeito social de pleno direito, como sujeito detentor de potencial, como fonte de soluções, como participante ativo das ações e políticas que interferem diretamente com o seu bem-estar, com a sua qualidade de vida e participação social." (Azeredo, 2016, p. 138)

De acordo com Oliveira (2005, citado por Cramês, 2012, p. 8) "(...) desde o nascimento que a vida se desenvolve de tal forma que a idade cronológica passa a definir-se pelo tempo que avança." O envelhecimento não é só um processo complexo como também difícil e particular. Neste contexto, Quaresma (2008, citado por Azeredo, 2016, p. 134) aborda que "cada um pode ter, em simultâneo, ter várias idades: a idade social (estatuto), idade sociogeracional (pertença socio-histórica), idade biológica, idade cronológica, entre outras." Independentemente da idade é urgentemente necessário uma "valorização do mérito em vez da idade." No entanto "o olhar do outro condiciona a construção do autoconceito; como me vejo e como me sinto é determinado em parte pelo modo como os outros me veem e sentem." (Azeredo, 2016, p. 134)

Socialmente os idosos ainda não são vistos como importantes ferramentas de conhecimento e sabedoria, de seres humanos capazes, já em termos pessoais os idosos ao chegarem a esta etapa de vida, nem todos aceitam as mudanças que estão associadas a esta fase. Por se tratar de uma transição, "(...) uma ponte, uma zona de fronteira, entre duas etapas de maior estabilidade, que envolve um processo de mudança, de uma estrutura para outra." (Levinson, 1977, citado por Agudo, 2008, pp. 10-11)

Primeiramente, a adaptação à reforma é vista como o fim da participação social por parte do idoso, isto leva-nos outra vez aos estereótipos. Conhecido por ser um processo complicado de ultrapassar para o idoso, é duplamente complicado no sentido que, de um dia

para o outro, para além de passarem a ter tempo que outrora não tivera, passam a ser “classificados de velhos”. Aqui percebe-se que “(...) o indivíduo que entra na reforma vê o seu lugar na sociedade mudar, sente-se deslocado, em muitos casos não sabe onde empregar o seu tempo e energia.” (Pimentel, 2005, citado por Sequeira, 2013, p. 37) Aqui serve de exemplo o papel importante que as universidades seniores têm na vida do idoso, pois completam os seus dias de forma rica e sábia.

A mudança em termos físicos, mentais e emocionais compreende-se essencialmente na saúde. É por certo que a capacidade física começa a diminuir (cada um diferentemente) onde o bem-estar se torna efetivamente uma prioridade e uma preocupação constante para o idoso. O exercício e a atividade física são atividades importantes, seja qual for a idade, no entanto aqui compreende-se que este tipo de atividade seja fundamental aos idosos, na medida de os manter ativos e saudáveis. Azeredo (2016, p. 114), sublinha a diferença entre ambos, pois a primeira “(...) refere-se ao movimento corporal decorrente de uma ação muscular (...)”, enquanto que a segunda “(...) representa um subgrupo da atividade física, e que é planeado de modo a que o objetivo seja melhorar ou manter a condição física (...)” (Jorge, 2008, citado por Azeredo, 2016, p. 115)

Em termos mentais é essencial o idoso sentir-se bem consigo próprio e com a relação que tem com os outros, pois isso determina a sua saúde mental. O sentir-se bem é transmitido no idoso, é na sua boa disposição, é na forma como comunica. Segundo a OMS e a Fundação Calouste Gulbenkian (2014, citado por Rodrigues *et al.*, 2014) a saúde mental do idoso “(...) relaciona-se tanto com as suas experiências passadas, como com o contexto específico do envelhecimento e o período pós-reforma e está intimamente relacionada com fatores como o estatuto socioeconómico, habilitações literárias, género, etnia, idade e saúde física.” Não podemos definir que todos os idosos são iguais, ao mesmo tempo que nem todas as crianças, adolescentes e adultos são iguais. Cada um com as suas limitações. O idoso é por certo, um ser humano mais frágil em termos comparativos com as outras faixas etárias, no entanto é igualmente capaz de realizar as mais diversas atividades no seu dia-a-dia.

Em termos emocionais, sendo facilmente os idosos categorizados de instáveis, tristes, incapazes de mudar e tradicionalmente caracterizados como pessoas que se isolam. Moñivas, (1998) neste parâmetro refere que pode-se verificar alguma diminuição da memória ou em processar informação. A ocupação do tempo é útil, a interação positiva com familiares e amigos, a atividade física são formas vantajosas para o idoso, que podem levar ao seu bem-estar. É preciso ter atenção que em termos emocionais, cada indivíduo tem uma perceção e reação diferente, o que num pode ser importante, noutro já não o é. Ramos (2001, citado por Azeredo, 2016, p. 113) dá-nos conta que “(...) é uma exigência ética da sociedade, e em particular do núcleo familiar, assegurar as condições para que o idoso desfrute da melhor qualidade de vida razoavelmente possível”, assim como “(...) é igualmente uma exigência

ética que o indivíduo tome ao longo da vida medidas que garantam uma velhice com qualidade.” (*idem*)

A questão de que a aprendizagem não é possível a partir de uma idade não é verdade. Aqui é visível de como estereótipos relacionados com este ponto já vêm a largos anos, no entanto cada vez mais contraria-se esta ideia. São vários os casos de idosos que chegados à reforma, a título de exemplo, voltam a estudar completando licenciaturas, mestrados e/ou doutoramentos. A necessidade de existir uma autorrealização pessoal e social nos idosos são pontos de partida para o seu sucesso, consciencializando a sociedade de que são pessoas com capacidade para tal, procurando diminuir os estereótipos. O modo como envelhecemos está estreitamente relacionado com o nosso desenvolvimento.

George Minois (1999, citado por Jacob, 2007, p. 25) sublinha que,

“Cada sociedade tem os velhos que merece, como a história antiga e a medieval amplamente demonstram. Cada tipo de organização socioeconómica e cultural é responsável pelo papel e imagem dos seus velhos. Cada sociedade segrega um modelo de homem ideal e é desse modelo que depende a imagem da velhice, a sua desvalorização ou valorização.”

Do mesmo modo que Minois sublinha a importância do idoso, Fonseca (2005, citado por Neves, s.d., p. 55) constata,

“(…) que já são muito poucas as culturas que valorizam devidamente a experiência e o saber acumulados dos seus membros mais velhos, (…) questiona qual será o futuro das sociedades que, estando a envelhecer sob o ponto de vista demográfico, desvalorizam sistematicamente as capacidades e o potencial de realização que permanecem intactos na maioria dos indivíduos idosos.”

3. Universidades Seniores

“A cultura é o melhor conforto para os anos que passam.”

Aristóteles (384-322 A.C.)
Filósofo grego

3.1. Surgimento das universidades seniores na Europa, Brasil e Portugal

Na Europa as universidades seniores surgiram na década de 70 em França do século XX na Universidade de Toulouse, onde se criou a primeira universidade sénior em 1973 fundada pelo Professor Pierre Vellas. De acordo com Lefèvre (1993, citado por Gomes *et al.*, 2005, p. 123)

”A população francesa dispunha, na época, de esperança de vida maior e de qualidade de vida relativamente melhor do que as gerações anteriores, tendo necessidade de ocupar o tempo livre, ganho com a aposentadoria, em atividades novas, variadas, desafiadoras e produtivas.”

Segundo as ideias anteriormente proferidas, a necessidade de criar um projeto relacionado com os idosos foi uma necessidade. Pierre Vellas (s.d., citado por Gomes *et al.*, 2005, p. 123) entendia que “(...) tirar os idosos do isolamento, propiciar-lhes saúde, energia e interesse pela vida e modificar sua imagem perante a sociedade foram, desde o início, os objetivos do programa.” Vellas e Uchoa (1997, citado por Gomes *et al.*, 2005, pp. 123-124) acreditavam que “(...) graças à ação apropriada composta de vida social, exercícios físicos, atividades culturais e medicina preventiva” poderiam combater as dificuldades inerentes à idade que as pessoas mais velhas poderiam atravessar, dando-lhes a capacidade de viver melhor.

Dada a importância que as universidades seniores passaram a ter na Europa, algumas universidades abriram para um público acima dos 45 anos, que no mínimo soubessem ler e escrever, enquanto outras abriram para pessoas acima dos 60 anos sem exigências quanto ao grau académico. (Gomes *et al.*, 2005)

O número de universidades seniores cresceu em diversas cidades francesas, no fim da década de 70 para além das que já existiam na Bélgica e na Suíça. (Attias-Doufut, 1979, citado por Gomes *et al.*, 2005) Por outro lado, universidades seniores como as de Alemanha, Polónia, Suíça e algumas em Espanha adotam o modelo de Toulouse, desenvolvendo os seus programas com base neste modelo. (Swindell e Thompson, 1995, citado por Gomes *et al.*, 2005)

A França e os Estados Unidos da América foram os países pioneiros na criação de modelos educativos, o modelo inglês e o modelo francês. Rapidamente se espalharam pelo mundo, onde várias universidades seniores adotaram estes modelos. (Gomes *et al.*, 2005) Em Nanterre, França surgiu um outro modelo denominado “Universidade para a Terceira

Idade”, modelo esse que, pela primeira vez permitia a indivíduos mais velhos pudessem frequentar sem qualquer exigência uma universidade sénior. (*idem*) Assim sendo permitiria que,

“Na mesma sala de aula, indivíduos com idades e formação académica díspares relacionavam-se, sem qualquer obstáculo, levando as pessoas idosas a adquirirem mais segurança para discutirem problemas intelectuais e para trocarem ideias com a nova geração. Este contacto levou à valorização dos idosos pelos jovens.” (Gomes *et al.*, 2005, p. 124)

Em Itália, a primeira universidade sénior a surgir foi em 1978, sendo a mais antiga no país denominada de *Lions Clube*. As várias universidades para além de serem particulares, nem todas estão ligadas às universidades convencionais. (Gomes *et al.*, 2005) Em Roma, “a Universidade Popular da Terceira Idade (...) enfatiza especialmente a formação de agentes gerontológicos, ou seja, os alunos têm oportunidade de atuar como voluntários na comunidade, colocando em prática os conhecimentos adquiridos durante o curso.” (Florenzano, 1991, citado por Gomes *et al.*, 2005, p. 125)

No ano de 1994 já existiam 240 universidades seniores, repartidas pela Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte, no entanto desde 1981 na Grã-Bretanha já existia um conceito de autoajuda conduzido nas atividades das universidades seniores. (Gomes *et al.*, 2005)

A Universidade da Terceira Idade de Wallonie, na Bélgica tem como objetivo “(...) a integração entre as gerações de idosos, adultos e jovens na vida social pública e familiar.” (Gomes *et al.*, 2005, p. 125) Na Universidade da Terceira Idade de Louvain-la-Neuve intitulada de “Université des Atnés”, os alunos seniores podem igualmente assistir a cursos que também são oferecidos aos jovens. Nesta universidade sénior é feita uma ligação entre a Terceira Idade e a Quarta Idade, podendo estes últimos também frequentar a universidade sénior. (*idem*)

No Brasil, a primeira universidade sénior surgiu em 1982, no entanto em 1963 surgiu a primeira iniciativa que tinha como objetivo promover o envelhecimento bem-sucedido, onde foram fundadas na cidade de São Paulo as primeiras Escolas Abertas para a Terceira Idade do Serviço Social do Comércio. (Gomes *et al.* 2005) Este projeto baseava-se “(...) nas experiências francesas, direcionado para o público mais qualificado em termos educacionais, já que oferecia programas de preparação para a aposentadoria, informações sobre aspectos biopsicossociais do envelhecimento e atualização cultural, além de atividades físicas e complementação sociocultural.” (*idem*, p. 126)

Como anteriormente referido, em 1982 surgiu o primeiro programa direcionado ao idoso, realizado numa universidade (Universidade Federal de Santa Catarina) denominado de Núcleo de Estudos de Terceira Idade (NETI), sendo esta a universidade brasileira pioneira neste programa para idosos. (Cachioni, 2005, citado por Irigaray e Schneider, 2008)

Segundo Gomes *et al.* (2005, p. 127), “A Universidade Estadual do Ceará (...), sensibilizada com as necessidades da população idosa do Nordeste, criou a Universidade Sem Fronteiras, em 1988” situada em Fortaleza. O mesmo autor acrescenta que, as principais atividades baseavam-se na prevenção, formação e pesquisa, sem deixar de acrescentar os trabalhos de cooperação internacional, de onde recebem apoio da Universidade de Lumière-Lyon 2, situada na França.

De acordo com Gomes *et al.* (2005), os projetos relacionados com idosos vão aumentando a partir da década de 1990, onde as universidades brasileiras têm uma oferta educativa diversificada, embora com os mesmos propósitos, como o “(...) rever os estereótipos e preconceitos com relação à velhice, promover a auto-estima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a autoexpressão e a reinserção social em busca de uma velhice bem sucedida.” (Sá, 1999, citado por Gomes *et al.*, 2005, p. 128)

A Universidade da Terceira Idade da Pontifícia Universidade Católica de Campinas surgiu em 1990, através da Faculdade de Serviço Social. Foi esta universidade que organizou o *I Encontro sobre Envelhecimento – desafios para os anos 90*. (Gomes *et al.*, 2015) A criação deste encontro representou “(...) um marco importante na evolução da gerontologia educacional brasileira, por ter servido de modelo à criação de outros programas universitários para a Terceira Idade.” (Sá, 1999; Néri e Cachioni, 1999, citado por Gomes *et al.*, 2005, p. 128)

Em 1991, a criação da Universidade para a Terceira Idade da Universidade Federal do Rio Grande do Sul teve como finalidade “(...) exigir dos pesquisadores responsáveis um maior comprometimento com o trabalho científico no sentido de compreender o processo de envelhecimento.” (Castro, 1998, citado por Irigaray, 2008, p. 212)

Como se pode constatar, ao longo dos anos foram surgindo várias universidades seniores ao longo do território brasileiro, para além das mencionadas, todas elas com objetivos concretos, com vista a proporcionar um envelhecimento saudável e participativo; um bem-estar social e familiar; colocando novos desafios aos idosos.

Como na Europa e no Brasil, em Portugal a necessidade de criar estruturas que apoiassem o envelhecimento deveu-se claramente pelo envelhecimento da população, pelo forte crescimento número de idosos nos últimos anos, criando assim meios que pudessem adaptar-se aos novos estilos de vida, após a cessação da atividade laboral. Confirmando as afirmações anteriores, Pinto (2003, p. 470) refere que Portugal “(...) em 1972 existiam 34 idosos para cada 100 jovens com menos de 14 anos de idade”, já “(...) em 1998, 90,3 idosos para cada 100 jovens com menos de 14 anos.” Em termos percentuais o mesmo autor refere que no ano de 2001 “(...) a percentagem de idosos a partir dos 65 anos tenha ultrapassado a percentagem da população até aos 14 anos de idade (16,4% vs. 16%).”

Em Portugal, no ano de 1976 cria-se a Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa (UITI) pela pessoa do Dr. Herberto Miranda. Neste sentido, Costa (1999, citado por

Monteiro e Neto, 2008, p. 61) assegura-nos que “a primeira universidade para a terceira idade de que há memória em Portugal nasceu em Lisboa em 1976, e dá pelo nome de UITI. «Foi a primeira em Portugal e no mundo», assegura o seu reitor, Herberto Miranda.” O mesmo autor salienta que a partir desta data até a atualidade, muitas foram as instituições que surgiram por todo o país, designadas como “Universidades Seniores, Universidades do Autodidacta e da Terceira Idade, Academias de Cultura e Cooperação”, todas elas à procura de “(...) promover a cultura e a educação ao longo da vida e proporcionar formas saudáveis de ocupação dos tempos livres.” (Costa, 1999, citado por Monteiro e Neto, 2008, p. 61)

No que diz respeito à “(...) denominação de “Universidades de Terceira Idade” deveu-se à analogia com o início histórico das Universidades, no tempo medieval, em que as aulas eram conferências, procuradas pelos indivíduos interessados.” Embora utilizada em muitas para classificar as instituições deste género, o termo não é concetual para todos, o que levou a algumas optarem por termos como “Clubes”, “Academias”, “Institutos Culturais” ou “Associações”. (Gonçalves e Neto, 2013)

Pinto (2003, p. 471) fala-nos de um ponto essencial, mencionando que “as UTI portuguesas foram criadas pela sociedade civil e não pertencem ao ensino escolar regular”, mas sim “(...) os princípios básicos do ensino informal.”

Como nos diz Lima (2001, citado por Monteiro e Neto, 2008, p. 60),

“O incremento destas instituições de índole não formal, é um reflexo da modernidade, do isolamento a que muitos são votados, do desejo de aprender mais, da oportunidade que as pessoas têm em preencher o seu tempo livre de uma forma que lhes permita inserir-se socialmente, envolver-se na sua realização pessoal, isto é, procuram um envelhecer saudável e bem sucedido.”

Há medida que este projeto das universidades seniores começam a ter um maior impacto na sociedade portuguesa, maior é o número de universidades seniores em Portugal. Ao virar do século, mais concretamente no ano 2000 é “(...) que se dá o verdadeiro “boom” de UTIS, que atingem em 2008 perto de 100.” (Rutis, s.d.,^a p. 5)

Caracterizando as universidades seniores portuguesas, segundo a RUTIS¹ (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade), “(...) a maior parte destas são associações sem fins lucrativos e 40% delas foram criadas pelos próprios seniores.” (s.d., p. 5) Existem universidades seniores autónomas, outras ligadas a associações, centros sociais ou à Santa Casa da Misericórdia, sendo que, algumas podem receber apoio de entidades públicas ou privadas. (Pinto, 2003)

A RUTIS (s.d.^a, pp. 5-6) aborda a título de curiosidade alguns pontos atuais acerca das universidades seniores portuguesas,

- Existem actualmente 210 UTI's em Portugal associadas à RUTIS;
- As UTI's têm mais de 30.000 alunos e 4.000 professores voluntários;

¹ A Associação Rede de Universidades da Terceira Idade, designada por RUTIS, é uma Instituição Particular de

- A maioria das UTI's (75%) utiliza a denominação Universidade Sénior ou da Terceira Idade ou Academia Sénior;
- Cada UTI tem uma média de 150 alunos e 22 professores;
- Os alunos têm na maioria mais que o 9º ano e entre os 60-70 anos;
- 70% dos alunos são mulheres;
- A média das mensalidades é de 12 euros.

Pinto (2003) leva-nos para um importante apontamento sobre a mudança dos objetivos das universidades seniores ao longo dos anos. Este fala-nos em três gerações de modelos de programas. A primeira geração diz respeito aos anos 60, "(...) corresponde mais na ordem do convívio cultural com o objectivo de ocupar as pessoas da terceira idade e de lhes facilitar as relações sociais." (p. 475) Esta primeira geração englobava um ensino não "necessariamente universitário", tratava-se apenas de um meio de ocupação para os idosos.

A segunda geração relativa aos anos 70 "(...) tinha sobretudo como objectivo melhorar o bem-estar mental do idoso por meio de actividades culturais consideradas de interesse e desenvolver a sua capacidade de intervir socialmente." Aqui já se observa um objetivo diferente do primeiro, pois se tivermos em conta que esta segunda geração procurava ocupar os idosos através de atividades consideradas pertinentes mas sobretudo do interesse dos idosos, promovendo assim o seu bem-estar como um todo. (*idem*, p. 475)

A terceira geração respeitante aos anos 80, "(...) desenvolve-se no sentido de se aproximar das três características de qualquer universidade tradicional: o ensino, a pesquisa e o serviço à comunidade em que se encontra inserida." (Pinto, 2003, p. 475) Nesta última geração observa-se um grande avanço em comparação às anteriores, onde a universidade sénior já não só incentiva a ocupação do tempo livre dos idosos, nem à promoção do seu bem-estar, incentiva também a uma aprendizagem global, à participação destes na comunidade. Por sua vez, o mesmo autor acrescenta que, "esta geração procura dar resposta a uma população da "terceira idade" cada vez mais jovem e mais escolarizada que começa a exigir cursos que possam ser reconhecidos." (*idem*)

Em Portugal, as universidades seniores na sua grande maioria encontram-se enquadradas nos modelos das duas primeiras gerações apresentadas anteriormente. (Pinto, 2003)

Numa notícia datada a 6 de março de 2013 pelo Diário de Notícias, o presidente da RUTIS, Luís Jacob desenvolve a questão do forte crescimento de universidades seniores em Portugal, ao qual refere que "não há nenhum país que tenha tantos alunos e tantas universidades como Portugal", exemplificando que "a França, onde nasceu o conceito, tem cerca de 45 universidades e Portugal tem atualmente 215. Somos um caso à parte no panorama mundial." (Robalo, 2013)

3.2. Conceito e perspetivas

Se o envelhecimento ativo passa por ser um "processo de oportunidades" para o idoso,

que vai desde a sua saúde, à participação ativa, no sentido de aumentar a sua qualidade de vida durante o seu processo de envelhecimento, as universidades seniores são fortes potenciadoras de inclusão destes na sociedade. Ser ativo é viver em sociedade. Sendo o idoso ativo, é sentir-se útil, é um “sentimento de utilidade” que evidencia a capacidade do idoso para a vida ativa.

Primeiramente importa focar-nos na RUTIS (Rede de Universidades da Terceira Idade), pois esta associação tem assumido um papel de destaque na afirmação das UTI's portuguesas na sociedade atual.

Assim sendo,

“As Universidades da Terceira Idade (UTI's) surgem com objectivos da melhoria da qualidade de vida dos seniores e da formação ao longo da vida. A Universidade da Terceira Idade ou Universidade Sénior é a resposta social, desenvolvida em equipamento (s), que visa criar e dinamizar regularmente actividades culturais, educacionais e de convívio, para e pelos maiores de 50 anos, num contexto de formação ao longo da vida, em regime não-formal.” (Rutis, 2011, citado por Jacob, 2012, p. 16)

De acordo com a Rutis (s.d.)^b, as Universidades de Terceira Idade consistem numa,

“(...) resposta socio-educativa, que visa criar e dinamizar regularmente actividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos. Quando existirem actividades educativas será em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida.”

As Universidades Seniores “(...) para além de um projecto de foro educativo, são um projecto social que visa contribuir para a melhoria da qualidade de vida do idoso, fazendo com que participem ativamente na sociedade (...).” (Neves, s.d., p. 71)

A grande visão da RUTIS é criar novos projetos de vida para os seniores, valorizando o respeito pela pessoa humana e pela sua dignidade, e o respeito pelo direito à não discriminação em relação à ascendência, sexo, língua, território de origem, religião, convicções políticas e ideológicas, situação económica, etc. (Rutis, s.d.)^b

Pinto (2008, citado por Rodrigues, 2012, p. 38) afirma que “as UTI portuguesas não pertencem ao ensino escolar regular” e por assim ser, seguem “ (...) os princípios básicos do ensino informal. Por lei, não podem nem avaliar, nem certificar.” Esta autora confia que lhe foi “(...) dito que os alunos das UTI não desejam ser avaliados porque já o foram ao longo das suas vidas e não pretendem continuar a sê-lo.” (Pinto, 2008, citado por Rodrigues, 2012, p. 38)

De acordo com Araújo e Melo (2011, citado por Almeida, 2016) o Ministério da Educação Português admite a possibilidade da utilização do termo “universidade” desde que as universidades seniores não atribuem nenhum certificado que corresponda a atribuição de um grau académico dos cursos que oferecem aos seus alunos seniores. Para frequentar não é necessário nenhuma exigência quanto ao grau académico, visto que, os cursos,

oficinas proporcionadas por estas estão direcionadas para a divulgação cultural e científica juntamente com a diversidade que apresentam quanto às suas atividades. (Viegas e Gomes, 2007, citado por Almeida, 2016)

A necessidade de criar novas formas de representação, funcionalidade e utilidade para o idoso na sociedade é fortemente aplicado nas universidades seniores. Assim como nos diz, Monteiro e Neto (2008, citado por Rodrigues, 2012, p. 38),

“As Universidades de Terceira Idade representam uma estratégia preventiva da solidão ao criar espaços para o lazer e convívio. Concomitantemente, promovem um envelhecimento bem sucedido, isto é, saudável e produtivo, ao diminuir os traumas que, por vezes, acometem as pessoas que não aprendem a lidar adequadamente como passar dos anos. Promovem de igual forma, 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.”

Como referido pela RUTIS (s.d.)^b, as UTI's têm como base uma educação não formal, enquadrando-se na ideia da aprendizagem ao longo da vida, onde “esta educação visa a aquisição de comportamentos e de atitudes de adaptação do idoso, não só em relação à etapa que está a vivenciar e mudanças inerentes, mas também a sociedade em que o indivíduo está inserido.” (Monteiro e Neto, 2008, citado por Rodrigues, 2012, p. 38) Estas apresentam diversas atividades, sendo elas de nível cultural como também, recreativo, científico e de aprendizagem, sendo grande parte delas organizadas e coordenadas por voluntários.

A panóplia de atividades que as universidades seniores oferecem traduzem-se em ferramentas construtivas e essenciais para a aprendizagem dos seus alunos. Exemplificando, a prática de exercício físico pela pessoa idosa é determinante para esta, pois poderá vir a diminuir “(...) o risco de desenvolvimento de algumas doenças crónicas e degenerativas e a própria mortalidade.” (Azeredo, 2016, p. 21) Partindo do pressuposto de que a prática de exercício físico é benéfica para o idoso, não só física, mas também psicológica e social pode-se afirmar que o exercício físico constitui uma “(...) forma sadia, confortável e divertida de viver a última fase da vida.” (Fernandes, 2010, citado por Azeredo, p. 114) Se o papel que a saúde representa na pessoa idosa é importante, “conhecer o próprio corpo é fundamental para um envelhecimento saudável e com sucesso.” (Monteiro e Neto, 2008, p. 24)

O papel das universidades seniores permite que os seus alunos tenham uma perceção dos comportamentos corretos para um bom envelhecimento e das atitudes positivas a levar a cabo neste processo. (*idem*)

3.3. Rutis, a Associação Rede de Universidades da Terceira Idade - caracterização, objetivos e o seu papel na afirmação do idoso na sociedade

A Rede de Universidades de Terceira Idade, designada de RUTIS, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e de Utilidade Pública de apoio à comunidade, mais concretamente à população idosa. Criada oficialmente a 21 de novembro de 2005, atua a nível nacional e internacional e a sua sede encontra-se na cidade de Almeirim, Santarém.

A RUTIS é a entidade certificadora das universidades de terceira idade, através do Instituto Português da Propriedade Industrial, e a representante nacional junto da Associação Internacional de Universidades da Terceira Idade e da UNESCO na II Assembleia Mundial do Envelhecimento. É igualmente membro do Conselho Económico e Social da República Portuguesa. É a única instituição nacional com acordo com o estado para a promoção do envelhecimento ativo, representando as Universidades Sêniores. (Oliveira, 2014)

Durante o III Encontro Nacional de universidades de terceira idade que decorreu na cidade de Almeirim, surgiu a ideia de criar uma associação representativa e de apoio às universidades seniores. Nesse encontro os dirigentes presentes mencionaram a necessidade de criar uma rede que unisse as 30 universidades de terceira idade existentes na altura. Assim surgiu a RUTIS, que a partir de 21 de novembro de 2005 tem desenvolvido um trabalho em função das universidades de terceira idade, dos seus alunos seniores e do envelhecimento ativo que tem resultado em atividades desenvolvidas, trabalhos publicados, no número crescente de alunos, bem como parcerias e conhecimento a nível nacional e internacional. (Jacob, 2012)

Passados sensivelmente cinco anos, a 16 de outubro de 2010 mais concretamente, é inaugurada a nova sede social da RUTIS em Almeirim. (Jacob, 2012) Esta inclui uma biblioteca, duas salas de formação, um ginásio e gabinetes técnicos. O mesmo autor acrescenta que as razões que levaram para que a sede da RUTIS fosse em Almeirim são simples, predem-se com fatores históricos, pois foi a Universidade Sénior de Almeirim que deu origem à RUTIS e porque foi em Almeirim que se realizaram os primeiros encontros nacionais de UTI's. É também por ser um local central para todos e de fácil acesso e pelo apoio prestado pelas entidades locais. (*idem*)

De acordo com Jacob (2012, p. 4) os objetivos delineados pela RUTIS compreendem-se nos seguintes:

- a) Promover o envelhecimento activo em todas as suas vertentes;
- b) Apoiar, unir, promover, representar e reconhecer as Universidades da Terceira Idade e projectos similares sem fins lucrativos, adiante UTI's;
- c) Fomentar a educação e o ensino, a formação profissional e a aprendizagem ao longo da vida;
- d) Incentivar a investigação académica e científica na área do envelhecimento e da cidadania;

- e) Fomentar a cooperação para o desenvolvimento, para a defesa dos direitos humanos, para a cidadania e a igualdade, assim como para a solidariedade entre os povos, nomeadamente entre os mais necessitados;
- f) Actuar na prevenção e promoção da saúde;
- g) Estimular o voluntariado, na e para a sociedade;
- h) Ajudar a criara uma identidade europeia e estreitar laços com as comunidades portuguesas no mundo;
- i) Promover outras actividades de solidariedade e desenvolvimento comunitário que se achar conveniente.

Como visão, a RUTIS pretende “criar novos projetos de vida para os seniores” e como missão “promover o envelhecimento activo; defender, representar e dinamizar as Universidades Seniores e incentivar a participação social dos mais velhos.” (*idem*)

Esta associação conta com várias atividades durante o ano, tais como: Festivais de Teatro e de Música, a Gala de Dança, o Encontro Nacional de Universidades Seniores, o Concurso de Cultural Geral e a Reunião Magna. (Rutis, s.d.)^a

A RUTIS tem cerca de 235 (Novembro de 2014) universidades seniores espalhadas pelo país, com 35.000 alunos e 4.500 professores voluntários. (Rutis, s.d.)^a

No ano de 2016, mais concretamente a 20 de Outubro, o Conselho de Ministros reconheceu a RUTIS como parceiro fundamental para a promoção do envelhecimento activo. (Anexo I) Desta forma, a RUTIS vê o seu trabalho reconhecido e aprovado, onde destaca-se o seguinte:

"5. Foi aprovado o reconhecimento da RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade como entidade enquadradora das academias – «universidades seniores», assumindo-se como um parceiro fundamental para o desenvolvimento das políticas de envelhecimento ativo e da economia social.

A abordagem do envelhecimento ativo e bem-sucedido baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização. Os resultados da ação das Academias – «Universidades Seniores» - são inquestionáveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam."

Deste modo, a RUTIS compreende todo o seu trabalho no idoso, num idoso com mais conhecimento, mais ativo, mais saudável e sobretudo mais valorizado pela sociedade.

Conforme Petrus *et al.* (2003, p. 90) referem que “para envelhecer satisfatoriamente, é necessário ter uma atitude positiva e aberta frente à vida, assim como fazer parte e se sentir parte da sociedade.”

4. Aprendizagem ao Longo da Vida

*“O conhecimento torna a alma jovem
e diminui a amargura da velhice.
Colhe, pois, a sabedoria.
Armazena suavidade para o amanhã.”*

Leonardo da Vinci (1452-1519)
Polímato italiano

Segundo Bertrand Schwartz (1988, citado por Canário, 2000, p. 11) defende que “a instrução deve estar presente em todas as idades e não há nenhuma em que seja inútil aprender”, defendendo portanto a importância da aprendizagem ao longo da vida que passa por adquirir novos saberes que vão surgindo ao longo de todo o processo de crescimento de um ser humano, seja qual for a sua idade para iniciar essa mesma aprendizagem.

Numa Conferência Internacional de Educação de Adultos² (CONFINTEA) em 1960, onde Bhola (1960, citado por Canário, 2000, p. 13) referiu a célebre declaração de Julius Nyerere, primeiro Presidente da República da Tanzânia:

“Devemos, em primeiro lugar, instruir os adultos. As nossas crianças não desempenharão nenhum papel importante no nosso desenvolvimento económico, no decurso dos próximos cinco, dez ou mesmo vinte anos, enquanto que o impacto dos adultos se faz sentir a partir de hoje mesmo.”

É neste sentido que na Europa se tem desenvolvido um pouco mais em relação à educação e formação de adultos. Em 1995 foi lançado um livro pela Comissão Europeia (CE), chamado Livro Branco, que realça o papel que a educação e a formação,

“Detêm no plano económico, no acesso ao emprego e na manutenção da empregabilidade, no combate ao desemprego e à exclusão social, e na promoção da igualdade de oportunidades, o Livro Branco realça ainda o papel que a educação e a formação desempenham na “identificação, integração, promoção social e realização pessoal” dos cidadãos europeus, procurando conciliar a perspectiva da inserção social, da empregabilidade e da realização pessoal.” (Pires, 2002, p. 51)

De acordo com a Comissão Europeia (2007, p. 57) em Portugal, esta área de intervenção (educação e formação de adultos) surgiu nos “(...) finais de 1975 com a reestruturação dos serviços da então designada Direcção-Geral da Educação Permanente (DGEPE), que se começa a definir o quadro do sistema nacional de educação de adultos, o qual se traduz no Plano de Educação de Adultos”, onde o principal objetivo inicialmente previsto passava por eliminar o analfabetismo.

² Esta foi a segunda Conferência Internacional de Educação de Adultos que teve lugar em Montreal, Canadá, de 22 a 31 de agosto de 1960. Serviu exclusivamente para debater sobre a necessidade de países mais desenvolvidos ajudarem países em desenvolvimento a melhorar a sua aprendizagem. Estas Conferências iniciaram em 1949 no International People's College of Elsinore, com 106 delegados representando 27 países e 21 organizações internacionais. Este foi o primeiro evento alguma vez realizado nesta temática da educação de adultos, pelo menos com esta magnitude e já conta com seis, a última aconteceu em 2009.

Em 1976, na parte da introdução da Portaria n.º 419/76 esclarece o que é esta nova conceção da educação de adultos, que passa por “encorajar um processo de aprendizagem relativamente aos adultos, que faça destes – individualmente ou em grupo – sujeitos da sua própria educação e agentes criadores de uma verdadeira cultura nacional.” (Comissão Europeia, 2007, p. 57)

Na atualidade a educação e formação de adultos é realmente uma área privilegiada de intervenção socioeducativa, e como exemplo disto é o facto de no ensino superior poder-se verificar cada vez mais a abertura de cursos universitários em regime pós-laboral, bem como, a possibilidade de frequentar adultos com mais de 23 anos no ensino superior. A Comissão Europeia (2007, p. 64) menciona que “(...) mesmo não sendo titulares da habilitação mas desde que revelem capacidade para a sua frequência, através da realização de provas específicas, baseadas nas competências adquiridas ao longo da vida, levadas a efeito pelos estabelecimentos.”

Em Portugal o Ministério da Educação, Ministério do Trabalho e da Solidariedade Social (Centros de Emprego e Centros de Formação Profissional) que organizam e promovem a realização de medidas e programas de formação de adultos. (Comissão Europeia, 2007) Estas entidades “promovem ainda a realização das várias ofertas de educação e formação de adultos, podendo estas ofertas ser prosseguidas por quaisquer entidades públicas ou privadas, uma vez garantida a sua qualidade científica e pedagógica e assegurado o respectivo reconhecimento oficial.” (*idem*, p. 59)

A aprendizagem ao longo da vida “(...) exige uma atitude de abertura, de interesse, de vontade de empreender esforços (...)” (Pires, s.d., citado por Conselho Nacional de Educação, 2007, p. 37) É neste sentido que “(...) constitui um espaço multiforme de práticas sociais (...)” (Rothes, s.d., citado por Conselho Nacional de Educação, 2007, p. 75)

A questão do voltar aprender revela um idoso mais completo, mais informado, mais sábio, sendo que, “educar é apetrechar o indivíduo e a comunidade de habilidades, destrezas e competências que promovam o desenvolvimento ativo de uma ética do cuidado humano.” (Azeredo, 2016, p. 140) Maior o conhecimento, maior a sabedoria. Lá diz o ditado popular “aprender até morrer.” O idoso na universidade sénior permite quebrar a rotina imposta pelo seu estatuto social, a “(...) estabelecer relações de sociabilidade dentro e fora das aulas (...)” e “(...) aumentar o seu interesse pela vida.” (Monteiro e Neto, 2008, p. 57)

Assim como nos diz Dimenstein e Alves (2003, citado por Azeredo, 2016, p. 146),

“É muito mais difícil desaprender o aprendido do que aprender uma coisa nova. O aprendido aparra-se na gente de uma forma terrível e é o aprendido que impede que eu aprenda uma coisa de maneira diferente. Então, é preciso desaprender o aprendido...É preciso ter olho novo para ver as coisas velhas de maneira diferente.”

5. A Prática do Educador Social no contexto do envelhecimento ativo

*“Ser velho – como ser jovem –
é ser plenamente humano.”*

Carvalho e Baptista (2004, p. 34)

O Educador Social procura dar respostas sociais que permitam aos idosos uma aprendizagem ao longo da vida e um envelhecimento ativo, pois os cidadãos mais velhos são “(...) grupos polivalentes com capacidades e formas diferentes de estar na sociedade.” (Rodrigues, 2012, p. 1) Surgem assim, respostas sociais como as UTI que promovem o envelhecimento ativo, a aprendizagem ao longo da vida, a aquisição de novas competências com base na sociedade atual, o bem-estar do indivíduo e as suas relações sociais.

De acordo com a Organização das Nações Unidas (ONU) (2002, citado por Rodrigues, 2012, pp. 1-2),

“As potencialidades das pessoas idosas são uma base sólida de desenvolvimento futuro, permitindo que a sociedade conte cada vez mais com as competências, experiência e sabedoria dos idosos para que se aperfeiçoem por iniciativa própria e contribuam activamente para o aperfeiçoamento da sociedade em geral.”

Segundo Carvalho e Baptista (2004, p. 62) “(...) a educação enquanto projeto antropológico a ser plenamente vivido durante toda a vida”, isto é, a educação deve existir durante todo o processo de vida de um indivíduo e não é a idade que determina o limite de aprendizagem, pois esta deve ser uma constante na vida do cidadão. A cultura e a educação é um bem essencial ao ser humano. Bertrand Schwartz (1988, citado por Canário, 2000, p. 11) defende a mesma ideia, onde “a instrução deve estar presente em todas as idades e não há nenhuma em que seja inútil aprender”, defendendo portanto a importância da aprendizagem ao longo da vida, que passa por adquirir novos saberes que vão surgindo ao longo de todo o processo de crescimento de um ser humano.

Serrano (1994, p. 278) alude para o facto de que através da educação social,

“O indivíduo é formado como homem e como membro de uma comunidade. Perseguido como uma prioridade que o homem é educado para que possa “participar” como um membro da comunidade. Portanto, capaz de levar a cabo uma análise da realidade social e promover uma ação “transformadora” do mesmo”.

O papel do Educador Social ao trabalhar com idosos é de certa forma ajudá-los na sua interação com o mundo, com a comunidade, pois cada idoso, como qualquer ser humano, tem uma “(...) identidade própria, que tem de ser respeitado na sua singularidade, na sua privacidade, nos seus hábitos e rotinas.” (Correia, 2011, p. 17)

O Educador Social como agente de mudança tem como função,

“Evitar que as pessoas idosas sejam meras receptoras passivas e fomentar que adotem uma posição ativa na identificação e solução dos problemas que lhes afetam. É importante não transformar algumas de nossas instituições sociais em espaços de desvinculação para as pessoas idosas. Se queremos uma sociedade para todas as idades, instituições e espaços sociais tão importantes como centros municipais, as escolas, as universidades deveriam permanecer realmente abertas para as pessoas idosas. É preciso fazer uma autêntica educação social pensada e planejada para as pessoas idosas.” (Petrus *et al.*, 2003, pp. 88-89)

O papel do trabalhador social de acordo com Banks e Nohr (2008, p. 10), é o de “(...) trabalhar com pessoas necessitadas de ajuda, de apoio legal, de educação informal ou de controlo (...) dando especial importância à mudança individual e social, ao respeito pela diversidade e pela diferença e uma prática participativa incentivando à responsabilidade.”

O futuro é um desafio e cabe ao Educador Social “(...) perceber e responder às necessidades, problemas, emoções, preferências e maneiras de pensar de outra ou outras pessoas.” (Ander, Egg, 1995, p. 266) Neste prisma, o contacto direto e a forma como é feito é muito importante, pois a sua intervenção assenta no reconhecimento do potencial que cada indivíduo tem para crescer, pessoal e socialmente. (Veiga e Correia, 2009, citado por Correia, 2011)

Correia (2011) menciona que este profissional tem o potencial de intervir em contextos onde o objetivo passa por dotar os indivíduos de capacidades e competências que lhes permitem inserirem-se e transformarem o seu meio menos preconceituoso e mais racional. Desta forma, o papel deste profissional permite uma intervenção de um modo mais eficaz.

Há que ter em conta quando a intervenção é destinada a um público como os idosos, já que,

“Na verdade, na intervenção com idosos não se pode esquecer as suas necessidades de serem ouvidos e de partilharem os seus receios, dúvidas, expectativas e aspirações. O educador social considera cada idoso como um ser com identidade própria, que tem de ser respeitado na sua singularidade, na sua privacidade, nos seus hábitos e rotinas. Por essa razão, o profissional tem de possuir a capacidade de colocar-se no lugar do idoso, sem julgamentos, tomando consciência dos seus sentimentos e não ignorando a sua história de vida, problemas e fragilidades.” (Cardoso, 2000, citado por Correia, 2011, p. 18)

A profissão de Educador social é cada vez mais pertinente e única, pois trata-se na verdade de um profissional que procura a melhoria e a transformação da realidade. O seu papel no processo do envelhecimento é “na verdade desenvolver uma cidadania ativa (...)” que “(...) implica considerar o idoso como um sujeito ativo, capaz de pensar, sentir e agir e, por isso, autor do seu projeto de vida.” (Veiga e Correia, 2009, citado por Correia, 2011, pp. 18-19) Neste contexto Carvalho e Baptista (2004, p. 94) afirmam que “ao educador social exige-se, isso sim, uma concertação e uma edificação participada, inter e intrapessoal, de projetos de vida individual e social.”

Citando Correia (2011, p. 19),

“Apesar do envelhecimento e das alterações biopsico-sociais que ele implica, o idoso não deixa de ter um projecto de vida e horizontes de futuro. Na verdade, se a educação e o desenvolvimento são processos que decorrem desde o nascimento até à morte, não faz sentido que se continue a atribuir aos idosos um papel de passividade.”

II – ENQUADRAMENTO METODOLÓGICO

Este tópico tem como objetivo apresentar e fundamentar todo o processo de ação que foi desenvolvido no método de trabalho de pesquisa. Como diz Zanelli (2002, citado por Ferreira *et al.*, 2000, p. 2), “a observação atenta dos detalhes coloca o pesquisador dentro do cenário de forma que ele possa compreender a complexidade dos ambientes psicossociais, ao mesmo tempo em que lhe permite uma interlocução mais competente.”

1. Tipo de Estudo

A metodologia utilizada para a realização desta investigação foi uma abordagem quantitativa e qualitativa, onde foi aplicado um inquérito por questionário e a entrevista semidirectiva. 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.

Segundo Carmo e Ferreira (1998, p. 178) o objetivo de uma abordagem quantitativa “é a generalização dos resultados a uma determinada população em estudo a partir da amostra” e é igualmente “encontrar relações entre variáveis, fazer descrições recorrendo ao tratamento estatístico de dados recolhidos, testar teorias.”

No que diz respeito à abordagem qualitativa esta é *descritiva*. A sua “(...) descrição deve ser rigorosa e resultar directamente dos dados recolhidos”, como “transcrições de entrevistas, (...) documentos escritos (pessoais e oficiais).” (Carmo e Ferreira, 1998, p. 180)

A aplicação da abordagem qualitativa deveu-se ao facto de querer-se perceber a relação da universidade sénior na vida dos seniores, que mudança se passou a ter ao frequentar uma universidade sénior, que papel a mesma representa e contribui para um envelhecimento ativo.

Patton (1990, citado por Carmo e Ferreira, 1998) chama de *triangulação* o que corresponde à utilização de diferentes métodos para estudar um determinado problema ou programa.

1.1. Vantagens do Estudo

Para Reichardt e Cook (1986, citado por Carmo e Ferreira, 1998, p. 184) “(...) as vantagens de combinar métodos, nomeadamente quando se trata de investigação com propósitos múltiplos, pois o facto de se utilizarem métodos diferentes pode permitir uma melhor compreensão dos fenómenos.”

Outros autores utilizam conjuntamente os dois métodos, onde utilizar ambos os métodos, ou seja uma metodologia mista é certamente uma medida “(...) capaz de melhorar a qualidade dos resultados de trabalhos de investigação.” (Jones, 1997, citado por Fonseca,

2008, p. 8) Por outro lado, investigadores utilizam estas “(...) técnicas analíticas para extrair significado”, ou seja, para retirar informações úteis ao estudo. (Dzurec e Abraham, 1993, citado por Fonseca, 2008, p. 8)

Embora seja um método em que alguns autores referem-se mais aos problemas, nomeadamente no que respeita ao custo, tempo e experiência/ competência do investigador na correta e eficaz utilização dos dois tipos de métodos. No entanto Fonseca (2008, p. 8) alude para o facto de esta ser,

“(...) uma questão mal colocada, uma vez que na era das redes ou parcerias, ninguém precisa saber utilizar eficazmente dois métodos de investigação; cada parceiro da investigação será responsável pela aplicação dos seus métodos, disponibilizando aos outros resultados, ideias, comentários, numa tentativa combinada de extracção de mais e melhor conhecimento sobre os fenómenos em análise.”

2. Problemática e objetivos de estudo

O constante crescimento do número de idosos na sociedade atual portuguesa confere-nos uma realidade social cada vez mais preocupada, no sentido de desenvolver estratégias construíveis e essenciais a esta população. Com isto, Azeredo (2016, p. 107) alerta-nos para o facto de “(...) tornar-se evidente a necessidade emergente de intervir, cada vez mais, junto dos idosos, no sentido de melhorar a sua qualidade de vida e dar resposta a uma população com crescente esperança média de vida (...).”

Os dados da PORTADA³ mostram-nos números relativos a 2014, em que a taxa de envelhecimento em Portugal é de 138,6% e na Europa é de 119,8%. Segundo Sequeira (2013, p. 36) “ao entrar na idade da reforma o *“jovem velho”* pertence automaticamente ao catálogo dos velhos perde o estatuto social, perde capacidades e dá-se uma deterioração do estado geral de saúde.” Ao chegar a esta fase, ao serem “categorizados” como idosos ou velhos, onde são vistos como pessoas já sem competências quer a nível físico, psicológico, entre outros, onde estereótipos como estes acabam por ser uma determinante, no sentido dos idosos sentirem-se mais frágeis aos “olhos” da sociedade.

Partindo da ideia que as Universidades Seniores são um lugar de cultura, aprendizagem e de novas experiências que levam ao enriquecimento dos seus alunos, e posteriormente à promoção e estimulação do envelhecimento ativo, procura-se assim perceber qual a importância da Universidade Sénior para estes. Na perspetiva de Monteiro e Neto (2008, p. 41) “a actividade evita os fantasmas do envelhecimento, o aborrecimento, a rotina e a terrível solidão” e não obstante a uma qualidade de vida numa sociedade em constante

³ É uma base de dados de Portugal Contemporâneo, organizada e desenvolvida pela Fundação Francisco Manuel dos Santos, criada no ano de 2009 pelos seus fundadores, Alexandre Soares dos Santos e sua família, que sendo descendentes de Francisco Manuel dos Santos decidiram consagrar a fundação em sua memória. De acordo com o seu *site*, esta base de dados recolhe, organiza, sistematiza e divulga informações sobre múltiplas áreas da sociedade, para Portugal, municípios e países europeus. As suas estatísticas são procedentes de fontes oficiais e certificadas, com competências de produção de informação nas determinadas áreas.

mudança, onde é importante que esta geração deva “utilizar estratégias para adaptação a um meio e a um tempo que mudam constantemente, mas que representa a realidade de todos, o tempo de todos.” Embora as UTI sejam “uma estratégia preventiva da solidão ao criar espaços para lazer e convívio” e promovendo ao mesmo tempo “a consciencialização e um maior controlo do seu conhecimento e dos seus pensamentos” é importante perceber a relação desta com o envelhecimento ativo. (*ibidem*, p. 52)

A ideia principal deste estudo é perceber a importância da universidade sénior na perspectiva de quem a frequenta, neste caso os seus alunos. Perceber o que de facto muda, que papel pode representar e contribuir para que os seus alunos possam ser mais ativos. Sendo este estudo realizado na RAM torna-se pertinente perceber que impacto, que diferenças apresentam, quando iniciativas como as Universidades Seniores surgem num território mais pequeno e insulado. A parte geográfica é uma das desvantagens quanto ao acesso a certos serviços, no entanto independentemente do seu contexto territorial, a importância da Universidade Sénior é sempre essencial nas pessoas idosas, mesmo que residem num continente ou numa ilha, numa cidade ou no campo.

Tendo como pano de fundo a evolução e a importância que tem este tema na sociedade, com este estudo pretende-se perceber que papel passou a universidade sénior a ter na vida dos seus alunos seniores, ou seja, que papel a universidade sénior tem na promoção do envelhecimento ativo.

Desta forma, os objetivos delineados para este estudo são os seguintes:

1. Compreender o papel da Universidade Sénior na pessoa idosa;
 - 1.1. Perceber se a Universidade Sénior constitui um importante papel no dia-a-dia ao dinamizar atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio;
 - 1.2. Analisar até que ponto, a Universidade Sénior constitui um ponto positivo na vida do idoso;
2. Compreender a importância da Universidade Sénior na pessoa idosa;
 - 2.1. Compreender a importância da USM nos seus alunos;
 - 2.2. Conhecer as finalidades da USM;
 - 2.3. Perceber como os idosos tiveram conhecimento da USM;
 - 2.4. Identificar quais os motivos que levaram os alunos seniores a frequentar a USM;
3. Determinar se os alunos alcançaram alguma qualidade de vida ao frequentar atividades proporcionadas pela USM;
 - 3.1. Reconhecer que sentimentos os alunos associam ao frequentar a USM;
 - 3.2. Procurar perceber se a USM contribui para um impacto positivo na saúde do aluno sénior;
4. Identificar fatores importantes que possam ajudar a compreender o envolvimento da pessoa idosa numa universidade sénior;
5. Caracterizar os alunos que frequentam a USM;

5.1. Perceber que mudanças/transformações houve no aluno sénior antes e depois da sua entrada na USM;

6. Perceber se a USM contribui para um envelhecimento ativo nos seus alunos.

Os objetivos delineados numa investigação são nada mais, nada menos de uma expressão dos resultados que se espera alcançar. Assim sendo, Guerra (2002, p. 163) neste sentido fundamenta que “os objectivos gerais descrevem grandes orientações para as acções” e os objetivos específicos “exprimem os resultados que se espera atingir e que detalham os objetivos gerais, funcionando como a sua operacionalização.” (*ibid*, p. 164)

Chegada a esta fase do estudo, antes de iniciarmos a pesquisa no terreno, ou seja, na Universidade Sénior de Machico foi necessário um pedido de autorização do estudo. Esta foi feita presencialmente de duas formas: por pedido informal e por pedido formal (anexo II), onde foi explicado o seu intuito e como poderia este projeto contribuir para esta investigação. Foi igualmente explicado que este estudo contaria com o total de confidencialidade das respostas quanto às entrevistas e questionários, bem como um consentimento informado dos respetivos entrevistados. (Anexo III) Foram igualmente informados todos os seniores que por sua livre e espontânea vontade quisessem dar o seu contributo nesta investigação. Chegando o *feedback* positivo por parte da Universidade Sénior de Machico foi possível dar início ao estudo em causa com as devidas colaborações.

3. Contextualização do *locus* de pesquisa

Numa cidade com 20 654 habitantes⁴, Machico é uma pequena cidade situada na costa leste da Ilha da Madeira e tem uma superfície territorial de 68,33 km²⁵, dividida em 5 freguesias: Machico, Água de Pena, Caniçal, Porto da Cruz e Santo António da Serra.

A Universidade Sénior situa-se na freguesia de Machico, com uma área de 17,41 Km², com 11 256 habitantes⁶, no edifício da Junta de Freguesia. De acordo com o *blog* desta, este projeto é “uma iniciativa da Junta de Freguesia de Machico que procura responder às reais necessidades dos seniores machiquenses, oferecendo diversas actividades com o intuito de proporcionar um envelhecimento activo e saudável.”

Este projeto surgiu a 27 de novembro de 2008, com a sua inscrição na RUTIS embora já existisse antes desta data, mas em menores proporções até a data da sua inscrição oficial. Assim sendo, através de conversas informais o projeto da USM surgiu na medida em que começou a surgir pessoas e a ideia começou a crescer.

A Universidade Sénior de Machico rege-se pelo lema “Viver mais e Melhor” e surgiu pela falta de equipamentos destinados a este público.

Com 8 anos de existência e com 459 alunos (atualmente) esta Universidade prima por

⁴ Dados referentes ao ano 2015, retirado do *site* da base de dados: PORTADA;

⁵ Dados retirados do *site* da base de dados: PORTADA;

⁶ Dados retirados do *site* da Câmara Municipal de Machico.

ser a única no país a ter uma oficina de bicicleta, sendo um aspeto muito importante para esta universidade sénior que sobressai pela variedade de atividades, assim como nos diz Pinto (2003, p. 468) “(...) que as ofertas das UTI não podem ser uniformes (...)” Para além desta oficina, existem muitas outras como: a oficina de Tricot; Música (Tuna Sénior); Ginástica e Manutenção; Jogos Dinâmicos; Danças de Salão; Croché; Ponto Cruz; Tela; Alfabetização; Costura; Inglês; História; Artes Plásticas; Saúde; Pontos; Bordado Madeira; Aula de Mobilidade Geral; Dança Sénior; Informática. (oficinas a decorrer) Ainda assim, existem outras oficinas como Francês; Teatro; Arte Floral e Língua Portuguesa que no decorrer deste estudo não se encontravam em funcionamento. Mais à frente pode-se encontrar uma descrição mais detalhada deste parâmetro.

Para além das oficinas calendarizadas, existem muitas outras atividades realizadas durante o ano, como as atividades lúdicas recreativas (passeios, palestras alusivas ao idoso). Esta universidade conta igualmente com atividades que se realizam anualmente tais como: aniversário da USM (27 de novembro); aniversários dos alunos; encontros com as universidades seniores da região; magusto; marchas populares; desfile e baile de carnaval; mercado quinhentista (mercado medieval realizado na cidade); dia do idoso; convites à USM (normalmente mais do que uma vez ao ano). Outras atividades também relacionadas com a USM são realizadas durante o ano.

De acordo com a página da Junta de Freguesia de Machico, no separador dedicado à USM, encontra-se uma divisão entre as oficinas de carácter social e as de formação. As de carácter social visam: fomentar o convívio, o voluntariado, a participação cívica, a interajuda, a solidariedade, a cidadania e o apoio social entre os seniores e a comunidade. As de carácter de formação visam: privilegiar a divulgação do património cultural regional e nacional; promover a mobilidade; incentivar a utilização das novas tecnologias pelos seniores; favorecer ações de formação/informação; entre outras.

Trata-se de um projeto sem fins lucrativos, que conta com 14 professores, formadores ou animadores (atualmente), em regime de voluntariado que realizam as diversas atividades em prol de alunos mais ativos. No entanto, existem alunos que colaboram igualmente como formadores. Cada formador tem uma ficha de inscrição (anexo IV), assim como cada aluno (anexo V) que serve como um controlo de estimativa do número de alunos e formadores que frequentam a USM.

Assim como nos diz o folheto informativo da USM (anexo VI) “se tem mais de 50 anos e procura novas experiências inscreva-se na Universidade Sénior de Machico!”, sendo esta a idade determinada para frequentar esta universidade. As inscrições encontram-se abertas ao longo do ano, embora em cada oficina haja um limite de alunos/inscrições.

Em relação ao espaço que esta universidade utiliza, em grande parte é nas instalações da Junta de Freguesia, bem como a sua administração que funciona durante os 12 meses do ano. A USM não possui apoios financeiros nem de entidades públicas ou privadas, no

entanto conta com várias parcerias como a Câmara Municipal de Machico na questão do transporte, a Santa Casa da Misericórdia de Machico, entre outras que ajudam na disponibilização de espaço para o seu normal funcionamento.

A receita principal provém do valor anual (12€) que os alunos pagam e que reverte para um seguro anual em caso de acidentes pessoais. Este valor ainda inclui um cartão de identificação do aluno. (Anexo VII) Quando surgem atividades que implicam gastos adicionais, esses são suportados pelos alunos.

A Universidade Sénior de Machico é muito ativa nas redes sociais tanto no *facebook* como no *twitter*. Estas ferramentas estão sempre atualizadas em função das atividades, passeios e outros convívios possam ser disponibilizados para a comunidade. Ainda assim, a USM conta com dois *blogs* e um site que está incluído no site da Junta de Freguesia de Machico.

Organizada e estruturada no modelo inglês, a USM semanalmente segue uma tabela de atividades que serve de horário de funcionamento das atividades que estão disponíveis na universidade. (Anexo VIII)

3.1. Missão

Segundo o *site* da USM, esta tem como principal objetivo organizar e criar, regularmente, atividades culturais, recreativas e de convívio, proporcionando uma melhor qualidade de vida aos seniores. Ainda de acordo com a mesma fonte, a mesma regula-se pelos seguintes objetivos:

- Melhorar a qualidade de vida dos seniores;
- Incentivar a participação sénior em atividades culturais, sociais e de lazer;
- Realizar atividades sociais, culturais, de ensino, de formação, de desenvolvimento social e pessoal, de solidariedade social, de convívio e de lazer;
- Promover a participação cívica e a auto-organização dos seniores, principalmente após a reforma;
- Divulgar a história, costumes, tradições e valores;
- Fomentar o voluntariado na e para a comunidade;
- Incentivar um espírito de tolerância, solidariedade humana e social;
- Proporcionar aos seniores um espaço onde possam divulgar, valorizar e ampliar os seus conhecimentos;
- Desenvolver as relações inter-pessoais e sociais entre as diversas gerações.

Neste seguimento, são objetivos das universidades seniores: a promoção e melhoria da qualidade de vida dos seniores; a participação em atividades de cultura, de lazer, de ensino e de desenvolvimento pessoal e social; a participação e organização dos seniores socialmente; a promoção de uma educação ao longo da vida, (cidadania, saúde, voluntariado, tolerância, artes); a estimulação de relações interpessoais e sociais entre gerações; o

fomentar a colaboração em investigações gerontológicas e a divulgação de informações e serviços, deveres e direitos dos seniores. (Jacob, 2012)

Sendo assim, os objetivos delineados pela USM vão ao encontro dos principais estipulados pela RUTIS.

3.2. Oficinas e as suas finalidades

No que diz respeito à oferta educativa da Universidade Sénior de Machico, esta apresenta um conjunto de atividades pensadas nas necessidades dos seus alunos, ou seja, adaptadas ao seu público, às suas reais necessidades. Sendo assim, de seguida apresenta-se o conjunto de oficinas e os seus respetivos objetivos.

As oficinas existentes fazem da Universidade de Machico um projeto rico em atividades e experiências ao aluno sénior, traduzindo-se num projeto que visa desafiar e enriquecer a vida do idoso.

Segundo documentação disponibilizada pela universidade sénior, a mesma conta com várias oficinas: Saúde (visa proporcionar aos seus alunos um controlo da sua saúde, bem como uma interação harmoniosa entre a mente e corpo, possibilitando a que o sénior não deixe de se sentir valorizado fisicamente e emocionalmente); História (redescobrir o património local, regional e nacional); Artes Plásticas (conhecer e aprender técnicas como a colagem, desenho, recorte, impressão, tecelagem, construções.)

Na oficina de costura (aprende-se essencialmente a cozer numa máquina de costura, assim como aprender a juntar algumas peças, colocar um fecho, entre outros); Pontos (aprende-se os mais diversos pontos, como ponto jugoslavo, ponto diabo, entre outros); Danças de Salão (conhecer e aprender as mais diversas modalidades, tais como: *paso doble*, rumba, salsa, entre outros); Ginástica e Manutenção (desenvolvimento da motricidade e a agilidade do sénior); Tricot (aprendizagem da técnica de entrelaçar o fio de lã, à mão, de forma ordenada entre diferentes agulhas.)

A oficina de Inglês desdobra-se em duas, ou seja, no inglês para iniciados (aprendizagem dos principais conhecimentos da língua inglesa) e no inglês de aperfeiçoamento (melhorar o inglês, de modo a que sejam capazes de elaborar pequenas conversas de comunicação oralmente e por escrito); Francês (aprendizagem de conhecimentos básicos da língua francesa); Informática (conhecimento e acompanhamento das novas tecnologias aos seniores e contacto com outras pessoas e realidades através de algumas ferramentas web); Alfabetização (aprendizagem e desenvolvimento de comunicação - escrita e oral e a tomada de decisões visando a participação social.)

Nos Jogos Dinâmicos (esta oficina é dedicada à animação, de forma a que os seniores relacionem-se entre si através de jogos e músicas); Música (através da *Tunisénior* é possível a transmissão de sentimentos e emoções através da voz, comportamento, postura e movimento); Ponto Cruz (aprendizagem das principais técnicas do ponto cruz, desde a

escolha dos materiais, às cores, entre outros); Dança Sénior (ensino de três modalidades de dança: sénior, sentada e geronto ativação, onde envolve o movimento e a música); Teatro (aprendizagem de técnicas básicas relacionadas ao teatro; figurinos, bem como ensaiar e encenar uma peça com o intuito de apresentar ao público); Croché (aprendizagem do ponto de croché, como colocar renda em croché, entre outros.)

Na Tela (construção de belas peças, aprender a entrelaçar de linhas com várias lãs e cores); Arte Floral (aprender a fazer arranjos florais); Língua Portuguesa (aprendizagem da diferenciação do que se diz oralmente e do que se escreve); Bordado Madeira (preservação da tradição do bordado na ilha aprendendo o ponto); Mobilidade Geral (aliar o exercício físico ao idoso, oficina destinada aos idosos com mais dificuldades em se movimentar) e Bicicleta (aprendizagem em se equilibrar e andar numa bicicleta.) Sendo esta última oficina exclusiva desta universidade, numa primeira fase o formador pretende que os idosos consigam se equilibrar na bicicleta sem o apoio das duas rodas de trás, passada esta etapa é colocado de volta as rodas de trás, onde os alunos aprendem a andar de bicicleta ao desfrutar de pequenos passeios na promenade da cidade de Machico.

Importa frisar que as oficinas de Francês; Teatro; Arte Floral e Língua Portuguesa no decorrer deste estudo não estavam em funcionamento por falta de voluntários.

Por outro lado, as oficinas de mobilidade geral; dança sénior e ginástica e manutenção funcionam com parcerias, sendo os seus formadores não voluntários.

Todo este conjunto de oficinas leva a cada aluno, a cada sénior novas experiências ricas em diversidade; mudanças no seu estilo de vida; conhecimentos novos e práticos; atividades culturais e sociais.

Kalache, Barreto e Keller (2005, citado por Monteiro e Neto, 2008, p. 42) “(...) sublinham que a participação é um dos pilares básicos do envelhecimento ativo.” Como nos diz o ditado popular, “parar é morrer”, ou seja, parar fisicamente e mentalmente é desistir de si, é desistir dos outros, é deixar para trás inúmeras oportunidades de evoluir, de mudar e de aprender novos conhecimentos, é deitar fora os últimos anos para o “lixo” em vez de os preencher de forma gratificante. Todos nós temos sempre coisas para aprender independentemente da idade, todos os dias aprende-se, desaprende-se e volta-se aprender, como um ciclo vicioso que nos prende à própria evolução humana.

A idade não determina o que aprender, mas sim a vontade e a dedicação em alcançar algo novo e funcional na sua vida.

III – TÉCNICAS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA E DE ANÁLISE DE DADOS

“A pesquisa investiga o mundo em que o homem vive e o próprio homem.”

Chizzotti (2001, p. 11)

1. Caracterização da Amostra

Richardson (1999, p. 157) afirma que “(...) fala-se de população ao se referir a todos os habitantes de determinado lugar.”

A amostra difere da população, pois a amostra é como qualquer subconjunto da população que se pretende estudar. (Richardson, 1999) Assim sendo, a amostra são um x número de indivíduos que são selecionados para serem questionados sobre um estudo de opinião. Importa-nos aqui frisar que, o que nos interessa é estudar um x número de população, visto que, assim obter-se-á uma amostra da população visada. É importante uma definição objetiva de população para uma escolha correta da amostra e certamente para a definição dos resultados e conclusões sobre o estudo em causa.

1.1. Amostra de conveniência

Este tipo de técnica define-se por ser utilizada numa amostra de população que seja acessível no momento em que se quer realizar o estudo, ou seja, que se encontram prontamente acessíveis, não porque foram selecionados mas porque no momento estavam disponíveis. (Ochoa, 2015)

Desta forma foi utilizado uma amostra de conveniência, ou seja, uma amostra de população que se tornasse mais acessível, o que nos permitiu de certa forma uma avaliação das principais características do grupo em estudo. A participação dos alunos aconteceu de forma não seletiva, pelo simples facto de estarem disponíveis num determinado momento, visto que, participavam numa oficina, onde pertenciam a um grupo considerável e que fosse viável de estudo. Esta escolha deveu-se também à prévia antecipação em escolher os dias junto com a responsável para averiguar os melhores dias para a realização dos questionários.

2. Entrevista semidirectiva

Neste ponto interessa-nos falar que papel tem a entrevista numa investigação em ciências sociais, que objetivos e fundamentos podem os próximos autores ajudar a compreender o que se propõe numa entrevista semidirectiva.

Quando se trata de estudar uma população, as suas ações, opiniões são claramente

fundamentais para o decurso da investigação e a entrevista é por si só um "(...) instrumento por excelência da investigação social." (Marconi e Lakatos, 2003, p. 196) É um procedimento utilizado para a recolha de dados ou para ajudar no diagnóstico ou no tratamento de um problema social. (*idem*)

Se formos avaliar o papel da entrevista, em três perspetivas diferentes, por diferentes autores facilmente concordamos que se trata de um meio para recolher informação primordial ao estudo a que se está a realizar. No entanto, assim como nos diz Quivy e Campenhoudt (1992) numa primeira fase o papel da entrevista centra-se no retirar informações e elementos de reflexão muito ricos e matizados. Por outro lado, centra-se no facto da entrevista representar uma "(...) recolha de dados válidos sobre as crenças, as opiniões e as ideias dos sujeitos observados." (Lessard-Hébert, 2008, p. 160) Por sua vez, acrescenta-se o facto de ser uma "(...) interacção verbal entre o entrevistador e o respondente, em situação de face a face (...)." (Afonso, 2005, p. 97)

Como método de recolher informação, a entrevista "(...) pode contribuir para contrariar determinados enviesamentos próprios da observação participante", pois "(...) permite ao observador participante confrontar a sua percepção do "significado" atribuído pelos sujeitos aos acontecimentos com aquela que os próprios exprimem." (Lessard-Hébert, 2008, p. 160)

Mas o porquê de uma entrevista semidirectiva? Este tipo de entrevista é utilizada quando já se tem algum conhecimento do que se vai estudar ou pretende estudar.

Quivy e Campenhoudt (1992) falam-nos que a entrevista semidirectiva aplicada numa investigação social é dirigida por uma série de perguntas guias, relativamente abertas, sendo que não são necessariamente orientadas por ordem que estão no guião de entrevista. Assim sendo, o entrevistador "deixará andar" o entrevistado para que este possa responder abertamente às questões. O entrevistador simplesmente conduzirá a entrevista com vista a que os objetivos não sejam esquecidos, sempre que este se perder um pouco, colocando perguntas às quais o entrevistado não chega por si próprio, de forma natural e no tempo certo. (*idem*)

Nos seguintes subtópicos apresentam-se os motivos pelos quais tornam-se fundamentais neste estudo a realização de quatro entrevistas, com quatro pessoas associadas à USM.

2.1. Entrevista semidirectiva aplicada ao entrevistado 1

Qualquer entrevistado que se preze é uma importante fonte de informações. Realizar uma entrevista já por si traz vantagens e quando esta é realizada com um importante elemento de conhecimento e experiência sobre a investigação que está a decorrer tanto melhor. Segundo a perspetiva de Quivy e Campenhoudt (1992, p. 195) esta técnica traz-nos um "(...) grau de profundidade dos elementos de análise recolhidos" é um bom meio para se alcançar importantes detalhes sobre o estudo em causa.

A primeira entrevista a ser realizada tomará como entrevistado o anterior responsável pela Universidade Sénior de Machico que aqui representa um forte potenciador de informações sobre o início deste projeto entre outros parâmetros. Este entrevistado será denominado ao longo do trabalho por “entrevistado 1”.

Nesta primeira entrevista procuramos desenvolver a parte inicial do projeto da Universidade Sénior de Machico. Por este projeto ser desenvolvido nas instalações da Junta de Freguesia da localidade, e haver um tempo limite de funções, este primeiro entrevistado já não exerce as mesmas funções que exercia, já não estando diretamente relacionado com este projeto. No entanto, recolhe um conjunto de experiências que são uma mais-valia para esta investigação.

Esta entrevista torna-se uma mais-valia na medida que o entrevistado aqui referenciado e como forma de anonimato e distinção dos restantes, esteve à frente de um projeto como a USM desde o seu surgimento, “viu” a ideia nascer e teve um papel importante tanto no começo como durante o seu desenvolvimento. Só por si torna-se uma importante fonte de informações, conhecimento e experiências imprescindíveis ao estudo em causa. Um projeto novo que surgiu e alterou a vida dos seus alunos, a ideia vincada de um envelhecimento triste e solitário, veio dar lugar a uma fase rica em oportunidades. Tornou-se crucial compreender como nasceu e cresceu esta ideia da USM para se poder estudar o mais aprofundadamente, assim como forma de um todo, pois é fundamental perceber o seu início até aos dias atuais.

Procuramos que o entrevistado em causa traga-nos aqui respostas com o máximo de informação que possam servir de reflexão como igualmente possam contribuir para uma análise metódica. Para tal, foi construído um guião de entrevista (anexo IX) como forma de um texto que serve de base à realização da entrevista.

2.2. Entrevista semidirectiva aplicada ao entrevistado 2

O entrevistado aqui denominado “entrevistado 2” surge como uma outra fonte também importante, no entanto mais direccionada para a USM na atualidade e no futuro. Como responsável pelo projeto, é no presente que nos importa focar também este estudo.

Neste contexto importa-nos perceber o desenrolar de USM nos dias de hoje, onde o responsável a ser entrevistado detém um conjunto de saberes, experiências que justificam ser apresentadas.

Esta segunda entrevista torna-se igualmente uma mais-valia tanto que completará a primeira. Se na primeira é importante compreender como surgiu a USM, o porquê e eventuais dificuldades, aqui importa retratar a USM na atualidade, bem como outras informações relacionadas com a mesma.

Como a USM cresceu e o que representa para os seus alunos, para a sociedade, e conseguinte o que representa aos “olhos” do entrevistado 2, qual é o seu ponto de vista des-

te projeto. Esta entrevista concentrar-se-á na capacidade que a USM ao longo dos anos teve em mudar a trajetória de vida dos seus alunos, bem como este projeto se tem revelado uma *resposta social* para os seniores, como meio de ocupação.

Nesta entrevista tal como nas primeiras e posteriormente nas seguintes procuramos que os entrevistados proporcionam ao entrevistador um contacto que permita colher informações ricas e ao mesmo tempo absolutas. Sendo um método de recolha qualitativa, é esperado que o entrevistado possa contribuir para a investigação, que possa ser um potencial coooperante. Assim sendo, no (anexo X) encontra-se o guião desta segunda entrevista.

2.3. Entrevista semidirectiva aplicada ao entrevistado 3

Nesta terceira entrevista, o “entrevistado 3” surge como uma nova e diferente fonte de informação com a diferença de que este atua num contexto diverso que os restantes entrevistados. O mesmo para além de responsável pela USM tem um maior contacto com os alunos seniores, voluntários, formadores, bem como está responsável por toda gestão da USM. Neste caso em particular importa-nos debruçarmo-nos pela parte burocrática do projeto, ou seja, pela parte funcional da USM e outros conteúdos se assim se justificar.

Por sua vez, este entrevistado torna-se um recurso válido para esta investigação na medida que, para além de disponibilizar informações com o fim de alcançar os objetivos de pesquisa, é igualmente uma fonte segura e autêntica. Por sua vez, este entrevistado pode nos levar a uma maior informação num ambiente próprio criando assim uma partilha voluntária de informação e conhecimento.

Neste caso particular importa-nos saber como procede a USM nalguns parâmetros; nomeadamente o contacto direto com os alunos, que experiências e aprendizagens pode este entrevistado vivenciar enquanto profissional. No entanto há que ter em conta não só a parte vantajosa mas também as adversidades, dificuldades em trabalhar com os seniores. Procuramos que este entrevistado nos forneça conteúdo que nos permita alargar as nossas dúvidas e como já referido anteriormente construir uma investigação viável e o mais completa possível.

Este diálogo com o entrevistado ao qual chamamos de entrevista compreende num propósito, visto que, o entrevistado 3 reúne condições favoráveis ao estudo, já que o mesmo participa na vida quotidiano dos seniores na universidade, o mesmo tem uma perspetiva sobre os mesmos, pois observa os seus comportamentos, as suas atitudes, o mesmo que sabe os seus gostos. Este também estabelece conversas com os mesmos e através dessas consegue interpretar acontecimentos vivenciados na universidade sénior pelos seniores, bem como consegue interpretar o que os mesmos dão importância a determinados acontecimentos. No anexo XI encontra-se o guião desta entrevista.

2.4. Entrevista semidirectiva aplicada ao entrevistado 4

O último entrevistado denominado por “entrevistado 4” é aqui a fonte que completará o estudo, tendo em conta que esta fonte trata-se de um dos alunos mais antigos da USM. Será certamente uma entrevista que permitirá que o entrevistado possa exprimir livremente as suas opiniões e ideias sobre questões colocadas pelo investigador.

Neste caso particular torna-se crucial uma abordagem neste campo, pois poderá facilitar o diálogo com o entrevistado no que diz respeito a questões mais delicadas e/ou complexas. A possibilidade de obter opiniões e ideias de um aluno sénior é um aspeto imprescindível, tendo em conta que o estudo se desenrola na importância destes alunos ao frequentar uma universidade sénior.

A riqueza desta entrevista assenta nas histórias de vida, experiências, curiosidades, vivências e tantas outras coisas inerente a um aluno sénior. É certo que a escolha deste entrevistado deveu-se pela sua longevidade enquanto aluno na Universidade Sénior de Machico, pela sua experiência ser diferente ao dos outros alunos e pelo facto de ser aluno/formador. Desta forma podemos retirar experiências individuais narradas na primeira pessoa em relação ao tempo e espaço da Universidade Sénior de Machico.

Esta última entrevista torna-se num desafio maior que as restantes, pois em termos comparativos procura-se nesta entrevista pontos de conexão mais alargados que possam servir de reflexão e orientação no estudo. Assim sendo, o testemunho aqui apresentado é mais que válido e motivo de reflexão sem nunca negar a particularidade da história a ser narrada. Na análise interpretativa embora seja garantido o respeito pelas palavras, dificilmente será possível captar integralmente o seu sentido, sendo que o olhar particular será feito pela investigadora. No anexo XII podemos conferir o guião desta última entrevista.

Importa acrescentar que, neste estudo foi necessário diversificar o perfil dos entrevistados para que seja alcançado uma riqueza de saberes.

3. Inquérito por questionário

Uma outra técnica muito recorrente nas investigações em ciências sociais é o questionário. Assim como nos diz Ghiglione e Matalón (1992, p. 105) “(...) a aplicação do questionário a uma população ou amostra permite inferências estatísticas das hipóteses elaboradas, o que permite assim deduzir ou inventariar “atitudes, representações, comportamentos, motivações, processos.”

Carmo e Ferreira (1998, citado por Silva, 2013, p. 41) afirmam que o inquérito é a “recolha sistemática de dados para responder a um determinado problema.”

Por outro lado, Barros e Lehfeld (2000, citado por Almeida, 2012, p. 41) explicam que “(...) a utilização de questionários possibilita ao investigador abranger maior número de pessoas, facilitando a tabulação e o tratamento dos dados. Por outro lado, o indivíduo pesquisado tem mais tempo para refletir sobre as questões, além da garantia do anonimato.”

Neste estudo, o questionário influenciou numa recolha de dados que permitiu conhecer modos de vida, comportamentos, o percurso antes e depois da entrada destes alunos na Universidade Sénior, bem como toda a transformação inerente a esta mudança na vida dos alunos. O questionário serviu igualmente como um instrumento de ordem quantitativo, onde os seus intervenientes contribuíram com a sua opinião numa "(...) simples sondagem de opinião (...)" que visa "(...) a verificação de hipóteses teóricas e a análise das correlações que essas hipóteses sugerem." (Quivy e Campenhoudt, 1992, p. 190)

Procuramos que através do inquérito pudéssemos estudar os fatores que levaram um grupo de 36 pessoas (alunos da Universidade Sénior de Machico) a frequentar um espaço totalmente diferente.

No que diz respeito ao inquérito por questionário aplicado aos alunos seniores, este correspondeu a um instrumento de recolha de dados com perguntas abertas, com respostas curtas, respostas em escala e por fim respostas em listagem. (Tuckman, 1978, citado por Afonso, 2005) Através deste registo, pretendeu-se que fosse relatado o ponto de vista dos alunos seniores em relação à Universidade Sénior de Machico. O anonimato e a confidencialidade foram requisitos referidos, para que os participantes pudessem ter uma maior liberdade de expressão. Para tal, foram utilizados inicialmente dados de identificação pessoal (idade, sexo, habilitações literárias, pessoas com quem vive e anos de reforma/aposentação). Seguidamente foram questionados sobre a Universidade Sénior de Machico (conhecimento desta iniciativa, motivos da sua inscrição, o grau de importância, tempo que frequenta, frequência semanal, número de oficinas que estão inscritos e a mais importante.) Por fim, as últimas questões dizem respeito ao bem-estar e qualidade de vida do aluno sénior (mudança da USM na vida do idoso, sentimento ao frequentar a USM, predileções sobre aspetos da USM, atividades fora do domínio da USM, caracterização antes e depois da entrada na USM e o impacto da mesma na vida do aluno sénior.)

Importa referir que no início do questionário foi apresentada uma nota introdutória para dar a conhecer aos participantes, o objetivo do estudo e o respetivo fundamento para a sociedade.

4. Análise Documental

Um das técnicas utilizadas numa investigação é a análise documental que consiste "(...) na utilização de informação existente em documentos anteriormente elaborados, com o objectivo de obter dados relevantes para responder às questões da investigação." (Afonso, 2005, p. 88) Através desta é possível recolher uma coletânea de informações tão diversificadas e ricas para uma correta compreensão do tema em estudo.

De acordo com Albarello *et al.* (1997), a pesquisa e análise documental possibilitam ao investigador um acesso ilimitado de documentos escritos (livros, sebatas, revistas, entre outros) de toda a informação relevante ao tema e público em estudo, com o objetivo do

investigador ter acesso a fontes credíveis, onde este possa partir de um ponto base e chegar a soluções melhores para conclusões mais precisas e completas.

Por outro lado, a pesquisa bibliográfica permite ao investigador “(...) alargar o seu quadro teórico, situar comparativamente a sua problemática, conhecer resultados interessantes, tomar consciência do seu ponto de vista, em suma, clarificar as suas ideias.” (Albarello *et al.*, 1997, p. 16) De acordo com Quivy e Campenhoudt (1992, p. 47) pretende-se com a pesquisa, “(...) conseguir uma certa qualidade de informação; como explorar o terreno para conceber uma problemática de investigação” sobre “factos, atributos, comportamentos, tendências.” (Lessard-Hébert *et al.*, 2008, p. 146)

No que diz respeito à escolha e organização de leituras, neste ponto um investigador depara-se com um dos maiores problemas metodológicos, precisamente com a seleção e a gestão da informação que dispõe. No entanto, cabe ao mesmo retirar ideias acerca do tema e “(...) ser capaz de fazer aparecer essas ideias, de as compreender em profundidade e de as articular entre si de forma coerente.” (Quivy e Campenhoudt, 1992, p. 55)

Uma das vantagens desta técnica é por se tratar de “(...) uma abordagem não reactiva em que todos os dados são obtidos por processos que não envolvem recolha directa de informação a partir dos sujeitos investigados [evitando] problemas causados pela presença do investigador.” (Lee, 2003, citado por Afonso, 2005, p. 88)

5. Procedimentos

Segundo Quivy e Campenhoudt (1998, pp. 22-23) procedimento define-se pela “(...) forma de progredir em direcção a um objetivo. Expôr o procedimento científico consiste, portanto, em descrever os princípios fundamentais a pôr em prática em qualquer trabalho de investigação.”

Este estudo iniciou-se pela pesquisa e análise bibliográfica, com o objetivo de obter uma maior e melhor integração no tema em estudo. Após uma recolha e análise bibliográfica construiu-se vários guiões de entrevistas. A terceira técnica consistia na elaboração de um inquérito por questionário, técnica esta utilizada como fundamento de estudo sobre um público já delineado, ou seja, aplicação de uma sondagem de opinião dando a conhecer uma determinada população, no que diz respeito aos seus comportamentos, opiniões, modo de vida.

Nos subtópicos abaixo descreveremos, todo o percurso realizado nas três técnicas de recolha de dados realizadas nesta investigação.

5.1. Análise Documental

Qualquer trabalho de investigação requer um estudo teórico, onde cabe ao investigador perceber que pesquisa bibliográfica é-lhe mais útil e fiável para o seu estudo. A presente investigação seguiu essa ideia e com base em literaturas empíricas foi analisada durante

sensivelmente dois a três meses obras literárias, documentos fornecidos pela Universidade Sénior de Machico, artigos e material disponibilizado na internet relacionado com a temática em estudo. É certo que, durante esta fase surgiram algumas alterações e reformulações quanto aos temas abordados na fundamentação teórica.

A pesquisa documental consistiu na análise de diversos documentos alusivos ao envelhecimento, às universidades seniores no geral e em particular à Universidade Sénior de Machico. Inicialmente foram consultadas obras literárias sobre o processo do envelhecimento e as suas vertentes; sobre as universidades seniores. A análise foi recorrente nos mais diversos livros, artigos e materiais disponibilizados pela internet sempre com o intuito de iniciar a parte teórica e reformular assim que justificasse. Quanto à Universidade Sénior de Machico, foi disponibilizado pela mesma uma série de documentos (sebentas onde constava informações sobre a estrutura deste projeto, por exemplo) e informações que constituíram uma fonte imprescindível a este estudo. Os restantes tópicos também foram desenvolvidos com base em análises documentais.

Como qualquer investigação, existem sempre reformulações e novos tópicos a serem acrescentados conforme vão surgindo novas leituras e orientações, sendo que a análise documental foi uma constante nesta investigação.

5.2. Entrevistas semidirectivas

Durante o mês de dezembro de 2016 foram aplicadas duas entrevistas aos entrevistados 2 e 3 e durante o mês de janeiro de 2017 foram aplicadas as duas últimas entrevistas (1 e 4). Inicialmente foi pensado em entrevistas cujo o conteúdo fosse gravado, mas mais tarde foi optado pela tomada de notas. Esta opção deveu-se exclusivamente por questões de natureza laboral e por a disponibilidade ser menor por partes dos entrevistados. Embora fosse tido em consideração a realização das mesmas, devido ao espaço onde está situado a USM ser muito frequentado, sendo que esta está inserida no edifício da Junta de Freguesia. A questão seria a constante interrupção na altura da gravação das entrevistas. Era importante neste caso que as mesmas fossem realizadas num ambiente calmo e sem pressões, caracterizando-se pelo à vontade dos entrevistados na altura que dão o seu ponto de vista sobre as questões apresentadas.

Antes de se iniciar as entrevistas foi explicado o seu objetivo e retiradas quaisquer dúvidas que existissem. Cada entrevistado teve acesso a uma autorização para que fosse possível a realização e utilização do conteúdo das entrevistas. Foi igualmente pedido aos entrevistados que refletissem sobre a sua experiência, sabedoria e informações imprescindíveis para o estudo, que pudessem contribuir da melhor maneira respondendo o mais sincero e completo possível, assim como foi assegurado o anonimato e a confidencialidades das informações recolhidas.

A técnica optada não se traduziu numa perda ou deturpação de informações, mas pela forma possível de recolher informações relevantes para a investigação.

Em dias combinados foram realizadas as entrevistas individualmente nas instalações da Junta de Freguesia, onde está inserida a Universidade Sénior de Machico e uma outra entrevista realizada noutra local fora do âmbito da Universidade Sénior.

No final de cada entrevista foi-nos possível fazer os agradecimentos pela colaboração, disponibilidade e apoio demonstrado ao longo do percurso. Pode-se considerar que esta técnica de recolha de dados foi um diálogo objetivo e promissor, na medida que nos fez perceber algumas realidades presentes ainda na sociedade. Fez-nos perceber igualmente que a informação rica que nos foi disponibilizada "(...) tem por fim (...) recolher o saber específico de que o narrador é portador." (Poirier, Clapier-Valladon, e Raibaut, 1999, p. 51)

As entrevistas aplicadas tiveram como finalidade a recolha de dados relativamente à Universidade Sénior de Machico (funcionamento, atividades, organização, o papel dos alunos na universidade e na sociedade, motivações e expectativas dos alunos, assim como a importância de um projeto deste âmbito para este público.) A partir dos relatos foi-nos possível conhecer e caracterizar esta universidade sénior. Embora seja de conhecimento do investigador, pois já realizou um estágio neste contexto e nesta universidade sénior, foi gratificante conhecer e compreender o olhar do outro neste contexto.

Importa referir que todas as entrevistas foram relidas pelos entrevistados.

As quatro entrevistas foram alvo de análise de conteúdo que se resume à organização das respostas em categorias de forma a recolher toda a informação pertinente das entrevistas. São ideias-chave que posteriormente serão separadas em diferentes categorias onde será selecionada a informação que deverá ser apresentada como conclusões a serem retiradas.

5.3. Inquérito por questionário

No inquérito por questionário foi aplicado uma amostragem não probabilística. Quanto ao procedimento para a recolha de dados, foram escolhidos de forma aleatória 36 alunos da Universidade Sénior de Machico, para o preenchimento do questionário com o intuito de apurar informações, saberes e experiências dos mesmos.

Nos meses de dezembro de 2016 e janeiro de 2017 foram então aplicados os inquéritos por questionário (anexo XIII) aos alunos da Universidade Sénior de Machico. Para tal, foi essencial estabelecer previamente qual o melhor período para aplicar os questionários, na medida que pudesse abranger o maior número de alunos em cada oficina. Procuramos dividir os questionários por diversas oficinas, com o objetivo principal de encontrar uma maior diversidade de alunos. Foram aplicados em 6 oficinas diferentes (pontos, croché, pintura, inglês, jogos dinâmicos e informática).

Neste processo contamos com o apoio da responsável da USM, que nos ajudou a

selecionar os melhores momentos, de forma a conseguir estabelecer um maior contacto de alunos nas oficinas. Foi com a mesma que ficou acordado os dias, as oficinas onde aplicar os questionários e posteriormente a realização de uma breve apresentação do trabalho a ser desenvolvido.

Em várias oficinas foi preenchido questionários com a devida autorização do formador e da concordância dos alunos. O preenchimento dos mesmos foi feito, portanto, em salas e espaços onde se realizam as oficinas, com o investigador presente de forma a explicar o objetivo do estudo, também para possibilitar o esclarecimento de dúvidas ou eventualmente da linguagem utilizada no questionário. A duração necessária do seu preenchimento variou entre os 15 e os 30 minutos, dependendo também das interrupções que podiam surgir. Inicialmente foi explicado o que consistia este instrumento de recolha de dados, objetivo e como poderiam ajudar ao preenchê-lo. Nalguns casos foi notório a necessidade de auxílio no preenchimento dos questionários, no sentido de lembrar alguns dados, que a memória por vezes não ajudava, sendo que, sentiam dificuldade em responder às questões. O preenchimento do inquérito nestes casos muito se identificou ao molde de uma entrevista. Ainda no que diz respeito ao preenchimento dos inquéritos, nos momentos em que o investigador auxiliava foi possível muitos inquiridos contarem as suas experiências neste projeto, a mais-valia para o seu bem-estar e ocupação do tempo. Importa frisar que, nas oficinas que nos foi possível realizar este método de recolha de dados nem todos os alunos responderam ao questionário, muitos porque não queriam participar.

O inquérito por questionário teve como principal objetivo reunir uma coletânea de informações, tais como a descrição do perfil dos alunos seniores que frequentam a Universidade Sénior de Machico, as suas escolhas e gostos e o impacto que esta produz na vida de cada aluno. Através deste instrumento de recolha de dados descrevemos uma população.

Ao se aplicar o inquérito por questionário neste contexto procurou-se compreender uma determinada etapa da vida dos alunos da Universidade Sénior de Machico, desde o tomar conhecimento da universidade sénior, passando pela sua inscrição até aos dias atuais. Durante este processo houve certamente mudanças de estado e durante o mesmo processo, certamente o aluno já não era o mesmo que no começo. Tentamos também perceber as relações que são estabelecidas durante todo este processo.

5.4. Análise de Conteúdo

Segundo Quivy e Campenhoudt (1998, p. 224) “a análise de conteúdo incide sobre mensagens tão variadas como obras literárias, artigos de jornais, documentos oficiais, programas audiovisuais, declarações políticas, atas de reuniões ou relatórios de entrevistas pouco diretivas.” Conforme os mesmos autores, a análise de conteúdo na investigação social é cada vez maior, nomeadamente porque oferece a possibilidade de tratar de forma

metódica informações e testemunhos que apresentam um certo grau de profundidade e de complexidade.

Coutinho (2013, citado por Figueiredo, 2014, p. 78) explica que a análise de conteúdo “(...) utiliza um conjunto de técnicas que permitem analisar de uma forma sistemática um texto, com o objectivo de desvendar e quantificar a ocorrência de palavras, frases, temas que podem ser considerados “chave”, e que possibilitem uma comparação posterior.” Esta “(...) constitui uma metodologia de pesquisa usada para descrever e interpretar o conteúdo de documentos e textos. Essa análise ajuda a interpretar as mensagens e a atingir uma compreensão dos seus significados num nível que vai para além de uma leitura comum.” (Moraes, 1999, citado por Figueiredo, 2014, p. 78)

Por sua vez, Berelson (1952, 1968, citado por Carmo e Ferreira, 1998, p. 251) descreve a análise de conteúdo como “(...) uma técnica de investigação que permite fazer uma descrição objectiva, sistemática e quantitativa do conteúdo manifesto das comunicações, tendo por objectivo a sua interpretação.”

Na presente dissertação procuramos elaborar através de uma técnica de tratamento de dados (análise de conteúdo), uma matriz que representasse um registo válido de todo o conteúdo apresentado nas entrevistadas, estruturadas em domínios e subdomínios.

Procuramos nesta matriz guiar-nos pela ordem que estão apresentados os objetivos, ou seja, através dos dados recolhidos procuramos estruturá-los de forma precisa e objetiva, seguindo a ordem de objetivos propostos para o presente estudo. Importa frisar que foi possível completar toda esta informação com o “olhar” de vários autores como forma de explicar o conteúdo, ou seja, o que os dados representam.

IV – APRESENTAÇÃO DOS RESULTADOS

Neste capítulo apresentamos uma vasta quantidade de informações recolhidas no âmbito da aplicação dos inquéritos por questionário. A combinação de ambos os métodos permitirá a recolha de dados necessários de forma a ir ao encontro dos objetivos propostos no estudo.

Afonso (2005, p. 111) alude para um facto importante durante esta fase do estudo, pois “a efectiva concretização da finalidade da pesquisa (a produção de conhecimento científico) decorre com a organização e o tratamento desses dados (...).” No entanto, neste tópico apenas apresentaremos os dados recolhidos e deixaremos a análise e interpretação para o capítulo seguinte.

Pretende-se apresentar os resultados de uma forma simples e o mais explícita possível, utilizando os métodos que se considera os mais adequados e importantes para a sua respetiva divulgação. Portanto, a ordem de apresentação dos resultados baseou-se na estrutura do inquérito por questionário e no tratamento de dados recolhidos da ferramenta de análise de dados, Microsoft Office Excel. Foi utilizado este programa por se tratar de uma ferramenta do conhecimento do investigador e que o mesmo domina o que facilitou no momento da sua utilização e posteriormente contagem, organização e construção dos gráficos. De acordo com Miranda (s.d., p. 73),

“Apresentar dados sob expressões gráficas favorece incontestavelmente a qualidade das interpretações. Neste sentido, a estatística descritiva e a expressão gráfica são mais do que simples técnicas de exposição dos resultados. Mas esta apresentação não pode substituir a reflexão teórica prévia, a única a fornecer critérios explícitos e estáveis para a recolha, a organização e sobretudo a interpretação dos dados assegurando, assim, a coerência do conjunto do trabalho.”

Para o tratamento das perguntas (fechadas) do inquérito por questionário foi organizado em três colunas: uma coluna com as várias opções de resposta (modalidades); a segunda coluna das frequências absolutas (n_i) que representam o total de elementos da amostra e a terceira coluna das frequências relativas (f_i) que dividindo a respetiva frequência absoluta para a dimensão da amostra. Posto isto, é apresentado o gráfico correspondente aos dados. Relativamente às perguntas (abertas) foram organizadas também em três colunas, com a diferença que na primeira foi exposto as respostas individuais dos inquiridos, na segunda o número de inquiridos que escolheram a mesma resposta e na terceira coluna a percentagem correspondente ao número de inquiridos com a mesma resposta. Apenas as últimas três colunas estão organizadas de forma diferente, pelo simples facto de conterem mais informações que as anteriores o que facilitará ao leitor a sua interpretação. Assim sendo, estas tabelas estão organizadas em quatro colunas, a primeira com as várias opções de resposta dos inquiridos, a segunda e terceira com a diferenciação de género dos

inquiridos e por fim a quarta com o total de respostas.

Ao longo deste capítulo serão apresentados os resultados obtidos pelo inquérito por questionário através de gráficos e tabelas demonstrativos.

O inquérito por questionário teve como principal tarefa ajudar a descrever o perfil dos alunos seniores, as suas opções preferenciais quanto à oferta que a USM proporciona, bem como o impacto da mesma nas suas vidas.

Importa frisar que, no inquérito por questionário, algumas questões apresentavam mais de uma opção e outras a resposta poderia ter mais do que uma opção e com o intuito de contabilizar o número de vezes que os inquiridos escolheram mais de que uma opção foi contabilizada o número de vezes que essa opção foi indicada pelos inquiridos. Assim pode-se verificar a existência de alunos que responderam mais de que uma opção para a mesma pergunta, onde por vezes o total de frequências absolutas (N_i) excede o número total de inquiridos.

A informação quantitativa expressada nos seguintes dados pode-se deduzir que representa a caracterização da população em estudo.

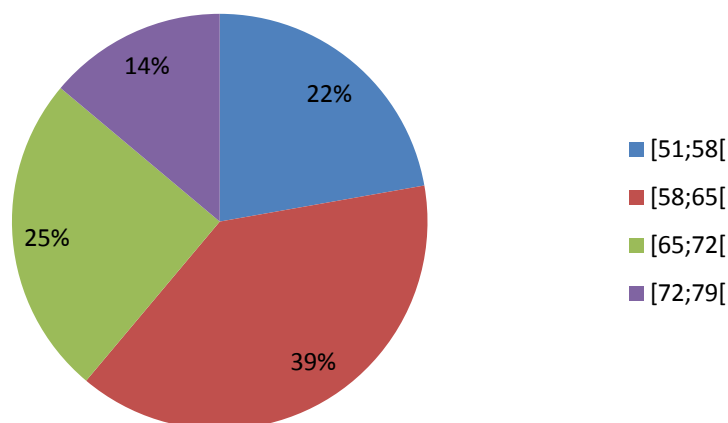


Gráfico 1- Idades dos inquiridos

Dos inquiridos que responderam ao inquérito por questionário 39% têm idades compreendidas entre os 58 e os 65 anos. Seguidamente surgem as idades entre os 65 e os 72 anos com 25%. Com 22% surge as idades compreendidas entre os 51 e os 58 anos. Por fim, surgem as idades acima dos 72 anos onde a percentagem fixa-se no 14%.

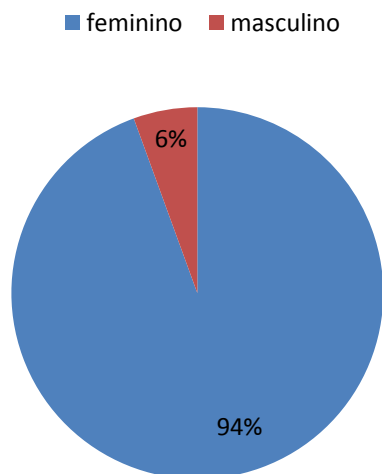


Gráfico 2 - Género dos inquiridos

A Universidade Sénior de Machico parece ser mais atrativa ao sexo feminino do que ao sexo masculino já que 94% dos alunos são do sexo feminino, enquanto que apenas 6% são do sexo masculino.

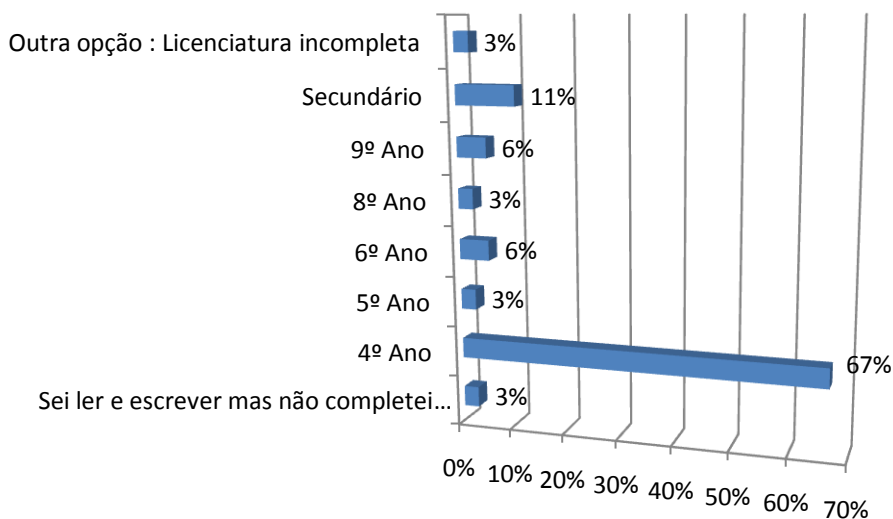


Gráfico 3 - Habilitações literárias dos inquiridos

Em relação às habilitações literárias, a maioria (67%) possui o 4º ano de escolaridade. É de registar uma pequena proporção de inquiridos que têm o ensino secundário (11%) e com 6% os inquiridos que são detentores do 6º ou do 9º ano. Com 3 % surgem as opções “sei ler e escrever mas não completei o 4º ano”, “5º ano”, “8º ano” e “licenciatura incompleta”.

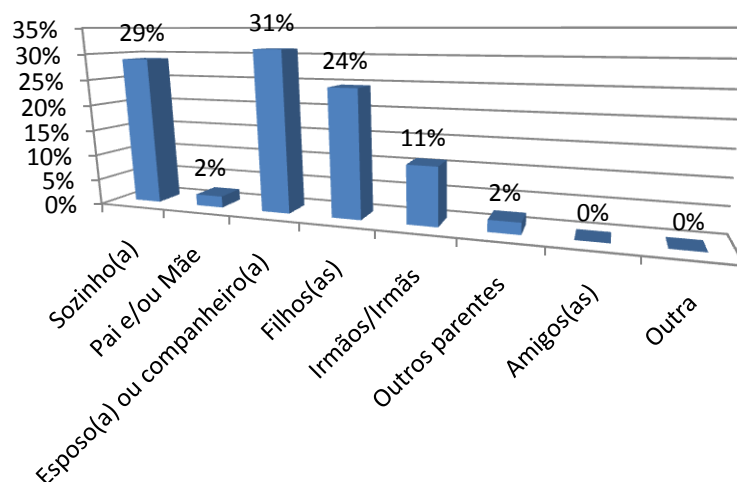


Gráfico 4 - Pessoas que vivem com o inquirido

No gráfico 4 pode-se observar que 31% dos inquiridos responderam que vivem com o esposo(a) ou companheiro(a). Não muito distantes 29% dos inquiridos responderam que vivem sozinhos. Importa destacar ainda as opções “filhos(as)” com 24% e “irmãos/irmãs” com 11%. É perceptível que a maioria dos inquiridos vive com a família.

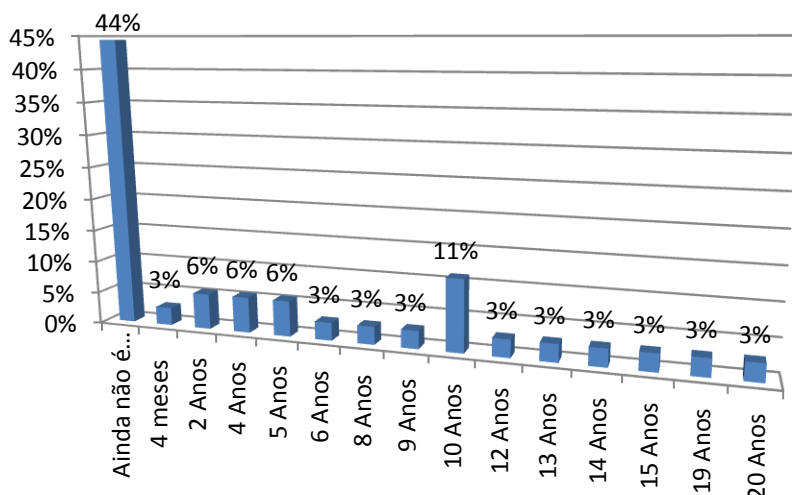


Gráfico 5 - Anos de reforma dos inquiridos

Quanto aos anos de reforma/aposentadoria, grande parte dos inquiridos ainda não é reformada, ou seja, 44%. Os alunos que já se encontram reformados o valor que mais se destaca são os 11% como é perceptível no gráfico 5. Os restantes valores variam entre os 4 meses e os 20 anos, não acrescentando muito quanto ao valor dos mesmos.

■ Por divulgação pública
 ■ Na comunicação social
 ■ Por meios informáticos
■ Por contacto direto
 ■ Outra situação

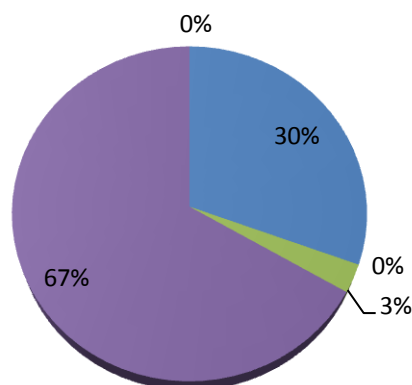


Gráfico 6 - Como os inquiridos tomaram conhecimento da USM

No que diz respeito à forma como os inquiridos tomaram conhecimento da Universidade Sénior de Machico parece que o contacto direto foi o mais eficaz, pois 67% dos inquiridos tomaram conhecimento deste projeto através de amigos, conhecidos ou familiares. Por outro lado, 30% dos inquiridos responderam por divulgação pública, ou seja, através da Câmara Municipal, Junta de Freguesia, entre outros. Por meios informáticos (facebook, email,..) apenas 3% dos inquiridos afirmaram terem tido conhecimento por este meio. Acrescenta-se que por meios informáticos não foi opção de nenhum dos inquiridos.

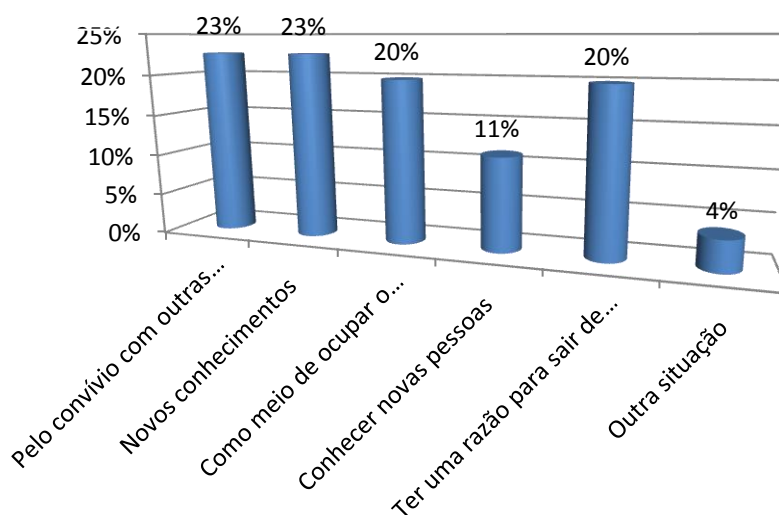


Gráfico 7 - Motivo(s) que levaram os inquiridos a frequentar a USM

Relativamente aos motivos que levaram os inquiridos a procurar a Universidade Sénior de Machico, as opções “pelo convívio com outras pessoas” e “novos conhecimentos” foram as que tiveram mais percentagem com um total de 23%. Não muito atrás surgem as opções

“como meio de ocupar o tempo livre” e “ter uma razão para sair de casa” com 20% dos inquiridos a justificarem desta forma o porquê da sua inscrição na USM. Com uma percentagem menor (11%) surge a opção “conhecer novas pessoas”. Ainda surgiu outras situações com 4%, que se prendem com a saúde e a solidão.

- 1 - Sem importância
- 2 - Pouco importante
- 3 - Importante
- 4 - Muito importante
- 5 - Extremamente importante

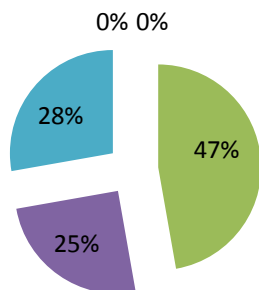


Gráfico 8 - Importância que os inquiridos atribuem à USM

É visível a importância que os inquiridos dão à Universidade Sénior de Machico, pois 47% consideram ser “importante”, 28% “extremamente importante” e 25% “muito importante”.

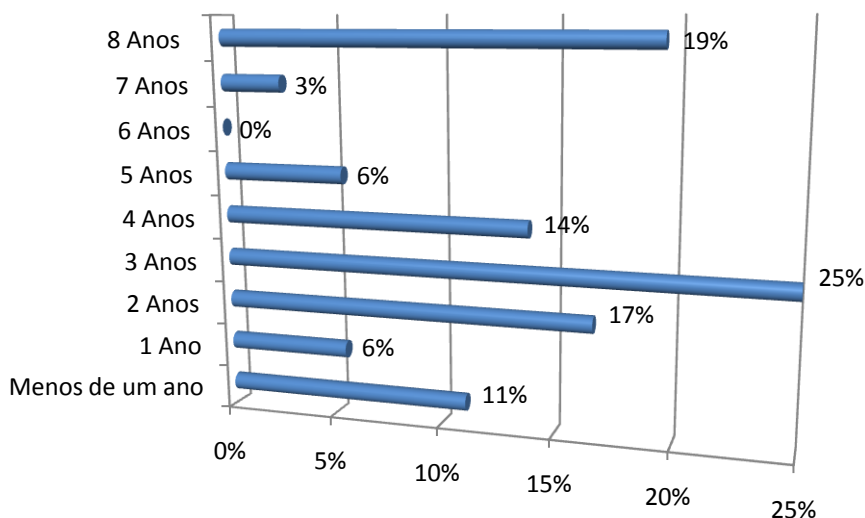


Gráfico 9 - Número de anos a frequentar a USM pelos inquiridos

Através do gráfico 9 pode-se verificar que os inquiridos que frequentam a Universidade Sénior de Machico há 3 anos têm uma maior percentagem (25%), sendo que, 19% dos inquiridos frequentam desde o seu surgimento. Posteriormente surge-nos os que frequentam há 2 anos com 17%; os que frequentam há 4 anos com 14%; os que frequentam

há menos de um ano com 11%; com um valor semelhante (6%) os que frequentam há um ano e os que frequentam há 5 anos. Com um valor menor em comparação aos restantes estão os que frequentam há 7 anos (19%).

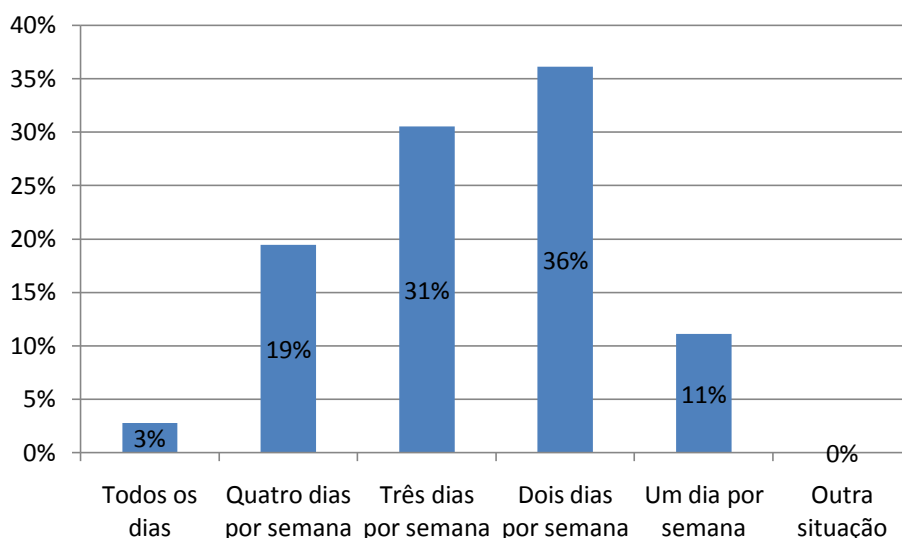


Gráfico 10 - Número de vezes que os inquiridos frequentam a USM

Quanto ao número de vezes que os inquiridos deslocam-se por semana à Universidade Sénior de Machico, “dois dias por semana” foi a opção com mais percentagem (36%), seguido de “três dias por semana” com 31%, posteriormente da opção “quatro dias por semana” com 19%, enquanto que “um dia por semana” surge com 11%. Apenas com 3% sucede a opção “todos os dias”.

■ uma oficina ■ duas oficinas ■ três oficinas ■ quatro oficinas ■ outra opção

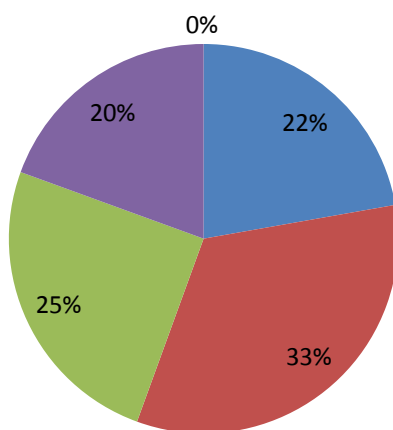


Gráfico 11 - Número de oficinas que os inquiridos estão inscritos na USM

Dos alunos inquiridos 33% estão inscritos em duas oficinas, 25% frequentam três oficinas, 22% numa oficina e 20% quatro oficinas.

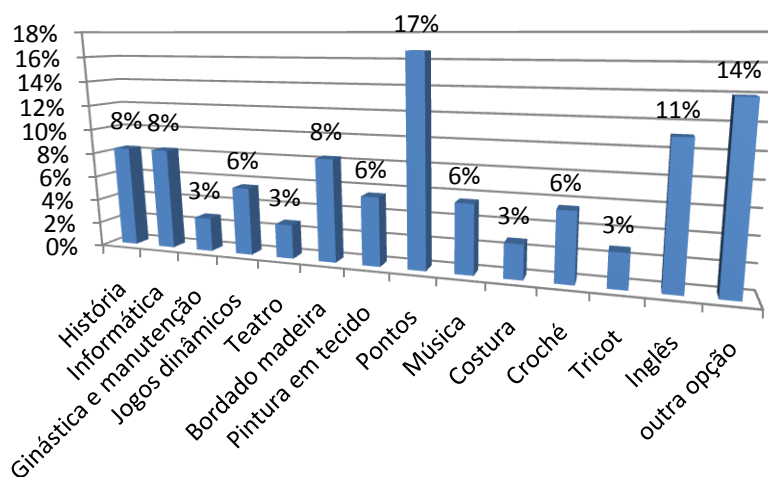


Gráfico 12 - Oficina que mais gostam os inquiridos

Através do gráfico 11 verifica-se que a preferência entre as oficinas disponíveis pela Universidade Sénior de Machico é a oficina de “pontos”, com 17% dos inquiridos. Com pouca diferença surge “outra opção” que diz respeito à preferência de todas as oficinas em que os inquiridos estão escritos com o total de 14%. Seguidamente surge-nos o “inglês” com 11%, “história”, “informática” e “bordado madeira” com 8%. Com opções menos expressivas surge-nos “jogos dinâmicos”, “pintura em tecido”, “música” e “croché” todos com 6%. Por fim, as oficinas com menor cotação são a “ginástica e manutenção”, “teatro”, “costura” e “tricot” com 3% cada uma.

Mudança nos inquiridos	Sexo		Total			
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino		
	Ni	Fi	Ni	Fi	Ni	Fi
Pouco	0	0%	1	2%	1	2%
Saio mais de casa	3	6%	0	0%	3	6%
Mais desenvolvida(o)	2	4%	0	0%	2	4%
Mais alegre	3	6%	0	0%	3	6%
Mais ativa(o)	5	10%	0	0%	5	10%
Passei a conhecer mais pessoas	4	8%	0	0%	4	8%
Converso mais	1	2%	0	0%	1	2%
Mais conhecimentos	11	22%	1	2%	12	24%
Mais convívio com outras pessoas	4	8%	0	0%	4	8%
Mais social	3	6%	0	0%	3	6%
Mais útil	1	2%	0	0%	1	2%
Mais realizada(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Sinto-me mais à vontade	1	2%	0	0%	1	2%
Para melhor	3	6%	0	0%	3	6%
Mais ocupada(o)	3	6%	0	0%	3	6%

Encontro pessoas diferentes	1	2%	0	0%	1	2%
Relembro o que estudei desde alguns anos	1	2%	0	0%	1	2%
Tenho mais amigos	1	2%	0	0%	1	2%
Tudo	1	2%	0	0%	1	2%

Tabela 1 – Mudança(s) dos inquiridos desde a sua entrada na USM

Na tabela anterior pode-se observar que mudanças ocorreram na vida dos alunos inquiridos após a sua entrada na Universidade Sénior de Machico. Nela estão enumerados diversos aspetos, alguns pessoais, outros sociais.

Em termos globais, o valor que mais se destaca são os 24% dos inquiridos que consideram que o que mudou nas suas vidas desde a sua entrada na USM foi o facto de terem adquirido mais conhecimentos, sendo que 22% dos inquiridos do sexo feminino e 2% do sexo masculino. Outros inquiridos, mais concretamente (10%) acharam que a mudança mais significativa foi terem-se tornados mais ativos(os). Seguidamente destaca-se as seguintes opções: “passei a conhecer mais pessoas” e “mais convívio com outras pessoas” ambos com 8%; “saio mais de casa”, “mais alegre”, “mais social”, “para melhor”, “mais ocupada(o)” todos com 6% e com 2% surgem as opções “converso mais”, “mais útil”, “mais realizada(o)”, “sinto-me mais à vontade”, “encontro pessoas diferentes”; “relembro o que estudei desde alguns anos”, “tenho mais amigos” e há quem considere que tudo mudou desde a sua entrada na USM. Igualmente com 2% um inquirido do sexo masculino considerou que pouco mudou desde a sua integração neste projeto.

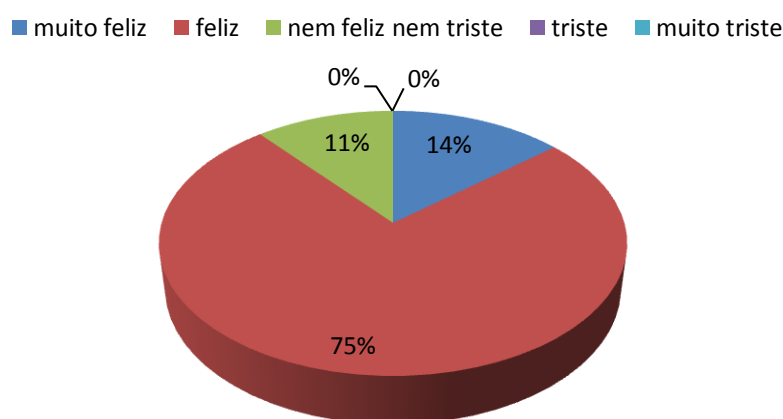


Gráfico 13 - Sentimento que os inquiridos transmitem ao frequentar a USM

Através do gráfico 13 é visível que 75% dos alunos inquiridos sentem-se felizes ao frequentar a Universidade Sénior de Machico. Noutros casos 14% sentem-se muito felizes ao frequentar a universidade e 11% dos inquiridos sentem-se nem felizes nem tristes.

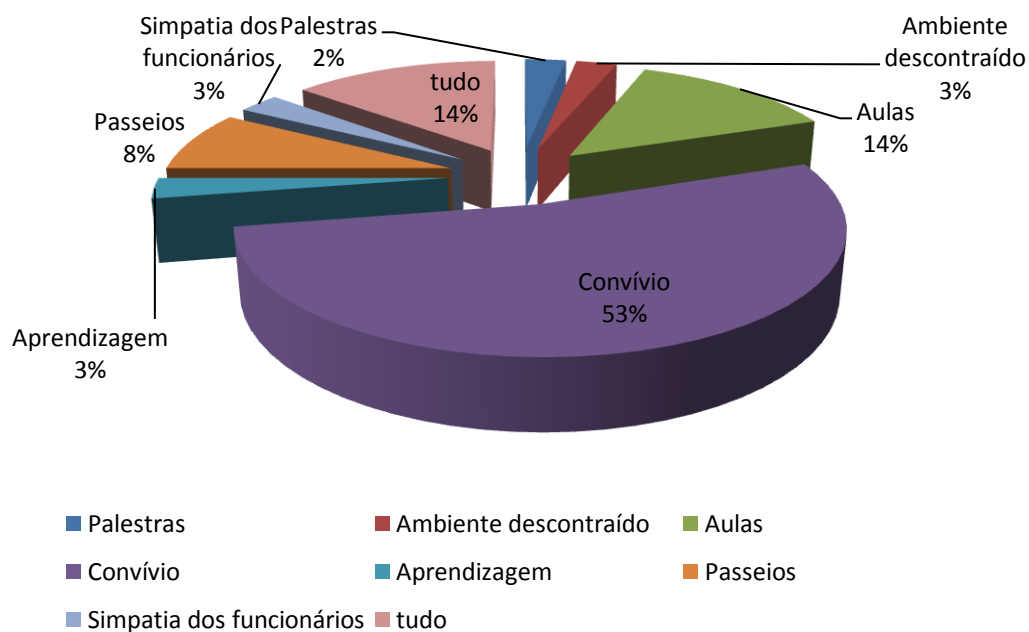


Gráfico 14 - O que os inquiridos mais gostam na USM

Quando questionados sobre o que mais gostam na Universidade Sénior de Machico, 53% dos inquiridos responderam convívio. Por outro lado, 14% dos inquiridos têm maior gosto pelas aulas, com a mesma percentagem há quem considere gostar de tudo o que a USM oferece e 8 % dos inquiridos preferem os passeios. Com um menor valor (3%) surgem as opções “palestras”, “ambiente descontraído”, “aprendizagem” e “simpatia dos funcionários”.

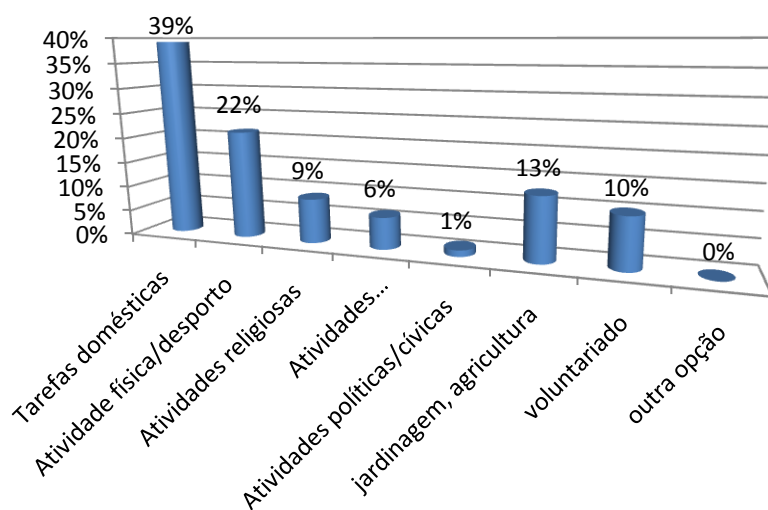


Gráfico 15 - Atividades que os inquiridos realizam fora do âmbito da USM

Para além da USM os alunos inquiridos desenvolvem outras atividades, onde 39% respondeu tarefas domésticas, 22% atividade física/desporto, 13% jardinagem/agricultura,

10% voluntariado, 9% dedicam-se a atividades religiosas, 6% a atividades culturais/recreativas e por fim 1% dedica-se atividades políticas/cívicas.

Caracterização antes da USM	Sexo		Total			
	Feminino	Masculino	Total			
	Ni	Fi	Ni	Fi	Ni	Fi
Menos culta(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Com alguma atividade	0	0%	1	2%	1	2%
Ativa(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Uma pessoa normal	5	12%	0	0%	5	12%
Pouco ativa(o)	2	5%	0	0%	2	5%
Aborrecida(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Sociável	1	2%	0	0%	1	2%
Pouco sociável	9	22%	1	2%	10	24%
Sozinha(o)	4	10%	0	0%	4	10%
Tímida(o)	5	12%	0	0%	5	12%
Deprimida(o)	2	5%	0	0%	2	5%
Voluntária(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Triste	2	5%	0	0%	2	5%
Com a saúde um pouco debilitada	1	2%	0	0%	1	2%
Muito oprimida(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Stressada(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Alegre e feliz	1	2%	0	0%	1	2%
Parecia que estava a perder a minha identidade	1	2%	0	0%	1	2%
Conhecia menos pessoas	1	2%	0	0%	1	2%

Tabela 2 - Caracterização dos inquiridos antes de entrar na USM

Na tabela 2 verifica-se a caracterização dos alunos inquiridos antes da sua inscrição na Universidade Sénior de Machico. Ao analisarmos a tabela verifica-se que a característica que mais se destaca é serem pouco sociáveis, pois 24% dos inquiridos assim o afirmam. Logo de seguida surgem dois opções com 12% onde consideravam-se uma pessoa normal e por outro lado tímidas(os). Posteriormente surge-nos com 10% dos inquiridos que se caracterizam solitárias e com 5% cada um os que se consideravam pouco ativas(os), deprimidas(os) e “tristes”. Por fim, surge-nos as restantes opções com 2%.

Caracterização depois da USM	Sexo		Total			
	Feminino	Masculino	Total			
	Ni	Fi	Ni	Fi	Ni	Fi
Mais culta(o)	2	5%	0	%	2	5%
Continuo ativa(o)	1	2%	0	0%	1	2%
A(O) mesma(o)	4	10%	1	2%	5	12%

Comunicativa(o)	3	7%	0	0%	3	7%
Mais ativa(o)	6	15%	0	0%	6	15%
Mais social	12	29%	0	0%	12	29%
Mais ocupada(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Mais alegre	3	7%	0	0%	3	7%
Mais saúde	1	2%	1	2%	2	5%
Mais útil	1	2%	0	0%	1	2%
Menos stressada(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Mais feliz	2	5%	0	0%	2	5%
Conheço mais pessoas	2	5%	0	0%	2	5%

Tabela 3 - Caracterização dos inquiridos depois de entrar na USM

Através da tabela 3 verifica-se que 19% dos alunos inquiridos caracterizam-se mais sociáveis após a sua inscrição na Universidade Sénior de Machico, já 14% caracterizaram mais ativas(os), com 12% surge-nos os inquiridos que consideram que nada mudou, 7% consideram-se mais comunicativas(os) ou mais alegres, outros 5% dos inquiridos responderam mais cultas(os), com mais saúde, mais felizes e de conhecerem mais pessoas. Com menor percentagem face aos restantes surge-nos as restantes opções.

■ Nada ■ Muito Pouco ■ Moderadamente ■ Bastante ■ Extremamente

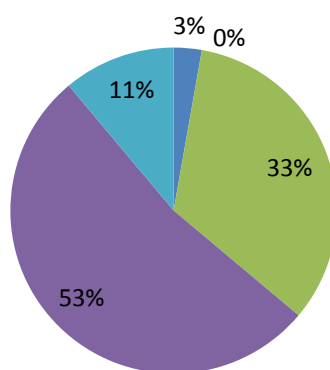


Gráfico 16 - Impacto positivo da USM na saúde dos inquiridos

A Universidade Sénior de Machico tem um impacto positivo na saúde dos alunos inquiridos, prova disso é o gráfico 16 que representa esse facto, onde 53% dos inquiridos a considerar que a USM tem bastante” impacto na sua saúde, já 33% consideram que a USM tem moderadamente, 11% extremamente e apenas 3% considera que não tem nenhum impacto.

V – ANÁLISE, INTERPRETAÇÃO DOS RESULTADOS

Para iniciarmos a fase de análise e interpretação dos resultados é necessário uma prévia preparação e organização da recolha dos dados e é neste processo que nos deparamos com um problema que é a seleção da informação recolhida. Segundo Harry Wolcott (1994, citado por Afonso, 2005, p. 111) “o maior problema do investigador principiante não é o de saber como vai recolher os dados, mas sim o de imaginar o que fazer com os dados que obteve.”

Focar-nos-emos portanto, durante este tópico numa análise (organização e sintetização dos dados recolhidos para que seja possível extrair respostas pertinentes para a investigação) e numa interpretação (procurar o sentido mais amplo das respostas, fazendo uma ligação com outros conhecimentos). (Gil, 2008) Ainda assim, procuramos ser o mais rigorosos possível na medida de relacionar os dados obtidos durante a investigação com a parte teórica (pesquisa) e com os objetivos propostos.

Tendo em conta os objetivos estabelecidos para este estudo e os dados recolhidos durante a investigação pretendemos analisar e interpretar os dados de uma forma organizada, ou seja, ordenada em 5 domínios (3 divididos em subdomínios) considerados relevantes no âmbito da investigação onde as informações serão extraídas das respetivas entrevistas e do inquérito por questionário.

Domínio 1: Papel da Universidade Sénior

Na narrativa de três entrevistados podemos constatar que o papel da universidade sénior é uma oportunidade para o idoso viver novas experiências, manterem-se ativos e sobretudo para conviver, aprender e ensinar. Tal como nos diz um dos entrevistados, quando questionado sobre este conteúdo,

E2: “As Universidades seniores representam atualmente, um papel de extrema importância na nossa sociedade (...) Através das Universidades seniores as pessoas conseguem manter-se ativas, quebrando o isolamento e a solidão por vezes existente no seu dia-a-dia.”

Subdomínio 1.1: Universidade Sénior de Machico

Em particular a Universidade Sénior de Machico tem um papel fulcral na vida do idoso, pois chegada à fase da reforma o idoso depara-se com um novo ciclo que traz mudanças, sendo que, este projeto assume um papel importante na adaptação dessas mudanças. A universidade sénior visa “(...) à valorização pessoal, à convivência grupal, ao fortalecimento da participação social, à formação de um cidadão consciente de suas responsabilidades e direitos, promovendo sua autonomia e qualidade de vida.” (Fenalti e Schwartz, 2003, p. 132) Um dos entrevistado frisa a importância dos idosos neste contexto,

E1: “Os idosos apenas revelaram as suas competências. Diziam-me: “Eu agora é que

estou a viver a minha meninice. Agora é que estou a viver a infância.” Vêm ganhar experiência.”

O idoso como indivíduo sabedor necessita tanto de ensinar como de aprender sendo que, o papel da universidade sénior acaba por estimular o idoso pelo gosto de ensinar e de aprender transmitindo valores importantes e proporcionando uma serie de vivências e experiências. Neste ponto um entrevistado destaca uma parte importante,

E1: *“Os idosos eram o máximo das sociedades. A USM vai às escolas e muitos que lá estão, são familiares idosos das crianças, que transmitem valores importantes. “Velhos são os trapos” como se costuma dizer. Abriu os horizontes, há mais mundo para descobrir, usufruir.”*

Conforme nos diz Azeredo (2016, p. 70), o idoso “(...) deve ser, em simultâneo, aprendiz e agente educativo.” Num registo mais pessoal outro dos entrevistados demonstra a sua experiência quando questionada sobre o papel da USM na sua vida,

E4: *“É importante. (...) abriu muito a mente. Os temas mais atuais eu dou mais importância. Sou formadora e aluna. Aprende-se e ensina-se. Às vezes uma aluna dá uma ideia e nós concordamos.”*

Domínio 2: Importância da Universidade Sénior de Machico

Na literatura destacam a importância de projetos associados ao idoso, em particular as universidades seniores. Segundo Monteiro e Neto (2008, p. 52) estas “(...) representam uma estratégia preventiva da solidão ao criar espaços para o lazer e convívio” bem como “(...) dão maior visibilidade às pessoas mais velhas, ajudando-as a enfrentar o mundo em desenvolvimento e o progresso social que é apanágio dos tempos actuais.” (*idem*, p. 57)

Através do inquérito por questionário foi possível identificar a importância que cada inquirido (amostra) atribui à Universidade Sénior de Machico. Neste prisma todos os inquiridos consideram importante efetivamente distribuídos por graus diferentes, ou seja, 17 inquiridos consideram ser “importante”, 9 “extremamente importante” e 10 “muito importante”. Indo ao encontro desta ideia é entendido que a Universidade Sénior de Machico capacita uma realidade promissora e claramente satisfatória, no entanto a mesma permite ao ser que envelhece, um maior contato social, ocupação do tempo livre, e outras atividades, bem como uma consciencialização do valor do idoso por parte da sociedade que incentivam o seu desenvolvimento físico, mental e emocional. (Silveira *et al.*, 2012) De igual forma “(...) permitem um espaço de encontro ao favorecer o estabelecimento de redes sociais dentro e fora dos grupos e fortalecer vínculos positivos entre as pessoas da terceira idade (...).” (Monteiro e Neto, 2008, p. 73)

Subdomínio 2.1: Objetivos da Universidade Sénior de Machico

Nas palavras de um dos entrevistado este diz-nos o porquê dos idosos frequentarem a

universidade sénior,

E3: *“Para combater a solidão e para estabelecer novas amizades e conhecimentos.”*

De certa maneira a opinião do entrevistado anterior vai ao encontro dos objetivos a que se propõe a USM. Estes objetivos estão relacionados com a satisfação pessoal e no investir em si próprio. (Monteiro e Neto, 2008) Neste sentido o envelhecimento ativo está inteiramente relacionado, pois através da universidade sénior de Machico permitiu-se combater a solidão que tanto assola os idosos e ao mesmo tempo valorizar o potencial dos mesmos. Na perspetiva dos seguintes entrevistados,

E1: *“Foi uma maneira de combater a solidão dos idosos”; “É um projeto dos seniores e para os seniores.”*

E2: *“Através das Universidades seniores as pessoas conseguem manter-se ativas, quebrando o isolamento e a solidão por vezes existente no seu dia-a-dia.”*

E4: *“Vive-se em família, para quem vive só é muito bom.”*

Subdomínio 2.2. Conhecimento da existência da Universidade Sénior de Machico

De acordo com o inquérito por questionário 24 dos inquiridos tomaram conhecimento da existência da USM por contacto direto, ou seja, a maioria dos inquiridos tomaram conhecimento através de amigos ou conhecidos.

O entrevistado 1 sendo um dos responsáveis pelo surgimento do projeto da USM e de ter tido um papel fundamental refere-nos que,

E1: *“Através de uma estagiária foi possível iniciar a USM.”*

Subdomínio 2.3. Motivos para a frequência da Universidade Sénior de Machico

Quando procuraram a Universidade Sénior de Machico os inquiridos pretendiam por diversas razões, porém o principal motivo está relacionado com os “novos conhecimentos” simultaneamente com o “convívio com outras pessoas”. Ao encontro desta ideia “estudos têm mostrado uma associação entre aquisição de novos conhecimentos pelo idoso e melhoras ou mudanças em diversos aspectos de sua vida.” (Irigaray, 2004; Silva, 1999 citado por Irigaray e Schneider, 2008, p. 214) Esta questão leva-nos a um estudo realizado numa universidade sénior que concluiu que “(...) a participação dos idosos em iniciativas educativas, está relacionada com expectativas de convívio, de aprender, de actualizar e desenvolver as suas competências cognitivas e culturais.” (Monteiro e Neto, 2008, p. 72) Podemos deduzir que a participação destes leva a uma maior autoestima, a uma maior autoconfiança e posteriormente a uma maior qualidade de vida.

Outro dos motivos prende-se com a ocupação do tempo livre, uma vez que, o tempo disponível após a reforma é maior passando de uma rotina acentuada à pouca atividade. Neri (1996) associa a ocupação dos tempos livres às necessidades que os idosos têm de compensar à perda dos papéis associados ao envelhecimento adquirindo novos conhecimentos para manterem-se desenvolvidos.

Outros motivos estão associados ao “ter uma razão para sair de casa” e “conhecer novas pessoas”. Neste aspeto um estudo demonstrou que “(...) o papel importante que uma Universidade da Terceira Idade pode desempenhar como estratégia de “*coping*” para lidar com a experiência da solidão, ao relacionarem-se negativamente com esta emoção e de uma forma bastante significativa.” (Monteiro e Neto, 2008, p. 114) Outro estudo mostra que entre as razões para a procura das universidades seniores é a solidão que os idosos enfrentam oferecendo aos mesmos, oportunidades de convívio e amizades com um grupo específico de pessoas. (Guerreiro, 1993, citado por Irigaray e Schneider, 2008) Ainda um outro estudo demonstrou que a existência de laços de amizade é importante para enfrentar problemas e crises. (Kroeff e Schneider, 1998; Papalia e cols., 2006; Silva, 1999, citado por Irigaray e Schneider, 2008) As ideias patentes em cada um dos autores anteriores vão ao encontro do estudo realizado nesta investigação.

Questões de saúde também são motivos para frequentar a universidade sénior que resultam numa melhor qualidade de vida quer a nível físico, mental ou social. Estudos nacionais e internacionais comprovam que as universidades seniores são um projeto educativo e formativo, mas também um projeto social e de saúde contribuindo para uma melhor qualidade de vida. (Jacob, 2015)

Subdomínio 2.4. Experiências e Benefícios Aluno/Formador

Relativamente aos benefícios e experiências que o projeto da universidade sénior pode proporcionar tanto nos seus alunos como nos formadores, apresenta-se de seguida duas perspetivas de um aluno e de um formador. O entrevistado 4 como aluno especifica quando refere que,

E4: “*Desenvolvi novas experiências a nível das novas tecnologias.*”

Por outro lado, o entrevistado 3 para além de exercer um papel de responsável por este projeto também exerce funções como formador. Quando questionado sobre os benefícios e experiências pode o contacto com idosos pode proporcionar o mesmo alude para os,

E3: “*Novos conhecimentos, novas histórias. Conhecer novas realidades.*”

Aqui apresenta-se de acordo com os entrevistados razões pelo qual a US acarreta uma combinação de fatores que proporcionam satisfação e qualidade de vida.

Domínio 3: Caracterização dos alunos das Universidades Seniores

De acordo com um estudo a nível nacional realizado pela RUTIS, os alunos seniores são na sua maioria do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 60 e 69 anos e com habilitações entre o 7º e 12º ano. (Rutis, s.d., citado por Godim, 2009) Nos dados seguintes será possível verificar se os dados da amostra do estudo correspondem aos de nível nacional. Segundo Jacob (2012, p. 34) “podemos caracterizar os alunos das UTI’s

como maioritariamente mulheres (76%), com idade entre os 60 e 70 anos, reformados ou domésticas (80%) e com habilitações desde a 4ª classe ao doutoramento.”

Subdomínio 3.1. Universidade Sénior de Machico - Idade

As idades que mais se distinguiram neste estudo compreendem-se entre os 58 aos 65 anos (14 inquiridos). Conforme nos diz Pinto (2003, p. 468) “já não só as pessoas com 65 anos e mais que recorrem ou procuram estas instituições mas também pessoas que apresentam idades que rodam os 50 anos.” Aqui entende-se que as universidades seniores alongam-se não só para pessoas dos 65 anos para cima, cada vez mais são procuradas por pessoas ainda não reformadas que procuram como uma ocupação e pela aquisição de novos conhecimentos. Jacob (2015, p. 91) acrescenta um ponto importante no que diz respeito às UTI's “(...) serem Universidades “da” Terceira Idade em vez de Universidades “para a” Terceira Idade.” A maioria dos alunos que responderam ao questionário ainda não é reformado logo 44% dos inquiridos vão ao encontro do pensamento de Pinto.

Subdomínio 3.2. Universidade Sénior de Machico - Género

De acordo com Jacob (2015) as Universidades Seniores são frequentadas na sua grande maioria pelo sexo feminino o que pode explicar o acentuado número de mulheres na amostra deste estudo (34 inquiridos), muito embora a USM seja na sua maioria frequentada pelo sexo feminino. Castro 2004; Debert, 1999; Golstein (1995 citado por Irigaray e Schneider, 2008) referem que segundo estudos a principal característica é a predominância do número das mulheres em universidades seniores. Como explicação Debert (1999 citado por Irigaray e Schneider, 2008), alude para a questão das diferenças entre as mulheres e os homens em relação à velhice e as mudanças que estão associadas a esta, onde a mulher tem um interesse mais cultural e o homem mais desportivo. Neste sentido um dos entrevistados centra-se numa outra perspetiva,

E1: *“As pessoas têm medo de serem felizes, dão muito valor ao que as outras pessoas dizem, têm muita vergonha. As mulheres têm mais coragem.”*

O entrevistado concentra-se na coragem que a mulher tem aquando o seu envolvimento em iniciativas como a universidade sénior. O mesmo reconhece que num meio pequeno é difícil, pois,

E1: *“muitos não acreditavam e a mentalidade das pessoas...”*

Aqui reconhece-se que a mentalidade das pessoas ainda é discriminatória em que os estereótipos relacionados com as pessoas idosas ainda estão associados às palavras doença, incapacidade, dependência. A urgência em mudar estereótipos como os mencionados anteriormente é cada vez mais necessário na sociedade atual.

Subdomínio 3.3. Habilitações literárias

Questionados quanto à sua escolarização, a grande maioria dos inquiridos (24) responderam a 4ª classe. Jacob (2012) fala-nos numa caracterização dos alunos onde as

habilitações vão desde a 4ª classe ao doutoramento. Aqui apresenta-se apenas uma amostra, no entanto a mesma traduz-se em seniores com pouco instrução o que representa seniores com maiores dificuldades o que levará a atividades correspondentes às suas aprendizagens.

Neste sentido, Pinto (2008) corrobora e afirma que,

A diversidade de níveis de escolaridade dos alunos que frequentam estas instituições, desde licenciados ou detentores de outros graus académicos a indivíduos que possuem unicamente ou «à *peine*» a antiga 4.ª classe, condicionará naturalmente os respectivos projectos. Depreende-se, porém, do elenco de ofertas exposto que os alunos das UTI estão tão interessados em aprender como em conviver. (p. 36)

Subdomínio 3.4. Caracterização do antes e do depois da entrada na USM

Nas questões 17 e 18 (tabelas 2 e 3) do inquérito por questionário apresenta-se descrições sobre os inquiridos antes e depois de entrarem na Universidade Sénior de Machico. As diferenças são mais que visíveis, como iremos demonstrar seguidamente.

Na tabela 8 podemos verificar as respostas dos inquiridos, onde destaca-se as seguintes opções: “Pouco sociável”; “Tímida(o)”; “Sozinha(o)”; “Pouco ativa(o)”; “Deprimida(o)” e “Triste”. As respostas anteriores foram de entre as mais cotadas, logo levam-nos a conclusões mais assertivas. Como pode-se verificar os alunos seniores antes de frequentarem a USM caracterizavam-se como pessoas pouco produtivas tanto para a sociedade como para estas mesmas, visto que, as palavras que utilizaram para se descreverem estão associadas ao lado negativo, a sentimentos e pensamentos negativos. Nas palavras de um dos entrevistados,

E1: *“A partir da reforma vão para casa à espera da morte. Têm capacidades e valores que podem contribuir.”*

Por outro lado, há quem se intitula-se uma “Uma pessoa normal” antes de entrar na USM o que nos leva a querer que as mesmas procuraram a universidade sénior pelos conhecimentos e não como um espaço de convívio ou lazer embora não os impeça que tal aconteça.

Estas instituições são potenciais ferramentas para os idosos desenvolverem interesses, apresentarem as suas potencialidades, partilharem as suas experiências e vivências. Neste sentido, as Universidades Seniores devem de ir ao encontro destas ideias, devem portanto presentear este público com serviços que satisfaçam uma vasta gama de necessidades, curiosidades e expectativas e que ao mesmo tempo ajudem os idosos a terem uma participação ativa na sociedade e fundamentalmente permita o idoso ser um pessoa realizada e feliz.

Em contrapartida na tabela 9 pode-se verificar as respostas que correspondem à caracterização dos inquiridos depois de entrarem na Universidade Sénior de Machico. Destacamos as seguintes respostas: “Mais social”, “Mais ativa(o)” e “Comunicativa(o)”.

Nesta perspetiva os inquiridos retratam-se como pessoas mais realizadas e interativas. Estes dados indicam que a Universidade Sénior de Machico veio mudar o comportamento, pensamentos e de como ocupar o tempo livre de uma forma mais enriquecedora. A importância das diversas atividades, passeios, palestras, convívios são por certo, fatores importantes que permitam desenvolver ainda as capacidades cognitivas dos idosos. Os seguintes entrevistados de certa forma confirmam o que foi mencionado anteriormente,

E1: *“É o dia-a-dia de muita gente.”*

E2: *“(…) em grande parte dos casos é a única forma que as pessoas encontram para se integrarem na comunidade/sociedade. Se não fosse a U.S. Machico, algumas pessoas estariam isoladas nas suas casas, vítimas de solidão que vivem.”*

Neste ponto importa-nos frisar a diferença entre o aluno antes da USM e o aluno depois da USM. É indiscutível a mudança entre o antes e do depois, pois permitiu desenvolver o potencial em cada um, desmistificando alguns preconceitos relacionados a esta faixa etária que ainda imperam na sociedade, ao mesmo tempo que dá outra alento a estes “o sentido de utilidade, desenvolvendo-lhes a capacidade crítica e a liberdade de expressão.” (Oliveira e Oliveira, 2002, citado por Machado e Medina, 2012, p. 158)

Parece-nos que a Universidade Sénior de Machico está naturalmente integrada no movimento das Universidades da Terceira Idade, visto que, proporciona ao seu público uma vasta quantidade de atividades, interesses e necessidades que vem preencher a falta de estruturas sociais na cidade. Este projeto apresenta características como as demais universidades seniores nacionais e internacionais sempre com o objetivo de melhorar a qualidade de vida dos idosos.

Neste sentido, Monteiro e Neto (2008, p. 51) fundamentam que,

“(…) o movimento das Universidades da Terceira Idade permitiu que os idosos se pudessem observar como cidadãos activos e participantes, recuperando a sua auto-estima e mostrar à sociedade e aos seus familiares a sua capacidade de agirem sós e lutarem pelos seus direitos de cidadania, tornando-se elementos interventores.”

Num contexto mais individual, uma das alunas da Universidade Sénior de Machico relembra que antes de entrar na Universidade Sénior de Machico era,

E4: *“Mais fechada.”*

De outro ponto de vista, depois da sua entrada na Universidade Sénior de Machico a mesma confessa-se,

E4: *“Mais desenvolvida, converso mais com as pessoas, saiu mais.”*

Neste âmbito, a Universidade Sénior de Machico trouxe benefícios a esta aluna foi como “uma alavanca de resgate para a auto-estima, auto-confiança e qualidade de vida.” (Oliveira e Oliveira, 2002, citado por Machado e Medina, 2012, p. 160) Possibilitara à entrevistada um propósito para a sua vida que se resume a uma nova etapa. Ao entrar nesta universidade o seu dia-a-dia passou a ser sempre diferente, com mais atividades, com mais convívio e sobretudo promovendo um envelhecimento ativo que desperta um bem-estar psi-

cológico, emocional e mental na vida do aluno sénior. Como fio condutor, Lima (2001, citado por Monteiro e Neto, 2008, p. 60) fala-nos de “um reflexo da modernidade (...), do desejo de aprender mais, da oportunidade que as pessoas têm em preencher o seu tempo livre de uma forma que lhes permita inserir-se socialmente, envolver-se na sua realização pessoal.”

A Universidade Sénior de Machico assume “(...) um papel importante na atualização permanente e na (re)descoberta e valorização das aptidões dos seniores.” (Machado e Medina, 2012, p. 160)

Domínio 4: Bem-estar e qualidade de vida dos alunos seniores

No inquérito por questionário as questões 13 (tabela 1), 14 (gráfico 13), 15 (tabela 14), 16 e 19 (gráficos 15 e 16 respetivamente) pretende-se perceber se o bem-estar está associado à Universidade Sénior de Machico.

Primeiramente, na questão 13 procurou-se perceber o que mudou desde a entrada dos inquiridos na Universidade Sénior de Machico. As quatro respostas mais cotadas resumem-se ao: “Mais conhecimentos”; “Mais ativa(o)”; “Mais convívio com outras pessoas” e “Passei a conhecer mais pessoas.” O interesse em querer aprender mais, socializar mais, ser mais ativa(o) é uma realidade para estes alunos que tiraram um aproveitamento que implicou numa mudança positiva nas suas vidas diárias. A valorização, a capacidade e a confiança foram aspetos que ganharam com os novos conhecimentos, como o convívio e a socialização que permitiram um impacto positivo quer social quer a nível pessoal. Diz-nos uma aluna a propósito deste ponto que,

E4: *“Aprende-se muitas coisas com as outras alunas e ensina-se o que se sabe. Sou mais sociável. (...) Almoços, jantares, piqueniques faz-se muita coisa. Convive-se muito com as outras universidades da região, Porto Santo, Câmara de Lobos. Convites de lá e de cá. A do Funchal, Santa Maria Maior já houve um convívio cá em Machico.”*

Indo ao encontro destas ideias, segundo um estudo Monteiro e Neto (2008, p. 72) mostram que “(...) a participação dos idosos em iniciativas educativas, está relacionada com expectativas de convívio, de aprender, de actualizar e desenvolver as suas competências cognitivas e culturais” com o propósito de proporcionar sempre o bem-estar e qualidade de vida de quem participa. Esta afirmação vai ao encontro dos resultados obtidos.

É indiscutível que os alunos da Universidade Sénior de Machico tenham a “vontade de aprender, actualizar e partilhar os seus conhecimentos, manterem-se activos e participativos, a procura de novas formas de lazer intelectual, conviver e conhecer novas pessoas (...).” (Jacob, 2012, p. 21) Estes resultados demonstram perfeitamente o impacto da USM.

Na questão 14 (gráfico 13) o objetivo era compreender o sentimento que a Universidade Sénior de Machico proporcionava nos inquiridos. O resultado é mais que claro, visto que, todos os inquiridos sentem-se felizes ao frequentar a Universidade Sénior de Machico. Fazer o que se gosta é um bom começo para sentir-se bem consigo. Nesta perspetiva

Moura (2006, citado por Gonçalves e Neto, 2013, p. 75) frisa a importância de que “um idoso, com uma boa autoestima consegue ultrapassar melhor as dificuldades que se avizinham, próprias do processo de envelhecimento, garantido a sua inserção na sociedade, possibilitando o incentivo da mobilidade e da promoção dos seus tempos livres.”

Na questão 15 (tabela 14) é perceptível as preferências dos alunos na Universidade Sénior de Machico. O convívio é o que mais apreciam sendo mais de metade a confirmar este facto. Monteiro e Neto (2008, p. 73) remetem-se para o facto de que “(...) as amizades na terceira idade constituem um apoio fundamental pois proporcionam companhia e intimidade emocional.” Assim verifica-se que a importância do acesso a um conjunto de atividades que promovem aos idosos uma maior interação com o meio onde estão inseridos.

Na questão 16 (gráfico 15) para além de percebermos que atividades os alunos seniores frequentam na USM também importa-nos perceber se fora desta dedicam-se a outras atividades. Assim sendo, as respostas mais cotadas foram: “Tarefas domésticas”; “Atividade física/desporto”; “Jardinagem, agricultura” e “Voluntariado”. Não desvalorizando a restantes atividades, a que mais se destaca é o voluntariado, já que o mesmo “(...) assume um aspecto positivo nas vivências de cada indivíduo.” (Monteiro e Neto, 2008, p. 39) O idoso articula a sua maturidade e a sabedoria com os demais. Esta tarefa e as restantes possibilitam aos seniores uma ocupação contribuindo para os manterem ativos e realizados.

Por fim, na questão 19 (gráfico 16) o impacto que este projeto proporciona na saúde dos inquiridos não deixa dúvidas, a capacidade de transformação é gratificante. A maioria dos inquiridos considerou que a USM proporcionou um impacto bastante positivo na sua saúde. Assim como nos diz Moura (2006, citado por Gonçalves e Neto, 2013, p. 70), “envelhecer com saúde, autonomia e independência, afigura-se presentemente, um desafio para todos, sendo que a promoção do envelhecimento saudável diz respeito a diferentes setores, designadamente á saúde, segurança social e educação.”

Num estudo realizado pelo Núcleo de Investigação Sénior da RUTIS chegou-se à conclusão “(...) que as UTI contribuem para: a) melhoria da qualidade de vida dos idosos; b) prevenção dos sintomas da depressão; e c) redução do consumo de medicamentos.” (Jacob, 2007, citado por Carvalho e Silva, 2015, p. 55) A este propósito um dos entrevistados comenta que,

E1: *“Muitos tão distraídos que estavam, até se esqueciam dos fármacos, de os tomar.”*

Estes factos vão no sentido do autor acima referido, no que concerne à mudança que a universidade sénior veio ocupar o tempo livre, que os seniores possuíam e ao mesmo tempo veio melhor em todos os aspetos, funcionando como um “tratamento” eficaz para os problemas de saúde destes.

Domínio 5: Promoção do Envelhecimento ativo na USM

No processo de envelhecimento projetos como as universidades seniores são uma

mais-valia, uma vez que, são um bom exemplo de cultura, vivacidade, qualidade de vida que potencia um envelhecimento ativo. Oferecem um conjunto de atividades de carácter formal e não informal que correspondem às expectativas e necessidades adequadas aos idosos "(...) onde se aprende por gosto e com gosto." (Zenhas, 2009)

De facto a Universidade Sénior tem um papel fulcral na promoção do envelhecimento ativo, pois tem a capacidade de transformar um ser solitário e desanimado, num ser ativo e atualizado, contudo é importante reconhecer as suas limitações e descobrir os seus desejos para os idosos possam ter uma qualidade de vida e satisfação contínua nesta fase. Apter (2003, citado por Monteiro e Neto, 2008, p. 123) através de múltiplas experiências sublinha que embora se verifique "uma certa consistência na forma como os indivíduos vêem o mundo e nele actuam. A parte interessante refere-se à forma como os indivíduos mudam. Nós somos pessoas diferentes, em diferentes momentos."

Três dos entrevistados reconhecem que a Universidade Sénior de Machico é uma ferramenta potenciadora para os idosos, na medida em que,

E2: *"Os idosos manifestam uma atitude mais positiva perante a vida, através da aprendizagem e da partilha mútua de conhecimentos adquiridos ao longo da vida. Aprendem a valorizar-se mais de uma forma positiva."*

E3: *"A USM é fundamental para uma vida ativa e saudável, exemplo disso é o lema da mesma: Viver Mais e Melhor. Nesse sentido, a USM promove atividades que visam combater o sedentarismo e solidão."*

E4: *"Ajuda a pessoa a se desenvolver, a conversar, a fazer muita coisa, (...). Muita coisa!"*

Nesta perspetiva Gonçalves e Neto (2013, p. 88) corroboram que as universidades seniores "(...) contribuem para que os idosos vivenciam o envelhecimento como um processo contínuo, desenvolvendo uma nova postura crítica e reflexiva perante os problemas com que se deparam nesta fase do processo vital estimulando as potencialidades e a criatividade dos seus alunos." Um entrevistado chega mesmo afirmar que,

E1: *"É impensável retirar a USM pela sua importância atual."*

Esta questão leva-nos a um ponto já referido anteriormente neste estudo mais precisamente na primeira parte onde as universidades seniores recentemente foram reconhecidas pelos benefícios associados ao bem-estar, participação social e inserção. Nota-se que "a frequência nas UTI's devolve um ritmo e uma significação diferentes ao tempo vivido por alguns reformados/idosos." (Velooso, s.d., p. 5)

Promover o envelhecimento ativo é dar a uma geração sabedora motivos para viverem experiências, sentimentos e emoções que não viveram, é dar mais valor à vida independentemente da idade e vivê-la com saúde, realização e felicidade, onde "o importante é não apenas acrescentar anos à vida, mas sim, acrescentar vida aos anos."

(OMS, s.d., citado por Monteiro e Neto, 2008, p. 24) Assim como nos diz Galinha (2016) o principal objetivo do Envelhecimento Ativo passa por aumentar a expectativa de uma vida saudável e de qualidade de vida. É um processo que não está somente relacionado com os idosos mas de igual forma com toda a sociedade envolvente, onde é necessário ajudá-los a envelhecer criativamente, não só a desmistificar mitos e estereótipos (sejam de improdutividade, de incapacidade, de degenerescência, de amargura, entre outros), mas a fomentar as suas capacidades e criando uma cultura de respeito, ao mesmo tempo que a sua saúde física e psíquica é mais zelada.

Um dos entrevistados faz referência a um acontecimento que a USM proporcionou aos seus alunos, permitindo que os mesmos saíssem da sua zona de conforto, que saíssem da “sua” ilha. Tal permitira viver experiências, aventurarem-se num contexto diferente ao que estavam habituados. Assim sendo, é referido que,

E1: *“Houve batismo de voo, no mesmo dia iam a Lisboa de manhã e vinham à noite. Foi uma maneira de verem outras paisagens. Havia pessoas que nunca saíram da ilha.”*

Aqui destaca-se a importância que a USM teve na aquisição de novas vivências, permitindo uma visão mais ampla sobre novos lugares, levando a um maior conhecimento sobre outras realidades e que possibilitaram uma maior “abertura” no “universo cognitivo” destes. Este contexto permitiu chegar a conclusões que beneficiam um idoso mais ativo e relacionado com o mundo que o rodeia, bem como mais informado. As atividades socioeducativas revelam ser um expoente máximo que estimula o idoso a viver uma vida mais descontraída e com maior satisfação, levando-os a ver o processo de envelhecimento doutra perspetiva, mais relacionado com novas oportunidades que podem ter e não se focarem na parte desfavorável do processo.

Com efeito devemos olhar para o fenómeno das universidades seniores como um exemplo de inclusão, de valorização do ser humano idoso, para mais tarde quando chegarmos a este papel também sejamos valorizados.

Pode-se assim concluir que embora a amostra seja pequena, efetivamente podemos retirar conclusões com os resultados obtidos. Estes resultados vêm concluir e confirmar que as universidades seniores são um importante apoio na vida do idoso, especialmente daqueles que se sentem sozinhos e deprimidos. Contudo também é uma grande ferramenta de aprendizagem, já que o conhecimento não tem limite de idade. A Universidade Sénior de Machico é um excelente exemplo disso, na medida em que veio ocupar o tempo livre dos idosos, servindo para alguns deles como uma terapia, melhorando a sua saúde física e mental. A USM cria projetos de vida aliando o saber à satisfação pessoal e motivando os idosos a saírem de casa e terem uma vida mais ativa. Importa igualmente frisar que a mesma também veio alterar alguns estereótipos que infelizmente estão patentes na sociedade. É por certo que, não os eliminou, minimizou de certa forma.

Este estudo veio mostrar o mundo das universidades seniores numa perspetiva mais

singular, ou seja, veio centrar-se numa Universidade Sénior, a de Machico. Através da mesma foi possível compreender a capacidade que as pessoas idosas têm em se renovar, na capacidade destas em se adaptar às novas “exigências” tecnológicas e de como este processo possibilitou abrir a mente de muitos idosos. Foi possível conhecer uma realidade diferente e inspiradora para a sociedade, bem como, o facto de não são ser só as pessoas de 65 anos para cima que estão ligadas à universidade sénior, cada vez mais são as que ainda estão no mercado de trabalho a frequentar, pois ao que parece traz benefícios. Benefícios esses, que foram salientados na caracterização do antes e do depois da Universidade Sénior de Machico.

Fundamentalmente, este estudo veio ajudar a perceber que importância a Universidade Sénior de Machico passou a ter e tem na vida das pessoas que a frequentam, de como as ajudou a viverem um envelhecimento mais ativo.

VI – CONCLUSÕES

*“Tudo vale a pena quando
a alma não é pequena.”*

Fernando Pessoa (1888-1935)
Poeta português

Viver para além dos 65 anos de idade é hoje uma realidade mais certa, isto se tivermos em atenção, o aumento do número de idosos nos últimos anos. Este feito tem vindo a provocar uma sociedade cada vez mais envelhecida e tem levado a uma maior reflexão sobre o papel dos idosos na sociedade, assim como a sua integração enquanto seres humanos.

Na atualidade, o surgimento de iniciativas ligadas ao idoso vem assumindo uma verdadeira importância, assim como o número crescente desta faixa etária ao longo dos últimos anos. Neste prisma, as universidades seniores têm-se destacado pelo bom exemplo que dão ao responderem às necessidades dos mais velhos, de os valorizar socialmente, sendo um importante passo para uma geração cada vez mais ativa e preocupada com o seu bem-estar. Esta resposta social surge “(...) porque os seniores precisam de ter espaços culturais e sociais adaptados aos seus gostos e capacidades, nomeadamente à necessidade de se sentirem úteis, ativos e participativos.” (Jacob, 2007, p. 18)

A saúde é o elemento básico da vida de qualquer pessoa, especialmente para aqueles com uma idade mais avançada, onde as capacidades físicas são menores e a probabilidade de surgir doenças é maior. Sendo assim, vimos que a melhor maneira de ultrapassar a velhice e as suas características e vulnerabilidades é a integração de projetos que promova mais anos com mais ocupação e qualidade. Galinha (2016) sublinha que para além dos programas existentes que melhoram a saúde física são também importantes as que promovem a socialização.

O processo de envelhecimento é um dos problemas centrais das nossas sociedades, nomeadamente das mais desenvolvidas, o que tem vindo a gerar profundas transformações na sua organização, onde estão relacionadas questões como o modo de viver, às questões de saúde, como é o caso da qualidade de vida dos idosos. Contudo cada pessoa assume o seu processo de envelhecimento particularmente que deve-se às características, ao percurso e às vivências de cada ser humano.

As universidades seniores surgem com a intenção de proporcionar o aumento da qualidade de vida nos idosos, criando e dinamizando atividades educativas, sociais e culturais, bem como convívios que estimulam à comunicação, à criatividade, à aprendizagem com o objetivo de despertar a novidade, de quebrar a rotina e de alcançar o conhecimento. Osório e Pinto (2007, p. 308) fala-nos que a educação na velhice deve ser “(...) um conceito de desenvolvimento humano baseado na finitude humana, mas afirmando

o valor perdurável da experiência humana.” Estas iniciativas devem provocar “(...) novos desafios e explorar novas vias e oportunidades na chamada sociedade do conhecimento e da informação de hoje.” (*idem*, p. 309)

A Universidade Sénior de Machico surgiu por intermédio da Junta de Freguesia de Machico, entidade que tutela este projeto. A mesma afirma-se como um projeto que vai ao encontro das necessidades dos idosos com o intuito de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável dos mesmos.

Os resultados obtidos através deste estudo trouxeram-nos dados muito ricos e diversificados, de grande importância em termos de compreensão sobre o papel da universidade sénior no processo do envelhecimento ativo.

Através do inquérito por questionário, a nossa amostra permitiu compreender que a grande maioria dos alunos seniores que frequentam a Universidade Sénior de Machico são do sexo feminino, com idades compreendidas entre os 58 e os 65 anos. Viemos perceber que não é só dos 65 anos para cima que frequentam este tipo de iniciativas, aqui note-se que alunos com estas idades também procuram de alguma forma uma aprendizagem permanente. Percebe-se igualmente que este tipo de iniciativas claramente cria uma maior afinidade nas mulheres do que nos homens, se bem que no caso da USM até as mulheres inicialmente tiveram uma certa “vergonha” de participar. Na sua maioria têm a chamada 4ª classe e ainda não se encontram reformados ou aposentados. A amostra como se verificou era composta na sua grande maioria por alunos com idades inferiores aos 65 anos, compreende-se ainda não encontrarem reformados ou aposentados.

Os dados avançados pelo inquérito por questionário mostram que a maior parte dos alunos tiveram conhecimento do projeto através de amigos, conhecidos (contacto direto) como veículo principal e mais eficaz na divulgação da Universidade Sénior de Machico. Esta foi certamente a melhor publicidade, embora um terço destes tenha tido conhecimento pela Junta de Freguesia de Machico.

Os motivos que levaram os alunos a se inscreverem na USM (apresenta-se dois motivos por ambos deterem a mesma percentagem) foram pela aquisição de novos conhecimentos e pelo convívio com outras pessoas seguindo-se outros motivos com pouca diferença das anteriores, como um meio de ocupar o tempo livre e ter uma razão para sair de casa. Estes motivos enquadram-se de certa forma na caracterização que os alunos fizeram sobre si antes de entrarem para a USM. A característica que mais se destacou foi os alunos reconhecerem que eram pouco sociáveis, o que poderá traduzir-se na necessidade de encontrarem na USM uma forma de conviver. No entanto, quando se caracterizaram depois da sua entrada da USM, os dados que obtivemos revelam que uma parte dos alunos passou a ser mais social, outros mais ativos, sendo estes as opções mais cotadas. Estes dados revelam de certa forma, o porquê de todos os alunos confirmarem que a USM é importante (3 numa escala de 1 a 5) nas suas vidas. Embora grande parte considerasse importante, uma outra

parte considerável considerou extremamente importante (5 numa escala de 1 a 5), isto só confere o papel essencial que estas instituições têm na sociedade cada vez mais envelhecida, pois os próprios idosos vêm ali um convívio, uma aprendizagem, uma "família", uma forma de evoluir em todos os sentidos.

As universidades seniores inserem-se na comunidade sénior como um projeto prático, educativo e plurifacetado adaptado às reais necessidades dos seus intervenientes. A USM como projeto educativo vem comprovar com estes resultados a necessidade de uma iniciativa que conjugue o tempo livre, a aprendizagem e o convívio dos idosos. Que a aprendizagem ao longo da vida é de facto um ponto crucial não há dúvida, embora a velhice seja encarada muitas vezes como um ponto negativo na sociedade, no entanto "a visão mais positiva é a que associa a velhice ao privilégio de chegar a idades mais avançadas." (Rosa, 2012, p. 22) A OMS realça que "(...) na vigência das políticas e serviços apropriados, o envelhecimento da população pode ser considerado uma preciosa oportunidade tanto para os indivíduos como para as sociedades." (2015, pp. 3-4)

No inquérito por questionário, os dados recolhidos revelaram ainda que 13 dos alunos que constituem a amostra frequentam a USM duas vezes por semana e 11 frequentam três vezes por semana e há quem frequente todos os dias, sendo este em menor proporção. Os alunos inquiridos têm consciência que a sua utilidade é meio caminho para o seu sucesso, para um envelhecimento saudável e ativo.

Destacamos também que a USM representa felicidade nos seus alunos, pelo menos é assim que se sentem ao frequentar a mesma. Quando frequentam apreciam mais o convívio (maior parte dos inquiridos), seguidamente das aulas e nalguns casos tudo que a USM oferece, quando questionados sobre o que mais gostam.

A USM mudou a vida dos seus alunos, pois os inquiridos asseguraram que a sua mudança esteve relacionada com aspetos relacionados com a satisfação pessoal, como adquirir conhecimentos mais amplos e em diferentes áreas; sentirem-se mais ativos e com mais convivência permitindo conhecer mais pessoas. Esta transformação reflete na capacidade destes em "alargar o seu potencial humano", na medida que refletiu no seu bem-estar que está amplamente associado à saúde. (Rocha, 2009, p. 49) Saúde é sinónimo de qualidade de vida, então o envelhecimento ativo deve ser um processo contínuo para a população idosa, podendo através deste verificar-se um desenvolvimento mais rápido e contextualizado aos dias de hoje. Neste propósito, os inquiridos demonstraram que a USM tem um impacto bastante positivo na sua saúde.

A realização de um estudo num contexto territorial mais pequeno e insular levou-nos a concluir que quanto mais pequeno o meio, mais fechado tende a ser a mente das pessoas. A questão de ser longe e separado torna-se mais isolado comparado a outros espaços que não são denominados de arquipélago, o que por sua vez, acaba por se tornar numa sociedade mais fechada. Neste contexto a realidade é a mesma que outras, onde a

importância de atividades lúdicas, socioeducativas e recreativas são um pilar imprescindível na capacidade construtiva dos alunos seniores da USM. Numa altura onde a aprendizagem ao longo da vida é incontornável na sociedade, onde a esperança média de vida cresce e onde é igualmente necessário projetos como a USM em espaços insulares como a Região Autónoma da Madeira.

É importante reter que estas iniciativas devem partir do idoso, devem ser por iniciativa própria, de partilhar e transmitir saberes, de procurar experiências que conjugam o bem-estar e satisfação pessoal e social.

Desenvolvemos este estudo em prol de respostas que conduzissem aos objetivos propostos inicialmente para este estudo. Procuramos compreender a importância da US na pessoa idosa; analisando até que ponto constitui um ponto positivo na vida do idoso; compreender que impactos positivos/negativos pode o envelhecimento contribuir na aquisição de novos conhecimentos no âmbito do processo de aprendizagem na US; identificar fatores importantes da história de vida da pessoa idosa que possa ajudar a compreender o seu envolvimento numa US e reconhecer que mudança ou mudanças a US pode proporcionar na vida da pessoa idosa.

Neste estudo ficou demonstrado que o idoso tem uma atitude diferente perante a vida após um contacto com a USM, logo a importância que este atribui está relacionado com o impacto que este projeto proporcionou nas suas vidas. Os entrevistados deste estudo falam num combate à solidão, numa falha de estruturas próprias para os idosos. De facto, a importância da universidade sénior está relacionada com a oportunidade destes se sentirem úteis, em aprender a se valorizar, a contribuir com as suas experiências e vivências. Efetivamente, estes fatores constituem pontos positivos para o idoso se sentir bem e respeitado numa sociedade ainda muito preconceituosa. Tem-se verificado mudanças nestas abordagens mas ainda estamos a um passo largo de mudar mentalidades e estigmas. Impossível não o é, fácil tão pouco, mas um desafio é certamente. Este é um dos impactos negativos associados ao envelhecimento que se verificou neste estudo. Se o envelhecimento é visto como um ponto negativo, quem o vive também consegue ver desse prisma, onde os seus percursos de vida ditam que realidade é a mais acertada. Por isso, muitos para combater a solidão, ou o simples sair de casa, por curiosidade ou desafiados, aventuram-se neste mundo das universidades seniores. Compreende-se que os mesmos querem estar associados a projetos desafiantes, que os faça manter ocupados, com energia e que de certa forma se chegue à conclusão que com a mente ocupada não há lugar para pensamentos negativos, ou pelo menos entenda-se assim. Neste segmento quando familiarizados num ambiente destes, o papel da USM na vida destes alunos vem mudar o modo de viver, de pensar, ou seja, vem abrir a mente, como nos disse uma das alunas da USM.

No presente estudo também ficou claro como a interação social é um fator primordial

para a qualidade do envelhecimento, sendo este uma necessidade do ser humano. Qualquer de nós precisa de interagir, de se relacionar, de criar laços, de nos sentirmos coesos, de pertencer a um grupo. (Almeida, 2016) A interação social está inteiramente relacionada com o processo de estabelecer contactos que conduzem a uma influência recíproca entre os indivíduos, ou seja, quando as pessoas se relacionam umas com as outras.

Durante a realização deste estudo o surgimento de limitações foi inevitável e não podemos deixar de os referir. Em primeiro lugar o inquérito por questionário foi realizado a uma pequena amostra de alunos seniores, por se tratar de uma amostra não nos permite desenvolver mais e/ou aprofundar as nossas conclusões quanto à USM. Consideramos que quanto maior for a amostra maior seja a riqueza de informações e posteriormente serão as conclusões do estudo em questão. Outra das limitações evidenciadas neste estudo foi a pouca literatura especializada nas universidades seniores. Por fim, sem querer descreditar no conteúdo das entrevistas, a opção de não ter gravado as entrevistas por opção do investigador foi um ponto menos positivo, mas não prejudicial de algum modo, mas como as instalações da USM são na Junta de Freguesia, este processo seria deveras complicado e interrompido. Por se tratar de um espaço muito frequentado, de certo modo é uma entidade que trabalha junto da comunidade e por assim ser, este passo teve de ser realizado de outra forma que também fosse beneficiável ao estudo.

Quanto ao futuro esperamos que o papel das universidades seja cada vez maior, ou como nos disse uns dos entrevistados que as suas atividades sejam mais desenvolvidas e enriquecidas. Que haja mais procura pelo conhecimento, pelo desconhecido que o desejo em saber continue a ser uma das principais razões para a existência de iniciativas como estas. Neste caso particular, a existência de mais eventos e encontros entre universidades seniores da região parece ser uma boa conduta para maiores convívios, pois parece ser o que mais motiva os alunos. Neste aspeto, Monteiro e Neto (2008) evidenciam o que já aqui foi referido, o que move os alunos seniores a frequentar a universidade sénior é o convívio.

Concluimos que esta investigação permitiu-nos um enriquecimento e crescimento pessoal como profissional, que ampliou conhecimentos e realidades associadas ao envelhecimento ativo e às suas políticas sociais. O facto de estas iniciativas surgirem é um princípio para os idosos sejam reconhecidos e tenham um papel de maior destaque o que revela uma maior consciencialização, já que "(...) cada sociedade segrega um modelo de homem ideal e é desse modelo que depende a imagem da velhice, a sua desvalorização ou valorização." (George Minois, 1999, citado por Jacob, 2007, p. 25) Neste sentido a ONU reforça a ideia de que "uma vida mais longa é um recurso incrivelmente valioso. Proporciona a oportunidade de repensar não apenas no que a idade avançada pode ser, mas como todas as nossas vidas podem se desdobrar." (OMS, 2015, p. 5)

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Afonso, N., (2005). *Investigação Naturalista em Educação: Um guia prático e crítico*. Porto: Edições ASA
- Agudo, V., (2008). *A Transição Para A Idade Adulta E Os Seus Marcos: Que Efeito Na Sintomatologia Depressiva?*. Manuscrito não publicado, Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação, Lisboa
- Albarelo, L., et al., (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva
- Alcoforado, L., et al., (2011). *Educação e Formação de Adultos: políticas, práticas e investigação*. Acedido a 13 de março de 2017, em:
https://books.google.pt/books?id=tlyzCwAAQBAJ&pg=PA103&dq=Educa%C3%A7%C3%A3o+e+forma%C3%A7%C3%A3o+de+adultos:+pol%C3%ADticas,+pr%C3%A1ticas+e+investiga%C3%A7%C3%A3o&hl=pt-PT&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=Educa%C3%A7%C3%A3o%20e%20forma%C3%A7%C3%A3o%20de%20ad
- Almeida, F., (2016). *O Contributo das Universidades da Terceira Idade na Qualidade de Vida dos Seniores*. Dissertação de Mestrado em Educação de Adultos e Desenvolvimento Local. Instituto Politécnico de Coimbra: Escola Superior de Educação
- Almeida, M., (2012). *As Universidades da Terceira Idade: Novas Aprendizagens ou Centros de Convívio*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação. Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas
- Ander-Egg, E., (1995). *Para quem quer ser um Trabalhador Social*, in Introdução ao trabalho social. Petrópolis: Vozes, pp.261-284
- Azeredo, Z., (Coord.). (2016). *Envelhecimento, Cultura e Cidadania*. Lisboa: Edições Piaget. Coleção: Epigénese, Desenvolvimento e Psicologia
- Banks, S., e Nohr, K., (Coord.). (2008). *Ética Prática para as Profissões do Trabalho Social*. Coleção Educação e Trabalho Social, 8. Porto: Porto Editora
- Cabral, M., e Ferreira, P., (s.d.). *O Envelhecimento Activo em Portugal: Trabalho reforma, lazer e redes sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Câmara Municipal de Machico, (s.d.). *Demografia*. Acedido a 17 de outubro de 2016, em:
<http://www.cm-machico.pt/demografia.php>
- Câmara Municipal de Machico, (s.d.). *Freguesias*. Acedido a 17 de outubro de 2016, em:
<http://www.cm-machico.pt/freguesias.php>
- Canário, R., (2000). *Educação de adultos*. Lisboa: Educa
- Carmo, H., (2002). *Problemas Sociais Contemporâneos*. Editor: Universidade Aberta

- Carmo, H., e Ferreira, M., (1998). *Metodologia da investigação: Guia para autoaprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta
- Carneiro, R., (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, Activação e Qualidade*, Universidade Católica Portuguesa: Faculdade de Ciências Humanas, Lisboa
- Carvalho, A., e Baptista, I., (2004). *Educação Social – Fundamentos e Estratégias*. Coleção Educação e Trabalho Social, 1. Porto: Porto Editora
- Carvalho, L., e Silva, M., (2015). *Universidades da Terceira Idade: dimensão educativa e social*. Aprender: Revista da Escola Superior de Educação, Instituto Politécnico de Portalegre
- Chizzotti, A., (2001). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. 5ª Edição. São Paulo: Cortez
- Comissão Europeia. (2007). *Estrutura dos Sistemas de Ensino, Formação Profissional e Ensino para Adultos na Europa*. Unidade Portuguesa da Rede Eurydice, Ministério da Educação, Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação. Lisboa
- Conselho de Ministros. (2016). *Comunicado do Conselho de Ministros de 20 de Outubro de 2016*. Acedido a 24 de novembro de 2016, em: <http://www.portugal.gov.pt/pt/o-governo/cm/comunicados/20161020-com-cm.aspx>
- Conselho Nacional de Educação. (2007). *Aprendizagem ao Longo da Vida no Debate Nacional sobre Educação*. ISBN: 978-972-8360-46-9
- Correia, F., (2011). *Idosos: Manutenção no domicílio e educação social*. Universidade Sénior Contemporânea. Revista Transdisciplinar de Gerontologia, vol. IV, nº 2, pp. 16-21
- Costa, M., (2011). *Qualidade de Vida na Terceira Idade: a Psicomotricidade como Estratégia de Educação em Saúde*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias
- Cramês, M., (2012). *Envelhecimento Activo no Idoso Institucionalizado*. Escola Superior de Educação: Instituto Politécnico de Bragança
- Fenalti, R., e Schwartz, G., (2003). *Universidade Aberta à Terceira Idade e a Perspectiva de Ressignificação do Lazer*. Revista Paulista de Educação Física, 17(2), pp. 131-141
- Figueiredo, V., (2014). *Universidades da Terceira Idade: Razões para a sua frequência*. Instituto Politécnico de Coimbra: Escola Superior de Educação. Dissertação de Mestrado
- Fonseca, J., (2008). *Os Métodos Quantitativos na Sociologia: Dificuldades de Uma Metodologia de Investigação*. VI Congresso Português de Sociologia - Mundos Sociais: Saberes e Práticas. Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. pp. 8 e 9
- Fundação Francisco Manuel dos Santos (2009). Acedido a 21 de novembro de 2016, em: <http://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-1609>

- 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*. Amarante: Intervenção – APDC. pp. 89-107
- Galinha, S., (2011). *Idosos*. Escola Superior de Educação de Santarém
- Galinha, S., (2016). *Bem-Estar e envelhecimento ativo: Para uma intervenção socioeducativa em idade avançada*. Acedido a 31 de março de 2017, em: http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/veintitres/index_htm_files/BemEstar.pdf
- Ghiglione, R., e Matalón, B., (1992). *O inquérito. Teoria e prática*. Oeiras: Celta Editora
- Gil, A., (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6ª Edição. São Paulo: Editora Atlas
- Gomes, L., et al., (2005). *Universidades abertas da terceira idade*. História da Educação, Pelotas, n.º 17. pp. 119-135
- Gonçalves, J., e Neto, F., (2013). *Influência da frequência de uma Universidade Sénior no nível de solidão, autoestima e redes de suporte social*. Revista Eletrónica de Psicologia, Educação e Saúde, 3 (1), pp. 69-92
- Guerra, I., (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia da Acção – O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia
- Ireland, T., e Specio, H., (Orgs.). (2014). *Educação de adultos em retrospectiva 60 anos de CONFINTEA*. Acedido a 15 de novembro de 2016, em: <http://unesdoc.unesco.org/images/0023/002305/230540POR.pdf>
- Irigaray, T., e Shneider, R., (2008). *Participação de Idosas em uma Universidade da Terceira Idade: Motivos e Mudanças Ocorridas*. Psicologia: Teoria e Pesquisa. Vol. 24, n.º 2. pp. 211-216
- Jacob, L., (2007). *Animação de Idosos*. Cadernos Socialgest, n.º 4 (Manual de Animação de idosos)
- Jacob, L., (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida*. Edição: RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade). Coleção Rutis, n.º 3
- Jacob, L., (2015). *A educação e os seniores*. Revista Kairós Gerontologia, 18. pp. 81-97
- Junta de Freguesia de Machico. (s.d.). *Universidade Sénior*. Acedido a 21 de novembro de 2016, em: <http://jf-machico.pt/universidade-senior-2/>
- Junta de Freguesia de Machico. (s.d.). *Universidade Sénior de Machico*. Acedido a 21 de novembro de 2016, em : <http://jf-machico.pt/universidade-senior-pag/>
- Lessard-Hébert, M. et al., (2008). *Investigação Qualitativa – Fundamentos e Práticas*. (M. J. Reis, Trad.). 3ª Edição. Instituto Piaget. (Obra original publicada em 1990)
- Lima-Costa, M., e Veras, R., (2003). *Saúde pública e envelhecimento*. Cadernos de Saúde

Pública. pp. 700-701

Machado, F., e Medina, T., (2012). *As Universidades Seniores: Motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem*. Educação, Sociedade & Culturas, nº 37. pp. 151-167

Marconi, M., e Lakatos, E., (2003). *Fundamentos de Metodologia Científica*. 5ª Edição. São Paulo: Editora Atlas. pp. 190-191

Miranda, R., (s.d.). *Metodologia*. Acedido a 23 de janeiro de 2017, em: http://repositorio.ul.pt/bitstream/10451/5489/9/ulfc096328_3_metodologia.pdf

Moñivas, A., (1998). *Representaciones de la vejez (Modelos de Disminución y de Crecimiento)*. Anales de psicología, 14(1), pp. 21-22

Monteiro, H., e Neto, F., (2008). *Universidades da Terceira Idade: Da solidão aos motivos para a sua frequência*. Oliveira de Azeméis: Livpsic

Nações Unidas, (2002). *Construir uma sociedade para todas as idades*. Segunda Assembleia Mundial sobre o envelhecimento. Madrid, Espanha

Neri, A. (Org.). (1993). *Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa*. Acedido a 3 de fevereiro de 2017, em: https://books.google.pt/books?id=t_iv78IH-AMC&pg=PA9&lpg=PA9&dq=Qualidade+de+vida+no+adulto+maduro:+interpreta%C3%A7%C3%B5es+te%C3%B3ricas+e+evid%C3%A4ncias+de+pesquisa&source=bl&ots=StLGDeljpY&sig=8qOa_faCMKFj_4UiBB5S4_yYT5k&hl=pt-PT&sa=X&ved=0ahUKEwjx9Zf

Neves, A., (s.d.). *Como é promovido o Envelhecimento Ativo em Portugal? O papel das Universidades Sénior e do Turismo Sénior*. Dissertação de Mestrado

Ochoa, C., (2015). *Amostragem Não Probabilística: Amostra por Conveniência*. Acedido a 21 de novembro de 2016, em: <https://www.netquest.com/blog/br/blog/br/amostra-conveniencia>

Oliveira, M., (2014). *Universidade Sénior de Oliveira do Bairro: Contributos para a qualidade de vida e para o desenvolvimento local*. Instituto Politécnico de Coimbra: Escola Superior de Educação. Dissertação de Mestrado

Organização Mundial da Saúde (2005). *Envelhecimento Ativo: uma política de saúde*. (S. Gontijo, Trad.). Brasília: Brasil

Organização Mundial da Saúde (2008). *Guia global: cidade amiga do idoso*. Acedido a 1 de junho de 2016, em: <http://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf>

Organização Mundial da Saúde (2015). *Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde*. Acedido a 18 de março de 2017, em: <http://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>

Osório, A., e Pinto, F., (Coord.). (2007). *As Pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção*

- Pereira, F., (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia – Um guia para cuidadores de idosos*. Viseu: Psico & Soma
- Petrus, A., et al., (2003). *Profissão: Educador Social*. (E. Rosa, Trad.). Porto Alegre: Artmed, pp. 81-95
- Pinto, M., (2003). *As universidades da Terceira Idade em Portugal: das origens aos novos desafios do futuro*. Revista da Faculdade de Letras. Porto, p. 467-477
- Pinto, M., (2008). *Da aprendizagem ao longo da vida ou do exemplo de uma relação ternária: agora, antes, depois*. Cadernos de Apoio Pedagógico da FLUP. Faculdade de Letras da Universidade do Porto
- Pires, A., (2002). *Educação e Formação ao Longo da Vida: Análise Crítica dos Sistemas e Dispositivos de Reconhecimento e Validação de Aprendizagens e de Competências*. Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências e Tecnologia. Dissertação de Doutoramento
- Pocinho, R., et al., (Coord.). (2012). *Envelhecer em tempo de crise: respostas sociais*. Porto. Edição: LegisEditora
- Poirier, J., Clapier-Valladon, S. e Raibaut, P., (1999). *Histórias de vida – Teoria e Prática*. 2.^a Edição. Oeiras: Celta Editora
- Portada. (s.d.). *População residente, estimativas a 31 de Dezembro nos Municípios*. Acedido a 30 de outubro de 2016, em: <http://www.pordata.pt/Municipios/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente++estimativas+a+31+de+Dezembro-120>
- Quivy, R., e Campenhoudt, L., (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva
- Ribeirinho, C., (2005). Envelhecimento e Políticas Sociais; In Carla Marina Ribeirinho, *Concepções e práticas de intervenção social em cuidados sociais no domicílio*. Instituto Superior de Ciências Sociais de Lisboa. pp. 63-99
- Richardson, R., et al., (1999). *Pesquisa social: métodos e técnicas*. São Paulo: Atlas
- Robalo, M., (2013). *Universidades da Terceira Idade querem quadro legal*. Acedido a 23 de novembro de 2016, em: <http://www.dn.pt/portugal/interior/universidades-da-terceira-idade-querem-quadro-legal-3091169.html>
- Rocha, M., (2009). *O Envelhecimento Ativo: uma análise à luz de uma ética educativa crítica*. São Paulo. v. 20. n.º 45. pp. 38-52
- Rodrigues, R., (2009). *Avaliação comunitária de uma população de idosos*. Coimbra: Mar da Palavra
- Rodrigues, R., (2012). *Universidades da Terceira Idade: Duas Décadas de Intervenção em Portugal*. Escola Superior de Educação de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa.

Lisboa

- Rodrigues, R., *et al.*, (2014). *Os muito idosos: Avaliação da funcionalidade na área de saúde mental*. Acedido a 24 de novembro de 2016, em: http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1647-21602014000300004
- Rosa, M., (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Rutis, (s.d.).^a *Guia Técnico das condições de criação e funcionamento das universidades e academias seniores*. Acedido a 2 de junho de 2016, em: http://media.wix.com/ugd/b9a269_8857174d859a44319a7aee2390c6845e.pdf
- Rutis, (s.d.).^b Associação Rede de Universidades da Terceira Idade. Acedido a 2 de junho de 2016, em: <http://www.rutis.pt/>
- Santos, I., (2013). *Envelhecimento Ativo e Características de Personalidade em Idosos Portugueses*. Faculdade de Educação e Psicologia: Universidade Católica Portuguesa, Porto
- Sequeira, S., (2013). *Animar para melhor envelhecer, com satisfação - (Animação Sociocultural em idosos de centros de dia do concelho de Castelo Branco)*. Manuscrito não publicado, Instituto Politécnico de Castelo Branco - Escola Superior de Educação, Castelo Branco
- Serrano, G., (1994). *Técnicas de Investigación en Educación Social: Perspectiva Etnográfica-ca. Investigación cualitativa. Retos e interrogantes*. (pp. 277-307). Madrid: Editorial La Muralla S. A.
- Silva, C., (2013). *Motivações e expetativas dos alunos das Universidades Seniores: Um estudo na R.A.M.* Dissertação de Mestrado em Política Social. Universidade de Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas
- Silva, F., (2011). *Qualidade de Vida no Processo de Envelhecimento e a Integração nos Centros de Dia*. Lisboa: Escola Superior de Educação Almeida Garrett
- Silva, S., (2009). *Práticas de Animação de Idosos*. Manuscrito não publicado, Universidade de Lisboa - Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Lisboa
- Silveira, M., *et al.*, (2012). *Educação Gerontológica, Envelhecimento Humano e Tecnologias Educativas: Reflexões sobre a velhice ativa*. Estudo interdisciplinar envelhecimento, Porto Alegre, v. 17, n.º 2. pp. 387-398
- Simões, A., (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Âmbar
- Universidade Sénior de Machico. (s.d.). *Universidade Sénior de Machico*. Acedido a 2 de novembro de 2016, em: <http://universidadeseniordemachico.blogspot.pt/>
- Universidade Sénior de Machico. (s.d.). *Universidade Sénior de Machico*. Acedido a 2 de novembro de 2016, em: <http://usmachico.blogspot.pt/>

Veloso, E., (s.d.). *As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Contributos para uma caracterização*. Acedido a 11 de março de 2017, em:
http://www.aps.pt/cms/docs_priv/docs/DPR462de237927ce_1.PDF

Zenhas. A., (2009). *Universidades Seniores: como vencer a velhice*. Acedido a 10 de março de 2017, em: <http://www.educare.pt/opiniao/artigo/ver/?id=12075&langid=1>

ANEXOS

ANEXO I – Comunicado do Conselho de Ministros de 20 de outubro de 2016

COMUNICADOS DO CONSELHO DE MINISTROS

2016-10-20 às 14:22

COMUNICADO DO CONSELHO DE MINISTROS DE 20 DE OUTUBRO DE 2016

1. O Conselho de Ministros aprovou um conjunto de orientações para a articulação da política de internacionalização do ensino superior e da ciência e tecnologia com as demais políticas públicas de internacionalização.

Procura-se, assim, coordenar melhor as referidas políticas públicas e os organismos que as promovam e executam, visando atingir essencialmente cinco objetivos, em estreita cooperação com as instituições académicas e científicas:

- valorização do processo de internacionalização do ensino superior e da investigação científica e tecnológica em Portugal; incluindo as iniciativas «Study In Portugal» e «Research In Portugal», assim como a simplificação dos processos de obtenção de vistos para estudantes e investigadores estrangeiros em Portugal;
- valorização da área da ciência e do ensino superior no desenvolvimento da cooperação com países terceiros, incluindo a promoção de repositórios científicos e o estímulo da ciência aberta em português, o lançamento da iniciativa «Conhecimento para o Desenvolvimento» em colaboração com a dinamização do «Centro Unesco para a formação avançada de cientistas em português», assim como da iniciativa «Asia Portugal Science and Culture»;
- valorização da cooperação internacional em ciência e tecnologia, incluindo a promoção de uma agenda científica e tecnológica para o Atlântico e a criação de um centro internacional de I&D centrado nos Açores, a dinamização de uma agenda científica e tecnológica para o Mediterrâneo, e a preparação de uma nova ação de apoio à valorização económica da I&D, «International Science and Technology Partnerships Portugal»;
- valorização do relacionamento com as comunidades académicas e científicas portuguesas residentes no estrangeiro, incluindo a promoção do relacionamento com as diásporas científicas no estrangeiro, através da iniciativa «Spyder Portugal»;
- promoção da diplomacia científica, incluindo a colocação pela FCT de «Conselheiros Científicos» em missões diplomáticas de Portugal no estrangeiro e no lançamento de um Seminário sobre «Política de ciência e tecnologia» para diplomatas e conselheiros diplomáticos.

2. Foram aprovadas as orientações gerais, a seguir pelo Ministro dos Negócios Estrangeiros, Ministro da Cultura e um conjunto alargado de parceiros, que visam implementar o Programa de Ação Cultural Externa, por forma a melhorar a articulação, comunicação pública e avaliação dos resultados e impactos dos programas de internacionalização.

Procura-se, com estas orientações, cumprir os seguintes objetivos:

- Valorizar e dignificar autores e artistas e divulgar os criadores e autores nacionais no Estrangeiro;
- Imprimir um carácter transversal à política cultural externa;
- Valorizar e divulgar do património material e imaterial como um componente muito relevante da identidade cultural e social do País.

3. Foi aprovado o Programa Nacional para a Coesão Territorial (PNCT), desenvolvido pela Unidade de Missão para a Valorização do Interior.

O PNCT identificou 164 medidas nas várias áreas de governação que lançam uma nova etapa para o desenvolvimento dos territórios do Interior, contrariando a tendência de desertificação dos últimos anos.

De entre as medidas destacam-se a definição de um quadro fiscal mais favorável, Incentivos à fixação de médicos no Interior, o apoio à mobilidade geográfica de desempregados, instalação de serviços públicos no Interior, medidas de alargamento da mobilidade e transportes no território e medidas de discriminação positiva dos territórios do Interior no Portugal 2020.

O documento dá cumprimento ao definido no Programa do XXI Governo Constitucional, concretizando, igualmente, o estabelecido no Programa Nacional de Reformas.

O PNCT promove uma abordagem inovadora e uma visão estratégica, comum a todo o Governo, de aproveitamento e valorização dos recursos e das condições próprias do território e das regiões fronteiriças, enquanto fatores de desenvolvimento e competitividade.

4. O Conselho de Ministros aprovou hoje o decreto-lei que elimina a obrigatoriedade de aprovação dos selos postais pelo Governo, assim como de registo dos utilizadores, dando cumprimento às medidas «Selos Simples» e «Banda do Cidadão» do Programa Simplex+ 2016.

Relativamente à medida «Selos Simples», procede-se à simplificação da aprovação de atos relativos à emissão de selos postais, com a eliminação da intervenção do Governo. A medida «Banda do Cidadão» estabelece a liberalização de acesso à Banda do Cidadão por pessoas singulares e coletivas, aproximando-o do regime geral aplicável ao licenciamento de redes e estações de radiocomunicações.

O fortalecimento, simplificação e digitalização da Administração constitui uma das prioridades do Governo, com o propósito de promover a sua eficiência, tornando mais ágil a relação com os cidadãos e as empresas.

5. Foi aprovado o reconhecimento da RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade como entidade enquadradora das academias - «universidades seniores», assumindo-se como um parceiro fundamental para o desenvolvimento das políticas de envelhecimento ativo e da economia social.

A abordagem do envelhecimento ativo e bem-sucedido baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização. Os resultados da ação das Academias - «Universidades Seniores» - são inquestionáveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam.

5. Foi aprovado o reconhecimento da RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade como entidade enquadradora das academias - «universidades seniores», assumindo-se como um parceiro fundamental para o desenvolvimento das políticas de envelhecimento ativo e da economia social. A abordagem do envelhecimento ativo e bem-sucedido baseia-se no reconhecimento dos direitos humanos das pessoas mais velhas e nos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e auto-realização. Os resultados da ação das Academias - «Universidades Seniores» - são inquestionáveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam.

ANEXO II – Pedido de autorização para a realização do estudo



Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Educação



Pedido de autorização para realizar um estudo na Universidade Sénior de Machico

Exmo. Senhor Presidente da Junta de Freguesia de Machico,

No âmbito de uma investigação que estou a realizar no mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária em Santarém, orientada pela Professora Doutora Sónia Maria Gomes Alexandre Galinha, pretendo realizar uma investigação sobre a Universidade Sénior de Machico, na medida de compreender a sua importância na pessoa idosa. O objetivo do mesmo é perceber a importância da universidade sénior para um envelhecimento ativo.

Neste sentido, pretendo ter um contacto mais direto com a Universidade Sénior, tanto com os seus alunos, como com os responsáveis pelo funcionamento da Universidade, sem deixar de frisar a recolha de dados (questionários, entrevistas, análise documental). Importa salientar que, todos os dados que pretendo recolher são cruciais para a investigação, como para o meu trabalho, pois sem tais dados não poderei desenvolver o estudo em causa.

A realização deste estudo trará uma nova e melhor compreensão sobre o funcionamento da Universidade Sénior e todos os parâmetros associadas a esta, bem como, contributos reais para uma correta perceção sobre aprendizagem contínua na pessoa idosa da atualidade.

Assim sendo, solicito a vossa autorização para poder entrevistar duas pessoas responsáveis pela Universidade Sénior, um(a) aluno(a) sénior e realizar um questionário aos alunos da Universidade Sénior de Machico. Tanto as entrevistas como o questionário serão totalmente confidenciais, sendo que, tanto os alunos da USM como as duas pessoas responsáveis pela USM terão o direito a não responder às questões. A minha presença será absolutamente discreta, pretendo apenas que o estudo seja realizado da melhor maneira possível e que seja de igual forma importante para todos os envolvidos.

Agradeço desde já, toda a sua atenção e disponibilidade dada ao assunto. Um Muito Obrigada! Ainda assim, pretendo após a conclusão da investigação, fornecer com todo o gosto o estudo que desenvolvi.

Com os meus melhores cumprimentos,

Élia Teixeira

Eu, _____, após a respetiva leitura, autorizo a realização do estudo em questão na Universidade Sénior de Machico.

Machico, ____ de novembro de 2016

Assinatura:

Assinatura da Mestranda

ANEXO III – Autorização para a realização das entrevistas



Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Educação



Assunto: Pedido de autorização para a realização e utilização do conteúdo da entrevista

Eu, _____, autorizo a realização, gravação e utilização do conteúdo da entrevista para que possa ser utilizado no trabalho de investigação no âmbito do Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária na Escola Superior de Educação de Santarém denominado: **A Importância da Universidade Sénior para o Envelhecimento Ativo: Universidade Sénior de Machico um estudo de caso na RAM.**

Importa referir que, todo o conteúdo da entrevista é absolutamente anónimo e que durante o seu estudo será ocultada a identificação da pessoa.

Machico, ____ de novembro de 2016

Assinatura:

ANEXO IV – Ficha de inscrição do formador



JUNTA DE FREGUESIA DE MACHICO
Concelho de Machico



Universidade Sénior de Machico **“VIVER MAIS E MELHOR”** Ficha do Formador

Nome: _____
Morada: _____
Data de Nascimento: ____ / ____ / ____ BI n.º _____
Telefone: _____ Telemóvel: _____
Contribuinte: _____ Situação Profissional: _____
Habilitações Literárias: _____
E-mail: _____

Disciplina que pretende ministrar

Horário disponível

Data de início: ____ / ____ / ____

Assinatura: _____

Agradecemos a todos os colaboradores a sua participação neste projecto.

Junta de Freguesia de Machico – Travessa do Mercado, n.º 13 – 9200-097 Machico
Tlm. 961329419 – Telef. 291965648 – Fax. 291965976 – Site: www.jf-machico.pt – E-mail: jfmachico@mail.telepac.pt
Contribuinte n.º 511269706

ANEXO V – Ficha de inscrição do aluno



JUNTA DE FREGUESIA DE MACHICO
Concelho de Machico



Universidade Sénior de Machico "VIVER MAIS E MELHOR"

Ficha de Inscrição n.º _____

Nome: _____

Idade: _____ Data de Nascimento: ____/____/____ BI n.º: _____

Telefone: _____ Telemóvel: _____

Morada: _____ CP: _____

Estado civil: _____ Situação Profissional: _____

Habilitações Literárias: _____ Naturalidade: _____

Profissão (Antiga ou actual): _____

E-mail: _____ N.º de Contribuinte: _____

Actividades que pretende participar:

<input type="checkbox"/> Inglês	<input type="checkbox"/> Caminhadas	<input type="checkbox"/> Costura
<input type="checkbox"/> Língua Portuguesa/ Cidadania	<input type="checkbox"/> Ginástica de manutenção	<input type="checkbox"/> Tela
<input type="checkbox"/> História	<input type="checkbox"/> Bordado Madeira	<input type="checkbox"/> Croché
<input type="checkbox"/> Actividades Lúdico-Recreativas	<input type="checkbox"/> Pintura em Tecido	<input type="checkbox"/> Tricot
<input type="checkbox"/> Alfabetização	<input type="checkbox"/> Pontos	<input type="checkbox"/> Informática
<input type="checkbox"/> Saúde		<input type="checkbox"/> Outras:
		Quais: _____

Data de inscrição: ____/____/____ Assinatura: _____

A preencher pela UTT:

Foi entregue o cartão de aluno a ____/____/____ Desistiu em ____/____/____

ANEXO VI – Folheto informativo da USM



Viver Mais e Melhor!

Mais informações:

Junta de Freguesia de Machico
Travessa do Mercado, nº 13
9200-097 Machico
Ilha da Madeira

Contactos:

Telefone: (+351) 291965648
Telemóvel: (+351) 961329419
Fax: (+351) 291965976
E-mail: usmachico@hotmail.com
Web: www.jf-machico.pt
Facebook: <https://www.facebook.com/usmachico>
Twitter: <https://twitter.com/usmachico>

Parceiros

Câmara Municipal de Machico
Centro Social e Paroquial das Preces
Casa do Povo de Machico
Santa Casa da Misericórdia de Machico
Velmédis
Centro Terapêutico de Machico
Grupo Folclórico de Machico



RUTIS



Se tem mais de 50 anos e procura novas experiências inscreva-se na Universidade Sénior de Machico!



O que são as UTTs (Universidades de Terceira Idade)?

São a resposta social que visam criar e dinamizar regularmente actividades sociais, culturais, educacionais e de convívio para os seniores.

As actividades educativas são em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida.

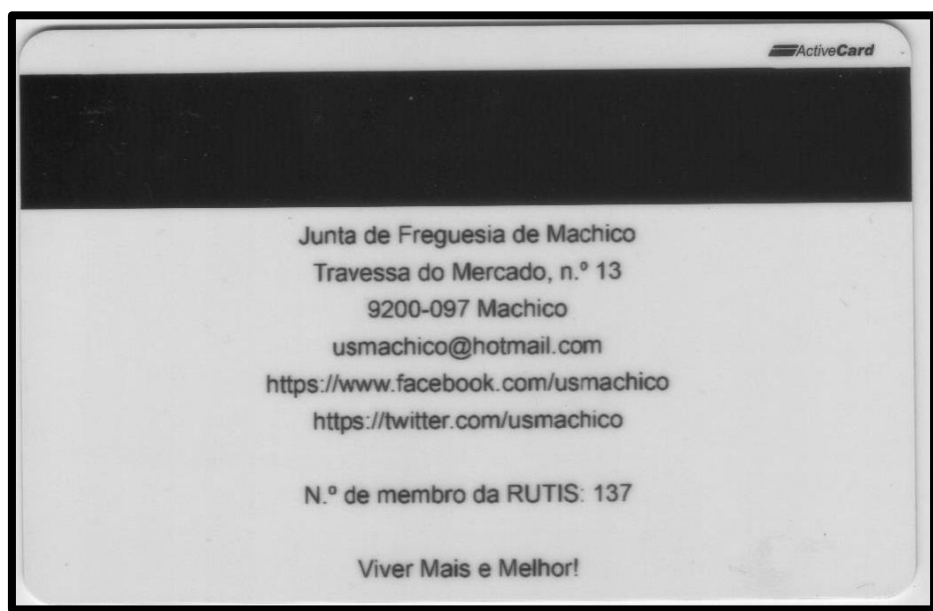
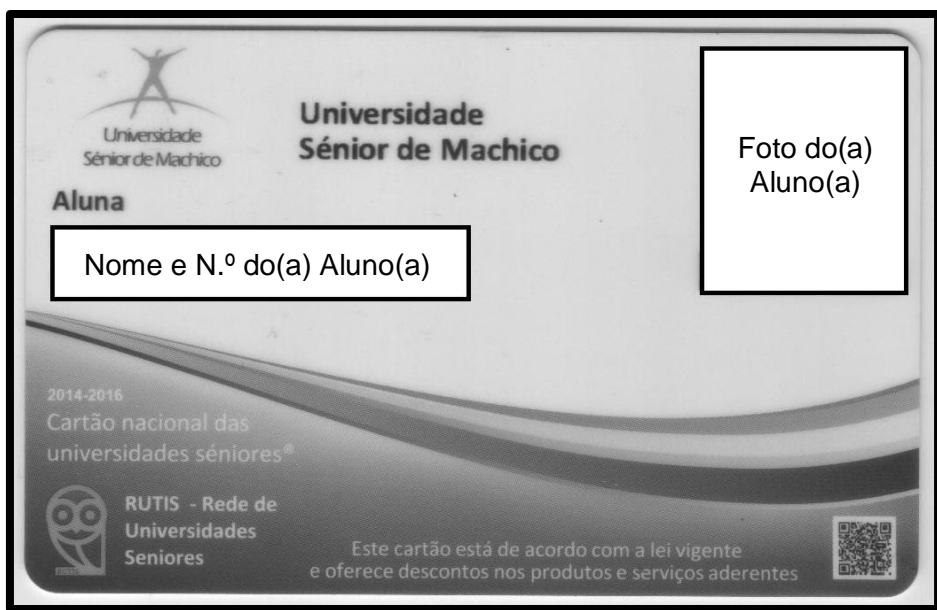
Objectivos da USM:

- Melhorar a qualidade de vida dos seniores;
- Realizar actividades sociais, culturais e, de formação;
- Partilhar saberes e experiências;
- Promover o convívio entre participantes e comunidade;
- Desenvolver a capacidade criativa e artística;
- Fomentar o voluntariado na comunidade;
- Promover a participação cívica dos seniores, principalmente após a reforma.

Oficinas

- **Oficina de Saúde:** Proporcionar um controlo de saúde e uma interação harmoniosa entre a mente e o corpo de modo a que o sénior não deixe de valorizar o seu bem-estar físico e emocional;
- **Oficina de História:** Despertar o interesse pela história local, regional e nacional;
- **Oficina de Artes Plásticas:** Aprender algumas técnicas: colagem, desenho, recorte, impressão, tecelagem, construções.
- **Oficina de Costura:** Aprender a coser à máquina, a colocar um fecho, a fazer bainhas e até mesmo a alterar peças de vestuário;
- **Oficina de Pontos:** Aprendizagem de diversos pontos entre os quais, ponto jugoslavo, ponto dia-bo, ponto cruz, entre outros;
- **Oficina de Danças de Salão:** Aprendizagem de diversas modalidades: paso doble, rumba, salsa, tango, valsa, jive, merengue, etc.;
- **Oficina de Ginástica e Manutenção:** Desenvolver a motricidade e a agiltidade do sénior, proporcionando uma melhor qualidade de vida.
- **Oficina de Tricot:** Aprendizagem da técnica de entrelaçar o fio de lã, à mão, de forma organizada;
- **Oficina de Inglês:** Dotar os seniores de conhecimentos básicos e práticos da língua inglesa;
- **Oficina de Informática:** Acompanhar as novas tecnologias e abrir novas possibilidades de contato com outras pessoas e realidades;
- **Oficina de Alfabetização:** Desenvolver a capacidade de comunicação e de tomada de decisões com vista à participação social;
- **Oficina de Jogos Dinâmicos:** Vocacionada para a essência da animação (jogos e música);
- **Oficina de Música: (Tunisénior):** Possibilitar a transmissão de sentimentos e emoções através da voz, do comportamento, da postura e do movimento;
- **Oficina de Ponto Cruz:** Aprender as técnicas básicas do ponto cruz, desde a escolha dos materiais, do modelo, das cores, entre outros;
- **Oficina de Dança Sénior:** Aprendizagem de 3 modalidades: dança sénior, dança sentada e geronito atviação, envolvendo música e atividade física.

ANEXO VII – Exemplo do cartão do aluno sénior da USM



ANEXO VIII – Plano de Atividades da USM



Universidade Sénior de Machico

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta
Oficina de Informática (10h00-12h00)	Oficina de Tela (14h00-17h00)	Oficina de Saúde (10h00-12h00)	Oficina de Jogos Dinâmicos (10h00-11h00)	Oficina de Tricot (14h00-17h00)
Oficina de Croché (14h00-17h00)	Oficina de Costura (14h00-17h00)	Aula de Mobilidade Geral (10h00-11h00)	Oficina de Ponto Cruz (14h00-17h00)	Oficina de Música (17h30-19h00)
Oficina de Inglês Aperfeiçoamento (15h30-16h30)	Oficina de Informática (14h30-17h00)	Oficina de Pontos (14h00-17h00)	Oficina de Informática (14h30-17h00)	
Dança Sénior (17h00-18h00)	Oficina de História (15h00-16h00)	Aula de Mobilidade Geral (17h00-18h00)	Oficina de Bordado Madeira (14h00-17h00)	
	Oficina de Bicicleta (17h00-18h00)		Oficina de Inglês Aperfeiçoamento (15h30-16h30)	
			Oficina de Bicicleta (17h00-18h00)	

*Oficina de Ginástica e Manutenção – de acordo com a disponibilidade da pessoa: 2x p/semana-12€ /3x p/semana-17€

ANEXO IX – Guião de Entrevista semidiretiva 1

A presente entrevista tem como principal objetivo, determinar qual a sua opinião no que diz respeito à Universidade Sénior de Machico, nos parâmetros do seu surgimento, funcionalidade e importância para os alunos seniores que frequentam a Universidade.

Esta entrevista enquadra-se numa investigação no âmbito de uma tese de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária, realizada na Escola Superior de Educação de Santarém. Saliencia-se, ainda, que as suas respostas serão confidenciais e destinam-se, somente, ao estudo que está a decorrer, e, do qual o seu contributo será essencial para a realização da mesma.

Deste modo, agradece-se, desde já, a sua colaboração.

Objetivos	Tópicos de perguntas	Perguntas	Observações
Identificar o(a) entrevistador(a) Identificar e legitimar o estudo (Garantir confidencialidade das respostas) Agradecer	Nome Tema e sua relevância Agradecimentos (Confidencialidade)	Chamo-me X Quero entrevistá-lo sobre... Porque... Muito Obrigado (As suas respostas são confidenciais)	Legitimar o estudo e motivar o respondente.
1.Analisar a origem da Universidade Sénior de Machico	1.1.Principais informações sobre o surgimento da USM	1.1.Como e quando surgiu a ideia da USM? 1.2.Que indicadores existiam que indicavam a necessidade de uma Universidade Sénior em	

		<p>Machico?</p> <p>1.3.Sendo Machico uma cidade pequena, quais foram as maiores adversidades que surgiram para a implementação de uma Universidade Sénior?</p>	
2.Perceber o funcionamento inicial da USM	2.1.Funcionamento inicial da USM	<p>2.1.Inicialmente como é que a USM funcionava?</p> <p>2.2.Quais eram as expectativas dos idosos antes de se inscreverem na Universidade Sénior?</p> <p>2.3.Existiam convites de outras universidades (Madeira e Portugal Continental) para receber e/ou organizar eventos alusivos ao idoso?</p>	
3.Compreender o papel da USM na vida da pessoa idosa	3.1.Contributo da USM na vida da pessoa idosa	3.1.Acha que a USM passou a ter um papel	Procurar respostas exaustivas e não orientar o respondente

		<p>fulcral na vida do idoso? Porquê?</p> <p>3.2.De que forma o idoso pode contribuir para a sociedade através da USM?</p>	
Caracterizar sócio demograficamente	<p>Género</p> <p>Idade</p> <p>Formação</p> <p>Profissão/Função Atual e Anterior</p>	<p>Género?</p> <p>Idade?</p> <p>Formação?</p> <p>Profissão/Função Atual e Anterior?</p>	

ANEXO X – Guião de Entrevista semidiretiva 2

A presente entrevista tem como principal objetivo determinar qual a sua opinião no que diz respeito ao papel da universidade sénior na atualidade, o bem-estar e integração social dos alunos seniores e quanto ao futuro da Universidade Sénior de Machico.

Esta entrevista enquadra-se numa investigação no âmbito de uma tese de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária, realizada na Escola Superior de Educação de Santarém. Salieta-se, ainda, que as suas respostas serão confidenciais e destinam-se, somente, ao estudo que está a decorrer, e, do qual o seu contributo será essencial para a realização da mesma.

Deste modo, agradece-se, desde já, a sua colaboração.

Objetivos	Tópicos de perguntas	Perguntas	Observações
Identificar o(a) entrevistador(a) Identificar e legitimar o estudo (Garantir confidencialidade das respostas) Agradecer	Nome Tema e sua relevância Agradecimentos (Confidencialidade)	Chamo-me X Quero entrevistá-lo sobre... Porque... Muito Obrigado (As suas respostas são confidenciais)	Legitimar o estudo e motivar o respondente.
1. Conhecer o papel das Universidades Seniores na atualidade	1.1. Papel das Universidades Seniores na atualidade	1.1. Na sua opinião que papel as Universidades Seniores representam na atualidade?	
2. Analisar as necessidades e bem-estar dos idosos na USM	2.1. Perceber quais os benefícios dos seniores	2.1. Na sua opinião, os seniores têm manifestado,	

	ao frequentar a Universidade Sénior de Machico	no decurso da sua participação na Universidade Sénior de Machico, uma atitude mais positiva perante a vida? De que forma? 2.2.Acha que a USM constitui uma nova trajetória de vida positiva para os seus alunos? Porquê?	
3.Analisar a integração social dos idosos	3.1.Perceber se a integração social resulta da participação dos idosos na Universidade Sénior	3.1.Considera que a Universidade Sénior constitui uma forma de integração dos seniores na comunidade/sociedade? Porquê?	
4.Pensar no futuro da USM	4.1.Perspetivas a longo prazo da USM	4.1.Que futuro vê na Universidade Sénior de Machico e nos seus alunos?	
Caracterizar sócio demograficamente	Género Idade	Género? Idade?	

	Formação Profissão/Função	Formação? Profissão/Função?	
--	------------------------------	--------------------------------	--

ANEXO XI – Guião de Entrevista semidiretiva 3

A presente entrevista tem como principal objetivo determinar qual a sua opinião no que diz respeito à Universidade Sénior de Machico, no que toca às suas funcionalidades na atualidade, benefícios e dificuldades em trabalhar com este público e a importância desta na vida dos seus alunos.

Esta entrevista enquadra-se numa investigação no âmbito de uma tese de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária, realizada na Escola Superior de Educação de Santarém. Salieta-se, ainda, que as suas respostas serão confidenciais e destinam-se, somente, ao estudo que está a decorrer, e, do qual o seu contributo será essencial para a realização da mesma.

Deste modo, agradece-se, desde já, a sua colaboração.

Objetivos	Tópicos de perguntas	Perguntas	Observações
Identificar o (a) entrevistador (a) Identificar e legitimar o estudo (Garantir confidencialidade das respostas) Agradecer	Nome Tema e sua relevância Agradecimentos (Confidencialidade)	Chamo-me X Quero entrevistá-lo sobre... Porque... Muito Obrigado (As suas respostas são confidenciais)	Legitimar o estudo e motivar o respondente.
1. Perceber o funcionamento da Universidade Sénior de Machico	1.1.Principais informações sobre a USM 1.2.Oficinas da USM	1.1.Como é que a USM está organizada? 1.2.Existe alguma reunião (semanal, mensal, trimestral, anual) de	

		<p>avaliação deste projeto que é a USM?</p> <p>1.3.Qual é a oficinas mais requisitada e porquê?</p> <p>1.4.Desde o seu surgimento, a oferta formativa (oficinas) tem-se alterado? Ou a procura é sempre pelas mesmas oficinas?</p>	
2. Perceber quais as vantagens e dificuldades em trabalhar junto deste público	2.1.Experiência ao trabalhar com idosos	<p>2.1.Que função desempenha na USM?</p> <p>2.2.Que experiência/benefícios obtém ao trabalhar com este público?</p> <p>2.3.Quais as principais dificuldades em trabalhar com este público?</p>	
3.Compreender a importância da USM para os seus alunos	3.1. Conhecer quais os desafios que os idosos enfrentam atualmente	3.1.Na sua opinião porque acha que os idosos frequentam a	

		<p>USM?</p> <p>3.2.No seu entender que atividades deixam os alunos mais satisfeitos/entusiasmados?</p> <p>3.3.Acha que a USM constituiu uma boa base para os idosos enfrentarem a sociedade atual?</p> <p>3.4.Que papel a USM pode representar na promoção do envelhecimento ativo?</p>	
Caracterizar sócio demograficamente	<p>Género</p> <p>Idade</p> <p>Formação</p> <p>Profissão/Função</p>	<p>Género?</p> <p>Idade?</p> <p>Formação?</p> <p>Profissão/Função?</p>	

ANEXO XII – Guião de Entrevista semidiretiva 4

A presente entrevista tem como principal objetivo determinar qual a sua opinião no que diz respeito à Universidade Sénior de Machico, no que toca à sua caracterização do antes e do depois da sua entrada na universidade sénior, experiências adquiridas e representação desta na sua vida.

Esta entrevista enquadra-se numa investigação no âmbito de uma tese de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária, realizada na Escola Superior de Educação de Santarém. Salienta-se, ainda, que as suas respostas serão confidenciais e destinam-se, somente, ao estudo que está a decorrer, e, do qual o seu contributo será essencial para a realização da mesma.

Deste modo, agradece-se, desde já, a sua colaboração.

Objetivos	Tópicos de perguntas	Perguntas	Observações
Identificar o (a) entrevistador(a) Identificar e legitimar o estudo (Garantir confidencialidade das respostas) Agradecer	Nome Tema e sua relevância Agradecimentos (Confidencialidade)	Chamo-me X Quero entrevistá-lo sobre... Porque... Muito Obrigado (As suas respostas são confidenciais)	Legitimar o estudo e motivar o respondente.
1. Caracterização do antes e do depois da entrada na USM	1.1. Caracterizar as diferenças da pessoa idosa antes e depois da USM	1.1.Como se caracterizava antes de entrar na Universidade Sénior de Machico? 1.2.Como se caracteriza	

		depois de entrar na Universidade Sénior de Machico?	
2. Determinar que experiências e aprendizagens adquiriram ao frequentar a USM	2.1.Experiências adquiridas ao frequentar a USM	2.1.Que experiências e aprendizagens a USM trouxe de novo na sua vida?	
3. Perceber a representação da USM	3.1.Representação da USM	3.1.O que a USM representa na sua vida? 3.2.Acha que a USM contribui para um envelhecimento ativo? De que forma?	
Caracterizar sócio demograficamente	Género Idade Formação Profissão/Função	Género? Idade? Formação? Profissão exercida anteriormente?	

ANEXO XIII – Inquérito por questionário



Instituto Politécnico de Santarém
Escola Superior de Educação



Inquérito por questionário aos alunos seniores da U.S.M.

A Importância da Universidade Sénior Para Um Envelhecimento Ativo: Universidade Sénior de Machico um estudo de caso na RAM

Este questionário enquadra-se numa investigação no âmbito de uma tese de Mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária, realizada na Escola Superior de Educação de Santarém. Os resultados obtidos serão utilizados apenas para fins académicos (tese de Mestrado). O questionário é anónimo. A sua colaboração é fundamental para este estudo. Não existem respostas certas ou erradas, mas sim as que considera adequadas às perguntas.

Para responder corretamente, basta marcar com um (X) no retângulo correspondente, (à exceção das questões 4, 7 e 16) nas outras perguntas terá que escrever uma resposta breve. Por isso, solicita-se que responda a todas de forma espontânea e sincera.

Obrigada pela sua colaboração.

1. Idade: _____

2. Sexo:

(2.1.) Feminino

(2.2.) Masculino

3. Habilitações literárias:

(3.1.) Sei ler e escrever mas não completei o 1º ciclo (4ª classe)

(3.2.) Ensino básico – 1º ciclo (antiga 4ª classe)

(3.3.) 2º Ciclo (antiga 5ª classe)

(3.4.) 2º Ciclo (antiga 6ª classe)

(3.5.) 3º Ciclo (antigo 7º ano)

(3.6.) 3º Ciclo (antigo 8º ano)

(3.7.) 3º Ciclo (antigo 9º ano)

(3.8.) Ensino Secundário (10º, 11º, 12º ano)

(3.9.) Ensino Superior (Licenciatura, Mestrado)

(3.10.) Outra: Qual? _____

4. Atualmente com quem vive?

(4.1.) Sozinho(a)

(4.6.) Outros parentes

(4.2.) Pai e/ou mãe

(4.7.) Amigos(as)

(4.3.) Esposo(a) ou companheiro(a)

(4.8.) Outra. Qual? _____

(4.4.) Filhos(as)

(4.5.) Irmãos/ Irmãs

5. Há quanto anos se encontra aposentado(a)/reformado(a)? _____

6. Como tomou conhecimento da existência da Universidade Sénior de Machico?
- (6.1.) Por divulgação pública (Câmara, Junta de Freguesia,...)
 - (6.2.) Na comunicação social (Jornais, Rádio, Televisão,...)
 - (6.3.) Por meios informáticos (Facebook, E-mail,...)
 - (6.4.) Por contacto direto (Amigos, Conhecidos,...)
 - (6.5.) Outra situação. Qual? _____
7. Que motivo ou motivos levou a se inscrever na Universidade Sénior de Machico? (Pode assinalar várias opções)
- (7.1.) Pelo convívio com outras pessoas
 - (7.2.) Novos conhecimentos
 - (7.3.) Como meio de ocupar o tempo livre
 - (7.4.) Conhecer novas pessoas
 - (7.5.) Ter uma razão para sair de casa
 - (7.6.) Outra situação. Qual? _____
8. De uma escala de 1 a 5, que importância atribui a Universidade Sénior de Machico na sua vida?
- (8.1.) 1 – Sem importância
 - (8.2.) 2 – Pouco importante
 - (8.3.) 3 – Importante
 - (8.4.) 4 – Muito Importante
 - (8.5.) 5 – Extremamente Importante
9. Há quanto tempo (meses ou anos) frequenta a Universidade Sénior de Machico? _____
10. Em média, quantos dias por semana (de Segunda a Sexta) frequenta a Universidade Sénior de Machico?
- (10.1) Todos os dias
 - (10.2) Quatro dias por semana
 - (10.3) Três dias por semana
 - (10.4) Dois dias por semana
 - (10.5) Um dia por semana
 - (10.6) Outra situação. Qual? _____
11. Em quantas oficinas está inscrito(a)?
- (11.1) Uma oficina
 - (11.2) Duas oficinas
 - (11.3) Três oficinas
 - (11.4) Quatro oficinas
 - (11.5) Outra opção. Qual? _____
12. Qual das oficinas em que está inscrita(o) é a que considera mais importante no seu dia-a-dia?
- _____
13. Desde a sua entrada na Universidade Sénior de Machico o que é que mudou na sua vida?
- _____

14. Quando vem à Universidade Sénior de Machico como se sente?

- (14.1) Muito feliz
- (14.2) Feliz
- (14.3) Nem feliz nem triste
- (14.4) Triste
- (14.5) Muito Triste

15. Do que mais gosta da Universidade Sénior de Machico?

16. Para além da Universidade Sénior dedica-se a outras atividades? (Pode assinalar várias opções)

- (16.1) Tarefas domésticas
- (16.2) Atividade física/desporto
- (16.3) Atividades religiosas
- (16.4) Atividades culturais/recreativas
- (16.5) Atividades políticas/cívicas
- (16.6) Jardinagem, agricultura
- (16.7) Voluntariado
- (16.8) Outra opção. Qual? _____

17. Como se caracterizava antes de entrar na Universidade Sénior de Machico?

18. Como se caracteriza depois de entrar na Universidade Sénior de Machico?

19. Até que ponto, considera que a Universidade Sénior tem um impacto positivo na sua saúde?

- (19.1) Nada
- (19.2) Muito pouco
- (19.3) Moderadamente
- (19.4) Bastante
- (19.5) Extremamente

Muito obrigada pela sua colaboração.

Élia Teixeira

ANEXO XIV – Inquérito por entrevista 1

Entrevistado 1
<i>Origem da Universidade Sénior de Machico</i>
Como e quando surgiu a ideia da USM?
“Surgiu a 27 de novembro de 2008. Foi uma maneira de combater a solidão dos idosos. Não constava nenhum centro de dia na freguesia. Surgiu com essa constatação da falta de equipamentos para idosos. Já existia no Funchal e contactei a RUTIS. Iniciou-se com meia dúzia de atividades e facilmente chegou-se a umas centenas. É impensável retirar a USM pela sua importância atual. É o dia-a-dia de muita gente. É uma das primeiras filiadas da RUTIS. Através de uma estagiária foi possível iniciar a USM. É um projeto dos seniores e para os seniores.”
Que indicadores existiam que indicavam a necessidade de Universidade Sénior em Machico?
“Falta de respostas sociais. A partir da reforma vão para casa à espera da morte. Têm capacidades e valores que podem contribuir. Acho que essa lacuna conseguiu-se dar a volta.”
Sendo Machico uma cidade pequena, quais foram as maiores adversidades que surgiram para a implementação de uma Universidade Sénior?
“Como pequena que é, muitos não acreditavam e a mentalidade das pessoas...As pessoas têm medo de serem felizes, dão muito valor ao que as outras pessoas dizem, têm muita vergonha. As mulheres têm mais coragem.”
<i>Funcionamento inicial da Universidade Sénior de Machico</i>
Inicialmente como é que a USM funcionava?
“Todas as pessoas podiam ser voluntárias. Era uma forma de ocupação dos tempos livres. Desafiou-se as pessoas no inglês, em outras atividades. Mais tarde houve uma parceria com a DTIM para a oficina de informática. Desafiou-se as pessoas a ensinar, a partilhar. Depois foi-se criando sebentas para as oficinas que as pessoas guardavam com carinho.”
Quais eram as expectativas dos idosos antes de se inscreverem na Universidade Sénior?
“Muitos com curiosidade. Foram vendo e foram desafiados e correspondiam aos desafios aos poucos e poucos foram vindo. A professora Ana Gil foi uma das pessoas importantes na formação. Muitos tão distraídos que estavam, até se esqueciam dos fármacos, de os tomar.”
Existiam convites de outras universidades (Madeira e Portugal Continental) para receber e/ou organizar eventos alusivos ao idoso?

“Havia. Chegamos a ir a vários sítios. O Porto Santo serviu para incutir o gosto e para criar a sua própria universidade sénior.”

Papel da USM na vida da pessoa idosa

Acha que a USM passou a ter um papel fulcral na vida do idoso? Porquê?

“Sem dúvida. Os idosos apenas revelaram as suas competências. Diziam-me: “Eu agora é que estou a viver a minha meninice. Agora é que estou a viver a infância.” Vêm ganhar experiência.”

De que forma o idoso pode contribuir para a sociedade através da USM?

“Contribuí muito. Os idosos eram o máximo das sociedades. A USM vai às escolas e muitos que lá estão, são familiares idosos das crianças, que transmitem valores importantes. “Velhos são os trapos” como se costumava dizer. Abriu os horizontes, há mais mundo para descobrir, usufruir. Houve batismo de voo, no mesmo dia iam a Lisboa de manhã e vinham à noite. Foi uma maneira de verem outras paisagens. Havia pessoas que nunca saíram da ilha.”

Caracterização sociodemográfica

Sexo: Masculino

Idade: 45 anos

Formação: Licenciatura em Química

Função Anterior: Presidente da Junta de Freguesia de Machico

Função Atual: Professor de Química e Presidente da Liga Portuguesa contra o Cancro (Núcleo Regional da Madeira)

ANEXO XV – Inquérito por entrevista 2

Entrevistado 2
<i>Papel das Universidades Seniores na atualidade</i>
Na sua opinião que papel as Universidades Seniores representam na atualidade?
“As Universidades seniores representam atualmente, um papel de extrema importância na nossa sociedade. Tendo o nosso Concelho uma população em grande número acima dos 50 anos, tem todo o sentido a existência de uma UTI neste Concelho. Através das Universidades seniores as pessoas conseguem manter-se ativas, quebrando o isolamento e a solidão por vezes existente no seu dia-a-dia.”
<i>Necessidades e bem-estar dos idosos na USM</i>
Na sua opinião, os seniores têm manifestado, no decurso da sua participação na Universidade Sénior de Machico, uma atitude mais positiva perante a vida? De que forma?
“Os idosos manifestam uma atitude mais positiva perante a vida, através da aprendizagem e da partilha mútua de conhecimentos adquiridos ao longo da vida. Aprendem a valorizar-se mais de uma forma positiva.”
Acha que a USM constitui uma nova trajetória de vida positiva para os seus alunos? Porquê?
“Por vezes sim, na sua grande maioria a U.S. Machico é encarada como um local de aprendizagem, em que se passa o tempo em convívio com as outras pessoas.”
<i>Integração social dos idosos</i>
Considera que a Universidade Sénior constitui uma forma de integração dos seniores na comunidade/sociedade? Porquê?
“Considero que sim, em grande parte dos casos é a única forma que as pessoas encontram para se integrarem na comunidade/sociedade. Se não fosse a U.S. Machico, algumas pessoas estariam isoladas nas suas casas, vítimas de solidão que vivem.”
<i>Perspetivas a longo prazo da USM</i>
Que futuro vê na Universidade Sénior de Machico e nos seus alunos?
“Vejo que é um projeto de enorme importância para as pessoas acima dos 50 anos, com um futuro de um maior desenvolvimento e enriquecimento das suas atividades.”
Caracterização sociodemográfica
Sexo: Masculino Idade: 41 anos Formação: 12º Ano Função na USM: Presidente da Junta de Freguesia de Machico

ANEXO XVI – Inquérito por entrevista 3

Entrevistado 3
<i>Funcionamento da universidade sénior de Machico</i>
Como é que a USM está organizada?
“A Universidade Sénior de Machico é composta por: 1 Presidente, 1 Coordenadora e uma Responsável. Até à data tem 469 pessoas inscritas.”
Existe alguma reunião (semanal, mensal, trimestral, anual) de avaliação deste projeto que á a USM ?
“Sim, mensal. Aqui são debatidas, juntamente com a coordenadora, o presidente, as atividades, palestras a serem elaboradas.”
Qual é a oficina mais requisitada e porquê?
“História e Pontos. A primeira pelo interesse por temas antigos e do povo português e a segunda pelo convívio e aprendizagem.”
Desde o seu surgimento, a oferta formativa (oficinas) tem-se alterado? Ou a procura é sempre pelas mesmas oficinas?
“Sim, desde o surgimento a oferta diversificou-se, assim como os interesses dos alunos.”
<i>Vantagens e dificuldades em trabalhar junto deste público</i>
Que função desempenha na USM?
“Responsável.”
Que experiência/benefícios obtém ao trabalhar com este público?
“Novos conhecimentos, novas histórias. Conhecer novas realidades.”
Quais as principais dificuldades em trabalhar com este público?
“Diversos feitos.”
<i>Importância da USM para os seus alunos</i>
Na sua opinião porque acha que os idosos frequentam a USM?
“Para combater a solidão e para estabelecer novas amizades e conhecimentos.”
No seu entender que atividades deixam os alunos mais satisfeitos/entusiasmados?
“Atividades com jogos, entretenimentos, palestras e história.”
Acha que a USM constitui uma boa base para os idosos enfrentarem a sociedade atual?
“Sim, pois são debatidos vários assuntos que abordam a sociedade.”
Que papel a USM pode representar na promoção do envelhecimento ativo?
“A USM é fundamental para uma vida ativa e saudável, exemplo disso é o lema da mesma: Viver Mais e Melhor. Nesse sentido, a USM promove atividades que visam combater o

sedentarismo e solidão.”

Caracterização sociodemográfica

Sexo: Feminino

Idade: 27 anos

Formação: Mestrado em Gestão Cultural

Profissão/Função Atual: Responsável pela USM

ANEXO XVII – Inquérito por entrevista 4

Entrevistado 4
<i>Caracterização do antes e do depois da entrada na USM</i>
Como se caracterizava antes de entrar na Universidade Sénior de Machico?
“Mais fechada.”
Como se caracterizava depois de entrar na Universidade Sénior de Machico?
“Mais desenvolvida, converso mais com as pessoas, saiu mais.”
<i>Experiências e aprendizagens adquiridas ao frequentar a USM</i>
Que experiências e aprendizagens a USM trouxe de novo na sua vida?
“Muitas. Aprende-se muitas coisas com as outras alunas e ensina-se o que se sabe. Sou mais sociável. Desenvolvi novas experiências a nível das novas tecnologias. Almoços, jantares, piqueniques faz-se muita coisa. Convive-se muito com as outras universidades da região, Porto Santo, Câmara de Lobos. Convites de lá e de cá. A do Funchal, Santa Maria Maior já houve um convívio cá em Machico.”
<i>Representação da USM</i>
O que a USM representa na sua vida?
“É importante. A inteligência, abriu muito a mente. Os temas mais atuais eu dou mais importância. Sou formadora e aluna. Aprende-se e ensina-se. Às vezes uma aluna dá uma ideia e nós concordamos. Vive-se em família, para quem vive só é muito bom.”
Acha que a USM contribui para um envelhecimento ativo? De que forma?
“Sim, muito. Ajuda a pessoa a se desenvolver, a conversar, a fazer muita coisa, ginástica. Muita coisa!”
Caracterização sociodemográfica
Sexo: Feminino Idade: 68 anos Formação: 4º Ano Profissão exercida anteriormente: Bordadeira Função na USM: Aluna e Formadora na USM

