

Instituto Politécnico de Leiria

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais

Mestrado de Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social

**Estudo da Relação entre a Frequência da Universidade
Sénior e a Solidão: O Caso da Universidade Sénior da
Figueira da Foz**

(Dissertação de Mestrado)

Joana Filipa da Costa Oliveira

Trabalho realizado sob a orientação de

Professor Doutor Ricardo Filipe da Silva Pocinho

Leiria, 30 de setembro de 2024

Agradecimento

Quero agradecer a todas as pessoas que contribuíram para a realização deste trabalho.

A todos os professores que lecionaram as diversas Unidades Curriculares e possibilitaram o meu enriquecimento tanto a nível pessoal como profissional.

Ao meu orientador Professor Doutor Ricardo Pocinho, pela sua disponibilidade constante, incentivo, sugestões e partilha de conhecimentos.

A todas as pessoas que fazem parte da Associação Viver em Alegria e em especial da Universidade Sénior da Figueira da Foz, que viabilizaram a implementação do questionário aos seniores inscritos.

A todos os idosos que participaram no presente estudo, pois sem eles não seria possível levar avante esta investigação.

Aos meus pais e irmã que sempre me apoiaram, ajudaram e motivaram a atingir os meus objetivos. Um grande obrigada pelo suporte afetivo que me transmitiram.

Aos meus queridos avós que são uma inspiração todos os dias e me motivam a ser uma melhor versão de mim mesma.

A todos os meus amigos e parentes.

A todos sem exceção, a minha enorme gratidão!

Lista de Siglas

AVA - Associação Viver em Alegria

CAFAP - Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental

CAV - Centro de Apoio à Vítima

CPCJ - Comissão de Proteção de Crianças e Jovens

DGS - Direção Geral da Saúde

GNR - Guarda Nacional Republicana

INE - Instituto Nacional de Estatística

OCDE - Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS - Organização Mundial da Saúde

RUTIS - Associação Rede de Universidades da Terceira Idade

SPSS - Statistical Package for the Social Sciences

UNESCO - United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

UCLA - Universidade de Califórnia de Los Angeles

UTI - Universidades da Terceira Idade

USFF - Universidade Sénior da Figueira da Foz

Resumo

O envelhecimento é considerado um dos temas mais atuais devido à diminuição da natalidade e ao aumento da esperança média de vida. Um dos problemas sociais que afeta os indivíduos de idade mais avançada é a solidão, associada a fatores como a depressão, o luto, o isolamento social, o abandono, entre outros, que afetam a qualidade de vida dos idosos, sobretudo nas suas atividades diárias.

Assim, é necessário estimular o envolvimento social desta população, incentivar a participarem em novas atividades, redescobrir novos interesses e potencialidades, estarem em contacto com outras pessoas, partilhem experiências e estabelecer novas amizades, de forma a criar estratégias para ultrapassar os atuais obstáculos. Para além disso, é uma forma de prevenir sentimentos de solidão e o isolamento social e aumentar a qualidade de vida.

Desta forma, o presente estudo pretende compreender se os alunos que frequentam a USFF sentem ou não solidão no seu dia a dia, e em que medida a frequência na USFF, especificamente nas atividades propostas pela mesma, ajuda a combater esse sentimento.

No que respeita ao desenho do estudo, foi adotado um paradigma quantitativo cujo instrumento de recolha de dados foi um questionário dividido em 2 partes e a sua administração respeitou a seguinte ordem: Questionário Sociodemográfico; *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989).

A amostra do estudo foi constituída por 86 sujeito, com recurso ao tratamento estatístico dos dados realizado através do programa SPSS.

No decorrer da investigação, os participantes foram informados acerca da confidencialidade do estudo, bem como da participação voluntária do mesmo.

Através da análise dos resultados, é perceptível que a amostra é maioritariamente autónoma, e não apresenta sentimentos de solidão. Contudo, encontram-se diferenças estatisticamente significativas no que se refere à faixa etária dos participantes, no que concerne o tempo de frequência na USFF e motivo de ingresso nesta Universidade. Assim sendo, podemos afirmar que a Universidade Sénior pode ser um dos fatores que contribui para a inexistência de sentimentos de solidão por parte das pessoas que a frequentam.

Palavras- Chave: Envelhecimento, Qualidade de Vida, Solidão, Universidade Sénior

Abstract

Aging is considered one of the most current topics due to the decline in birth rates and the increase in average life expectancy. One of the social problems that affects older individuals is loneliness, associated with factors such as depression, grief, social isolation, abandonment, among others, which affect the quality of life of the elderly, especially in their daily activities.

Therefore, it is necessary to stimulate the social involvement of this population, encourage them to participate in new activities, rediscover new interests and potential, be in contact with other people, share experiences and establish new friendships, in order to create strategies to overcome current obstacles. Furthermore, it is a way to prevent feelings of loneliness and social isolation and increase quality of life.

Therefore, the present study aims to understand whether or not students who attend USFF feel loneliness in their daily lives, and to what extent attending USFF, specifically in the activities proposed by it, helps to combat this feeling.

Regarding the study design, a quantitative paradigm was adopted whose data collection instrument was a questionnaire divided into 2 parts and its administration respected the following order: Sociodemographic Questionnaire and *UCLA Loneliness Scale* (Neto, 1989).

The study sample consisted of 86 subjects, using statistical data processing carried out using the SPSS program.

During the research, participants were informed about the confidentiality of the study, as well as their voluntary participation.

Through analysis of the results, it is noticeable that the sample is mostly autonomous, and does not present feelings of loneliness. However, there are statistically significant differences regarding the age group of the participants, regarding the time spent attending the USFF and the reason for joining this University. Therefore, we can say that the Senior University may be one of the factors that contributes to the lack of feelings of loneliness on the part of people who attend it.

Keywords: Aging, Quality of Life, Loneliness, Senior University

Índice

Introdução.....	10
Capítulo 1: Enquadramento Teórico.....	12
1.1 Definições e Características do Envelhecimento.....	12
1.2 Envelhecimento Ativo	15
1.3 Envelhecimento Demográfico	16
1.4 Solidão na Terceira Idade	18
1.5 Aprendizagem e Educação ao Longo da Vida.....	26
1.7 Universidades da Terceira Idade e a Solidão.....	32
Capítulo 2: Enquadramento Institucional	34
Capítulo 3: Enquadramento Metodológico e Objetivos	39
3.1 Finalidades e Objetivos da Investigação	39
3.2 Caracterização da Amostra.....	39
3.3 Materiais Utilizados.....	40
a) Questionário Sociodemográfico	40
b) <i>Escala de Solidão da Universidade de Califórnia- Los Angeles (UCLA)</i>	40
3.4 Procedimentos	41
3.5 Hipóteses	42
3.6 Tratamento Estatístico dos Dados	43
Capítulo 4: Análise e Representação dos Resultados	44
4.1 Análise Estatística Descritiva	44
4.2 Estatística Inferencial	47
Capítulo 5: Discussão de Dados	58
5.1 Perfil caracterizador dos alunos séniores que frequentam a Universidade Sénior da Figueira.....	59
5.2 Avaliação da existência de sentimentos de solidão nos alunos que frequentam a Universidade Sénior da Figueira da Foz.....	64
Conclusão	69

Conclusions	72
Referências Bibliográficas.....	75
Anexo.....	77
□ Anexo I.....	77
Questionário realizado aos séniores inscritos na USFF.....	77

Índice de Tabelas

Tabela 1- Características Sociodemográficas.....	44
Tabela 2- Características Sociodemográficas.....	45
Tabela 3- Características Sociodemográficas.....	46
Tabela 4- Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i>	47
Tabela 5- Apresentação dos resultados do <i>Teste Mann-Whitney</i> da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> para o género	48
Tabela 6- Apresentação das médias dos resultados da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> por faixa etária	49
Tabela 7- Apresentação dos resultados do <i>Teste Kruskal-Wallis</i> da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> para o género	49
Tabela 8- Apresentação das médias dos resultados da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> considerando com quem vive	51
Tabela 9- Apresentação dos resultados do <i>Teste Kruskal-Wallis</i> da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> considerando com quem vive	51
Tabela 10- Apresentação das médias dos resultados da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> por tempo de frequência na Universidade Sénior	52
Tabela 11- Apresentação dos resultados do <i>Teste Kruskal-Wallis</i> da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> considerando há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior	52
Tabela 12- Apresentação dos resultados do <i>Teste Mann-Whitney</i> tendo em conta os grupos com diferenças significativas.....	54
Tabela 13- Apresentação dos resultados do <i>Teste Mann-Whitney</i> da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> para o local habitacional.....	55

Índice de Figuras

Figura 1- Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> por faixa etária	50
Figura 2- Resultados da <i>Escala de solidão da UCLA</i> tendo em conta o tempo de frequência da Universidade Sénior	55
Figura 3- Apresentação dos resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> tendo em consideração o motivo de ingresso	56

Introdução

O aumento da esperança média de vida e, consequentemente, da população envelhecida é um dos maiores desafios da sociedade atual. Por este motivo, o processo de envelhecimento tem sido cada vez mais falado por parte de organismos internacionais, uma vez que é necessário formular novas políticas. O aumento dos idosos acarreta consigo algumas preocupações, como a qualidade de vida, o consequente aumento da prestação de cuidados, a manutenção da autonomia física e psicológica, o envelhecimento ativo e saudável, entre outras.

O envelhecimento é um processo inerente a todos os seres vivos, complexo e contínuo que os acompanha até à morte. Contudo, cada pessoa envelhece de forma diversa a uma velocidade desigual (Cancela, 2007).

Com o avançar da idade, as pessoas tornam-se mais vulneráveis ao meio que as envolvem, surgindo problemas de saúde a nível físico e mental. Assim, é necessário promover o envelhecimento ativo e saudável para que os idosos possam viver com qualidade de vida o maior tempo possível (Marrachinho, 2014).

A solidão é um dos sentimentos que afeta com frequência os idosos e está associada a fatores como depressão, luto, isolamento social, abandono, entre outros, afetando a qualidade de vida dos idosos. Deste modo, é necessário estimular o envolvimento social dos idosos em atividades que proporcionem momentos de aprendizagem, convívio, lazer e estabelecimentos de laços sociais e, por sua vez, criar estratégias para ultrapassar os obstáculos com os quais se vão deparando (Lopes, Lopes & Camara, 2009).

Esta investigação tem o intuito de estudar a relação entre a frequência da Universidade Sénior e a solidão, especificamente a Universidade Sénior da Figueira da Foz (USFF). Desta forma, o principal objetivo deste estudo é compreender se os alunos que frequentam a USFF sentem ou não solidão no seu dia a dia, e em que medida a frequência nesta Universidade, especificamente nas atividades propostas pela mesma, ajuda a combater esse sentimento. Os objetivos gerais passam por compreender, em que medida, a frequência na USFF, contribui para que não exista solidão nas pessoas idosas nessa localidade e analisar de que forma a frequência na mesma Universidade ajuda a combater a solidão, caso exista, dos alunos inscritos. Já os objetivos específicos são: identificar os motivos que levam os idosos a frequentar a USFF, analisar de que forma a USFF promove o envelhecimento e o bem estar das pessoas idosas que a frequentam, compreender como

funciona a USFF, especificamente as ocupações dinamizadas pela mesma, de modo que os idosos se sintam úteis e ativos, compreender a importância da Universidade Sénior, especialmente no que se refere a promover o relacionamento interpessoal e perceber as dinâmicas de funcionamento e pedagógicas da USFF, bem como a sua importância para a valorização dos idosos.

Este documento divide-se essencialmente em 5 capítulos. O capítulo 1 refere-se ao Enquadramento Teórico referindo temas como o Processo de Envelhecimento, o Envelhecimento Ativo, o Envelhecimento Demográfico, a Solidão na Terceira Idade, a Aprendizagem e Educação ao Longo da Vida, as Universidades da Terceira Idade e as Universidades da Terceira Idade e a Solidão. O capítulo 2 descreve o Enquadramento Institucional onde refere a Instituição Particular de Solidariedade Social Viver em Alegria e a USFF. Por sua vez, o capítulo 3 diz respeito ao Enquadramento Metodológico e Objetivos onde estão explícitos as finalidades e objetivos da investigação, a caracterização da amostra, os materiais utilizados, nomeadamente o questionário sociodemográfico e a *Escala de Solidão da Universidade de Califórnia- Los Angeles (UCLA)*, (Neto, 1989) procedimentos, hipóteses e tratamento estatístico dos dados. Em seguida o capítulo 4, onde está explícita a análise estatística descritiva e a análise inferencial dos dados. O capítulo 5 que diz respeito à discussão de dados, especificamente o perfil caracterizador dos alunos séniores que frequentam a USFF e avaliação da existência de sentimentos de solidão nos alunos que frequentam a USFF.

Capítulo 1: Enquadramento Teórico

1.1 Definições e Características do Envelhecimento

O envelhecimento é considerado um dos temas mais atuais, uma vez que a esperança média de vida é cada vez maior e, segundo Cancela (2007) este é um processo onde o corpo e a mente se desgastam de forma natural, progressiva e irreversível, ligado a fatores biológicos, psíquicos e sociais, que atinge todos os seres vivos até á sua morte. No entanto, cada organismo envelhece de forma diversa a uma velocidade desigual.

De acordo com a Direção Geral da Saúde (DGS), o envelhecimento constrói-se ao longo da vida e corresponde a um processo de “deterioração endógena e irreversível das capacidades funcionais do organismo. É um fenómeno inevitável e inerente à própria vida” (OMS, 2005, como citado em Azevedo, 2015, p.25), considerado contínuo, ativo e diferencial.

O autor Papaléo Netto (2002, como citado em Dargendo & Mafra, 2018, p.12) define envelhecimento como um processo dinâmico e progressivo, onde existem diversas alterações morfológicas, funcionais, bioquímicas e psicológicas, sendo a perda da capacidade de adaptação do sujeito ao meio onde está inserido, a vulnerabilidade e as patologias que vai adquirindo com a idade, as características mais obvias e relevantes ao longo deste processo.

Birren e Schroots (1996, como citado em Fehine & Trompieri, 2012, pp.108 e 109) entendem que o conceito de envelhecimento se divide em três categorias, nomeadamente o envelhecimento primário, o envelhecimento secundário e o envelhecimento terciário.

O primeiro é visto como o envelhecimento normal que atinge todos os seres humanos e onde os sujeitos são submetidos a uma diversa influência de outros fatores determinantes para a progressão do envelhecimento, bem como para um estilo de vida o mais saudável possível, que leve a uma boa qualidade de vida. Hershey (1984 citado em Spirduso, 2005, como citado em Fehine & Trompieri, 2012, p. 109) diz que este envelhecimento é referente às mudanças universais ao longo dos anos, independentemente do ambiente em que estes indivíduos se inserem, bem como de possíveis doenças.

Passando ao envelhecimento secundário, Birren e Schroots (1996, como citado em Fehine & Trompieri, 2012, p. 109) afirmam que este se refere a patologias que não se

enquadram no padrão normal do envelhecimento. Nesta categoria estão inseridas as lesões cardiovasculares, lesões cerebrais, tumores e outros sintomas clínicos. Neste sentido, este tipo de envelhecimento resulta de influências externas e varia de indivíduo para indivíduo consoante o meio ambiente onde se inserem, decorrentes de fatores culturais, geográficos e cronológicos.

Numa das suas pesquisas, Spirsuso (2005, como citado em Fachine & Trompieri, 2012, p. 109), verificou que estes dois tipos de envelhecimento acima mencionados interagem entre si, ainda que as suas causas não sejam as mesmas. O ambiente onde os indivíduos estão inseridos e as doenças podem efetivamente acelerar os processos básicos de envelhecimento, aumentando a sua vulnerabilidade, o stress ambiental e conduzir a outras doenças.

Birren e Schroots (1996, como citado em Fachine & Trompieri, 2012, p. 110), por sua vez, caracterizam o envelhecimento terciário, também conhecido por terminal, como uma forma de envelhecimento onde são visíveis perdas significativas a nível físico e cognitivo, com origem da aglomeração dos efeitos do envelhecimento e em patologias próprias da idade.

Para além das características mencionadas pelos autores anteriormente, existem outras alterações que são visíveis nas idades mais avançadas, tais como: a diminuição do fluxo sanguíneo para órgãos como rins, fígado e cérebro, atenuação da capacidade de os rins eliminarem toxinas, baixa tolerância à glicose, o aumento de ar nos pulmões, entre outros (Cancela, 2007, p.4).

O envelhecimento assenta num processo de degradação progressiva e diferencial que afeta todos os seres vivos e varia de indivíduo para indivíduo de acordo com as características e vivências. Assim sendo, para além das três categorias especificadas anteriormente, existem também diversas dimensões associadas ao envelhecimento, nomeadamente, a dimensão biológica, psicológica e social (Azevedo, 2015, p.26).

A dimensão biológica traduz-se nas transformações do organismo e dos seus sistemas em diferentes níveis (molecular, celular, tecidos, órgãos e suas funções), estas transformações acontecem de forma gradual, irreversível e com todos os indivíduos, contudo, variam de pessoa para pessoa e entre sistemas de um único indivíduo.

Por outro lado, a dimensão psicológica está relacionada às mudanças cognitivas, aos desafios da vida de cada idoso, às tarefas e à capacidade de adaptação a nível das mudanças constantes impostas pelo meio. A existência de preconceitos e ideias pré-concebidas relativas às perdas cognitivas e ao possível surgimento de limitações pode dificultar a aceitação e a forma como o idoso lida com essas mudanças.

Por fim, a dimensão social é relativa ao papel, ao estatuto e aos hábitos de um indivíduo na sociedade. Esta dimensão compreende as mudanças a nível do desempenho de papéis e comportamentos, isto é, é esperado que as pessoas se adequem aos papéis sociais e comportamentos tidos como “normais” para determinada faixa etária, neste caso a terceira idade. Neste caso, é importante referir que o envelhecimento social é relativo e depende dos valores e ideias de cada sociedade, uma vez que na sociedade pré-industrial, os seniores eram valorizados e integrados no seio familiar, enquanto na nossa sociedade estes são vistos como um obstáculo, alguém sem valor e sem capacidade de tomar as suas próprias decisões.

Segundo Vieira (2014),

em todas as etapas da vida deve encarar-se as pessoas como um ser holístico, ou seja, como um ser biopsicossociocultural, que inclui a dimensão espiritual. Cada sujeito tem a sua história de vida própria e individual que importa conhecer para se poder criar uma relação de empatia indispensável ao sucesso dos cuidados prestados. (Vieira, 2014, p. 109)

A velhice é o culminar do ciclo de vida. Tudo o que acontece no percurso ajuda a explicar e compreender o presente. Neste sentido, envelhecemos como vivemos, ou seja, com responsabilidade social e individual, contudo, a velhice depende também das escolhas e dos investimentos realizados ao longo da vida, nomeadamente, estilos de vida, investimentos relacionais e afetivos, treino intelectual e investimentos materiais, ou seja, rendimentos e poupanças.

Assim sendo, ao longo do processo de envelhecimento é crucial o respeito pela individualidade e pela história de vida de cada um. Isto pressupõe reconhecimento da necessidade de continuidade, ajudar a lidar com a mudança, ajudar a construir ou reconstruir projetos de vida, delinear objetivos e o sentido de vida, reconhecimento e defesa da capacidade de decisão, escolha e autodeterminação, combater a infantilização,

memorização e perda de identidade e respeitar os ritmos, interesses e vontades de cada um.

1.2 Envelhecimento Ativo

O envelhecimento deve ser uma experiência positiva, saudável e vivida em segurança. Deste modo, a Organização Mundial da Saúde (OMS) adotou o termo “envelhecimento ativo”, onde estão incluídos três grandes pilares, nos quais o envelhecimento ativo se apoia: a saúde, a segurança e a participação.

O envelhecimento ativo pode-se aplicar a pessoas, mas também a grupos populacionais e permite que estes compreendam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, participando na sociedade onde estão inseridos, tendo em conta as suas necessidades, capacidades e desejos e, simultaneamente, assegura proteção, segurança e cuidados, caso seja necessário.

O objetivo do envelhecimento ativo é que os idosos vivam uma vida saudável e com qualidade, incluindo os indivíduos mais frágeis, fisicamente incapacitados e os que requerem algum tipo de cuidados.

O Envelhecimento Ativo é um conceito complexo, multidimensional, de difícil objetivação e medição. Neste sentido, devemos considerar a sua componente social, que diz respeito à preocupação com as pessoas que envelhecem, nomeadamente em questões de saúde, segurança e participação, à criação de oportunidades para um envelhecimento positivo, a componente económica e política, isto é, a preocupação com as implicações sociais e económicas das sociedades que envelhecem e adoção de medidas que estimulem equilíbrio social e diminuam os impactos negativos do envelhecimento demográfico e, por fim, a componente individual, que se refere à responsabilização das pessoas para que preparem o seu envelhecimento e façam opções saudáveis (Cabral et al., 2013).

O termo “envelhecimento ativo” foi adotado pela OMS, na década de 90, do séc. XX, e define-se como o processo de melhorar as oportunidades para a saúde, participação e segurança, com o intuito de reforçar a qualidade de vida ao longo do percurso de vida até chegar à velhice (WHO,2002, p.13).

Neste seguimento, um envelhecimento ativo permite às pessoas idosas realizar o seu potencial de bem-estar físico, social e mental ao longo da vida, implicar-se na sociedade

de acordo com as suas necessidades, desejos e capacidades e usufruir de proteção, segurança e cuidados adaptados às suas necessidades.

Em 1998, a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) (como citado em Cabral et al., 2013, p.13) definiu Envelhecimento Ativo como:

A capacidade de as pessoas que avançam em idade levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem elas próprias determinar a forma como repartem o tempo de vida entre as atividades de aprendizagem, de trabalho, de lazer e de cuidados aos outros. (Cabral et al., 2013, p.13)

Segundo Cabral et al. (2013), o conceito de envelhecimento ativo centra-se em duas dimensões: a promoção e preservação da saúde que visa o aumento da expectativa de vida saudável e a diminuição dos impactos negativos do envelhecimento e, por outro lado, o prolongamento da carreira ativa que objetiva uma vida mais longa, com mais saúde e manutenção de atividade profissional.

Assim, o envelhecimento ativo é o direito à escolha de como as pessoas vão envelhecer, uma vez que nem todos os idosos gostam do mesmo tipo de atividades e só cada indivíduo sabe ou pode escolher o que é melhor para si próprio.

1.3 Envelhecimento Demográfico

Atualmente, o envelhecimento demográfico é o fenómeno mais relevante e atual do século e, por sua vez, um grande desafio, o que torna relevante a sua investigação e estudo. Este refere-se ao aumento de indivíduos com idades mais avançadas, relativamente ao total de idosos existente, uma vez que a esperança média de vida está cada vez mais elevada e a taxa de natalidade apresenta-se a decrescer. Assim, tanto na Europa como em Portugal, a população idosa está a dominar perante os restantes grupos e faixas etárias (Pocinho, 2014, p.3).

O envelhecimento demográfico é visto como um fenómeno social e biológico devido à marginalização, à rejeição social, à inatividade e insegurança de papéis desempenhados ao longo do ciclo de vida (Serafim, 2007, p.69).

Tanto em Portugal como na restante Europa, os idosos são cada vez mais numerosos devido à diminuição da fecundidade, à atenuação da mortalidade, à migração, à melhoria das condições socio económicas e à evolução da tecnologia (Serafim, 2007, p.69).

Segundo Nazareth (1996, como citado em Serafim, 2007, p.70) o aumento da esperança média de vida é o principal efeito do crescimento do envelhecimento demográfico, e não da atenuação da mortalidade, uma vez que o baixo número de nascimentos determina, na estrutura etária da população, a diminuição da faixa etária mais jovem, originando o aumento dos mais idosos e, conseqüentemente, colocando o envelhecimento no topo da pirâmide.

Porém, a melhoria das condições de vida nas sociedades contemporâneas é um dos principais fatores do envelhecimento demográfico, sendo considerado uma condição positiva. Por outro lado, no que se refere ao mundo contemporâneo, o envelhecimento populacional é uma das questões demográficas e sociais cruciais, em particular das sociedades industrializadas e desenvolvidas, uma vez que faz parte da nova realidade social, económica, cultural e política, com implicações no departamento da saúde, da segurança social, na habitação e no domínio do apoio individual no que toca aos idosos e restantes familiares (Serafim, 2007, p.71).

Segundo um estudo realizado pelo Instituto Nacional de Estatística (INE) em 2017, entre 2015 e 2080 o número de idosos em Portugal passará de 2,1 milhões para 2,8 milhões, atingindo o valor mais elevado no fim da década de 40, começando a diminuir posteriormente devido ao facto de entrarem nesta faixa etária as pessoas pertencentes à geração onde se observa um baixo nível de fecundidade (INE, 2017, P.1).

Neste seguimento, em Portugal o índice de envelhecimento poderá duplicar em 2080, existindo, 317 idosos, por cada 100 jovens. Conseqüentemente, a população idosa em idade ativa irá descer de 6,7 milhões para 3,8 milhões de pessoas (INE, 2017, p.1).

Por sua vez, as Nações Unidas afirmam também, que a população idosa no mundo está a aumentar significativamente (ONU, s.d). No século XXI, o envelhecimento da população é uma das mudanças sociais mais relevantes, com impacto a nível laborar e financeiro. Supõe-se ainda, que os idosos com idade igual ou superior a 60 anos, duplique até o ano 2050 e triplique até o ano 2100. Comparativamente a 2017 onde é registado sensivelmente 962 milhões de pessoas idosas (13% da população mundial), em 2050 serão registadas cerca de 2,1 mil milhões de pessoas idosas e em 2100 cerca de 3,1 mil milhões. Desta

forma, é possível verificar que este grupo de pessoas está a crescer a uma taxa de 3% ao ano (ONU, s.d).

Nos dias de hoje, a Europa relativamente ao resto do mundo, contém a maior percentagem de pessoas pertencentes à faixa etária mencionada, isto é, 25% da população possui 60 anos ou mais. Todavia, isto não quer dizer que noutras partes do mundo não haja população envelhecida. Pelo contrário, até 2050 todas as regiões do mundo, excluindo África, terão cerca de $\frac{1}{4}$ ou mais de população com mais de 60 anos de idade (ONU, s.d).

Por conseguinte, no mundo, até 2050 o número de pessoas com 80 anos deverá triplicar, passando de 137 milhões em 2017 para 425 milhões de pessoas em 2050. Assim, futuramente, irão existir diversos países capazes de encarar dificuldades fiscais e políticas no que se refere à saúde pública, providência e proteção social para a população nesta faixa etária (ONU, s.d).

Entre 2018 e 2080, Portugal, segundo o INE (2020), perderá cerca de 2,1 milhões de pessoas. O número de jovens diminuirá de 1,4 para 1,0 milhões. Apesar do aumento do índice de fecundidade, é notável uma diminuição do número de nascimentos derivado da redução de mulheres em idade fértil que advém dos anos anteriores. Contudo, o número de idosos existentes aumentará de 2,2 para 3,0 milhões. Neste sentido, o índice de envelhecimento em Portugal irá passar de 159 para 300 idosos por cada 100 jovens no ano de 2080. A região mais envelhecida será a região Autónoma da Madeira com 429 idosos por cada 100 jovens e a região menos envelhecida será a zona do Algarve, com um índice de 204 idosos por cada 100 jovens (INE, 2020, p.1).

Por sua vez, o índice de sustentabilidade potencial poderá diminuir drasticamente de 259 para 138 pessoas em idade ativa, por cada 100 idosos devido ao decréscimo da população em idade ativa, consoante o aumento das pessoas idosas (INE, 2020, p.1).

1.4 Solidão na Terceira Idade

A solidão é um problema social cada vez mais acentuado, uma vez que a sociedade atual é cada vez mais envelhecida e isolada e a organização da estrutura e dinâmica das famílias está a sofrer alterações visíveis.

Em termos sociais, o tema da solidão é extremamente importante, tendo vindo a ser estudada por diversos autores a partir de 1970, como Fromm-Reichmann (1959, como

citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.30) que afirma que por ser complexo e devido à existência de diversas formas de solidão e de as caracterizar, como é exemplo a solidão culturalmente determinada, a solidão por auto-imposição, solidão compulsória, e.g, o termo solidão não está bem aprofundado.

D'Abooy (1973, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.30), indo ao encontro do autor anteriormente referido, indica que não existe uma definição concreta que defina a solidão. Este autor defende ainda que a própria utilização desta palavra é confusa pois existem diversos vocábulos como alienação, solidão criativa e isolamento culturalmente induzido, cujos significados vão ao encontro do que é definido como solidão. Assim este destaca a falta de clareza e a dificuldade de se perceber de forma óbvia o que se entende por solidão, como o significado de um estado afetivo.

Ainda neste seguimento, Weiss (1973, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.30) comenta que a definição de solidão apresentada no dicionário de Webster “um estado de desânimo ou pesar pela condição de estar sozinho” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.30), não vai de encontro à realidade, uma vez que a solidão não é uma consequência de estar sozinho, mas antes por se estar privado de relacionamento/s com outra/s pessoa/s.

Assim sendo, de modo a desenvolver e clarificar o conceito de solidão, foram criadas e discutidas dimensões como, a falta de objetivo e significado de vida, reação emocional, sentimento indesejado e desagradável, sentimento de isolamento e separação, deficiência nos relacionamentos e carência de intimidade e, por último, *unattachment*.

No que se refere à primeira dimensão apontada, ou seja, falta de significado e objetivo de vida, Bradley (1970, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.31) afirma ser fundamental para definir solidão.

Burton (1961, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.31) sustenta que a solidão é “uma necessidade de autenticação, de significado e de unidade, em uma cultura desumanizante. É a confirmação da vivência psíquica do indivíduo” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.31).

Neste seguimento, Ellison (1978, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.31) alega que os existencialistas têm traçado o perfil das pessoas existencialmente solitárias. Para este autor, o sentido humano da separação com um significado de vida e de Deus é uma dimensão da solidão, pois nos escritos do movimento existencialista, estes têm estudado

acerca da alienação essencial dos seres humanos, que são separados uns dos outros e que transcendem o imediato e o propósito da vida.

A segunda dimensão discutida foi a da reação emocional, a qual Mishara (1975, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.31) afirma que a ausência de relacionamentos relevantes gera a solidão como uma reação emocional. Contudo, Ellison (1978, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.31) descreve a solidão como uma intensa dor emocional e engloba comportamentos emocionais.

O sentimento indesejado e desagradável é a terceira dimensão da solidão. Segundo Sullivan (1953, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.31) a solidão é descrita como um sentimento em que uma pessoa realiza uma experiência fortemente desagradável e dirigida.

Noutra perspetiva, Moustakas (1961, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.31) diz que a solidão infinita e inevitável do ser humano não é necessariamente algo mau, mas sim uma forma para experienciar nova compaixão e beleza de vida.

Neste seguimento, Moustakas (1972, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, pp.31 e 32) declara que a solidão é nada mais, nada menos, que experienciar agonia da vida, de ser, de morte como um individuo sozinho, ou conhecer a alegria e beleza de estar vivo, simplesmente afastado de outros indivíduos. Assim sendo, a solidão pode ser um estado desagradável em que um individuo se encontra, como pode ser algo agradável representado pela solitude, o que os autores definem como diferente de solidão.

Walden (1973, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32) também refere que a solidão é um sentimento malquerido e angustiante, bem como Gerson e Perlman (1979, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32) que dizem que este é praticamente sempre acompanhado de senso doloroso e incomodidade.

Por fim, Russell, Peplau e Cutrona (1980, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32) descrevem a solidão como uma “experiência desagradável” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32).

A quarta dimensão da solidão é o sentimento de isolamento e separação. Moustakas (1961, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32) conceitua a solidão como a separação entre homem e seu semelhante e entre homem e a sua própria natureza. O autor define que a solidão “é tão total, direta e vivida, tão profundamente sentida, que não há

espaço algum para qualquer outra percepção, sentimento ou consciência, durante sua permanência” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32). Ainda nesta perspectiva, o mesmo autor refere-se ao indivíduo isolado que experiencia a solidão, “que significa estar aparte de e longe de si próprio, viver intensamente o momento de criação de um novo si mesmo” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32).

Walden (1973, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32) caracteriza o sentimento da solidão como indesejado, doloroso e de separação de alguém.

Já Pittman (1977, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32) reflete acerca da solidão como um sentimento de estar desassociado de outros, de não totalidade, frequentemente não construtivo, desintegrativo e sem objetivos.

Para terminar esta dimensão, Ellison (1978, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.32), segundo os seus estudos, diz que a solidão compreende o isolamento quer emocional, social ou existencial.

A próxima dimensão é a deficiência nos relacionamentos. Esta diz respeito à deficiência nos relacionamentos da pessoa, nomeadamente a carência de intimidade e a falha na comunicação interpessoal.

Ainda referente a esta dimensão, de acordo com Sullivan (1953, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, pp.32 e 33), o sentimento de solidão compreende uma experiência extremamente desagradável e dirigida, devido a uma proximidade humana e interpessoal imprópria.

Outro autor, Fromm-Reichmann (1959, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33), diz que este sentimento é um estado de pensamento em que uma pessoa deseje excluir da esfera da expectativa ou da imaginação, relacionamentos interpessoais da sua vida.

Já Moustakas (1961, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33) afirma que a solidão deve-se à falta de comunicação e de confiança nas pessoas ao redor. Este autor declara ainda que a solidão é um indicio de fracasso e falha, provocando a ruptura dos relacionamentos.

Noutra perspectiva, Lopata (1969, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33) vê a solidão como um sentimento experienciado por uma pessoa que define a sua forma de interação quer com os outros, como com a vida no geral de forma indevida. Este

sentimento pode aparecer quando a profundidade habitual ou esperada das relações é temporária.

Outro autor que se debruçou sobre esta dimensão foi Bradley (1970, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33), alegando que a perda de relacionamentos significativos na vida de alguém e o desprovimento de aproximação física e contacto com os outros, são sentimentos determinantes para o fator solidão.

Relativamente à definição de solidão, Mishara (1975, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33) encontrou na literatura existente que este termo refere-se a um distúrbio, o qual não permite que os indivíduos estabeleçam relacionamentos capazes de os satisfazer. Assim sendo, para este autor a solidão é uma reação emocional derivada de diversos tipos de carências interpessoais, tendo em conta que as diferenças entre os indivíduos foram notadas na necessidade de contacto com o outro e na tolerância ao isolamento social. Neste seguimento, Mishara (1975, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33) afirma que a “solidão é uma reação emocional a uma ausência de relacionamentos gratificantes importantes” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33).

Por outro lado, o autor Gordon (1976, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33) ostenta que solidão é um sentimento de privação devido à falta de contactos com outras pessoas, quer seja relações íntimas como relações mais superficiais, isto é, uma rede social de relacionamentos.

Já Portnoff (1976, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33), apresenta a solidão como uma perturbação ou como “estar perdido dentro de um domínio de significado resultante da quebra ou rompimento de relacionamento com outros” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33).

Williams (1978, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.33) estuda a solidão com referência à terceira idade e afirma que esta é um sentimento capaz de controlar uma certa pessoa, quando parece que ninguém se preocupa com ela. Desta forma, é um sentimento que se expressa como autopiedade em que a pessoa apenas pensa em si e no que espera dos outros que a rodeiam.

Gerson e Perlman (1979, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34) caracterizam solidão como uma escassez nos relacionamentos sociais, que na maioria dos casos é acompanhada de um sentido doloroso de desconforto.

Sob outro ponto de vista, Chelune, Sultan e Williams (1980, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34) cimentam que a solidão parece ser uma experiência relacionada à percepção de uma falta de relacionamento interpessoal. Os mesmos autores recorrem aos autores Sermat e Smith (1973, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34) para falar da solidão, em que estes que reiteram que este sentimento decorre sobretudo da falta de oportunidade para as pessoas falarem de assuntos pessoais e importantes para elas, com outros. Neste seguimento, Perlman e Peplau (no prelo, apud Chelune, Sultan & Williams, 1980, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34) dizem que a solidão deriva e existe devido à menor presença de relacionamentos sociais, ou na medida que esses relacionamentos são menos satisfatórios do que o desejado.

De acordo com Anderson, Horowitz e French (1983, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34), na definição e conceito de solidão, a falha interpessoal e a ausência de competência interpessoal são características implícitas no mesmo.

Já para Schmidt e Sermat (1983, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34) a solidão é a discrepância que se sente individualmente entre os tipos de relacionamento que se tem e aqueles que se quer ter.

Para terminar esta dimensão, Wheeler, Reis e Niezlek (1983, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34) definem solidão como a falta de uma participação social significativa.

Por fim, a última dimensão é o *unattachment* que é mais profundo, acentuado e específico que a dimensão deficiência de relacionamentos humanos. Neste sentido, Weiss (1973, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34) define solidão como o resultado da falta de um tipo particular de relacionamento ou de “alguma provisão relacional particular” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34). Este sentimento é o resultado das provisões de um *attachment* íntimo, mas também uma resposta à falta de amizades relevantes, relacionamentos colegiais ou outros relacionamentos sociais. Assim, para este autor, a solidão “é uma resposta à deficiência relacional e que, apesar das diferenças de cada experiência de solidão, existem sintomas comuns, o que possibilita falar-se de solidão como uma condição singular” (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34).

Neste seguimento, o mesmo autor (Weiss, 1973, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.34) apresenta duas formas de solidão, nomeadamente a solidão de isolamento emocional, ou seja, a solidão devido à falta de uma ligação emocional, e a solidão de

isolamento social, isto é, a solidão como consequência de uma falta de relacionamentos sociais. Estas duas formas de solidão, embora sejam diferentes despertam no indivíduo os mesmos sintomas de solidão, devido à falta de relacionamentos.

Outro autor, Ellison (1978, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.35) afirma que a solidão diz respeito à falta de intimidade experienciada de forma positiva com alguém que anseia mutuamente o relacionamento, ou seja, a solidão é uma consequência da falta de um relacionamento que satisfaça o indivíduo. O indivíduo, por ser uma pessoa desapegada, não tem capacidade de continuar relacionamentos significativos, ou obter satisfação psicológica.

O autor (Ellison, 1978, como citado em Pinheiro & Tamayo, 1984, p.35) menciona ainda que a solidão é sentir-se só. Este sentimento é consequência de uma deficiência de intimidade que é fundamental a todos os seres humanos. Ainda neste contexto, o autor remata com a frase "a solidão é um desejo insatisfeito de companhia" (como citado por Pinheiro & Tamayo, 1984, p.35).

Posto isto, de acordo com a literatura exposta anteriormente e tendo em conta as dimensões da solidão, propõe-se a seguinte definição para o termo: "solidão é uma reação emocional de insatisfação, decorrente da falta e/ou deficiência de relacionamentos pessoais significativos, a qual inclui algum tipo de isolamento" (Pinheiro & Tamayo, 1984, p.35).

No que respeita à solidão, esta tende a ser mais frequente nos indivíduos de idade mais avançada. No seu surgimento estão associados fatores como a depressão, o luto, o isolamento social, o abandono, entre outros, os quais afetam a qualidade de vida dos idosos, sobretudo nas suas atividades diárias.

Uma pesquisa realizada por Lopes, Lopes e Camara (2009) com pessoas idosas, mostra que as mulheres tendem a ser mais solitárias que os homens. Como consequência de a esperança média de vida da mulher ser maior que do homem e da feminização da velhice, o número de mulheres a casar jovem é maior do que de homens, bem como, o número de viúvas é mais elevado que o de viúvos. Estes dois fatores contribuem para o facto de as mulheres, principalmente as que são viúvas ou separadas, sentirem mais solidão que os homens. Outro fator que pode determinar que as mulheres se sintam mais solitárias que os homens é a forma de construção e expressão do afeto.

De acordo com a pesquisa sobre os idosos (Lopes, Lopes & Camara, 2009), o sentimento de tristeza é o que mais contribui para a solidão. Essa tristeza pode estar associada ao luto e, a um quadro depressivo, a uma debilidade física ou a um problema social. Os problemas de saúde, principalmente, causados por patologias múltiplas, podem ser agravados devido ao sentimento da solidão e causam impacto na morbidade, mortalidade e qualidade de vida dos idosos (Lopes, Lopes & Camara, 2009, p. 377).

A desmotivação é um dos sintomas da depressão, principalmente na velhice. Essa desmotivação pode ter origem em fatores como a dependência física, que por sua vez afeta a autoestima dos idosos e a dificuldade de adaptação a novas circunstâncias, o que conseqüentemente leva ao isolamento social. Assim, uma vida ativa, onde prevalece o entretenimento e a comunicação pode prevenir a depressão, bem como outras doenças físicas e mentais e a carência afetiva e emocional (Lopes, Lopes & Camara, 2009, p. 377).

Neste estudo realizado por Lopes, Lopes e Camara (2009), apesar de não se poder concluir que a solidão é um sintoma de depressão, supõe-se que exista uma associação. Dos idosos considerados solitários, pouco menos de metade diz que estão tristes e afirmam não ter razões para viver daquela forma. Esses idosos, em grande maioria, não frequentam nenhuma atividade em grupo e um terço dos mesmos opta por ficar em casa (Lopes, Lopes & Camara, 2009, p. 378).

Todos os seres humanos necessitam de conviver com outras pessoas para um bem-estar biopsicossocial. As relações sociais, principalmente em pessoas de idade mais avançada estimula o pensamento, entre outros diversos benefícios para a melhoria da qualidade de vida (Lopes, Lopes & Camara, 2009, p. 378).

Na velhice a família contribui para que os idosos tenham um fim de vida feliz. Mais de 80% dos participantes neste estudo afirmam que morar sozinho pode afetar a saúde e, conseqüentemente, afetar a qualidade de vida. Contudo, apesar da aposentadoria contribuir para a existência de solidão, 55% dos idosos entrevistados não veem a solidão como um resultado da velhice, pelo contrário, estes aprenderam a lidar com as suas limitações e frequentemente participam em projetos para a terceira, ajudam a cuidar dos netos, viajam, entre outras estratégias que lhes ajudem a ocupar o tempo de forma saudável, para que continuem com qualidade de vida e se sintam integrados na sociedade (Lopes, Lopes & Camara, 2009, p. 379).

Posto isto, é importante salientar que a velhice não é sinónimo de solidão. No entanto, a depressão, o luto, o isolamento social e o abandono podem estar relacionados a este sentimento. De acordo com os idosos participantes, a tristeza é o principal fator que leva à solidão. Deste modo, é fundamental que os idosos ocupem os seus tempos livres com algo que lhes faça sentir útil e relevante enquanto seres que pertencem à sociedade. Por outro lado, a família e os vínculos familiares também são de extrema importância para uma velhice feliz e para o seu bem estar (Lopes, Lopes & Camara, 2009, p. 380).

Na visão dos idosos, para cessar a solidão é necessário promover ações geriátricas e gerontológicas que assegurem a qualidade de vida dos idosos a nível biológico, psicológico e social. Assim sendo, torna-se crucial estimular o envolvimento social dos idosos e, neste sentido, pensar em programas pré-aposentadoria, participar em novas atividades de forma a redescobrirem novos interesses e até potencialidades, campanhas de educação no lar e escolar que englobem o respeito ao idoso e cujo objetivo seja preservar “o ser social da pessoa idosa” (como citado por Lopes. R, Lopes. M & Camara, 2009, p. 380).

Em suma, a terceira idade é uma fase que requer uma adaptação significativa da parte dos idosos de modo que, para prevenir e evitar sentimentos de solidão e isolamento e continuar a possuir qualidade de vida e satisfação com a mesma, é fundamental o contacto social, o envolvimento com os pares, desenvolver novas amizades que auxiliem o bem-estar físico e psicológico, criar estratégias para ultrapassar os obstáculos com os quais se vão deparando.

1.5 Aprendizagem e Educação ao Longo da Vida

A educação é fundamental para o desenvolvimento social e pessoal de uma sociedade e deve estar presente nos indivíduos toda a sua vida. Contudo, apesar de estarem relacionados, educação e aprendizagem não são sinónimos, isto é, existe ensino sem aprendizagem e aprendizagem sem ensino. Para Simões (2007, como citado em Pocinho, 2014, p.74) a educação é o que possibilita os indivíduos tornarem-se em seres humanos melhores, e por isso considera-a como um fator positivo, que motiva o desenvolvimento para uma mudança melhor.

A educação deve transmitir saberes e saber-fazer adaptados à civilização cognitiva, pois são as bases das competências do futuro. Compete à Educação encontrar e assinalar as referências que impeçam as pessoas de ficar submergidas nas ondas de informações, mais ou menos efémeras, que invadem os espaços públicos e privados e as levem a orientar-se para projetos de desenvolvimento individuais e coletivos.

A educação deve organizar-se em torno de quatro aprendizagens fundamentais que, ao longo de toda a vida, serão de algum modo para cada indivíduo, os pilares do conhecimento. Estes pilares são: aprender a conhecer, isto é adquirir os instrumentos da compreensão, aprender a fazer, para poder agir sobre o meio envolvente, aprender a viver juntos, a fim de participar e cooperar com os outros em todas as atividades humanas e, por fim, aprender a ser, via essencial que integrar os três precedentes (Delors, 1996, pp. 77- 89). A educação ao longo da vida baseia-se nestes quatro pilares, os quais não acontecem apenas numa fase da vida ou apenas num único lugar. Os tempos e as áreas da educação devem ser repensados, complementar-se e interpenetrar-se de maneira que cada pessoa, ao longo de toda a sua vida, possa tirar o melhor partido dum ambiente educativo em constante alargamento (Delors, 1996, pp. 77- 89).

Por sua vez, a aprendizagem permite que o indivíduo se adapte as situações e obstáculos desconhecidos, com os quais se vai deparando ao longo da vida. De acordo com Maslow (1985, citado em Simões, 1989, como citado em Pocinho, 2014, p.74) a aprendizagem consiste num processo onde o foco é a formação do caráter do indivíduo, onde este aprende a crescer e a direcionar esse crescimento, a distinguir o bom do mau e a colocar-se em primeiro lugar, escolhendo o melhor para si mesmo.

Jacob e Pocinho (2012, como citado em Pocinho, 2014, p.74) afirmam que o conceito de aprendizagem ao longo da vida é recente em Portugal, sendo no ano de 2000 que esta área assume maior importância.

Ao longo dos últimos anos, a educação de adultos foi sendo cada vez mais aceite na sociedade, devido ao desenvolvimento, por parte da Organização das Nações Unidas para a Educação e Ciência (UNESCO), de projetos. Esta organização foi imprescindível para o desenvolvimento da educação de adultos, uma vez que, a mesma reuniu, codificou e promoveu todas as práticas e saberes desta área de intervenção, dando-lhes assim, a devida importância. Deste modo, a educação de adultos incentiva a educação permanente, ao longo da vida. Esta, de acordo com a perspectiva da UNESCO é uma forma de

humanização do desenvolvimento que pretende fazer evoluir as mentalidades a par da cultura e arte, pois surgiu da necessidade das pessoas e sociedades serem mais educadas para a vida cívica e política capacitando-as para que estas não fossem vítimas da mudança e do desenvolvimento, mas sim, atores sociais, ou seja, participante ativos na sociedade (Bergano, 2002, pp.20 e 21).

Assim, podemos considerar como educação de adultos toda e qualquer iniciativa organizada que vise promover o desenvolvimento académico, profissional, social e pessoal de indivíduos adultos, desde jovens adultos à terceira idade, com diferentes histórias e competências, o que faz com que este público-alvo seja pouco homogéneo (Bergano,2002,p.14).

Por outro lado, é também reforçada a ideia da educação de adultos enquanto instrumento, quer seja para satisfazer necessidade de autorrealização ou para potenciar competências de sobrevivência face às dificuldades atuais que surgem da complexidade e competitividade das nossas sociedades, que promovem a desigualdade de acesso de oportunidades (Bergano,2002,p.11).

Com estas características, a sociedade reivindica uma educação distante do modelo educativo tradicional, baseada numa aprendizagem constante, dentro e fora do sistema educativo, tendo como espaço de aprendizagem não só a escola, mas a família, os grupos e a comunidade.

Devido ao aumento das pessoas idosas, surge a necessidade de criar um modelo teórico e pedagógico que seja específico para as pessoas adultas e idosas e cujo intuito não seja apenas a qualificação profissional. Deste modo, surgem os conceitos de gerontopedagogia e gerontologia educativa. O conceito de gerontologia educacional foi usado primeiramente em 1970, na Universidade de Michigan, no entanto, apenas em 1976, Peterson (1990, como citado em Pocinho, 2014, p.75) sugere uma definição para este conceito, “como sendo o campo de estudo e da prática de métodos e técnicas de ensino, de forma a integrar as instituições e os processos de educação como o conhecimento do envelhecer e as necessidades da pessoa idosa” (como citado em Pocinho, 2014, p.75).

De acordo com o mesmo autor (Peterson, 1990, como citado em Pocinho, 2014, p.75), a gerontologia educacional foca-se em três grandes áreas, nomeadamente, a educação para as pessoas idosas, de acordo com as suas necessidades, a educação para a população em geral acerca do envelhecimento e os idosos, e a formação de recursos humanos para os

trabalhos e prestação de serviços às pessoas idosas. Em concordância com a definição de Peterson (1990, como citado em Pocinho, 2014, p.75), Thornton (1992, como citado em Pocinho, 2014, p.75) destaca dois níveis: o nível individual e o nível profissional. O primeiro nível refere-se às necessidades dos idosos e às competências necessárias para enfrentar o processo de envelhecimento. É exemplo disso a preparação para a reforma, o tempo de lazer, a manutenção do bem estar físico e mental, a preparação para a mudança dos papéis sociais, entre outras. Já o segundo nível refere-se às preocupações a nível educacional que proporcionam o conhecimento acerca do envelhecimento para que não existam ideias erradas e os idosos consigam desfrutar do processo com as suas famílias, sem deixar de ter qualidade de vida.

Posto isto, ainda segundo Thornton (1992, como citado em Pocinho, 2014, pp. 75 e 76) a gerontologia educacional é um método de organização, ensino e instrução, de facilitação e aprendizagem e uma intervenção social para ressocializar as pessoas idosas. Assim sendo, a educação ao longo da vida é essencial para que, principalmente as pessoas idosas, se adaptem à constante mudança e se continuem a desenvolver enquanto indivíduos pertencentes a uma sociedade, promover a autossuficiência e independência dos idosos, promover o equilíbrio sobre si mesmo e os outros, estimular a comunicação entre os idosos e outras gerações, evitando o isolamento e incentivar os idosos a aprender e a expressarem-se.

1.6 Universidades da Terceira Idade

As Universidades da Terceira Idade (UTIs), mais conhecidas por Universidades Seniores, surgiram em 1972 em França, como uma forma específica de ensino para as pessoas idosas. Ao estudar o envelhecimento, Vellas (1972, como citado por Pocinho, 2014, p.61) chegou à conclusão que as ofertas para este público eram restritas e limitadas, surgindo Veloso (2004, como citado por Pocinho, 2014, p.61) sugerindo a criação de uma universidade para esta população, onde não importasse a classe social nem a escolaridade, e cujo objetivo fosse a ocupação do tempo livre com atividades de caráter intelectual, artístico, de lazer e atividade física. Para este autor, o propósito seria minimizar o isolamento entre as pessoas idosas e estimular a saúde e o bem-estar das mesmas.

Atualmente existe dois modelos de organização das UTIs: o modelo francês ou continental e o modelo inglês ou britânico. No primeiro, a prioridade é a investigação e a

possibilidade de frequência em cursos superiores e de pós-graduação. Já o segundo é mais livre, independente e informal, cujo intuito é desenvolver e estimular os aspetos sociais e recreativos em que os professores são voluntários e os idosos podem ocupar o cargo de alunos ou professores e, até, dirigentes.

Em Portugal, grande parte das UTIs regem-se pelo modelo inglês e baseiam-se em atividades organizadas intencionalmente e que proporcionam aos participantes o desenvolvimento de uma identidade e um lugar de consciência para si mesmos, de acordo com os processos pelos quais se gerem e de forma a tomarem conta das suas oportunidades em relações sociais e lidarem com as mesmas, de maneira independente.

Assim sendo, as UTIs são uma resposta socioeducativa, com o propósito de criar e dinamizar constantemente atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio, para o público a partir dos 50 anos de idade. As atividades realizadas pelas mesmas são em regime não formal, sem fins de certificação e de modo a promover a formação ao longo da vida, nomeadamente através de atividades culturais, recreativas, científicas e de aprendizagem. De acordo com Mowly e O'Connor (1986, citado em Pocinho, 2014, p.62) as Universidades da Terceira Idade fomentam a formação ao longo da vida e proporcionam aos estudantes programas de animação, estimulação, enriquecimento pessoal, formação e instrução para que as pessoas idosas possam usufruir de tal e, de certa forma, manterem-se ativos e sentirem-se úteis. Para frequentar as atividades disponibilizadas pelas UTIs, como história, saúde, línguas, pintura, informática, gastronomia, desporto, arte, cultura, música, teatro, entre outras, é necessário realizar uma inscrição, sendo que a frequência dessas atividades é livre e não existem avaliações associadas (Pocinho, 2014, p.62).

A primeira UTI a ser criada em Portugal foi em 1976 em Lisboa, tendo como base o modelo inglês. Até 2001, o número de UTIs existentes em Portugal eram muito reduzidos, e as existentes centravam-se em Lisboa e no Porto. Só em 2005, após a criação da Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS) é que se verificou um crescimento significativo do número de UTIs, passado de 30 para 200. Estas instituições têm como intuito alterar as atitudes da sociedade perante os idosos, fornecer momentos de aprendizagem e atualização de conhecimento aos idosos, possibilitar a socialização e convívio, promover a integração social e o crescimento pessoal, permitir a manutenção da atividade física e intelectual, contribuir para o bem-estar e qualidade de vida, promover

a importância do voluntariado, e assim, reduzir a solidão e o isolamento (Pocinho, 2014, p.63).

Segundo Jacob (2012, como citado em Pocinho, 2014, p.63 e 64), em Portugal, assim como noutros países, as UTIs visam que os idosos participem e organizem atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer. Para além disso, pretendem também transmitir a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e dos fenómenos socioculturais aos idosos, informar os idosos acerca dos seus direitos e deveres, bem como divulgar serviços e ajudar no que necessitam, desenvolver e estabelecer relações interpessoais e sociais entre as gerações e estimular a investigação acerca de assuntos relacionados com a gerontologia isolamento.

Giovanni e Cristianini (2001, como citado em Pocinho, 2014, p.64) afirmam que o grande foco das UTIs é a integração e a estadia e prosseguimento dos idosos nas estruturas sociais para uma melhor qualidade de vida, nomeadamente em aspetos como prevenção do declínio psicossociológico, investigação científica sobre o tema do envelhecimento, sensibilização para a importância da inserção social e participação comunitária e, por fim, contribuir para que os idosos vejam a terceira idade como uma nova arte de viver.

No fim do ano 2022, a RUTIS tinha 380 universidades e academias séniores como membros. As UTIs contavam com mais de 63.000 alunos inscritos, entre os quais 74% são mulheres. A média das idades destes alunos é 69 anos, variando entre os 50 anos e os 102 anos e a média de alunos por universidade é de 168 alunos. Relativamente aos professores, ainda no final do mesmo ano existiam 7.800 professores voluntários nas UTIs dos quais 65% são mulheres, 30% têm entre os 61 anos e os 70 anos e 30,6% têm idade inferior a 40 anos. É ainda de referir que 55% destes professores ainda trabalham e 40% já se encontram reformados. Em cada universidade existem cerca de 21 professores que dão aproximadamente 2 horas de aulas por semana.

Posto isto, as UTIs atuam como um estímulo para a aprendizagem, uma vez que este é um processo contínuo e permanente e pode atrasar os efeitos do envelhecimento, uma vez que os idosos exercitam as funções cognitivas, melhoram a autoestima, participam nas diversas atividades propostas pelas UTIs e, conseqüentemente, sentem-se mais ativos e entusiasmados. Para além do que foi referido, as UTIs ajudam a readquirir autonomia e independência, afastam os pensamentos negativos, fazem com que os idosos se sintam

úteis e confiantes, estimulam a interação social, diminuem o estigma, melhora a saúde e aumenta a satisfação (Pocinho, 2014, p.64 e 65).

Posto isto, para Silva (2005, como citado em Pocinho, 2014, p.65) as UTIs são uma forma de convívio e acima de tudo a aprendizagem, uma vez que a educação é fundamental em todas as etapas da vida, e principal na terceira idade, onde os idosos estão mais debilitados e frágeis, devido aos benefícios a nível psicológico e social.

1.7 Universidades da Terceira Idade e a Solidão

Como referem os autores Sousa, Figueiredo & Cerqueira (2004, como citado em Pocinho, 2014, p.71), a solidão é um sentimento abstrato e indeterminado, pois cada pessoa sente a solidão de forma diferente, contudo, este sentimento refere-se à escassez de contactos sociais ou a falta de pessoas disponíveis ou com ânsia de partilhar experiências sociais e emocionais. Assim, existe uma total relação entre a solidão, o isolamento e o viver sozinho.

De acordo com um estudo existente realizado por Rubenstein e Shaver (1982, como citado em Pocinho, 2014, p.72) onde observaram a existência de 4 sentimentos, - desespero, - depressão, - aborrecimento impaciente e autodepreciação - a reforma, a perda dos papéis sociais, a institucionalização, a viuvez, o declínio da saúde física e mental são consequências desses sentimentos, levando os idosos a isolarem-se. Por outro lado, um estudo realizado por Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg & Pitkala (2005, como citado em Pocinho, 2014, p.72) veio a mostrar que os idosos que residem em zonas rurais são as que mais vulneráveis ao isolamento social.

Um dos maiores desafios da velhice é sem dúvida a reforma, pois é grande mudança na rotina dos idosos e requerer grande adaptação por parte dos mesmos, nomeadamente no que se refere a hábitos, à perda do papel social associado à sua profissão e ao afastamento do convívio entre colegas. Estes fatores podem levar a rejeição por parte dos idosos levando ao aparecimento de doenças físicas, psicológicas e sociais e, conseqüentemente, levando a um estado de solidão (Pocinho, 2014, p.72 e 73).

Neste sentido, é necessário estimular o envolvimento social desta população, incentivar a participarem em novas atividades, redescobrir novos interesses e potencialidades. Para que exista efetivamente um bem-estar a nível físico e psicológico é importante que as

peçoas idosas estejam em contacto com outras peçoas, partilhem experiências e estabeleçam novas amizades. Desta forma, este grupo etário vai criando estratégias para ultrapassar os atuais obstáculos. Para além disso, é uma forma de prevenir sentimentos de solidão e o isolamento social e aumentar a qualidade de vida.

Capítulo 2: Enquadramento Institucional

A Instituição Particular de Solidariedade Social Viver em Alegria foi fundada em 28 de janeiro de 1999 e fez a sua apresentação pública em 8 de maio de 1999. Esta tem como objetivos prioritários promover ações de solidariedade social de proteção à infância e juventude, idade maior, família, comunidade e população ativa, bem como desenvolver a promoção recreativa e social dos associados, o convívio e a cooperação com organismos oficiais e particulares com as freguesias de São Julião e Tavarede, podendo satisfazer outros concelhos de âmbito nacional. No início de 2019 a Associação contava com 255 sócios efetivos, no entanto, tem atualmente 250 sócios ativos.

A Missão desta instituição é promover ações de Solidariedade Social, isto é, desenvolver atividades de proteção à Infância e Juventude, Família, Comunidade, População Ativa, e Idosos, tendo em conta a promoção de igualdade entre homens e mulheres, assim como a igualdade de oportunidades, sem discriminação de género. Para além do referido, é igualmente importante contribuir e zelar para o bem-estar dos utentes/clientes, através de um conjunto de serviços prestados com excelência e qualidade, proporcionando uma melhor qualidade de vida.

Já a Visão desta entidade passa por ser uma instituição global, plural e coesa, reconhecida como referência em termos da qualidade da sua intervenção/serviços, baseada no trabalho de equipa e numa gestão sustentável. Esta é orientada para a inclusão social consolidando as respostas sociais e atuando de uma forma proativa às necessidades emergentes da comunidade.

Os Valores são a solidariedade, a orientação ética, a responsabilidade social, a competência, a cooperação e finalmente, o respeito mútuo.

Na concretização dos objetivos supracitados, a Associação de Solidariedade Social Viver em Alegria tem desenvolvido projetos na área social, formação, atividades socioculturais, recreativas e outras com os diferentes grupos etários: infância, juventude e idosos.

As respostas sociais desta instituição são:

1. O Centro de Apoio à Vida Dr.^a Natércia Crisanto, onde são desenvolvidas atividades direcionadas para famílias desfavorecidas/carenciadas com baixas competências sociais, relacionais e parentais, promovendo a sua inserção na

comunidade. Neste sentido, o projeto apresenta-se através de apoio psicossocial e psicológico, sessões de educação parental e oficinas educativas, workshop's temáticos, visitas domiciliárias, visitas supervisionadas, apoio jurídico e banco de recursos.

Neste projeto é fundamental o trabalho em rede, principalmente com as maternidades, a Comissão de Proteção de Crianças e Jovens (CPCJ) e as creches/jardim-de-infância e escolas do concelho.

2. O Centro de Apoio à Víctima (CAV) acompanha mensalmente cerca de 55 famílias.
3. O Centro de Apoio Familiar e Aconselhamento Parental (CAFAP) que visa essencialmente intervir no contexto familiar, ajudando a família a criar condições e a potencializar os recursos necessários à manutenção das crianças e jovens nos seus agregados de origem, prevenindo assim a sua institucionalização ou possibilitando a sua desinstitucionalização e reintegração familiar.
O CAFAP acompanha mensalmente cerca de 80 famílias.
4. Distribuição Alimentar que apoia mensalmente cerca de 100 famílias.
5. Projetos Socioeducativos, como o projeto “Ser para Crescer” que surge da necessidade de desenvolver intervenções centradas na construção de novas estratégias e metodologias para o combate ao abandono escolar, formação ao longo da vida e inserção profissional.
6. O Banco da Maternidade e da Criança que é um instrumento de auxílio e combate à pobreza na primeira infância. Funciona como polo agregador de bens e equipamentos destinados à maternidade, bebés e crianças até aos 6 anos, permitindo uma estreita comunicação e cooperação entre as diferentes entidades que intervêm na área da família e infância. O Banco surge da necessidade de dar uma resposta concreta e proativa às vulnerabilidades, carências sociais e pedidos de apoio de instituições e famílias do concelho da Figueira da Foz que intervêm na área do apoio à infância e à família. Pretende-se ainda mobilizar a comunidade civil para a importância do reaproveitamento de equipamentos destinados à primeira infância.
7. A USFF, criada em 2001 e sediada no O Sítio das Artes. Oferece um projeto curricular com várias disciplinas (Informática, Francês, Inglês, Música Coral, Património Local, História, O Mundo Gira (organizado em módulos multidisciplinares variados), Esperanto, Ginástica, Tai-chi, entre outras) e

atividades culturais / formativas diversas, proporcionando momentos de convívio e aquisição de competências, em regime não formal e sem fins de certificação.

É de realçar, a este propósito, a organização de palestras, workshops e sessões de divulgação, com individualidades de reconhecida competência, a nível nacional.

8. Artes Performativas (Grupo de Teatro AVA) são outra valência de âmbito cultural. Para além das variadas representações que normalmente são efetuadas na sua própria sala de teatro, colaboram regularmente com outras entidades em diversos espaços do concelho e participam todos os anos nas Jornadas de Teatro Amador promovidas pelo Lions Clube da Figueira da Foz.

Existe também com um grupo de Cavaquinhos sob a direção do maestro Cristiano Barros, cuja colaboração iniciou-se em outubro de 2014.

9. As Hortas Biológicas Urbanas e Comunitárias da Figueira da Foz que tem como tem como principal objetivo potenciar, junto das zonas urbanas, espaços de agricultura tradicional e biológica como forma de garantir a sustentabilidade ambiental dos espaços. O projeto, cujo nome é “Verdes Campos”, teve início em junho de 2012, tem como promotor o Município da Figueira da Foz e a Instituição Viver em Alegria e a Cruz Vermelha da Figueira da Foz como uma das entidades gestoras.

10. O voluntariado.

A Associação Viver em Alegria com o intuito de dar cumprimento aos seus objetivos sociais e culturais, desenvolve atividades de proteção à Infância e Juventude, Família, Comunidade, População Ativa e idosos, sendo necessário um conjunto de voluntários que auxiliem na prossecução desses mesmos objetivos. A Associação pode contar com um conjunto de voluntários que de forma altruísta despendem do seu tempo em favor da instituição em vários serviços.

2.1 Universidade Sénior da Figueira da Foz

A USFF é uma das valências da Instituição Particular Viver em Alegria, criada em 2001 e sediada no Mercado Municipal da Figueira da Foz, através de protocolo de colaboração com a Câmara Municipal.

Esta integra a RUTIS e rege-se pela Resolução do Conselho de Ministros nº76/2016, que ”reconhece a RUTIS e as Universidades Seniores como respostas socioeducativas que

visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos” (p.1).

A USFF tem como lema “ O Conhecimento ao Serviço do Espírito” dispendo de um projeto curricular com 39 disciplinas, nomeadamente, Informática, Francês, Inglês, Música Coral, Património Local, História, Ginástica, Esperanto, Tai-Chi, Bordados, Mandarim, Zumba + Fortificação, entre outras. Para além disso, oferece atividades culturais e formativas, facultando momentos de convívio e aquisição de competências, em regime não formal e sem fins de certificação. Neste contexto, destaca-se ainda a organização de palestras, workshops e sessões de divulgação, com individualidades de reconhecida competência, a nível nacional. No ano letivo de 2022/2023, 180 alunos frequentam as várias atividades de formação. Atualmente, 296 alunos estão inscritos e frequentam as atividades da USFF, entre os quais 221 são mulheres e 75 são homens.

Os principais objetivos da USFF são proporcionar aos alunos atividades de ensino/aprendizagem nas quais os seus conhecimentos e competências sejam reconhecidos, valorizados e ampliados, facultar o convívio entre as pessoas e o diálogo intergeracional, de modo a combater a solidão e a exclusão social dos seniores, permitir a troca de ideias, valores e experiências, ocupar o tempo livre de um modo útil e agradável, promover a saúde física, mental e relacional das pessoas, bem como contribuir para a melhoria da sua qualidade de vida, levar a cabo atividades recreativas e culturais, como convívios, encontros de reflexão, palestras, oficinas de trabalho, debates, visitas de estudo e passeios, que permitam a formação pessoal e social ao longo da vida, educar para a cidadania, o consumo, a defesa do meio ambiente, a promoção da saúde, a compreensão e tolerância, fomentar a participação ativa, crítica e reflexiva dos seniores na sociedade civil, fomentar o voluntariado e o empenhamento cívico solidário.

Para ser admitido nesta Universidade é necessário o interessado/a possuir a robustez física e psíquica necessária à participação nas atividades desenvolvidas, concordar com os princípios, valores e normas regulamentares, preencher uma ficha de inscrição e pagar a propina estabelecida em cada ano.

A USFF está em vigor todo o ano, no entanto, há interrupção das aulas no Natal, no Carnaval, na Páscoa e nos meses de julho a setembro. As atividades estão divididas em dois semestres, de outubro a fevereiro e de março a junho.

No que respeita ao preçário, este é diferente para sócios e não sócios. Assim, para sócios são 70€ até 4 disciplinas por semestre, sendo que a cada disciplina extra acresce um valor de 5€ e para não sócios são 100€ até 4 disciplinas, acrescentando 5€ por cada disciplina extra. Já o valor do seguro escolar são 12€ para qualquer um dos anteriores.

Relativamente ao horário de funcionamento, a Universidade está aberta de segunda a sexta, das 10 h às 12h e das 14h às 16h.

Capítulo 3: Enquadramento Metodológico e Objetivos

3.1 Finalidades e Objetivos da Investigação

Esta investigação pretende compreender se os alunos que frequentam a USFF sentem ou não solidão no seu dia a dia, e em que medida a frequência na USFF, especificamente nas atividades propostas, ajuda a combater esse sentimento.

Assim, este estudo teve como base os seguintes objetivos:

➤ Objetivo Geral:

- Compreender, em que medida, a frequência na USFF, contribui para que não exista solidão nas pessoas idosas nessa localidade.
- Analisar de que forma a frequência na USFF ajuda a combater a solidão, caso exista, dos alunos inscritos.

➤ Objetivos Específicos:

- Identificar os motivos que levam os idosos a frequentar a USFF;
- Analisar de que forma a USFF promove o envelhecimento e o bem estar das pessoas idosas que a frequentam;
- Compreender como funciona a USFF, especificamente as ocupações dinamizadas pela mesma, de modo que os idosos se sintam úteis e ativos;
- Compreender a importância da Universidade Sénior, especialmente no que se refere a promover o relacionamento interpessoal;
- Perceber as dinâmicas de funcionamento e pedagógicas da USFF, bem como a sua importância para a valorização dos idosos.

3.2 Caracterização da Amostra

A amostra do presente estudo foi recolhida na USFF. Primeiramente, foi enviado aos alunos inscritos nesta Universidade um *link* de um formulário realizado no *Google Forms*, cujo intuito é analisar o impacto que as atividades da USFF, têm na solidão sentida pelos seus participantes. Contudo, as respostas obtidas através do *link* foram bastante reduzidas, o que implicou a deslocação à instituição e a implementação presencial dos questionários aos séniores inscritos.

Assim sendo, a amostra foi constituída por 86 sujeitos, todos inscritos e a frequentarem as atividades propostas pela USFF.

3.3 Materiais Utilizados

Os instrumentos utilizados, de modo a avaliar este estudo, foram selecionados tendo em conta os objetivos definidos e a população-alvo. Assim sendo, este é um estudo quantitativo onde foi aplicado um questionário dividido em 2 partes, cuja duração média de preenchimento foi de 15 minutos e a sua administração respeitou a seguinte ordem: Questionário Sociodemográfico e *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989).

Os instrumentos de avaliação anteriormente referidos serão, de seguida, apresentados.

a) Questionário Sociodemográfico

O questionário sociodemográfico é uma ferramenta cujo objetivo é angariar informações acerca de um grupo de pessoas, de modo a elaborar o seu perfil caracterizador, tendo em conta a pesquisa a que o investigador se propõe. Assim sendo, este questionário sociodemográfico foi desenvolvido especificamente para esta investigação, de modo a recolher informações quanto as características sociodemográficas dos alunos seniores que estão inscritos na USFF. Este é constituído por questões acerca da idade, género, habitação, estado civil, número de filhos, com quem habita, autonomia, escolaridade, rendimentos, se está ou não reformado e a profissão atual ou anterior. No fim do questionário encontram-se também quatro questões motivacionais acerca da Universidade Sénior: como tiveram conhecimento da sua existência, qual o motivo do ingresso, com que regularidade a frequenta e se gosta de a frequentar.

b) Escala de Solidão da Universidade de Califórnia- Los Angeles (UCLA)

A *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989) foi desenvolvida em 1978 por Russell, Peplau e Ferguson e, mais tarde, em 1980, por Russell, Peplau e Cutrona. Esta escala foi desenvolvida com o objetivo de criar um instrumento psicometricamente adequado, de fácil administração que permitisse servir de estímulo à investigação empírica sobre a solidão, com o fim de avaliar os sentimentos de solidão ou isolamento social.

Assim, foi desenvolvida a *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989), que deu origem a uma versão final com 20 itens, 10 itens redigidos de modo positivo e os restantes de modo

negativo, avaliados numa escala com quatro alternativas: nunca, raramente, algumas vezes e muitas vezes.

A adaptação da *Escala de Solidão da UCLA* para Portugal foi realizada por Neto (1989) e avalia a solidão e os sentimentos relacionados. Esta é composta por 18 itens, metade formulados de modo positivo e outra metade de modo negativo, avaliados numa escala tipo *Likert* de quatro pontos, classificada com os itens “nunca” (1 ponto), “raramente” (2 pontos), “algumas vezes” (3 pontos) e “muitas vezes” (4 pontos), para as questões formuladas na positiva (2,3,6,7,10,11,12,15,16) e “nunca” (4 ponto), “raramente” (3 pontos), “algumas vezes” (2 pontos) e “muitas vezes” (1 pontos), para as questões formuladas na negativa (1,4,5,8,9,13,14,17 e 18). Os inquiridos devem selecionar o item que melhor reflita os seus sentimentos em relação a cada questão. A pontuação total é obtida através da soma de todos os itens e varia entre um mínimo de 18 pontos e um máximo de 72 pontos. É ainda importante salientar que quanto maior for a pontuação, maior é o grau de solidão em que a pessoa se encontra.

Esta escala é curta, de fácil aplicação e compreensão, altamente fidedigna e é válida tanto na avaliação da solidão como na discriminação entre solidão e outros construtos relacionados.

3.4 Procedimentos

O procedimento metodológico utilizado consistiu num estudo onde os materiais usados foram o questionário sociodemográfico e a *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989), existindo uma posterior análise quantitativa dos resultados obtidos. A amostra foi recolhida na USFF. Ao aplicar os questionários, os participantes foram informados acerca dos objetivos gerais do estudo, garantindo que o mesmo era confidencial, que todos os dados fornecidos seriam anónimos e que a participação era voluntária. A duração média da administração dos questionário foi entre 15 a 20 minutos, não sendo imposto um tempo limite de preenchimento. A aplicação dos instrumentos foi realizada de acordo com uma ordem, nomeadamente o questionário sociodemográfico e em seguida a *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989), que foi respeitada por todos os participantes. O preenchimento dos questionários foi realizado no conforto de uma das salas de aula da USFF, sem interferência de estímulos externos que pudessem comprometer a veracidade do estudo.

Por fim, todos os dados foram introduzidos numa base de dados sujeitos a tratamento estatístico, tendo sido usado o programa *Statistical Package for the Social Sciences* (SPSS), para que posteriormente se realizasse a análise dos resultados obtidos.

3.5 Hipóteses

Este estudo consiste numa investigação acerca da relação existente entre a solidão e os alunos inscritos na USFF. Assim, em primeiro lugar efetuou-se a caracterização do perfil sociodemográfico dos alunos seniores, tendo em conta algumas características sociodemográficas como o género, a idade, zona geográfica, o estado civil, o número de filho, o agregado familiar, a autonomia, o nível de escolaridade, os rendimentos, a atividade profissional atual ou anterior, entre outros. Em seguida procurou-se caracterizar estes alunos, segundo os motivos que levaram ao ingresso na USFF, há quanto tempo a frequentam, como obtiveram conhecimento acerca da mesma e, por fim, se gosta de frequentar a Universidade em questão e porquê.

Para além do referido anteriormente, o presente estudo pretendeu averiguar qual o impacto desta Universidade no que se refere ao sentimento da solidão. Desta forma, é necessário responder à questão: Será que a USFF contribui para o combate ao isolamento social dos seniores que a frequentam?

Desta forma, formulam-se as seguintes hipóteses:

Hipótese 1: Os alunos inscritos na USFF não apresentam sentimentos de solidão.

Hipótese 2: Não há diferenças significativas nos sentimentos de solidão entre homens e mulheres.

Hipótese 3: A solidão aumenta com a idade; ou seja, idosos mais velhos apresentam níveis mais altos de solidão.

Hipótese 4: Idosos que vivem sozinhos apresentam níveis mais altos de solidão do que aqueles que vivem acompanhados.

Hipótese 5: Os alunos que estão na USFF há mais tempo apresentam níveis de solidão inferiores comparados aos que frequentam a universidade há menos tempo.

Hipótese 6: Idosos que vivem em zonas rurais apresentam mais sentimentos de solidão do que aqueles que vivem em zonas urbanas.

Hipótese 7: Alunos seniores que ingressaram na USFF para estabelecer laços sociais e aprender manifestam menos sentimentos de solidão.

3.6 Tratamento Estatístico dos Dados

As análises estatísticas dos dados do presente estudo foram realizadas através do programa SPSS.

Capítulo 4: Análise e Representação dos Resultados

4.1 Análise Estatística Descritiva

Tabela 1- Características Sociodemográficas

		<i>n</i>	%
Género	Feminino	58	67.4
	Masculino	28	32.6
Faixa Etária	50 – 54 anos	6	7.0
	55 – 59 anos	3	3.5
	60 – 64 anos	7	8.1
	65 – 69 anos	21	24.4
	70 – 74 anos	13	15.1
	75 – 79 anos	23	26.7
	Mais de 80 anos	13	15.1
Zona de residência	Rural	28	32.6
	Urbana	58	67.4
Estado Civil	Solteiro(a)	5	5.8
	Casado(a) com registo	34	39.5
	União de Facto	4	4.7
	Viúvo(a)	28	32.6
	Divorciado(a)	15	17.4
Escolaridade	4ª Classe	10	11.6
	6º ano	3	3.5
	9º ano	12	14.0
	12º ano	16	18.6
	Bacharel	10	11.6
	Licenciatura	28	32.6

Mestrado	6	7.0
Doutoramento	1	1.2

A amostra deste estudo é composta por 86 indivíduos, sendo que a sua distribuição no que respeita ao género revela uma maioria considerável do género feminino ($n = 58$, 67.4%) em relação ao género masculino ($n = 28$, 32.6%).

Relativamente à faixa etária dos participantes, a maioria da amostra tem idades compreendidas entre os 75 e 79 anos ($n = 23$, 26.7%); seguida pela faixa dos 65 aos 69 anos ($n = 21$, 24.2%); posteriormente a faixa etária dos 70 aos 74 anos e mais de 80 anos, que possuem o mesmo número e percentagem ($n = 13$, 15.1%); adiante a amostra entre os 60 e 64 anos ($n = 7$, 8.1%); a faixa etária entre os 50 e 54 anos ($n = 6$, 7%) e, por fim a faixa etária entre os 55 e os 59 anos ($n = 3$, 3.5%).

No que se refere à zona de residência, é possível verificar que a maioria dos séniores participantes neste estudo reside numa zona urbana ($n = 58$, 67.4%) e os restantes vivem em zona rural ($n = 28$, 32.6%).

Passando ao estado civil, a amostra caracteriza-se do seguinte modo: 34 indivíduos são casados (39.5%), 28 indivíduos viúvos (32.6%), 15 participantes afirmam estar divorciados (17.4%), 5 indivíduos são solteiros (5.8%) e, 4 sujeitos vivem em união de facto (4.7%).

Quanto à escolaridade, o universo dos participantes repartiram-se pelas seguintes categorias da seguinte forma: 32.6% terminou a licenciatura ($n = 28$), 18.6% tem o 12º ano ($n = 16$), 14% o 9ºano ($n = 12$), 11.6% tem o 4ºano ($n = 10$), também 11.6% tem Bacharel ($n = 10$), 7% da amostra tem Mestrado ($n = 6$), 3.5% tem o 6º ano concluído ($n = 3$) e, por fim, 1.2% tem o doutoramento ($n = 1$).

Tabela 2- Características Sociodemográficas

		<i>n</i>	%
Número de Filhos	0	10	11.6
	1	16	18.6
	2	45	52.3
	3	8	9.3

	4	5	5.8
	<i>Missing</i>	2	2.3
Com quem vive?	Só	39	45.3
	Com marido/esposa	31	36.0
	Com marido/esposa e os filhos	5	5.8
	Com os filhos	8	9.3
	Com parentes	3	3.5
É autónomo/a?	Sim	83	96.5
	Não	3	3.5
Reformado/a	Sim	76	88.4
	Não	10	11.6

Ao analisar os restantes resultados demográficos é possível verificar que 52.3% ($n = 45$) da população tem 2 filhos, 45.3% dos séniores ($n = 39$) vive só e, 36% ($n = 31$) vive com o marido/esposa. A maioria da população deste estudo refere que vive em autonomia (96.5%, $n = 83$) e que é reformada (88.4%, $n = 76$).

No que concerne às características relacionadas com a frequência na Universidade Sénior, 16.3% dos participantes refere que frequenta há menos de um ano ($n = 14$), em seguida cerca de 15.1% ($n = 13$) frequenta há 2 anos e 14% dos séniores ($n = 12$) diz frequentar a universidade sénior há mais de 10 anos. Quando questionados por que meios obtiveram conhecimento da existência da Universidade Sénior, 77.6% ($n = 67$) dos participantes respondeu por amigos ou conhecidos, 10.5% ($n = 9$) teve conhecimento através das redes sociais, 3.5% ($n = 3$) através de publicidade e, por último, 8.1% ($n = 7$) tiveram conhecimento através de outros meios que não os acima mencionados.

Tabela 3- Características Sociodemográficas

		<i>n</i>	%
Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior?	Menos de 1 ano	14	16.3
	1 ano	7	8.1
	2 anos	13	15.1

	3 anos	8	9.3
	4 anos	5	5.8
	5 anos	6	7.0
	6 anos	1	1.2
	7 anos	9	10.5
	8 anos	4	4.7
	9 anos	3	3.5
	10 anos	4	4.7
	Mais de 10 anos	12	14.0
Como teve conhecimento da existência da Universidade Sénior?	Por amigos ou conhecidos	67	77.6
	Publicidade	3	3.5
	Redes Sociais	9	10.5
	Outro	7	8.1

4.2 Estatística Inferencial

Para a **hipótese 1** “Os alunos inscritos na USFF não apresentam sentimentos de solidão”, colocada anteriormente, obtiveram-se os seguintes resultados:

Tabela 4- Resultados totais da Escala de Solidão da UCLA

	<i>Média (DP)</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i>	34.36 (7.40)	20.00	55.00

Ao analisar os resultados totais da *Escala de Solidão da UCLA* é possível verificar que estes ($M = 34.4$, $DP = 7.4$) se encontram abaixo da média estabelecida no estudo de adaptação para a população portuguesa ($M = 36.7$, $DP = 8.7$). Deste modo é possível referir que os alunos inscritos na USFF não apresentam sentimentos de solidão.

Ao testar a hipótese 2 “Não há diferenças significativas nos sentimentos de solidão entre homens e mulheres” fez-se o teste de *Mann-Whitney* da *Escala de Solidão da UCLA* para

o género. O *teste de Mann-Whitney* é um teste não paramétrico que averigua se as ordens médias de dois grupos independentes ao nível de uma variável dependente diferem, ou seja, permite comparar dois grupos ao nível de uma variável ordinal. Neste sentido, este teste permite-nos dizer se existem ou não diferenças estatisticamente significativas entre dois grupos. Assim sendo, obteve-se os resultados expostos abaixo.

Tabela 5- Apresentação dos resultados do *Teste Mann-Whitney da Escala de Solidão da UCLA para o género*

	Feminino (<i>n</i> = 58) <i>Média (DP)</i>	Masculino (<i>n</i> = 28) <i>Média (DP)</i>	<i>U</i>	<i>p</i>
Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> * Género	33.41 (7.23)	36.32 (7.49)	584.5	.036*

**p* < 0.05

A partir da análise dos dados recolhidos, com base no *teste de Mann-Whitney*, obtiveram-se resultados relativamente ao género dos participantes que permitiram apurar as diferenças entre o género tendo em conta os resultados totais da *Escala de Solidão da UCLA*. Neste sentido, e analisando a tabela acima, é possível verificar que existem diferenças estatisticamente significativas entre os homens e as mulheres (*U* = 584.5, *p* = .036). Estes resultados sugerem que o género tem um efeito significativo nas pontuações da *Escala de Solidão da UCLA*, verificando-se que os homens (*M* = 36.32, *DP* = 7.49) apresentam uma média superior às mulheres (*M* = 33.41, *DP* = 7.23).

No entanto, e quando são comparados os resultados desta amostra com os pontos de corte do estudo de adaptação à população portuguesa, é possível verificar que os resultados médios para o género masculino se encontram na média (*M*_{amostra} = 36.32 comparativamente com *M*_{estudo} = 36.3) e para o género feminino os resultados deste estudo (*M* = 33.41) encontram-se abaixo da média (*M* = 37.0).

Desta forma, verifica-se que não existem diferenças significativas nos sentimentos de solidão entre homens e mulheres.

Passando para a hipótese 3 “A solidão aumenta com a idade; ou seja, idosos mais velhos apresentam níveis mais altos de solidão” foram elaboradas 2 tabelas onde se apresentam as médias dos resultados totais da *Escala da Solidão da UCLA* por faixa etária e os resultados do *Teste de Kruskal-Wallis da Escala da Solidão da UCLA* para o género, respetivamente. O *Teste de Kruskal-Wallis* (teste não paramétrico) é o equivalente à

ANOVA (teste paramétrico): X^2 representa a estatística de teste usada para determinar se existem diferenças entre três ou mais grupos independentes.

Tabela 6- Apresentação das médias dos resultados da *Escala de Solidão da UCLA* por faixa etária

	Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> Média (DP)
Idade	
50-54 anos ($n = 6$)	36.33 (13.53)
55-59 anos ($n = 3$)	32.00 (13.11)
60-64 anos ($n = 7$)	28.71 (4.64)
65-69 anos ($n = 21$)	32.05 (7.10)
70-74 anos ($n = 13$)	35.38 (8.16)
75-79 anos ($n = 23$)	37.30 (5.23)
Mais de 80 anos ($n = 13$)	34.54 (4.74)

Tabela 7- Apresentação dos resultados do *Teste Kruskal-Wallis da Escala de Solidão da UCLA para a Idade*

	X^2 (6)	p
Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> *	15.16	.019*
Idade		

* $p < 0.05$

Para analisar se existem diferenças estatisticamente significativas nas pontuações totais da *Escala de Solidão da UCLA* entre as diferentes faixas etárias, foi realizado um teste de *Kruskal-Wallis*. Ao observar a tabela 7 é possível apurar que existem diferenças significativas entre as faixas etárias (X^2 (6) = 15.16; $p = .019$).

Os testes de *Mann-Whitney* evidenciaram diferenças significativas:

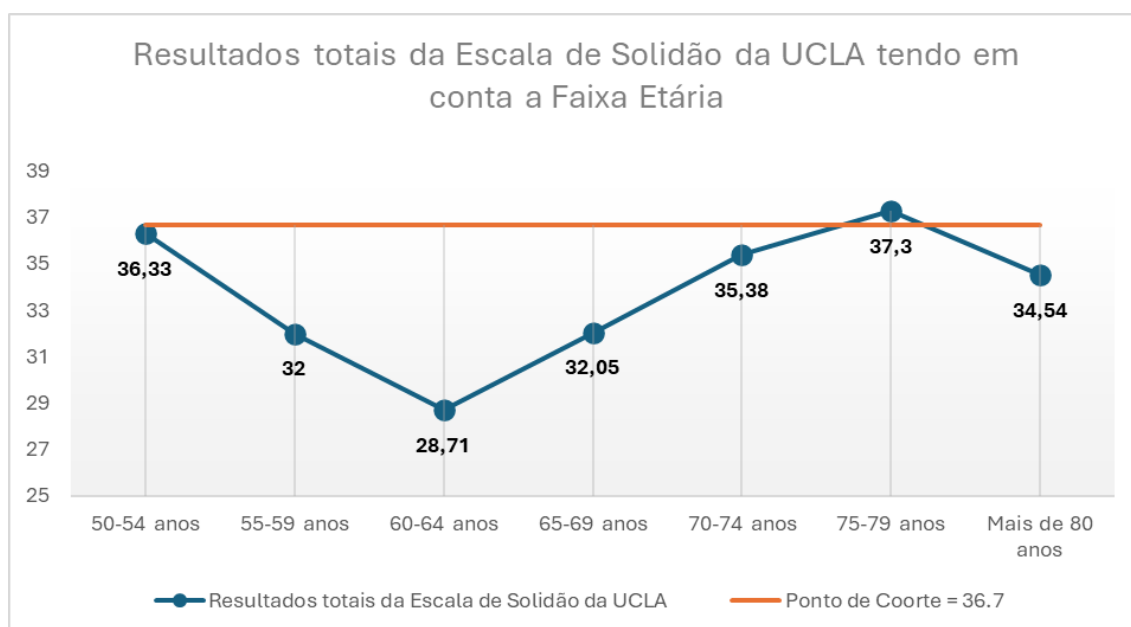
- Entre o grupo dos 60-64 anos ($M = 28.71$; $DP = 4.64$) e o grupo dos 75-79 anos ($U = 14.00$, $p = .001$) verificando-se uma maior média no grupo dos participantes com 75-79 anos ($M = 37.30$; $DP = 5.23$);
- Entre o grupo dos 60-64 anos ($M = 28.71$; $DP = 4.64$) e o grupo de mais de 80 anos ($U = 16.00$, $p = .019$) constatando-se uma maior média no grupo da amostra com mais de 80 anos ($M = 34.54$; $DP = 4.74$);

- Entre o grupo dos 65-69 anos ($M = 32.05$; $DP = 7.10$) e o grupo dos 75-79 anos ($U = 114.00$, $p = .003$) onde se observa que o grupo dos 75-79 anos ($M = 37.30$; $DP = 5.23$) é o grupo que apresenta as maiores médias;

- Entre o grupo dos 75-79 anos ($M = 37.30$; $DP = 5.23$) e o grupo de mais de 80 anos ($M = 34.54$; $DP = 4.74$; $U = 86.50$, $p = .037$) sendo que o grupo que apresenta uma maior média é o grupo da amostra com idades compreendidas entre os 75 e 79 anos.

Ao explorar os resultados obtidos através da tabela 6 e da figura 1, verifica-se que o valor mais baixo é observado no grupo de participantes entre os 60 e os 64 anos aumentando progressivamente até à faixa etária com os resultados mais elevados, grupo de participantes com 75-79 anos. Nas faixas etárias mais baixas (50-54 anos e 55-59 anos) os valores foram também mais elevados.

Figura 1- Resultados totais da Escala de Solidão da UCLA por faixa etária



Para a hipótese 4 “Idosos que vivem sozinhos apresentam níveis mais altos de solidão do que aqueles que vivem acompanhados” foram novamente criadas tabelas que apresentam as médias dos resultados totais da *Escala de Solidão da UCLA* considerando com quem vive e os resultados do *Teste de Kruskal-Wallis* da *Escala de Solidão da UCLA* considerando com quem vive.

Tabela 8- Apresentação das médias dos resultados da *Escala de Solidão da UCLA* considerando com quem vive

Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> <i>Média (DP)</i>	
Com quem vive?	
Só	35.08 (6.72)
Com o marido	33.10 (6.80)
Com o marido e os filhos	40.20 (13.76)
Com os filhos	31.38 (7.17)
Com os parentes	36.33 (7.57)

Tabela 9- Apresentação dos resultados do *Teste Kruskal-Wallis* da *Escala de Solidão da UCLA* considerando com quem vive

	X^2 (4)	p
Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> *	4.54	.337
Com quem vive		

Após realizar o *Teste Kruskal-Wallis* foi possível verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre as pessoas que vivem sozinhas, com o marido, com os filhos ou com os parentes. No entanto, observando os resultados da tabela 8 os participantes que apresentam níveis de solidão mais elevados são os que vivem com o marido e os filhos ($M = 40.20$, $DP = 13.76$). Comparativamente quem vive com os filhos ($M = 31.38$, $DP = 7.17$) é quem tem os níveis de solidão mais baixos.

No que concerne à hipótese 5 “Os alunos que estão na USFF há mais tempo apresentam níveis de solidão inferiores comparados aos que frequentam a universidade há menos tempo”, de forma a perceber se esta se comprova ou não, desenvolveram-se as tabelas com os resultados da *Escala de Solidão da UCLA* por tempo de frequência na Universidade Sénior, os resultados do *Teste Kruskal-Wallis* da *Escala de Solidão da UCLA* considerando há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior e, por fim, os resultados do *Teste Mann-Whitney* tendo em conta os grupos com diferenças significativas.

Tabela 10- Apresentação das médias dos resultados da *Escala de Solidão da UCLA* por tempo de frequência na Universidade Sénior

	Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> Média (DP)
Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior?	
Menos de 1 ano ($n = 14$)	31.86 (9.22)
1 ano ($n = 7$)	33.71 (6.21)
2 anos ($n = 13$)	37.00 (6.58)
3 anos ($n = 8$)	31.75 (5.20)
4 anos ($n = 5$)	31.00 (6.28)
5 anos ($n = 6$)	29.67 (6.80)
6 anos ($n = 1$)	31.00 (.00)
7 anos ($n = 9$)	38.67 (5.48)
8 anos ($n = 4$)	33.75 (10.59)
9 anos ($n = 3$)	37.33 (6.66)
10 anos ($n = 4$)	42.75 (7.10)
Mais de 10 anos ($n = 12$)	34.00 (7.40)

Tabela 11- Apresentação dos resultados do *Teste Kruskal-Wallis da Escala de Solidão da UCLA* considerando há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior

	X^2 (11)	p
Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> * Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior	20.53	.039

* $p < 0.05$

O *Teste Kruskal-Wallis* realizado para verificar se existem diferenças estatisticamente significativas entre os participantes e tendo em consideração o tempo de frequência na Universidade Sénior permitiu verificar que existem, de facto, diferenças estatisticamente significativas entre os grupos.

Posteriormente, realizaram-se *Testes de Mann-Whitney* de forma a apurar entre quais grupos se verificam diferenças significativas. Deste modo, existem diferenças estatisticamente significativas entre:

1. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **menos de 1 ano** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 7 anos** ($U = 26.00$, $p = .019$). Verificando-se níveis

mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 7 anos ($M = 38.67$, $DP = 5.48$).

2. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **menos de 1 ano** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 10 anos** ($U = 8.00$, $p = .033$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 10 anos ($M = 42.75$, $DP = 7.10$).

3. o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 1 ano** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 10 anos** ($U = 3.50$, $p = .046$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 10 anos ($M = 42.75$, $DP = 7.10$).

4. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **2 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 3 anos** ($U = 24.50$, $p = .045$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 2 anos ($M = 37.00$, $DP = 6.58$).

5. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **3 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 7 anos** ($U = 8.00$, $p = .006$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 7 anos ($M = 38.67$, $DP = 5.48$).

6. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **3 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 10 anos** ($U = 2.00$, $p = .017$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 10 anos ($M = 42.75$, $DP = 7.10$).

7. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **4 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 7 anos** ($U = 3.00$, $p = .008$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 7 anos ($M = 38.67$, $DP = 5.48$).

8. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **4 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 10 anos** ($U = 1.00$, $p = .032$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 10 anos ($M = 42.75$, $DP = 7.10$).

9. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **5 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 7 anos** ($U = 9.00, p = .025$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 7 anos ($M = 38.67, DP = 5.48$).

10. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **5 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há 10 anos** ($U = 2.00, p = .032$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 10 anos ($M = 42.75, DP = 7.10$).

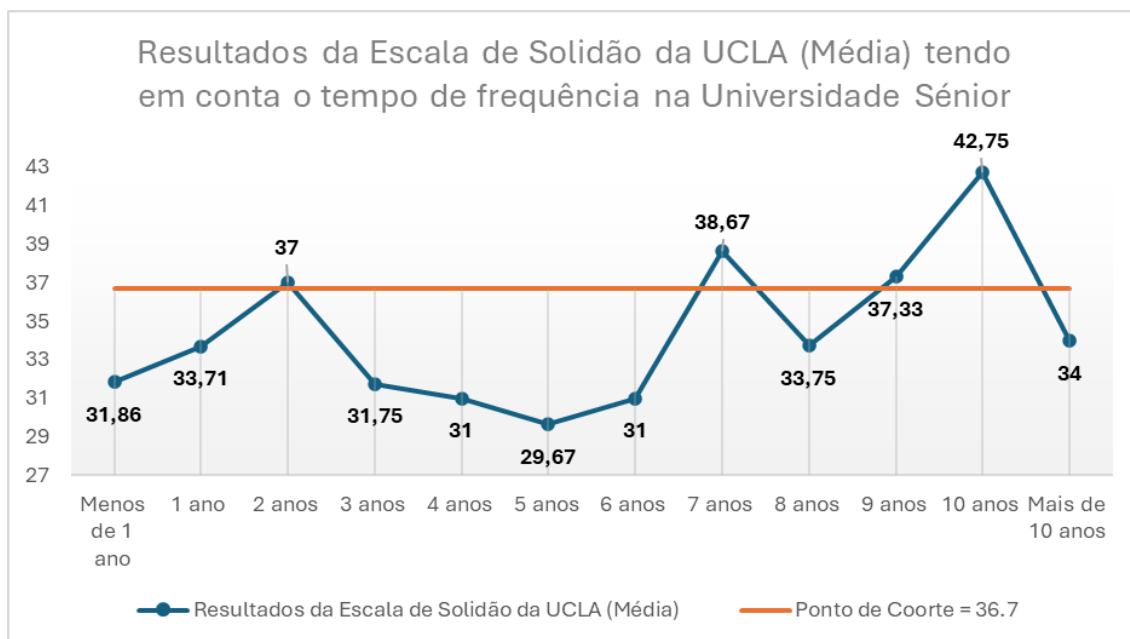
11. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **7 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há mais de 10 anos** ($U = 18.00, p = .010$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 7 anos ($M = 38.67, DP = 5.48$).

12. o grupo que frequenta a Universidade Sénior há **10 anos** e o grupo que frequenta a Universidade Sénior **há mais de 10 anos** ($U = 5.50, p = .025$). Verificando-se níveis mais elevados de solidão nas pessoas que frequentam a Universidade Sénior há 10 anos ($M = 42.75, DP = 7.10$).

Tabela 12- Apresentação dos resultados do *Teste Mann-Whitney* tendo em conta os grupos com diferenças significativas

Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> *		
Tempo de frequência na Universidade Sénior	<i>U</i>	<i>p</i>
Menos de 1 ano * 7 anos	26.00	.019
Menos de 1 ano * 10 anos	8.00	.033
1 ano * 10 anos	3.50	.046
2 anos * 3 anos	24.50	.045
3 anos * 7 anos	8.00	.006
3 anos * 10 anos	2.00	.017
4 anos * 7 anos	3.00	.008
4 anos * 10 anos	1.00	.032
5 anos * 7 anos	9.00	.025
5 anos * 10 anos	2.00	.032
7 anos * Mais de 10 anos	18.00	.010

Figura 2- Resultados da Escala de solidão da UCLA tendo em conta o tempo de frequência da Universidade Sénior



A hipótese 6 afirma que “Idosos que vivem em zonas rurais apresentam mais sentimentos de solidão do que aqueles que vivem em zonas urbanas”. Para comprovar ou refutar esta hipótese realizou-se o *Teste de Mann-Whitney* da *Escala de Solidão da UCLA* para o local habitacional.

Tabela 13- Apresentação dos resultados do Teste Mann-Whitney da Escala de Solidão da UCLA para o local habitacional

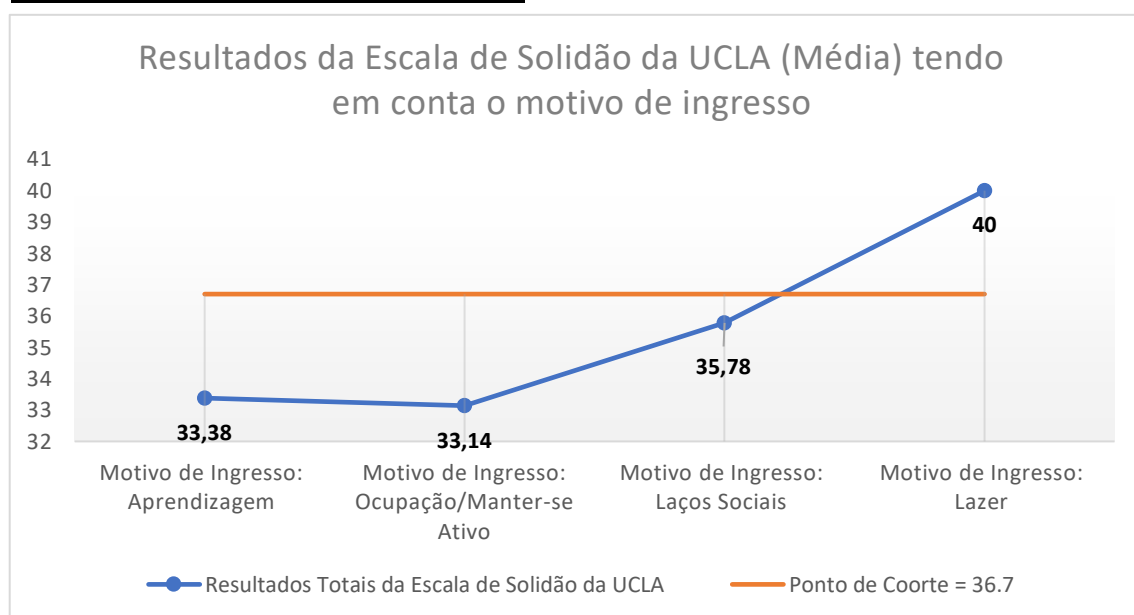
	Zona Urbana (n = 58)	Zona Rural (n = 28)	U	p
Resultados totais da <i>Escala de Solidão da UCLA</i> * local habitacional	Média (DP) 33.97 (6.87)	Média (DP) 35.18 (8.47)	752.50	.583

Os resultados do *Teste Mann-Whitney* relativamente ao local de habitação dos participantes permitiram apurar as diferenças entre os participantes que vivem em Zona Urbana e os que vivem em Zona Rural tendo em conta os resultados totais da *Escala de*

Solidão da UCLA. Neste sentido, e analisando a tabela acima é possível verificar que não existem diferenças estatisticamente significativas entre o local de residência ($U = 752.50$, $p = .583$). No entanto, é observável que os níveis de solidão mais elevados se encontram na amostra que reside na Zona Rural ($M = 35.18$, $DP = 8.47$).

Por fim, a hipótese 7 que diz “Alunos seniores que ingressaram na USFF para estabelecer laços sociais e aprender manifestam menos sentimentos de solidão”. Para verificar se efetivamente é uma hipótese válida, realizou-se um gráfico onde são apresentados os resultados totais da *Escala de Solidão da UCLA* tendo em consideração o motivo de ingresso.

Figura 3- Apresentação dos resultados totais da *Escala de Solidão da UCLA* tendo em consideração o motivo de ingresso



Após a análise da figura 3 acima representada, observa-se que os participantes cujos motivos de ingresso foram a aprendizagem ($M = 33.38$, $DP = 7.43$) e manter-se ativo/ocupado ($M = 33.14$, $DP = 7.68$) obtiveram os níveis mais baixos de sentimentos de solidão. Comparativamente, a parte da amostra que indicou “Laços Sociais” ($M = 35.78$, $DP = 7.47$) como motivo de ingresso para a Universidade Sénior obteve uma maior pontuação nos resultados da *Escala de Solidão da UCLA*, no entanto, estes ainda se encontram abaixo do ponto de coorte da referida escala.

No que concerne aos participantes que referiram que o Lazer ($M = 40.00$, $DP = 8.68$) como motivo de ingresso para a Universidade Sénior foram quem obteve maiores níveis de solidão, encontrando-se os mesmo acima do ponto de coorte da Escala.

Capítulo 5: Discussão de Dados

O presente estudo teve como objetivo principal perceber se os alunos que frequentam a USFF possuem sentimentos de solidão, e de que forma a frequência nesta Universidade, especificamente nas atividades propostas pela mesma, ajuda a combater esse sentimento. Deste modo, pretendeu-se identificar as motivações que levaram as pessoas idosas a ingressarem nesta Universidade, analisar de que forma esta Universidade promove o envelhecimento e o bem estar das pessoas que a frequentam, perceber como a mesma funciona, tendo em conta as ocupações que dinamiza, de modo que os idosos se sintam úteis e ativos, verificar se promove o relacionamento interpessoal e perceber as dinâmicas de funcionamento e pedagógicas desta Universidade, assim como a sua importância para a valorização dos idosos. Mais pormenorizadamente, este estudo pretende elaborar o perfil caracterizador dos alunos da USFF, de acordo com as várias características sociodemográficas, como a idade, o género, a habitação, o estado civil, a atividade profissional atual ou anterior, entre outros. Colocaram-se ainda questões relativas a variáveis motivacionais, como os motivos de ingresso, como obtiveram conhecimento acerca desta Universidade, com que regularidade a frequentam e se gostam de a frequentar.

Tendo em conta o principal objetivo deste trabalho, analisou-se a existência de sentimentos de solidão, através da *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989). Assim, de forma geral, o presente trabalho pretende constituir um estudo dos perfis sociodemográficos dos alunos que frequentam a USFF e verificar até que ponto a frequência nas atividades propostas por este espaço influencia no que se refere a sentimentos de solidão dos alunos séniores.

A amostra deste estudo foi recolhida na USFF, uma das valências da Associação Viver em Alegria, e é constituída por 86 participantes séniores.

Já o processo de recolha de dados através da USFF foi realizado através de critérios que se baseiam na boa prática investigacional. Neste sentido, todos os participantes foram informados acerca dos objetivos deste estudo, bem como do cariz voluntário, anonimato e confidencialidade dos dados fornecidos. A duração média da administração dos instrumentos foi entre 15 a 20 minutos. Não foi estabelecido um tempo limite fixo, e todas as perguntas levantadas pelos participantes foram respondidas.

Por outro lado, o protocolo de avaliação teve sempre em conta os objetivos deste estudo, onde se pretende analisar a solidão dos alunos que frequentam esta Universidade, através da *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989).

5.1 Perfil caracterizador dos alunos séniores que frequentam a Universidade Sénior da Figueira

Neste trabalho, um dos fins foi caracterizar o perfil sociodemográfico e também motivacional dos alunos que frequentam a USFF.

Assim, a amostra da investigação foi constituída por 86 séniores, 58 (67,4%) do sexo feminino e 28 (32,6%) do sexo masculino. Posto isto, é notório que esta Universidade é maioritariamente frequentada por uma população feminina, no entanto, é necessário ter em atenção que, segundo os censos 2021 mostram que para além de existirem mais mulheres (5 422 846) que homens (4 920 220), nas idades mais avançadas, ao contrário de nas idades até aos 30 anos, o número de mulheres é superior aos dos homens, existindo maiores níveis de mortalidade da população masculina e uma esperança média de vida maior da população feminina. Por outro lado, um estudo já existente acerca das Universidades da Terceira Idade, mostra que cerca de 76% da população inscrita são mulheres (Jacob & Pocinho, 2014). Segundo o autor Williamson (2000, como citado em Pocinho, 2014, p.183), o facto de existirem mais mulheres inscritas nas Universidades da Terceira Idade, deve-se ao facto de as mesmas possuírem atividades que cativam e interessam mais à população sénior feminina.

No que se refere à idade, agrupou-se as idades dos alunos em faixas etárias: 50-54 anos; 55-59 anos; 60-64 anos; 65-69 anos; 70-74 anos; 75-79 anos; mais de 80 anos, verificando-se que a maioria dos participantes tem entre os 75 e 79 anos (26,7%). Na faixa etária dos 70 aos 74 anos e na faixa etária mais de 80 anos, a percentagem diminui, constituindo 15,1% da amostra total. Os alunos com uma faixa etária entre os 50 e os 54 anos são os que apresentam uma percentagem menor, sendo apenas 7% da amostra total. No mesmo estudo mencionado acima (Jacob & Pocinho, 2014) sobre as Universidades da Terceira Idade, afirma que os alunos inscritos têm entre os 60 e os 70 anos de idade, contudo, especificamente na USFF isso não se verifica.

Relativamente à habitação, verificou-se que a maioria dos alunos séniores inscritos na USFF se encontram em zona urbana (67,4%) e apenas 32,6% se concentram em zona

rural. Nesta variável é necessário ter em conta que a USFF localiza-se em zona urbana, e que nem todos os idosos que se encontram em zonas rurais têm condições de deslocação até ao edifício, ou mesmo até à cidade.

Passando ao estado civil, os resultados obtidos indicam que a maioria dos idosos são casados com registo (39,5%). Por outro lado, 32,6% da amostra total são viúvos, 17,4% são divorciados, 5,8% são solteiros e os restantes 4,7% vivem em unido de facto. A Universidade Sénior é vista como uma forma de lazer, passatempo, estímulo, neste sentido, era esperado que a percentagem de alunos séniores a viverem sozinhos fosse maior que os casados, contudo, neste parâmetro isso não se verificou. Uma justificação possível seria o facto de quando um dos parceiros ingressa na Universidade Sénior, seja um incentivo para que o outro possa também ingressar, mantendo-se assim ativos e podendo continuar a realizar atividades em conjunto, prevalecendo este estado civil em relação aos restantes. Assim sendo, é esperado que os idosos que vivam sozinhos sejam mais reservados e que não tenham iniciativa ou interesse em frequentar este tipo de Universidade.

Relativamente ao agregado familiar procurou-se apurar com quem vivem as pessoas idosas que frequentam a USFF vivem. Os resultados obtidos apontam que 45,3% dos séniores vivem sozinhos, 36% vive com o marido/esposa, 9,3% vive com os filhos, 5,8% vivem com o marido/esposa e os filhos e, por último e com a menor percentagem, 3,5% vivem com parentes. Porém comparando esta informação ao estado civil, existe uma grande discrepância visto que 39,5% da amostra total se encontra casada, mas no que respeita ao agregado familiar a maior percentagem corresponde aos séniores que vivem sozinhos (45,3%), contrariando a informação acima exposta.

No que respeita ao número de filhos, 52,3% da amostra total apresenta 2 filhos, 18,6% tem 1 filho, 11,6% não tem filhos, 9,3% tem 3 filhos, 5,8% da amostra total contém 4 filhos e apenas 2,3% tem mais de 5 filhos. Neste parâmetro observou-se o esperado, tendo em conta os rendimentos e a escolaridade era espectável que a maioria dos alunos inscritos tivesse em média 2 a 3 filhos no máximo.

Relativamente à autonomia observou-se que 96,5% dos alunos inscritos na USFF são autónomos e os restantes não são autónomos devido a limitações maioritariamente físicas como o movimento, equilíbrio, habilidade, mas também psicológicas. Ainda neste campo foi referido por um dos alunos que necessita de ajuda diária por motivo de doença de

Parkinson. As percentagens obtidas foram as espectáveis tendo em conta que a maioria das atividades propostas pela Universidade Sénior são para um público-alvo especificamente ativo, não querendo com isto dizer que as mesmas não possam ser adaptadas as diversas dificuldades dos seniores que as frequentam. Por outro lado, o objetivo deste tipo de Universidades é a socialização, a aprendizagem ao longo da vida e o interesse pela vida social, mas também a qualidade de vida da pessoa idosa, o melhoramento das funções cognitivas, pelo que, geralmente as disciplinas estão divididas por níveis oferecendo um acompanhamento adequado ao nível em que cada um se encontra, tendo em conta os seus objetivos e limitações.

No que se refere ao nível de escolaridade, é visível que a amostra não inclui nenhum sénior analfabeto. Assim, 52,4% da amostra frequentou o ensino superior, 29,1% frequentou o ensino básico e 18,6% frequentou o ensino secundário. Os dados recolhidos neste estudo mostram que os participantes da USFF apresentam uma alta escolarização. Contudo, as habilitações dos alunos inscritos desta universidade são muito diversas, indo desde a 4^a ao doutoramento. Neste campo, era esperado que quanto maior fosse a idade dos participantes, menor fosse o nível de escolaridade, uma vez que grande parte das pessoas com idade mais avançada possui um nível de escolaridade básico. Contudo, não existem dados que comprovem essa relação. Pelo contrário, a maioria das pessoas idosas com mais de 75 anos (36 seniores), possui o ensino superior (25 participantes), sendo estes dois grupos em conjunto (75-79 e mais de 80), com o maior número de alunos inscritos na USFF. Da amostra, apenas 1 pessoa concluiu o doutoramento, cuja faixa etária se encontra entre os 65 e os 69 anos de idade.

Relativamente aos rendimentos, a maior percentagem corresponde ao grupo de seniores que auferem mais de 1520€ (30,2%), seguidamente o grupo que auferem entre os 1221€ e os 1320€ (15,1%), apenas 10 participantes recebem menos que o salário mínimo nacional (11,6%), 8,1% recebe entre os 821€ e os 920€, 8,1% dos seniores recebe 820€ e entre 921€ e 1020€, 5,8% auferem entre os 1021€ e os 1120€ e os 1321€ e 1420€, 4 participantes (4,7%) recebe entre 1121€ e 1220€ e, por fim, apenas 2 participantes recebem entre os 1421€ e 1520€. Como esperado, os seniores que auferem rendimentos mais baixos, são os que têm um nível de escolaridade inferior, ou seja, maioritariamente o ensino básico.

No que se refere à situação profissional, 88,4% da amostra está reformado e apenas 11,6% se encontram a exercer a profissão. Era esperado que grande parte dos participantes efetivamente tivesse reformado, uma vez que existe uma prevalência de alunos com idade

superior a 65 anos. Para além disso, também se caracterizou a amostra de acordo com a função exercida ao longo da vida. Assim sendo, 28 séniores, da amostra total responderam que exerciam a profissão de professor/a, sendo esta resposta mais frequente entre os participantes. Por outro lado, os restantes deram respostas como Técnica de Serviço Social, Doméstica, Limpezas, Guarda Nacional Republica (GNR), Assistente Operacional, Gestor/a, Secretária, Tipógrafo, Restauração, Comerciante, Administrativa, Bancário/a, Enfermeiro, Militar, Chefe de Departamento, Contabilista, entre outras.

Para além da elaboração do perfil sociodemográfico dos alunos da USFF, é necessário ter em conta as variáveis motivacionais. Neste sentido, realizaram-se 4 questões no fim do questionário sociodemográfico “Como teve conhecimento da existência da Universidade Sénior?”, “Gosta de frequentar a Universidade Sénior? Porquê?”, “Indique os motivos do ingresso na Universidade Sénior?” e, por fim, “Com que regularidade vai à Universidade Sénior?”. As variáveis motivacionais permitem uma melhor compreensão e perceção da ausência ou presença de sentimentos de solidão, bem como outros fatores que poderão ser relevantes para a investigação como a depressão, a ansiedade, a qualidade de vida, entre outros.

Relativamente a questão “Como teve conhecimento da existência da Universidade Sénior?”, agruparam-se as respostas em 12 categorias “Menos de 1 ano”, “1 ano”, “2 anos”, “3 anos”, “4 anos”, “5 anos”, “6 anos”, “7 anos”, “8 anos”, “9 anos”, “10 anos”, “Mais de 10 anos”. Após a análise, observou-se que a maioria dos séniores frequenta a Universidade Sénior à menos de 1 ano (16,3%), 15,1% frequentam a Universidade Sénior à 2 anos. Dos restantes, 14% frequentam esta Universidade à mais de 10 anos, 10,5% à 7 anos, 9,3% frequentam à 3 anos, 7% da amostra frequenta esta Universidade à 5 anos, 5,8% frequentam à 4 anos, 4,7% frequentam à 8 anos e 10 anos, 3,5% frequenta à 9 anos e, por fim, 1,2% participa nas atividades proposta pela USFF à 6 anos. Posto isto, tendo em conta a idade deste séniores, era esperado que os mesmos frequentassem a Universidade à mais tempo, o que quer dizer que, no geral, os idosos que frequentam a USFF já se inscreveram numa idade mais avançada, referindo que grande parte dos idosos se encontram entre os 75 anos e os 79 anos. Os dados comprovam que não existe uma idade específica para se inscreverem na Universidade Sénior e qualquer sénior o pode fazer, seja com 60 anos, 85 anos, 90 anos, etc.

Passando à questão “Como teve conhecimento da existência da Universidade Sénior?”, foram estabelecidas 4 categorias: “Por amigos ou conhecidos”, “Publicidade”, “Redes

Sociais” e “Outro”. A maioria dos participantes (77,9%) referem que o conhecimento acerca desta Universidade foi devido a amigos ou conhecidos. Dos restantes, 10,5% dizem ter conhecimento através das redes sociais, 8,1% afirma ter sido por outra fonte de transmissão de conhecimento e apenas 3,5% afirma ter sido informada pela publicidade. Uma vez que a Figueira da Foz é uma cidade pequena, era esperado que grande parte dos séniores fosse informado acerca da Universidade por amigos e conhecidos, nomeadamente pessoas que já frequentavam as atividades propostas por esta valência. Assim, podemos verificar que as pessoas com as quais convivemos diariamente têm um papel importante no que toca isolamento e, conseqüentemente, no incentivo da participação em atividades que promovam o envelhecimento ativo, qualidade de vida e o bem-estar.

As seguintes questões complementam-se uma vez que as respostas dos participantes neste estudo foram semelhantes em ambas, sendo elas: “Gosta de frequentar a Universidade Sénior? Porquê” e “Indique os motivos do Ingresso na Universidade Sénior”. Relativamente à primeira questões, 100% dos participantes afirmam gostar de frequentar esta Universidade, sendo a maioria dos motivos e justificações apresentados o convívio e interação social, a constante aprendizagem, estarem ativos, ocupação dos tempos livres e o combate ao isolamento. De acordo com Jacob e Pocinho (2012, como citado em Pocinho, 2014, p. 186), grande parte dos séniores inscrevem-se nas Universidades da Terceira Idade com o intuito de aprender, consolidar, aprofundar e partilhar conhecimentos com outras pessoas, manterem-se ativos, ocupar o tempo livre, conviver, combater o isolamento social, entre outras diversas razões. As motivações presentes na investigação de Jacob e Pocinho (2012, como citado em Pocinho, 2014, p. 186) coincidem com as respostas dadas pelos participantes no presente estudo, comprovando a sua veracidade.

Por fim, pretendeu-se perceber a regularidade com que os praticantes vão à Universidade Sénior, tendo sido possibilitado as seguintes opções: “Meio dia”, “1 dia”, “1 dia e meio”, “2 dias”, “2 dias e meio”, “3 dias”, “3 dias e meio”, “4 dias”, “4 dias e meio”, “5 dias”. Posto isto, pode-se verificar que a maioria vai à Universidade 4 vezes por semana (31,4%), seguindo-se 3 dias por semana (20,9%), 1 dia e meio (10,5%), 5 dias (apenas 9,3%), 2 dias e 2 dias e meio (ambas com uma percentagem de 7%), 1 dia, (4,7%), meio-dia e 3 dias e meio (3,5%) e, por último, 2 dias (2,3%).

5.2 Avaliação da existência de sentimentos de solidão nos alunos que frequentam a Universidade Sénior da Figueira da Foz

Como referido anteriormente, o presente estudo pretende elaborar o perfil dos alunos inscritos na USFF através da caracterização sociodemográfica e motivacional. Contudo, pretende-se também compreender em que medida a frequência nesta Universidade influencia os sentimentos de solidão destes séniores.

Assim, para analisar a solidão dos participantes utilizou-se a *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989). Esta escala é composta por 18 itens, metade formulados de modo positivo (2,3,6,7,10,11,12,15,16) e outra metade de modo negativo (1,4,5,8,9,13,14,17 e 18), avaliados numa escala tipo *Likert* de quatro pontos, classificada com os itens “nunca” (1 ponto), “raramente” (2 pontos), “algumas vezes” (3 pontos) e “muitas vezes” (4 pontos), para as questões formuladas na positiva e “nunca” (4 ponto), “raramente” (3 pontos), “algumas vezes” (2 pontos) e “muitas vezes” (1 ponto), para as questões formuladas na negativa. Neste sentido, os participantes podem pontuar no mínimo um total de 18 pontos e, no máximo, 72 pontos. Quanto menor for a pontuação, menor é o grau de sentimentos de solidão.

Neste seguimento, tendo em conta a amplitude da escala (18-72 pontos), a amostra deste estudo apresenta uma média relativamente baixa ($M=34.36$), não apresentando sentimentos de solidão. Desta forma, considerando o resultado, podemos aceitar hipótese 1 que refere “Os alunos inscritos na USFF não apresentam sentimentos de solidão.”. De acordo com a base de dados, verificamos que a pontuação mínima obtida foi de 20 pontos ($N=1$) e a pontuação máxima obtida foi de 55 pontos ($N=1$).

No que toca ao primeiro item da *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989). “Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta” 3 participantes respondem “Raramente” e 4 respondem “Nunca”, os restantes respondem de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. Por sua vez, o segundo item da tabela “Sinto falta de camaradagem”, 22 séniores responderam “Algumas vezes” ($N=18$) e “Muitas vezes” ($N=4$), os restantes respondem de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. Ao terceiro item, “Não há ninguém a quem possa recorrer”, 16 séniores responderam “Algumas vezes” e 13 séniores responderam “Muitas vezes”, os restantes respondem de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão, os restantes 57 participantes respondem de acordo com a inexistência de solidão. Relativamente ao quarto item “Sinto que faço parte de um grupo de amigos”, a maioria dos participantes responde

apresentando a inexistência de sentimentos de solidão, contudo, 5 séniores participantes afirmam que raramente sentem que fazem parte de um grupo de amigos e 1 sénior diz que nunca sente que faz parte de um grupo de amigos, os restantes respondem de forma a não ser visível sentimentos de solidão. Passando ao quinto item “Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam”, 15 séniores respondem “Raramente” e 3 respondem “Nunca”, os restantes respondem tendo em conta a inexistência de sentimentos de solidão. No sexto item “Já não sinto mais intimidade com ninguém”, 17 idosos respondem “Algumas vezes” e 11 respondem “Muitas vezes”, os restantes respondem tendo de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. No item seguinte “Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam”, 48 séniores respondem “Algumas vezes” e 5 respondem “Muitas vezes”, os restantes participantes respondem tendo de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. No item oito “Sou uma pessoa voltada para fora”, 19 séniores respondem “Raramente” (N=13) e “Nunca” (N=6), os restantes respondem de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. Seguindo-se o item nove “Há pessoas a quem me sinto chegado”, 5 participantes respondem “Raramente” e apenas 1 responde “Nunca”, os restantes não apresentam sentimentos de solidão neste item especificamente. Passando ao item seguinte “Sinto-me excluído/a”, 6 idosos respondem “Algumas vezes” e 4 afirmam que muitas vezes se sentem excluídos, os restantes respondem as opções que sobram “Nunca” e “Raramente”, de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. O item onze “Ninguém me conhece realmente bem” apresenta 35 resposta na coluna “Algumas vezes” e 6 respostas na coluna “Muitas vezes”, as restantes respostas pertencem às colunas “Nunca” e “Raramente”, de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. Seguidamente, o item doze “Sinto-me isolado/a dos outros” apresenta 13 respostas na coluna “Algumas vezes” e na coluna “Nunca”, os restantes participantes respondem de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. No item treze “Consigo encontrar camaradagem quando quero”, 16 pessoas respondem “Raramente” e 1 responde “Nunca”, as restantes respondem tendo em conta a inexistência de sentimentos de solidão. No item quatorze “Há pessoas que me compreendem realmente”, houve 10 participantes a responder “Raramente” e 2 respondem “Nunca”, os restantes dão respostas tendo em conta a inexistência de sentimentos de solidão. Seguidamente, “Sou infeliz por ser tão retraído/a”, 16 pessoas respondem “Algumas vezes”, no entanto, curiosamente ninguém responde “Muitas vezes”. No item dezasseis “As pessoas estão à minha volta, mas não estão comigo”, 27 participantes respondem “Algumas vezes” e apenas 1 responde “Muitas

vezes”, os restantes respondem tendo em conta a inexistência de sentimentos de solidão. De acordo com a base de dados, no item dezassete “Há pessoas com quem consigo falar”, 5 séniores respondem “Raramente” e outros 5 respondem “Nunca”, os restantes respondem de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. Por fim, no item dezoito “Há pessoas a quem posso recorrer”, 8 participantes respondem “Raramente” e apenas 2 respondem “Nunca”, os restantes respondem de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão.

Observando as pontuações obtidas em todos os item da *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989), é possível verificar que a maioria dos itens são respondidos de acordo com a inexistência de sentimentos de solidão. Não obstante, os itens que obtiveram o maior número de respostas negativas foram o item 7 que diz “Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam”, o item 11 que afirma “Ninguém me conhece realmente bem” e no item 3 “Não há ninguém a quem possa recorrer”.

Relativamente ao género, é possível verificar uma média mais elevada nos homens ($M=36.32$) do que nas mulheres ($M=33.41$), ainda que exista um maior número de mulheres do que homens a participar neste estudo. Contudo, tendo em conta a amplitude da escala estudada, as médias indicam não existir sentimentos de solidão em nenhum dos género, corroborando a hipótese 2 “Não há diferenças significativas nos sentimentos de solidão entre homens e mulheres”.

No que diz respeito à faixa etária, os dados sugerem que não existe uma relação entre a idade e a solidão uma vez que a faixa etária que apresenta uma média mais baixa de solidão é 60-64 anos ($M=28.71$) e a faixa etária que apresenta uma média mais elevada é entre os 75-79 anos ($M=37.30$). Isto significa que a faixa etária mais de 80 anos apresenta uma media inferior ($M=34.54$) que a faixa etária 75-79 anos. Relativamente à faixa etária 50-54 anos, 55-59 anos, 65-69 anos e 70- 74 anos apresentam as seguintes médias: $M=36.33$, $M=32.00$, $M=32.05$ e $M=35.38$, respetivamente. É possível verificar que nas faixas etárias mais baixas, isto é, entre os 50-54 anos e 55-59 anos os valores obtidos também foram elevados. Neste caso não é possível confirmar a hipótese 3 que indica “A solidão aumenta com a idade; ou seja, idosos mais velhos apresentam níveis mais altos de solidão”.

Relativamente ao agregado familiar, apesar de não existir uma diferença estatisticamente significativas entre os resultados, os dados mostram que os séniores que habitam com o

marido os e os filhos apresentam um maior grau de solidão ($M=40.20$). No entanto, era esperado que os participantes que vivessem sozinhos apresentassem mais sentimentos de solidão que os restantes, contudo isso não se verificou ($M=35.08$). Os séniores que habitam apenas com os filhos são os que apresentam menos sentimentos de solidão ($M=31.38$). Posto isto, não é possível comprovar a hipótese 4 que afirma “Idosos que vivem sozinhos apresentam níveis mais altos de solidão do que aqueles que vivem acompanhados”. Estes resultados mostram-nos que não é por estarmos rodeados de pessoas que a solidão não existe, é possível vivermos e estarmos sozinhos sem sentir solidão.

No que diz respeito ao tempo de frequência na USFF, existem algumas discrepâncias significativas entre os participantes e o tempo de frequência nesta Universidade. Os séniores que apresentam mais sentimentos de solidão são os que frequentam a Universidade à 10 anos ($M=42.75$), em contrapartida, os que apresentam menores níveis de solidão são os que a frequentam à 5 anos ($M=29.67$). Através dos resultados obtidos podemos afirmar que a média dos sentimentos de solidão dos participantes que frequentam a Universidade Sénior até aos 2 anos inclusive aumenta (menos de 1 ano $M=31.86$ e 2 anos $M=37.00$). Seguidamente é observado uma descida acentuada nos níveis de solidão a idosos que frequentam a Universidade a partir dos 2 anos até aos 5 anos (2 anos $M=37.00$ e 5 anos $M=29.67$). Dos 5 anos aos 7 anos os níveis de solidão voltam a subir chegando ao valor médio de 38.67. Todavia, dos 7 anos aos 8 anos nota-se uma pequena descida apresentando uma média igual a 33.75, voltando a subir dos 8 anos aos 10 anos, chegando ao valor máximo ($M=42.75$). Por fim, a partir dos 10 anos volta a ter uma quebra ($M=34.00$). Assim sendo, não é possível confirmar a hipótese 5 que diz “Os alunos que estão na USFF há mais tempo apresentam níveis de solidão inferiores comparados aos que frequentam a universidade há menos tempo”, havendo uma constante variação ao longo do tempo que estão inscritos.

Passando à habitação, as pontuações totais obtidas na *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989) de acordo com os séniores que habitam em zonas urbanas ou rurais dizem-nos que os participantes que residem em zona urbana possui menos sentimentos de solidão ($M=33.97$) que os que habitam em zona rural ($M=35.18$), embora não seja um resultado estatisticamente significativo. Este resultado confirma a hipótese 6 onde está explícito que “Idosos que vivem em zonas rurais apresentam mais sentimentos de solidão do que aqueles que vivem em zonas urbanas”. Um estudo realizado pelos autores Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg e Pitkala (2005, como citado em Pocinho, 2014, p.199)

verifica-se que idosos que residem em zonas rurais têm uma maior tendência para sentir solidão que os que vivem nas zonas urbanas.

Por último, quanto aos motivos que levaram os alunos a frequentar a USFF, é possível verificar que os seniores que ingressaram por lazer apresentam mais sentimentos de solidão ($M=40.00$) que os que ingressaram pela ocupação/manter-se ativo ($M=33.148$). Por outro lado, quem se inscreveu pela aprendizagem e pela criação de laços sociais apresenta um valor médio de 33.38 e 35.78, respetivamente. Neste caso, colocou-se a hipótese “Alunos seniores que ingressaram na USFF para estabelecer laços sociais e aprender manifestam menos sentimentos de solidão” e, efetivamente podemos confirmar que os alunos que se inscreveram pela aprendizagem apresentam menores níveis de solidão que os restantes. Não obstante, não é possível dizer o mesmo em relação aos laços sociais, uma vez que os seniores inscritos pela ocupação/manter-se ativo apresentam menos sentimentos de solidão.

Conclusão

O presente trabalho pretende estudar a relação entre a USFF e os sentimentos de solidão dos alunos inscritos. O principal objetivo é compreender se os alunos que frequentam esta Universidade sentem solidão e em que medida as atividades propostas pela Universidade ajudam a combater estes sentimentos. Para isso, efetuou-se a caracterização do perfil sociodemográfico dos sêniores inscritos, tendo em conta o género, a idade, a habitação, o estado civil, o número de filhos, o agregado familiar, a autonomia, a escolaridade, entre outros. Por outro lado, pretendeu-se também averiguar os motivos que levaram os participantes a ingressar nesta Universidade, o tempo de frequência, de que forma obtiveram conhecimento e com que regularidade vão à Universidade Sénior. Para além disso, estudou-se acerca das Universidades Sêniores, o que são, para que servem, as suas vantagens e desvantagens e o contributo das mesmas no que se refere à solidão.

Como referido anteriormente (Lopes, Lopes e Camara, 2009, p.374), a solidão é um problema social cada vez mais acentuado, uma vez que a sociedade atual é cada vez mais envelhecida e isolada e a organização da estrutura e dinâmica das famílias está a sofrer alterações visíveis. Este sentimento é mais frequente nos indivíduos de idade mais avançada e o seu surgimento está associado a fatores como a depressão, o luto, o isolamento social, o abandono, entre outros, afetando assim a qualidade de vida dos idosos. Em contrapartida, as UTIs contribuem para o envelhecimento ativo e saudável, ocupando o tempo livre dos idosos de forma útil e contribuindo para o combate à solidão, à depressão e ao isolamento.

De modo a elaborar um perfil caracterizados dos alunos que frequentam a USFF, elaborou-se um questionário sociodemográfico e motivacional e aplicou-se um instrumento de avaliação que possibilita a análise de variáveis em estudo, neste caso os sentimentos de solidão, analisados através da *Escala de Solidão da UCLA* (Neto, 1989).

A amostra do presente estudo foi recolhida na USFF e é constituída por 86 sujeitos, todos inscritos e a frequentar as atividades propostas pela mesma.

Posto isto, a análise dos resultados demonstram que o perfil caracterizador dos alunos sêniores que frequentam a USFF são maioritariamente constituído por mulheres (67.4%). As idades destes alunos variam entre os 50 anos e mais de 80 anos, contudo, as idades predominantes são entre os 75 anos e os 79 anos (26.7%). Relativamente à residência, existe um maior número de sêniores a residir em zona urbana (67.4%). Relativamente ao

estado civil os alunos séniores são maioritariamente casados com registo (39.5%). A grande maioria da amostra possui a licenciatura (32.6%), o que significa que estes séniores possuem um nível de escolaridade alto. No que se refere ao número de filhos, a maioria da amostra possui 2 filhos (52.3%) e vive só (45.3%). Estas pessoas são maioritariamente autónomas (96.5%) e encontram-se aposentadas (88.4%).

Passando ao tempo de frequência, os resultados demonstram que a maioria da amostra frequenta a Universidade à menos de 1 ano (16.3%), 2 anos (15.1%) e mais de 10 anos (14%). A maioria dos idosos obteve conhecimento da existência deste espaço através de amigos ou conhecidos (77.6%).

Este estudo comprovou que os alunos que frequentam esta Universidade, quer sejam homens ou mulheres, não possuem sentimentos de solidão. Quanto à faixa etária é possível observar que o valor mais baixo de solidão é observado no grupo de séniores dos 60 anos aos 64 anos ($M=28.71$) e o mais elevado no grupo entre os 75 anos e os 79 anos ($M=37.30$).

No que se refere ao agregado familiar podemos concluir que quem vive com o marido e os filhos possui mostram sentir mais sentimentos de solidão ($M=40.20$) que os restantes, no entanto não existem diferenças significativas entre os resultados.

Passando ao tempo de frequência na USFF os resultados mostram que existem diferenças significativas entre os grupo, concluindo que alunos que frequentam a Universidade à 10 anos possuem mais sentimentos de solidão ($M=42.75$) que os restantes, e os séniores que frequentam a Universidade à 5 anos são os que apresentam menos sentimentos de solidão ($M=29.67$).

Quanto à residência não existem diferenças significativas, no entanto, idosos que vivem em zona rural são os que apresentam maiores mais sentimentos de solidão ($M=35.18$), embora ainda assim não sejam observados sentimentos de solidão. Por fim, os participantes que referiram o Lazer como motivo de ingresso nesta Universidade são os que obtiveram maiores níveis de solidão ($M=40.00$). Assim sendo, estes resultados mostram-nos que este espaço de aprendizagem e convívio, contribui para o envelhecimento ativo e para o combate ao isolamento social e inexistência de sentimentos de solidão por parte dos idosos que o frequentam.

Para concluir, é fundamental salientar a importância das UTIs na vida dos seniores que as frequentam. Estas desempenham um papel fundamental na adaptação a uma nova etapa de vida dos idosos, nomeadamente a reforma. Para além disto, estes espaços de convívio, lazer e aprendizagem são uma forma de prevenir a solidão, promover o envelhecimento ativo e saudável, diminuir traumas, promover a aprendizagem ao longo da vida e ajuda a construir novos laços sociais e manter outros. Por outro lado, as Universidades Séniores contribuem de forma positiva para a sociabilidade, o bem-estar e a realização pessoal e valorização daqueles que as frequentam. Assim sendo, as atividades propostas por estes espaços preenchem o tempo livre dos idosos de forma recompensadora, afável e saudável.

Conclusions

The present work aims to study the relationship between the USFF and the feelings of loneliness of enrolled students. The main objective is to understand whether students who attend this University feel loneliness and to what extent the activities proposed by the University help combat these feelings. To this end, the sociodemographic profile of enrolled elderly people was characterized, taking into account gender, age, housing, marital status, number of children, domicile, autonomy, education, among others. On the other hand, the aim was also to investigate the reasons that led the participants to enter this University, the length of time they attended, how they gained knowledge and how regularly they go to the Senior University. Furthermore, we studied Senior Universities, what they are, what they are for, their advantages and disadvantages and their contribution to loneliness.

As mentioned previously (Lopes, Lopes and Camara, 2009, p. 374), loneliness is an increasingly accentuated social problem, since today's society is increasingly aged and isolated and the organization of the structure and dynamics of families is undergoing visible changes. This feeling is more common in older individuals and its emergence is associated with factors such as depression, grief, social isolation, abandonment, among others, thus affecting the quality of life of the elderly. On the other hand, ICUs contribute to active and healthy aging, using the elderly's free time in a useful way and contributing to the fight against loneliness, depression and isolation.

In order to develop a characterized profile of students who attend USFF, a sociodemographic and motivational questionnaire was prepared and an assessment instrument was applied that enables the analysis of variables under study, in this case feelings of loneliness, analyzed through the UCLA Loneliness Scale (Neto, 1989).

The sample for the present study was collected at the USFF and consists of 86 subjects, all enrolled and attending the activities proposed by the USFF.

That said, the analysis of the results demonstrates that the profile of senior students who attend USFF are mostly women (67.4%). The ages of these students vary between 50 years old and over 80 years old, however, the predominant ages are between 75 years old and 79 years old (26.7%). In relation to residence, there is a greater number of elderly people living in urban areas (67.4%). Regarding marital status, senior students are mostly registered married (39.5%). The vast majority of the sample has a degree (32.6%), which

means that these seniors have a high level of education. Regarding the number of children, the majority of the sample has 2 children (52.3%) and lives alone (45.3%). These people are mostly self-employed (96.5%) and are retired (88.4%).

Turning to time spent attending, the results show that the majority of the sample has been attending University for less than 1 year (16.3%), 2 years (15.1%) and more than 10 years (14%). The majority of elderly people became aware of the existence of this space through friends or acquaintances (77.6%).

This study proved that students who attend this University, whether men or women, do not have feelings of loneliness. Regarding the age group, it is possible to observe that the lowest value of loneliness is observed in the group of elderly people aged 60 to 64 years ($M=28.71$) and the highest in the group between 75 years old and 79 years old ($M=37.30$).

With regard to the household, we can conclude that those who live with their husband and children have more feelings of loneliness ($M=40.20$) than the rest, however there are no significant differences between the results.

Turning to the length of time spent at USFF, the results show that there are significant differences between the groups, concluding that students who have attended the University for 10 years have more feelings of loneliness ($M=42.75$) than the rest, and seniors who have attended the University for 5 years old have the least feelings of loneliness ($M=29.67$).

Regarding residence, there are no significant differences, however, elderly people living in rural areas are those who have the greatest feelings of loneliness ($M=35.18$), although feelings of loneliness are still not observed. Finally, the participants who cited Leisure as a reason for joining this University are those who had the highest levels of loneliness ($M=40.00$). Therefore, these results show us that this space for learning and socializing contributes to active aging and to combating social isolation and the absence of feelings of loneliness on the part of the elderly who frequent it.

To conclude, it is essential to highlight the importance of ICUs in the lives of the elderly who attend them. These play a fundamental role in adapting to a new stage of life for the elderly, namely retirement. Furthermore, these spaces for socializing, leisure and learning are a way to prevent loneliness, promote active and healthy aging, reduce trauma, promote lifelong learning and help to build new social ties and maintain others. On the other hand,

Senior Universities contribute positively to the sociability, well-being and personal fulfillment and appreciation of those who attend them. Therefore, the activities proposed by these spaces fill the elderly's free time in a rewarding, friendly and healthy way.

Referências Bibliográficas

- Azevedo, M. (2015). *O Envelhecimento Ativo e a Qualidade De Vida: Uma Revisão Integrativa*. Dissertação de Mestrado em Enfermagem Comunitária. Escola Superior de Enfermagem do Porto. pp. 1-92. Disponível em: <https://comum.rcaap.pt/bitstream/10400.26/10776/1/marta%2020%20de%20abril%20-%20tese%20final%20-%20pdf.pdf>
- Bergano, S. (2002). *Filosofias da Educação de Adultos*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação, na Área de Especialização em Psicologia da Educação. Universidade de Coimbra. pp. 1-201. Disponível em: <https://core.ac.uk/download/pdf/153405583.pdf>
- Cabral, M. V. (coord.) (2013). *Processos de Envelhecimento em Portugal - Uso do tempo, redes sociais e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos. pp. 1-381
- Cancela, D. (2007). O Processo De Envelhecimento in *O Portal dos Psicólogos*. pp. 1-15.
- Dardengo, C & Mafra, S. (2018). Os Conceitos De Velhice E Envelhecimento Ao Longo Do Tempo: Contradição Ou Adaptação? In *Revista de Ciências Humanas*. Volume18. pp. 1-23.
- Delors, J. (2000). *Educação um tesouro a descobrir: capítulo 4 – Os Quatros Pilares da Educação*. ASA Editores. pp. 1-10.
- Fechine, B & Trompieri, N. (2012). O Processo De Envelhecimento: As Principais Alterações Que Acontecem Com O Idoso Com O Passar Dos Anos in *InterSciencePlace*. Volume 1. pp.106-194.
- INE (Instituto Nacional de Estatística – Portugal) (2017). *Projeções de População Residente 2015-2080*. pp.1-19.
- INE (Instituto Nacional de Estatística – Portugal) (2020). *Projeções de População Residente 2018-2080*. pp. 1-21.
- Jacob, L & Pocinho, R. (2014). *Educação Sénior em Portugal*. Lisboa: Edição RUTIS.

Lopes.R, Lopes.M, Camara.V. (2009). *Entendendo a solidão do idoso*. RBCEH, Passo Fundo, v. 6. p. 373-381.

Marrachinho, A. (2014). *Qualidade de Vida e Solidão no Idoso Institucionalizado*. Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social. Universidade do Algarve. pp. 1-192. Disponível em: <https://sapientia.ualg.pt/bitstreams/27188f5f-d836-4a66-901e-c355b197dc07/download>

Neto, F. (1989). *A escala de solidão da UCLA: Adaptação portuguesa*. Psicologia Clínica, 2, 65-79.

ONU. *Evelhecimento*. Recuperado em, 16, setembro, 2024. <https://unric.org/pt/envelhecimento/>

Pinheiro, A & Tamayo, A. (1984). Conceituação E Definição De Solidão *in Revista de Psicologia*. Fortaleza. pp. 29-37.

Pocinho, R. (2014). *Seniores Em Contexto De Aprendizagem: Caracterização E Efeitos Psicológicos Nos Alunos Das Universidades Seniores Em Portugal*. Programa de Doutoramento em Psicogerontologia. Universidade de Valência. pp. 1-275.

Russell, D. (1988). *The measurement of loneliness*. En L.A. Peplau y D.Perlman (Eds.), *Loneliness: sourcebook of current theory, research and therapy* (pp. 81- 104). New York: Wiley.

Serafim, F. *Promoção Do Bem-Estar Global Na População Sénior - Envelhecimento Demográfico*. pp. 68-80.

Vieira, R. (2014). *Integração social na Terceira Idade. Ambientes promotores de envelhecimento ativo*. In S. Azevedo e F. Correia. *Educação e Integração Social*. 3º Congresso Internacional de Educação Social (pp. 107-121). Porto: APTSES e Fronteira do Caos.

World Health Organization (2002). *Active ageing: a policy framework*. World Health Organization. Disponível em <https://apps.who.int/iris/handle/10665/67215>

Anexo

- Anexo I

Questionário realizado aos seniores inscritos na USFF

Estudo da Relação entre a Universidade Sénior e a Solidão: O Caso da Universidade Sénior da Figueira da Foz

Caro participante, no âmbito do Mestrado de Direção e Gestão de Organizações de Intervenção Social da Escola Superior de Educação e Ciências Sociais do Instituto Politécnico de Leiria, está a ser realizada uma investigação, da autoria da estudante Joana Filipa da Costa Oliveira, tendo como orientador o Professor Ricardo Filipe da Silva Pocinho, que pretende analisar o impacto que as atividades da Universidade Sénior da Figueira da Foz, uma das valências da Associação Viver em Alegria na vida, tem na solidão sentida dos seus participantes.

Com este trabalho é esperado compreender e analisar o perfil dos alunos que frequentam Universidade Sénior da Figueira da Foz, bem como o contributo desta no quotidiano da vida de cada um, especialmente no que se refere à solidão sentida. Neste âmbito, este realizamos este questionário, absolutamente confidencial, sendo a sua colaboração crucial para os resultados que pretendemos alcançar.

O questionário é anónimo (não terá de se identificar) e destina-se exclusivamente a fins de investigação científica, não existem respostas verdadeiras ou falsas, solicitamos que responda de forma clara e espontânea a todas as questões.

No caso de surgir alguma dúvida, ou estiver interessado em ter acesso, posteriormente, aos resultados da investigação, poderá fazê-lo através do endereço eletrónico: 1221291@my.ipleiria.pt

O preenchimento do questionário demora apenas alguns minutos, muito obrigada pela sua colaboração!

Questionário Sociodemográfico

Género:

Masculino

Feminino

Outro

Idade:

50 – 54 anos

55 -59 anos

60 – 64 anos

65 – 69 anos

70-74 anos

75 – 79 anos

Mais de 80 anos

Habitação:

Zona Rural

Zona Urbana

Estado Civil:

Solteiro/a

Casado/a com registo

Unido/a de facto

Viúvo/a

Divorciado/a

Número de filhos:

0

1

2

3

4

5

Mais de 5

Com quem vive?

Só

Com o marido/esposa

Com o marido e os filhos

Com os filhos

Com parentes

Outros

Atualmente é autónomo/a?

Sim

Não

Se não indique as limitações que dispõe

Escolaridade:

4º classe

6º ano

9º ano

12º ano

Bacharel

Licenciatura

Mestrado

Doutoramento

Outra

Que rendimentos auferes?

Menos que o salário mínimo nacional

820€

Entre 821€ e 920€

Entre 921€ e 1020€

Entre 1021€ e 1120€

Entre 1121€ e 1220€

Entre 1221€ e 1320€

Entre 1321€ e 1420€

Entre 1421€ e 1520€

Mais de 1520€

Está reformado?

Sim

Não

Profissão atual/anterior?

Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior (anos, meses)?

Menos de 1 ano

1 ano

2 anos

3 anos

4 anos

5 anos

6 anos

7 anos

8 anos

9 anos

10 anos

Mais de 10 anos

Como teve conhecimento da existência da Universidade Sénior?

Por amigos ou conhecidos

Publicidade

Redes Sociais

Outro

Gosta de frequentar a Universidade Sénior?

Porquê? _____

Indique os motivos do ingresso na Universidade Sénior?

Com que regularidade vai à Universidade Sénior?

Meio-dia

1 dia

1 dia e meio

2 dias

2 dias e meio

3 dias

3 dias e meio

4 dias

4 dias e meio

5 dias

Escala da Solidão da UCLA (Russell, D.W, 1988; tradução portuguesa de Neto, F., 1989)

Nesta fase é pedido que leia cada uma das frases e desenhe um círculo à volta do número com que mais se identificar de cada linha. É importante salientar que não existem respostas certas ou erradas. Cada sujeito responde de acordo com o que pensa e sente em relação a si mesmo.

Assim sendo, tendo em conta a sua participação na Universidade Sénior da Figueira da Foz, responda às seguintes questões:

		Nunca	Rarament e	Algumas vezes	Muitas vezes
1	Sinto-me em sintonia com as pessoas que estão à minha volta.	4	3	2	1
2	Sinto falta de camaradagem.	1	2	3	4
3	Não há ninguém a quem possa recorrer.	1	2	3	4
4	Sinto que faço parte de um grupo de amigos.	4	3	2	1
5	Tenho muito em comum com as pessoas que me rodeiam.	4	3	2	1
6	Já não sinto mais intimidade com ninguém.	1	2	3	4
7	Os meus interesses e ideias não são partilhados por aqueles que me rodeiam.	1	2	3	4
8	Sou uma pessoa voltada para fora.	4	3	2	1
9	Há pessoas a quem me sinto chegado.	4	3	2	1
10	Sinto-me excluído/a.	1	2	3	4
11	Ninguém me conhece realmente bem.	1	2	3	4
12	Sinto-me isolado/a dos outros.	1	2	3	4
13	Consigo encontrar camaradagem quando quero.	4	3	2	1

14	Há pessoas que me compreendem realmente.	4	3	2	1
15	Sou infeliz por ser tão retraído/a.	1	2	3	4
16	As pessoas estão à minha volta, mas não estão comigo.	1	2	3	4
17	Há pessoas com quem consigo falar.	4	3	2	1
18	Há pessoas a quem posso recorrer.	4	3	2	1

Obrigada pela sua colaboração!