



Instituto Politécnico de Leiria  
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais  
Escola Superior de Saúde

Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

**O contributo da Universidade Sénior de Pombal  
na promoção do envelhecimento ativo dos seus  
estudantes - *um estudo de caso***

Virgínia Lopes dos Santos

Leiria, setembro de 2017



Instituto Politécnico de Leiria  
Escola Superior de Educação e Ciências Sociais  
Escola Superior de Saúde

Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo

**O contributo da Universidade Sénior de Pombal  
na promoção do envelhecimento ativo dos seus  
estudantes - *um estudo de caso***

Dissertação

Virgínia Lopes dos Santos: 5151841

Orientadora: Professora Doutora Sara Mónico Lopes

Coorientadora: Professora Doutora Catarina Lobão

Leiria, setembro de 2017

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

**Leonardo Da Vinci**

## **AGRADECIMENTOS**

Agradeço à minha orientadora neste trabalho, Professora Doutora Sara Mónico Lopes e à coorientadora Professora Doutora Catarina Lobão, por toda a disponibilidade, dedicação, profissionalismo e partilha de conhecimentos e ainda por acreditarem neste estudo e em mim. O carinho e atenção que me foram dados, coadjuvados por uma filosofia que segue a máxima da liberdade, do respeito e da responsabilidade, foram a chave para o sucesso deste trabalho.

À Diretora da Universidade Sénior de Pombal e a todos os sujeitos participantes deste estudo, deixo uma palavra de gratidão pela receptividade e colaboração prestadas, e de incentivo para que mantenham a perspetiva de vida adotada até agora, assente em práticas que promovem um envelhecimento ativo.

Aos meus filhos, Duarte e Martim, tesouros da minha vida que foram verdadeiras forças motrizes para que, em momentos de tanto cansaço, mantivesse a minha luta. Peço-lhes desculpa pela mãe ausente que fui, pelos momentos que não tive paciência para brincar com eles e pela atenção que não lhes concedi e que tanto merecem... De alguma forma, espero que este trabalho seja lido por eles, um dia quando crescerem, e que o entendam como uma prova de que “quando se quer muito, tudo se consegue”!

Ao meu marido, pelo amor, compreensão e apoio que me deu e sem os quais não teria conseguido gerir os dias em torno da tríade família-profissão- escola.

À minha mãe, que com a sua doçura e amor, me ofereceu um suporte familiar inigualável permitido alcançar mais um dos meus objetivos. Ao meu pai, aquela estrela que está no céu, agradeço a educação e amor que me deu até ao seu momento de partida e que moldou a pessoa que hoje sou.

Aos meus familiares e amigos de coração, pelo incentivo, confiança e conselhos sensatos e maduros ao longo desta caminhada.

## RESUMO

O envelhecimento não é um problema, mas antes um processo natural que ocorre ao longo do ciclo de vida de cada indivíduo. Conforme preconizado pelo paradigma do envelhecimento ativo instituído pela OMS urge encontrar estratégias que promovam a saúde, a autonomia física, psicológica e social do indivíduo enquanto ser biopsicossocial, tendo por base quatro pilares chave: saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação social e segurança.

Enquadradas no pilar aprendizagem ao longo da vida encontram-se as Universidades Seniores, uma resposta socioeducativa que opera num regime informal, ausente de certificações e onde são dinamizadas atividades de cariz social, educativo, cultural e de convívio, para um público com idade a partir dos 50 anos.

O presente trabalho de investigação pretende responder à seguinte questão: “qual o papel da Universidade Sénior de Pombal na vida quotidiana dos seus estudantes?” e tem como objetivo geral compreender a importância da Universidade Sénior de Pombal (USP) na vida dos estudantes seniores. A opção metodológica assenta numa perspetiva qualitativa ou interpretativa, tendo a USP sido o estudo de caso escolhido, constituindo o objeto de investigação seis estudantes desta instituição. Quanto às técnicas de recolha de informação, privilegiou-se a pesquisa documental e a entrevista semiestruturada, cujo tratamento de dados foi efetuado através da análise de conteúdo, com recurso ao programa de análise qualitativa – MAXQDA.

Os dados obtidos permitem concluir que a USP assume um papel de extrema relevância na vida dos participantes, devolvendo um novo significado ao tempo e à própria vida daqueles que viram, através da entrada na reforma, alterados os ritmos dos seus dias. Vêm-se acrescidos sentimentos de maior utilidade, autorrealização e ainda uma maior valorização e desenvolvimento pessoal. A referida instituição assume ainda um carácter integrador e promotor do relacionamento entre os seus estudantes a comunidade em geral.

**Palavras-chave:** envelhecimento, envelhecimento ativo, aprendizagem ao longo da vida, Universidades Seniores.

## **ABSTRACT**

The aging is not a problem but rather a natural process that occurs throughout the life cycle of each individual. As advocated by the paradigm of active aging instituted by WHO (World Health Association) it is urgent to find strategies that promote health, physical, psychological and social autonomy of the individual, as biopsychosocial being, is based on four key pillars: health, lifelong learning, social participation and safety.

Framed in the pillar of lifelong learning are the Senior Universities, a socio-educational response operating in an informal regime, away from certification and where social, educational, cultural and living together activities are established for a public aged over 50 years.

This research aims answering the question: "What is the role of Pombal Senior University in the daily life of its students?" and its general purpose is to understand the importance of the Senior University of Pombal (SUP) in the lives of senior students. The methodological option is based on a qualitative or interpretative perspective, the SUP was the case study chosen, and the research object are six students of this institution. Regarding information collection techniques documentary research and semi-structured interviews were the privileged methods and the data processing was carried out through content analysis by using the qualitative analysis program - MAXQDA.

The data obtained allow us to conclude that SUP plays an extremely important role in the life of the participants, giving a new meaning to the time and life of those who had to change their daily routines because of the retirement. They found themselves added of greater utility, self-realization and even greater appreciation and personal development. The institution also assumes an integrative character and promotes the relationship between its students and the community in general.

**Key words:** aging, active aging, lifelong learning, Senior Universities.

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS UTILIZADAS**

AIUTA – Associação Internacional das Universidades de Terceira Idade

CE- Comissão Europeia

INE - Instituto Nacional de Estatística

OCDE - Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS - Organização Mundial de Saúde

ONU- Organização das Nações Unidas

RUTIS – Rede de Universidades de Terceira Idade

UTIL – Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa

UNECE - Comissão Económica da Região Europa das Nações Unidas

UNESCO – United Nations Educational, Scientific and Cultural Organization

UNFPA - Fundo de População das Nações Unidas

USP - Universidade Sénior de Pombal

UTI's – Universidades de Terceira Idade

## **ÍNDICE**

### **INTRODUÇÃO 1**

### **PARTE I – REVISÃO DA LITERATURA 5**

#### **CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO 6**

##### **1. ENVELHECIMENTO E ENVELHECIMENTOS: CONCEITOS E CONTEXTOS 7**

###### **1.1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO: UMA TENDÊNCIA DO SÉC. XXI 11**

###### **1.2. ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA RESPOSTA AO AUMENTO DA LONGEVIDADE 16**

###### **1.3. CICLOS DE VIDA E ENVELHECIMENTO(S) 20**

###### **1.4. OS PROJETOS DE VIDA E A REFORMA 23**

##### **2. O PAPEL DA EDUCAÇÃO PERMANENTE NOS PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO 27**

###### **2.1. PROJETOS SOCIOEDUCATIVOS PARA SENIORES: AS UNIVERSIDADES DE TERCEIRA IDADE 32**

### **PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO 40**

#### **CAPÍTULO 1 – PERCURSO METODOLÓGICO 41**

##### **1. PERTINÊNCIA DO ESTUDO 41**

##### **2. QUESTÃO DE PARTIDA E OBJETIVOS DO ESTUDO 42**

##### **3. MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS 44**

#### **CAPÍTULO 2 – A UNIVERSIDADE SÉNIOR DE POMBAL 49**

##### **1. AS ORIGENS E FUNCIONAMENTO 49**

##### **2. OS ESTUDANTES SENIORES, AS DICIPLINAS E AS ATIVIDADES (DES)ENVOLVIDAS 50**

###### **2.1. OFERTA FORMATIVA E ATIVIDADES EXTRACURRICULARES 53**

**CAPÍTULO 3 - TRAJETÓRIAS DE VIDA DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE POMBAL 54**

- 1. TRAJETÓRIAS PESSOAIS E PROFISSIONAIS 54**
  - 2. MOTIVAÇÕES PARA INGRESSO NA UNIVERSIDADE SÉNIOR 63**
  - 3. DISCIPLINAS E ATIVIDADES MAIS VALORIZADAS PELOS ESTUDANTES SENIORES 65**
  - 4. METAMORFOSES NO QUOTIDIANO DOS ESTUDANTES 66**
  - 5. A UNIVERSIDADE SÉNIOR DE POMBAL E A COMUNIDADE 69**
  - 6. PROJETOS DE VIDA 70**
  - 7. SÍNTESE E DISCUSSÃO DOS DADOS APRESENTADOS 72**
- CONCLUSÃO 78**
- BIBLIOGRAFIA 83**

## **Apêndices**

**Apêndice I** – Guião de entrevista

**Apêndice II** – Pedido de autorização para realização de investigação

**Apêndice III** – Declaração de consentimento informado

**Apêndice IV** – Grelha de matriz de análise

**Apêndice V** – Sinopses das entrevistas

## **Anexos**

Anexo I - Horário Escolar da USP

## **Índice de Figuras**

Figura 1 – Estrutura etária da população residente em Portugal, por sexo, entre 2001 e 2011.. 14

Figura 2 – Esquema metodológico da presente investigação..... 47

## **Índice de gráficos**

Gráfico 1 – Estudantes por grupo etário..... 51

Gráfico 2 – Grau de instrução dos estudantes ..... 51

Gráfico 3 – Estudantes por Freguesia de Residência – Concelho de Pombal ..... 52

Gráfico 4 – Situação Profissional..... 53

## **Índice de Tabelas**

Tabela 1 – Alunos da USP por género ..... 51

Tabela 2 – Disciplinas e Atividades disponibilizadas pela USP – Ano letivo 2016/2017 ..... 53

Tabela 3 – Caracterização sociodemográfica dos participantes ..... 55

Tabela 4 – Tomada de conhecimento da USP e motivações para ingresso..... 64

Tabela 5 – Disciplinas e atividades mais valorizadas por participante ..... 65

Tabela 6 – A USP e as mudanças na vida dos 6 estudantes ..... 66

Tabela 7 – Benefícios resultantes da frequência na USP ..... 67

Tabela 8 – Tempo de permanência e possibilidade de desistência da USP ..... 68

Tabela 9 – A USP e o relacionamento com a comunidade ..... 70

Tabela 10 – Comparação dos projetos de vida pré e pós- reforma por participante ..... 71

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento demográfico é uma das características principais do século XXI, constituindo, atualmente, um dos aspetos mais relevantes da sociedade portuguesa. Pensar sobre este fenómeno implica que tenhamos uma visão dicotómica, sendo por um lado um triunfo do desenvolvimento, onde a longevidade é uma das maiores conquistas da humanidade e por outro um desafio social, económico e cultural, para os indivíduos, famílias e sociedade em geral.

Contudo, o envelhecimento não deve ser encarado como um problema, pois desde sempre se envelheceu, sendo por isso um processo natural, universal e inelutável que ocorre ao longo do ciclo de vida de cada indivíduo. Trata-se de um processo complexo, individual e diferencial que, segundo Paúl e Fonseca (2005) compreende não só o envelhecimento biológico, mas também o social, aos quais cada indivíduo se ajusta psicologicamente.

Urge, então, face aos desafios e oportunidades colocados pelo envelhecimento, encontrar estratégias que promovam a saúde, a autonomia, o bem-estar e a integração dos idosos. É, pois, na gradual adaptação à atualidade da temática em questão que surge, no final do século XX, o paradigma do *envelhecimento ativo*, considerado o mais consensual por preconizar a saúde e a qualidade de vida das pessoas mais velhas, adotando uma postura de manutenção da autonomia física, psicológica e social, numa sociedade segura, devendo as mesmas assumir uma plena cidadania (Ribeiro e Paúl, 2011). Assim, na estrutura do conceito de envelhecimento ativo instituído pela OMS, encontram-se quatro pilares chave que têm como premissa potenciar o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo enquanto ser biopsicossocial: saúde, aprendizagem ao longo da vida, participação social e segurança.

Este paradigma pressupõe a criação de oportunidades para que as pessoas mais velhas possam fazer escolhas, tomar decisões e realizar projetos, em detrimento de uma visão redutora em que o idoso assume uma postura passiva e acomodada, sujeita a padrões de conduta restritivos. Na perspetiva de Ribeiro e Paúl (2011) o envelhecimento ativo é ponderado ainda numa perspetiva de curso de vida, pois o envelhecimento não se inicia apenas na idade da reforma, correspondendo antes a um processo contínuo ao longo de toda a vida do ser humano, de forma heterogénea e idiossincrática. É por isso que se

deseja que o envelhecimento seja ativo e saudável, adotando, durante todo o ciclo de vida, hábitos e estilos de vida que promovam a saúde e a qualidade de vida na velhice.

Numa “Sociedade para todas as Idades”, tal como proclama a Organização das Nações Unidas, o ato social da passagem à reforma não pode conduzir à marginalização, tornando-se fulcral que o idoso encontre espaços que lhe permitam simultaneamente desenvolver e descobrir competências, construir uma leitura mais ampla dos mundos possíveis, aumentando ainda o seu sentimento de pertença e inserção na sociedade (Roldão, 2009). Apesar de muito pouco se ter feito em torno desta matéria, há já três décadas atrás, a UNESCO sublinhou a importância da promoção de atividades educativas e culturais para pessoas reformadas e/ou idosos, com o propósito de “[...] lhes assegurar melhores condições de existência e, ainda, para fazer com que as sociedades beneficiem da sua longa experiência” (UNESCO, 1986, citado por Silvestre, 2013, p.131).

Enquadradas no pilar: aprendizagem ao longo da vida, patente no conceito de envelhecimento ativo preconizado pela OMS, encontram-se as Universidades de Terceira Idade (UTI) ou Universidades Seniores, que, segundo Jacob (2012) são o modelo de formação de adultos com maior êxito a nível mundial, proporcionando-lhes uma panóplia de atividades culturais, recreativas e científicas, e que, simultaneamente, estimulam a aprendizagem. Estas, constituem-se como uma resposta socioeducativa, num regime informal, ausente de certificações e num contexto de formação ao longo da vida, onde são criadas e dinamizadas, regularmente, atividades de cariz social, educativo, cultural e de convívio, para um público com idade a partir dos 50 anos (RUTIS, 2011 citado por Jacob, 2012) e cujo principal objetivo consiste em melhorar a vida de quem as frequenta, ao nível psíquico, social e cultural.

Pese embora se verifique a existência de estudos sobre as Universidades Seniores, revelam-se, no entanto, escassas as investigações sobre as eventuais transformações que estas instituições assumem na trajetória de vida dos seus estudantes e na promoção de um envelhecimento ativo. Neste sentido, o trabalho de investigação a que nos propomos parte da seguinte questão de partida: *qual o papel da Universidade Sénior de Pombal na vida quotidiana dos seus estudantes?* Pretende-se compreender qual o contributo da Universidade Sénior de Pombal na promoção do envelhecimento ativo dos seus estudantes. Neste pressuposto, o objetivo geral do presente trabalho de investigação

consiste em “*Compreender a importância da Universidade Sénior de Pombal na vida dos estudantes seniores*”.

Para a presente investigação, tendo em conta que não se pretende descobrir leis universais da conduta humana, mas antes conhecer, compreender comportamentos e descrever perceções, a opção metodológica assenta numa perspetiva qualitativa ou interpretativa, tendo a Universidade Sénior de Pombal sido o *estudo de caso* escolhido, com a participação de seis estudantes seniores. Quanto às técnicas de recolha de informação, privilegiou-se a *pesquisa documental* e a *entrevista semiestruturada*, atribuindo especial ênfase a esta última. Para tratamento dos dados da entrevista semiestruturada foi efetuada uma análise de conteúdo, utilizando para o efeito o software MAXDQA.

No que concerne à estrutura do presente trabalho, o mesmo encontra-se dividido em duas partes fundamentais, com o propósito de delimitar, com rigor e coerência, os campos teóricos e empíricos, permitindo assim uma melhor compreensão de toda a investigação.

Assim, a primeira parte – Revisão de Literatura – integra um capítulo e corresponde ao Enquadramento Teórico que serviu de suporte à nossa investigação, onde são abordados conceitos que considerámos importantes para melhor compreender a problemática em estudo, nomeadamente: tipos de envelhecimento, paradigmas do envelhecimento, ciclos de vida, projetos de vida e reforma, educação permanente, projetos socioeducativos e Universidades Seniores.

A segunda parte encontra-se dividida em três grandes capítulos, consubstanciando o Estudo Empírico. O primeiro diz respeito ao percurso metodológico adotado, apresentando-se em profundidade a pertinência do estudo, a questão de partida e objetivos do estudo, bem como dos métodos e instrumentos de recolha e tratamento de dados utilizados. O segundo capítulo corresponde ao conhecimento das origens da Universidade Sénior de Pombal, procedendo ainda à caracterização dos seus estudantes e à identificação das disciplinas/atividades disponibilizadas, com base na pesquisa documental efetuada junto da instituição de ensino/aprendizagem.

Subjacentes ao terceiro e último capítulo, encontram-se seis grandes categorias de reflexão, análise e apresentação dos resultados, obtidos com as entrevistas semiestruturadas, e que pretendem corresponder a cada objetivo delineado para a presente investigação. O capítulo termina com a conclusão do nosso estudo, onde são também

apresentadas as limitações encontradas no decurso do trabalho e tecidas algumas recomendações. Seguem-se as fontes de informação consultadas e os apêndices.

Ao longo deste trabalho foi tido em conta o novo acordo ortográfico e as normas de elaboração dos trabalhos escritos preconizadas pela Escola Superior de Saúde do Instituto Politécnico de Leiria.

## **PARTE I – REVISÃO DA LITERATURA**

## **CAPÍTULO 1 – ENQUADRAMENTO TEÓRICO**

“Viver mais tempo implica envelhecer. Maior longevidade não é um fatalismo ou uma ameaça. É uma vitória da humanidade e uma oportunidade de potenciar o «património imaterial» que significa o contributo das pessoas mais velhas” (Governo de Portugal, 2012, p.3).

O presente capítulo tem como propósito contextualizar o estudo, permitindo alargar horizontes e perspetivas sobre a temática do envelhecimento. Para o efeito, foi efetuada uma revisão de literatura envolvendo um conjunto de conceitos indispensáveis ao desenvolvimento e compreensão da presente investigação.

Problematiza-se o processo de envelhecimento como algo individual, referindo-nos ao conceito propriamente dito e ao modo como o indivíduo envelhece a nível biológico, psicológico e social.

Por sua vez, e embora existam diversas dimensões do envelhecimento, no presente trabalho são apenas efetuadas abordagens ao envelhecimento demográfico, apresentando alguns dados estatísticos que evidenciam as profundas transformações populacionais que caracterizam as sociedades contemporâneas em geral, e o nosso país em particular, e ao envelhecimento ativo, explicitando como este estabelece um novo paradigma na velhice.

Neste capítulo, o fenómeno do envelhecimento não é abordado como um problema, mas antes como uma parte natural do ciclo de vida de qualquer indivíduo, sendo desejável que se constitua como uma oportunidade de viver, o mais tempo possível, de forma saudável, com autonomia e segurança. É neste contexto que damos ênfase aos projetos de vida na idade da reforma, fechando o capítulo com uma abordagem ao papel da educação permanente e da aprendizagem ao longo da vida nos processos de envelhecimento, e ainda a alguns dos projetos socioeducativos existentes para a população sénior, nomeadamente as Universidades Seniores, como resposta social promotora de um envelhecimento ativo.

Como refere Polit, Beck e Hungler (2004, p. 125), a síntese de alguma da produção científica existente em torno da área em estudo “[...] proporciona aos leitores os antecedentes para a compreensão do conhecimento actual sobre um tópico e esclarece a importância do novo estudo. As revisões de literatura servem, assim, como função integradora e facilitam o acúmulo de conhecimentos.”.

## 1. ENVELHECIMENTO E ENVELHECIMENTOS: CONCEITOS E CONTEXTOS

“ Envelhecer é uma experiência fundamental do ser humano. A reflexão acerca da velhice implica também reflectir sobre o segredo da humanidade”

Anselm Grün, citado por Figueiredo (2014, p.17)

O conceito de envelhecimento, bem como as atitudes perante as pessoas mais velhas, têm sofrido alterações, variando conforme o contexto social e histórico em que são produzidos, refletindo quer o nível de conhecimentos obtidos sobre a fisiologia e anatomia humana, quer a cultura e as relações sociais de cada época (Figueiredo, 2014, Paúl, 2005).

Embora o conceito de envelhecimento seja um termo familiar, afigurando-se como inevitável condição da vida humana e inscrito no nosso código genético, a sua definição é complexa e nem sempre consensual, cuja ênfase é atribuída conforme a área de formação de cada autor.

Assim, na perspectiva de Ladislav (1994, p. 31), o envelhecimento resulta da “[...] perda progressiva e irreversível da capacidade de adaptação do organismo às condições mutáveis do meio ambiente, ou seja, na incapacidade da maioria dos organismos se manter num estado funcional igual ou inalterado.”

Segundo Oliveira (2005, p. 24), vários são os autores que entendem por envelhecimento “um processo que, devido ao avançar da idade, atinge toda a pessoa, bio-psico-socialmente considerada, isto é, todas as modificações morfopsicológicas e psicológicas, com repercussões sociais, como consequência do desgaste do tempo”.

No entanto, para Paúl (2005) a definição de Shoch (1985) apresenta-se como a mais adequada para resumir a problemática do envelhecimento sendo entendida como “[...] um processo altamente individualizado que com o aumentar da idade aumentam as diferenças interindividuais de base, a taxa e a direcção da maioria das funções e dos processos, resultando num padrão de maior variabilidade com a idade” (Paúl, 2005, p. 26).

O envelhecimento comporta, assim, uma natureza individual e heterogénea, cujos fatores biológicos, sociais, culturais, psíquicos e históricos são diferentes entre cada pessoa, querendo com isto significar que cada ser humano envelhece de forma díspar, concedendo lugar a diferentes velhices e consequentemente múltiplas representações sociais, tratando-

se assim de um processo complexo, diferencial, contínuo, inevitável e irreversível (Oliveira, 2005).

A propósito da heterogeneidade do envelhecimento, Vieira, Margarido e Mendes (2009, p.135), alertam para a necessidade de perceber “[...] as diferenças individuais, rejeitando a visão de uniformidade para os idosos. [...]. As pessoas idosas são mais heterogêneas que qualquer outro grupo etário. [...] devemos pôr a tônica na experiência subjetiva do envelhecimento.” No mesmo sentido, Paúl (2005) refere que com o passar de anos e através da acumulação de experiências, veem-se acentuadas as diferenças de partida dos indivíduos, cujas competências ou incapacidades genéticas são realçadas em interação com o meio.

Para melhor definir o conceito de envelhecimento, Sousa, Figueiredo e Cerqueira, (2004), consideram dois tipos de envelhecimento: o envelhecimento primário ou normal e o envelhecimento secundário ou patológico. O primeiro, é definido como um processo de diminuição orgânica e funcional - fatores intrínsecos, que não decorre de acidente ou doença, mas que acontece, inevitavelmente, com o passar do tempo e que são irreversíveis. Por seu turno, o envelhecimento patológico, resulta dos fatores extrínsecos ao indivíduo, ou seja da interferência de fatores anormais (estilos de vida, meio ambiente, acidentes ou doenças) que aceleram o processo de envelhecimento primário, podendo ser, portanto, reversíveis ou prevenidos.

Para além destes dois tipos de envelhecimento, Birren e Schroots (1996, citado por Bernardino, 2013) identificam ainda o envelhecimento terciário, referindo-se às mudanças que ocorrem de forma precipitada na velhice, sugerindo a possibilidade da existência de um envelhecimento acelerado, um declínio rápido e acentuado que culmina imediatamente na morte.

Compilando as definições anteriores, ao longo deste trabalho entende-se envelhecimento como um fenómeno inelutável e irreversível, inerente à vida humana, dinâmico e multidimensional na medida em que se caracteriza por um conjunto de mudanças biológicas, psicológicas e sociais específicas de cada indivíduo, sendo assim também um fenómeno biopsicossocial.

Tendo presente que a nível mundial a população tende a ser cada vez mais idosa, e que, direta ou indiretamente, o envelhecimento diz respeito a todos, o estudo deste processo

assume um cariz fundamental, sendo por isso motivo de reflexão e conseqüentemente de teorias que, de forma coerente, o tentam explicar.

A este respeito, autores como Fontaine (2000) ou Birren (1995, citado por Fonseca 2004) consideram que, além da idade cronológica, onde se reflete parcialmente o processo de envelhecimento ao longo das diferentes fases da vida, deverá ser tido em conta a idade biológica, psicológica e social do indivíduo. É, neste pressuposto que surgem as Teorias Biológicas, Psicológicas e Sociais do envelhecimento. Biologicamente, o envelhecimento diz respeito à senescência, representando as vulnerabilidades a que o organismo está sujeito com o decorrer dos anos, correspondendo assim a um “[...] processo de degradação progressiva e diferencial, sendo o seu termo, a morte” (Fontaine, 2000, p.20). Manifesta-se, portanto, pelo declínio da eficiência funcional e orgânica do corpo humano, tais como a diminuição de locomoção, da acuidade auditiva e visual, e do aparecimento de sinais físicos como a pele enrugada ou o cabelo grisalho.

Segundo o mesmo autor, o envelhecimento psicológico refere-se à capacidade comportamental que o indivíduo mobiliza face às mudanças do ambiente, ou seja, face ao processo de senescência a que está a ser sujeito e que comporta capacidades como a memória ou as motivações, entre outras.

Por último, e não menos importante, o envelhecimento social corresponde às transformações ocorridas nos papéis sociais, predeterminados pela sociedade em função das expectativas que ela coloca sobre a pessoa idosa (Schroots e Birren, citado por Fonseca, 2004). Além disso, Zimmerman (2000) salienta que as restrições sociais advindas do envelhecimento poderão resultar em crises de identidade e na diminuição de relações/contactos sociais, exigindo do indivíduo uma enorme capacidade de adaptação face à nova realidade.

Não obstante a sobrecarga económica que a população idosa possa representar para os Estados, é pelo facto de trabalharmos com “velhos”, termos ligações afetuosas com os mesmos e porque, na verdade, todos queremos ter o privilégio de envelhecer, que esta é uma temática que se tornou prioritária quer para os Governos, quer para a população em geral como enfatiza Paúl (2005).

Os idosos representam, nas sociedades hodiernas, uma franja substancial da população, oferecendo uma preocupação social para os Estados, a nível mundial, e para a qual Walker

(1999) identifica uma evolução repartida por três fases. Assim, na linha de pensamento deste autor, a primeira preocupação política com os idosos, diz respeito ao período entre 1940-1970, altura em que se suscitam questões em torno da reforma e se fixa uma idade para o direito, situação universal para os países da OCDE, enfatizando assim a dimensão social do envelhecimento. Correspondendo a uma segunda fase, a década compreendida entre 1970 e 1980 representa o entendimento do envelhecimento como um problema económico. Imediatamente a seguir àquele período, surge uma terceira fase, intimamente relacionada não só com a sobrecarga económica trazida pelos idosos aos Estados, mas também com o aparecimento de movimentos políticos especialmente concebidos para esta faixa etária em defesa dos seus direitos.

Contudo, para além das três fases identificadas por Walker (1999), poder-se-á considerar ainda uma quarta fase, correspondente ao início do século XXI, mais propriamente a partir de 2002, onde a preocupação por esta problemática atinge o seu auge. Tal constatação é francamente visível através da exponencial realização de debates, congressos e investigações com que somos presenteados e ainda pela criação de novas políticas para idosos. A estes factos, acrescenta-se a II Assembleia Mundial sobre o envelhecimento, realizada no ano de 2002, em Madrid, adotando o Plano de Ação Internacional para o Envelhecimento (UNFPA e HelpAge International, 2012), os relatórios da ONU sobre o envelhecimento e a identificação do Ano Europeu do Envelhecimento Ativo, em 2012.

De referir ainda que, segundo a informação disponibilizada no *site* da República Portuguesa, em setembro do corrente ano decorrerá em Lisboa a IV Conferência das Nações Unidas sobre envelhecimento sob o tema “Uma sociedade sustentável para todas as idades: cumprindo o potencial de viver mais tempo”. Na referida conferência, sob a organização da UNECE - Comissão Económica da Região Europa das Nações Unidas, em cooperação com o Governo de Portugal e sob a coordenação do Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social, será efetuada uma avaliação da Declaração de Madrid (2002) sobre esta temática e resultará a Declaração de Lisboa, onde serão definidas as linhas orientadoras de ação dos Estados-membros da UNECE até ao ano de 2022. Do programa disponível na página da UNECE, constam três temas principais a debater, nomeadamente, reconhecer o potencial das pessoas idosas, incentivar a uma vida útil mais longa e à capacidade de trabalho, e garantir o envelhecimento com dignidade.

O envelhecimento reveste-se de um carácter multidisciplinar, na medida em que estamos perante uma realidade que se difunde pelos diversos ramos do saber e do fazer e não perante um fenómeno isolado e específico de um determinado setor. Como afirma Fonseca (2004, p. 120)

“o estudo do processo de envelhecimento é objecto de uma abordagem transversal, onde se cruzam ciências tão diversas como a bioquímica, a medicina, a demografia, a economia, o direito, a psicologia, a sociologia e a política através de um diálogo aberto e por vezes árduo”.

Efetuada a discussão sobre o conceito de envelhecimento, e apesar da multiplicidade de abordagens que se possam efetuar ao fenómeno do envelhecimento, no presente trabalho debruçar-nos-emos apenas sobre a *dimensão demográfica* e sobre o *paradigma do envelhecimento ativo*, por serem os que maior relevância apresentam para a nossa investigação.

### 1.1. ENVELHECIMENTO DEMOGRÁFICO: UMA TENDÊNCIA DO SÉC. XXI

“ O envelhecimento populacional é uma das mais significativas tendências do século XXI”  
(UNFPA e HelpAge International, 2012, p. 3)

A definição ostentada pelo Instituto Nacional de Estatística (INE), apresenta o envelhecimento demográfico como o “[...] aumento da proporção das pessoas idosas na população total. Esse aumento consegue-se em detrimento da população jovem e/ou da população em idade ativa.” (INE, 2002, p.1), considerando por isso que, quando o rácio da população idosa<sup>1</sup> é superior ao da jovem, estamos perante uma sociedade envelhecida.

O envelhecimento da população é um facto consumado, sendo unânime entre instâncias internacionais de governação, como a ONU e a OCDE, de que o mesmo se apresenta como uma das principais características do século XXI. Embora este ocorra a nível mundial, é nos países desenvolvidos que esse aumento se desenvolve mais rapidamente (UNFPA e HelpAge International, 2012).

O crescente envelhecimento da população, deve-se à conjugação da diminuição da taxa de mortalidade infantil, traduzindo-se no aumento da esperança média de vida aquando do nascimento, com o declínio da taxa de fecundidade da população, este último

---

<sup>1</sup> Tendo por base o que é definido pela Organização Mundial de Saúde para os países desenvolvidos, no presente trabalho iremos considerar pessoa idosa aquela que tem idade igual ou superior a 65 anos.

fortemente influenciado por fatores como a introdução dos métodos contraceptivos, o aumento do nível de instrução e da atividade profissional da mulher, o prolongamento da escolaridade obrigatória e a dificuldade dos jovens no acesso ao primeiro emprego.

A este respeito, a nível mundial e segundo as projeções da ONU (2015), espera-se que a esperança de vida à nascença aumente para 77 anos entre 2045-2050 e para 83 anos entre 2095-2100, e que por outro lado, a fertilidade total diminua de 2,5 filhos por mulher em 2010-2015, para 2,25 em 2045-2050 e para 2,0 em 2095-2100. A mesma fonte perspetiva, no entanto, que, na Europa e na América do Norte, ocorra um aumento de fertilidade entre 2010-2015 e 2045-2050 de 1,6 para 1,8 filhos por mulher na Europa e de 1,86 para 1,9 filhos por mulher na América do Norte.

A proporção mundial de pessoas com 60 anos ou mais, poderá atingir os 21,1% no ano 2050 (INE, 2015a), prevendo-se ainda que o número de pessoas com essa idade duplique no ano de 2050, passando dos 901 milhões existentes em 2015 para 2,1 biliões em 2050 (ONU, 2015). Também o número de pessoas no mundo com 80 ou mais anos assume um papel de destaque no seio da população global, prevendo-se que triplique em 2050 face aos dados de 2015, alcançando os 434 milhões (idem).

No entanto, pensar sobre este fenómeno implica que tenhamos uma visão dicotómica, sendo por um lado um triunfo do desenvolvimento, onde a longevidade é uma das maiores conquistas da humanidade e por outro um desafio social, económico e cultural, para os indivíduos, famílias e sociedade em geral.

Subjacentes ao aumento da longevidade estão fatores como a melhoria das condições sanitárias, os cuidados com saúde, os progressos da medicina, ciência e tecnologia, entre outros. Não obstante esta evidência positiva, a verdade é que o fenómeno do envelhecimento acarreta também efeitos nefastos ao nível económico, social, individual e político. Segundo Seixas (2013) é a nível económico que esses efeitos são mais acentuados, existindo, no entanto, grandes repercussões na qualidade de vida das pessoas, fruto da consequente perda de autonomia e aumento do grau de dependência, término antecipado da atividade laboral, entre outros.

As tendências observadas no plano mundial são também registadas em Portugal, sendo alvo de vários estudos científicos e de notícias por parte dos *media*.

Durante décadas, Portugal viveu alicerçado em elevadas taxas quer de natalidade, quer de mortalidade, contrastando com o atual declínio das mesmas, onde o aumento da esperança média de vida concorre para o peso significativo dos idosos na totalidade da população portuguesa (Paúl, 2005). Verifica-se que “[...] as reduções da mortalidade que no meio do século XX estavam concentradas nas idades mais jovens, estão atualmente concentradas nos mais idosos” (INE, 2015b, p.7), significando por isso que, apesar dessa diminuição ter ocorrido nos mais jovens, principalmente no primeiro ano de vida, os ganhos sobre a mesma são visíveis em todas as faixas etárias, incluindo nos mais idosos, representando um dos fatores primordiais do prolongamento da esperança de vida.

Se recuarmos ao ano de 1981, por cada 100 jovens existiam cerca de 45 idosos, situação que se veio a inverter no ano de 2014, verificando-se que para o mesmo número de jovens existiam 141 idosos, um aumento exponencial que tornou a população portuguesa bastante envelhecida (INE, 2015a). Perante o acelerado envelhecimento demográfico, Paúl e Fonseca (2005), referem que em meados do século XXI, um em cada três portugueses terá 65 ou mais anos.

Segundo as projeções do INE (2017) para o período 2015-2080, vislumbra-se um agravamento desta situação, ocorrendo uma duplicação do índice de envelhecimento<sup>2</sup> e consequentemente um acréscimo do índice de dependência dos idosos<sup>3</sup>, que passará de 147 para 317 idosos por cada 100 jovens, reflexo da diminuição da população jovem e do aumento da população idosa que se antevê alterar de 2,1 para 2,8 milhões. Atenta a esta leitura, afigura-se que as pessoas em idade ativa tenham de produzir mais, por forma a colmatar ou dar resposta às necessidades daqueles que, usualmente, são considerados como improdutivos.

À luz destes dados, e de acordo com o INE (2017, p. 1), “o índice de envelhecimento só tenderá a estabilizar na proximidade de 2060, quando as gerações nascidas num contexto de níveis de fecundidade abaixo do limiar de substituição das gerações já se encontrarem no grupo etário 65 e mais”.

Refira-se ainda que, além da queda de fecundidade e do aumento da esperança média de vida, a enorme emigração portuguesa dos anos 60 e 70 também se encontra na base do

---

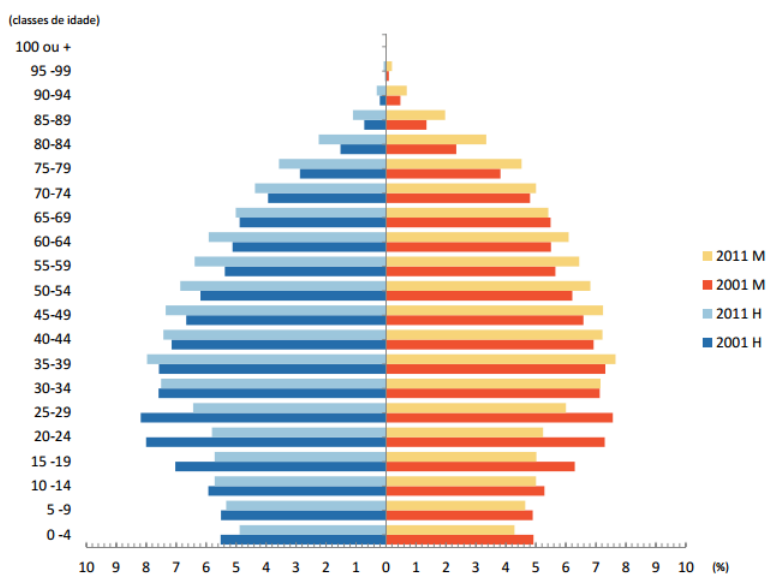
<sup>2</sup> Quociente entre o número de idosos (65 ou mais anos de idade) por cada 100 jovens (entre os 0 e os 14 anos de idade).

<sup>3</sup> Quociente entre o número de idosos (65 ou mais anos de idade) por cada 100 indivíduos em idade ativa (dos 15 aos 64 anos de idade).

atual envelhecimento demográfico português (Cabral, Ferreira, Silva, Jerónimo e Marques, 2013). Esta massa emigrante foi em idade jovem, regressando agora já idosos. Apesar de em 2015 se observar alguma recuperação do saldo dos movimentos migratórios, pelo aumento do número de imigrantes e pela diminuição do número de emigrantes, este mantém-se negativo (INE, 2016). No referido ano, estima-se que tenham emigrado 40 377 pessoas (menos 18,5% do que em 2014) e que tenham entrado no país Luso 29 896 pessoas (valor superior em 53,2% ao registado em 2014) (idem). Recentemente o INE (2017) reconheceu que, ainda que não se consiga travar o ritmo do envelhecimento demográfico, a conjugação dos níveis de fecundidade mais altos com os saldos migratórios positivos, preconizados num cenário alto para o horizonte 2015-2080, contribuem para a sua atenuação.

O aumento da população idosa e concomitantemente a diminuição do número de jovens, são fatores determinantes para o desequilíbrio da pirâmide etária da população portuguesa. Ao longo dos anos, esta sofreu profundas transformações, traduzindo-se no estreitamento da base, como reflexo da quebra de natalidade e alargamento no topo da pirâmide, pela maior longevidade, conforme se pode observar na figura seguinte:

Figura 1 – Estrutura etária da população residente em Portugal, por sexo, entre 2001 e 2011



A este respeito, podemos ainda falar da existência de um duplo envelhecimento no topo, na medida em que, além de existirem mais idosos, também se espera que estes vivam durante mais anos, confirmando o fenómeno de envelhecimento esperado para 2050.

Neste cenário pouco venturoso e no conjunto dos 28 estados membros da União Europeia, em 2014 Portugal assume uma posição deveras preocupante encontrando-se como o 4.º país com maior proporção de idosos (20,3%), o 5.º com o índice de envelhecimento mais elevado e o 3.º com mais baixo índice de renovação da população em idade ativa, tendo em conta que desde 2010 o número de pessoas com idade potencial de entrada no mercado de trabalho, não colmata o número de pessoas com idade efetiva para sair dele (INE, 2015a). Estes dados confirmam que

“ Portugal é um país historicamente rotulado como o mais velho da Europa, sendo o seu pergaminho de honra confrontado com a constatação de também ser o mais envelhecido na sua população e, fatalmente, condenado às concepções negativas e funestas que tal situação acarretará” (Ferreira, 2002, citado por Moura, 2006, p. 28).

Face a tudo o que se acaba de valorar, importa referir que o envelhecimento não se constitui como um problema, pois, na verdade, sempre se envelheceu e sempre se envelhecerá (desde a concepção até ao dia em que morreremos). Nazareth (2009, citado por Carvalho e Ferreira, 2016) vai mais além, considerando que, na opinião pública, se desenvolveu a noção de que o envelhecimento demográfico “[...] é uma espécie de nova calamidade que apareceu de um momento para o outro” (p.163).

No entanto, o fenómeno do envelhecimento demográfico apresenta à sociedade e aos governos algumas inquietações e desafios, nomeadamente no que concerne ao aumento da despesa pública em saúde, à sustentabilidade dos serviços de proteção social dos idosos (reformas) e à criação de novas formas de intervenção junto da população idosa. Estes encargos, terão, naturalmente, de ser suportados pela população ativa, cada vez mais reduzida, podendo ter implicações na qualidade de vida dos mesmos. A par destes desafios, e entre outros igualmente prementes, encontra-se ainda a redefinição do papel do idoso na sociedade e o desenvolvimento de políticas de integração da população idosa (Sousa, 2009).

Contudo, estes desafios não deverão ser encarados como uma crise, devendo, para o efeito, existir um planeamento que permita transformá-los em oportunidades (UNFPA e HelpAge International, 2012).

Perante uma sociedade envelhecida, estas oportunidades revelam-se na emergência de novos produtos e serviços, e consequentemente em novas profissões associadas à evolução de mercados emergentes que, devido às particularidades de uma população envelhecida, apresentam potencial de crescimento (Sousa, 2009). Por outro lado, há que reconhecer “[...] a incrível produtividade e contribuições daqueles que têm 60 anos ou mais no papel de cuidadores, eleitores, voluntários, empreendedores ou em outras atividades” (UNFPA e HelpAge International, 2012, p. 4).

É, pois, necessário, face aos desafios e oportunidades colocados pelo envelhecimento, encontrar estratégias que promovam a saúde, a autonomia, o bem-estar e a integração dos idosos, conforme preconizado pelo paradigma do envelhecimento ativo que a seguir se discute.

## 1.2. ENVELHECIMENTO ATIVO: UMA RESPOSTA AO AUMENTO DA LONGEVIDADE

“O Envelhecimento Ativo, tanto como conceito quanto como ferramenta, evoluiu e continuará a evoluir no contexto das mudanças do cenário político e social. A intenção não é de que a Revisão do Envelhecimento Ativo seja um produto concluído e estático, mas que reflita o dinamismo do envelhecimento da população mundial, se tornando um recurso em permanente evolução por meio de um processo de interação contínuo” (ILC - Br, 2015, p.10).

As inquietações assumidas em torno do envelhecimento demográfico, colocadas pelas consequências e desafios que a maior longevidade acarreta, refletem-se no ajuste progressivo dos diversos paradigmas teóricos do envelhecimento, unânimes, no entanto, na ideia da necessidade do bem-estar físico, psíquico e social após a reforma. Envelhecimento “bem-sucedido”, “produtivo” e “saudável”, são apenas alguns dos modelos que se organizam sob forma de ideias positivas relativamente ao envelhecimento, denotando-se, no entanto, algumas fraquezas e limitações interpretativas.

De acordo com Bowling e Dieppe (2005, citado por Veloso, 2015), o conceito de *envelhecimento bem-sucedido* remete para diversas abordagens, nomeadamente para as teorias biomédicas, sustentadas na ausência de doenças e numa boa saúde psíquica e mental, para as teorias psicossociais, em que a satisfação com a vida, a participação social e os recursos psicológicos se assumem como imprescindíveis para o sucesso do envelhecimento, ou ainda para a combinação de ambas as teorias.

Os desenvolvimentos sociopolíticos, o aumento do interesse pela produtividade de bens e serviços e ainda o estudo em torno do envelhecimento tendo em consideração o desenvolvimento humano ao longo da vida, originaram, na década de 80, o conceito de *envelhecimento produtivo* (Moulaert e Paris, 2013, citado por Veloso, 2015). A sua definição remete para a ideia de realização, por parte de um indivíduo mais velho, de qualquer atividade que produza bens e serviços, ou que desenvolva a capacidade de os produzir, independentemente de ser, ou não, remunerado (idem).

Já o *envelhecimento saudável*, de acordo com a Direção-Geral de Saúde (2008, p.2), “[...] depende do equilíbrio entre o declínio natural das diversas capacidades individuais, mentais e físicas e a obtenção dos objetivos que se desejam”, centrando-se fundamentalmente na promoção da saúde e na prevenção de doença.

Na gradual adaptação à atualidade da temática em questão, surge, no final do século XX, o paradigma do *envelhecimento ativo* considerado o mais consensual por preconizar a saúde e a qualidade de vida das pessoas mais velhas, adotando uma postura de manutenção da autonomia física, psicológica e social, numa sociedade segura, devendo as mesmas assumir uma plena cidadania (Ribeiro e Paúl, 2011). A noção de atividade presente neste novo paradigma remete não só para a capacidade de estar fisicamente ativo, mas também para a contínua participação e envolvimento social, cultural, económico, cívico e espiritual, enfatizando a relevância dos indivíduos perceberem o quão valioso é o seu potencial para a promoção do seu bem-estar e qualidade de vida (idem).

Organizações como a ONU, através da Organização Mundial de Saúde, a Comissão Europeia e a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico, detêm em comum a adoção do paradigma de “Envelhecimento Ativo”, fruto do campo de ação que caracteriza cada uma delas, no entanto o tipo de abordagem e soluções apresentadas são distintas.

Assim, em 1998 a OCDE referiu-se ao envelhecimento ativo como

“[...] a capacidade das pessoas, à medida que envelhecem, para levarem uma vida produtiva na sociedade e na economia. Isto significa que as pessoas podem escolher de modo flexível a forma como passam o tempo ao longo da vida: aprendendo, trabalhando, tomando parte nas atividades de ócio, cuidando dos outros” (Cabral e Ferreira, 2014, p.13).

Para estes autores, esta definição pretende realçar a necessidade de prolongar a condição ativa do indivíduo, num processo de desvinculação gradual do mundo laboral, repartindo o tempo entre atividades produtivas e não produtivas.

Por outro lado, a CE assume o envelhecimento ativo como “uma estratégia coerente visando permitir um envelhecer saudável” (CE, 2002 citado por Cabral e Ferreira, 2014, p.13) sendo fulcral para o efeito, desenvolver práticas como

“[...] a educação e a formação ao longo da vida; o prolongamento da vida ativa; o adiamento da entrada na reforma e, mais progressivamente, por conseguir que as pessoas idosas se tornem activas durante a reforma e realizem actividades que reforcem as suas capacidades e preservem a saúde” (idem, pp.13-14).

A OMS começou por referir-se ao envelhecimento ativo como um processo de “[...] optimização das possibilidades de saúde, de participação e de segurança, a fim de aumentar a qualidade de vida durante a velhice” (OMS, 2002, p.12). Com a adoção desta definição, a OMS pretende ir além do conceito de envelhecimento saudável consolidado no contexto biomédico preconizado até então, contemplando, além da saúde, aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais (Ribeiro e Paúl, 2011).

Contudo, esta definição basilar, assente no trinómio saúde, participação e segurança foi refinada, tendo sido incluída, conforme promulgado pela Conferência Internacional de Envelhecimento Ativo em Sevilha em 2010, outra componente que assume um papel de extrema relevância à medida que vamos envelhecendo: a aprendizagem ao longo da vida (ILC- Br, 2015, p.44).

Assim, na estrutura do conceito de envelhecimento ativo instituído pela OMS (2002), encontram-se quatro pilares chave que têm como premissa potenciar o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo enquanto ser biopsicossocial: 1) a *saúde* (quanto mais cedo se promover uma boa saúde, mais substanciais e continuados serão os benefícios, traduzidos na ausência de doença e maior capacidade funcional), 2) *aprendizagem ao longo da vida* (ao envelhecer ativamente os indivíduos aproveitam as oportunidades que surgem ao longo da sua vida com o propósito de alcançar saúde, novos conhecimentos e habilidades, uma ocupação rica em significado, relações sociais e necessidades materiais), 3) *participação social* (envolvimento nas dinâmicas sociais, cívicas, culturais, recreativas, desportivas, intelectuais e espirituais que promovam um sentimento de

participação e pertença), e 4) *segurança* (uma das mais fundamentais necessidades humanas, sob pena de, na sua ausência, não ser possível ao indivíduo desenvolver as suas potencialidades, nem envelhecer ativamente). Este pilar abarca a ideia de “[...] proteção, segurança e dignidade dos idosos, organizados em torno das necessidades sociais, financeiras e físicas das pessoas, à medida que envelhecem” (OMS, 2002, p.52).

Numa perspetiva abrangente, o paradigma do envelhecimento ativo reconhece os direitos humanos da população idosa e os princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização, preconizados pela ONU (Ribeiro e Paúl, 2011). Enfatiza-se a responsabilidade individual no exercício da sua participação nos vários domínios que caracterizam o seu quotidiano, bem como a responsabilidade civil no combate à exclusão social, à promoção da igualdade e solidariedade entre as gerações (Governo de Portugal, 2012).

Este paradigma pressupõe a criação de oportunidades para que as pessoas mais velhas possam fazer escolhas, tomar decisões e realizar projetos, em detrimento da visão de que o idoso assume uma postura passiva e acomodada, sujeita a padrões de conduta restritivos. De referir que o conceito de Envelhecimento Ativo preconizado pela OMS realça ainda uma visão positiva e holística do envelhecimento, utilizando-a quer como aspiração individual, quer como meta de políticas a desenvolver (ILC-Br, 2015).

Atenta a definição preconizada pela OMS, o envelhecimento ativo é ponderado ainda numa perspetiva de curso de vida, considerando que o envelhecimento não se inicia apenas na idade da reforma, correspondendo antes a um processo contínuo ao longo de toda a vida do ser humano, de forma heterogénea e idiossincrática (Ribeiro e Paúl, 2011).

Neste pressuposto, a OMS (2002) identificou um conjunto de fatores, designados de “determinantes” que exercem influência no processo de envelhecimento, a saber: de ordem *pessoal* (fatores biológicos, genéticos e psicológicos), *comportamental* (considerando estilos de vida saudável e participação ativa no cuidado da própria saúde), *económica* (rendimentos auferidos, oportunidades de trabalho e proteção social), *social* (apoio social, educação e alfabetização), *ambiente físico* (acessibilidades a edifícios e serviços de transporte, vizinhanças seguras e apropriadas, água potável, ar puro e alimentos seguros), e por fim, respeitante aos *serviços sociais e de saúde* (acessíveis e de qualidade, orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças) (idem).

Considerados de sobeja importância, os fatores *cultura* e *gênero* são enunciados pela OMS (2002) como determinantes transversais e filtros para o entendimento do envelhecimento em cada trajetória individual. De igual forma, é reconhecido neste modelo a centralidade de outros conceitos como o de *autonomia, independência, expectativa de vida saudável e qualidade de vida* (idem). De referir que todos os fatores determinantes interagem e formam uma rede dinâmica de condições de promoção ou risco de um envelhecimento ativo.

Face a tudo o que se valorou, o que realmente se pretende é sensibilizar para que o envelhecimento seja ativo e saudável, adotando, durante todo o ciclo de vida, hábitos e estilos de vida que promovam a saúde e a qualidade de vida na velhice.

A terminar este ponto, e tendo em conta os temas abordados no presente trabalho, não poderíamos deixar de expor o entendimento que Mendão (2013) tem sobre o envelhecimento ativo, referindo que o mesmo “[...]é envelhecer com um projeto de vida, ter uma velhice autónoma e, sobretudo, fazer parte de uma sociedade, na qual o idosos possam ocupar os seus tempo livres com atividades de aprendizagem, de lazer e culturais, valorizando as suas capacidades, integrando-se no meio em que vivem, procurando qualidade de vida” (Mendão, 2013, p.31).

### 1.3. CICLOS DE VIDA E ENVELHECIMENTO(S)

“A “velhice”<sup>4</sup> não é uma fase da vida desligada das restantes e a maioria das pessoas idosas continuam a dispor de capacidade de controlo sobre as suas vidas.” (Fonseca, 2016, p.20)

Da revisão de literatura efetuada, reconhece-se que o envelhecimento é um processo natural, individual e diferencial, que ocorre ao longo do ciclo de vida de cada indivíduo. O significado de ciclo de vida assume diferentes entendimentos, quer estejamos a falar num contexto da psicologia, da história, da demografia, entre outros. A definição que aqui se adota, inserida numa perspetiva mais antropológica, entende o ciclo de vida como a sucessão de estágios e de experiências que remetem para o encerramento de uma etapa com alguma coerência (Neri, 2007).

Não obstante a existência de vários modelos para compreensão do fenómeno do envelhecimento, a Teoria Psicossocial do Desenvolvimento, apresenta-se como a que melhor sustenta uma abordagem científica, compreensiva e integradora do que ocorre no

---

<sup>4</sup> Aspas constantes do texto original

desenvolvimento humano ao longo da segunda metade da vida, atribuindo, comparativamente a qualquer um dos ciclos de vida, igual grau de importância em termos desenvolvimentais às fases da idade adulta e da velhice (Fonseca, 2016).

O termo ciclo de vida foi usado na área da psicologia em 1950 por Erik Erikson na sua teoria do desenvolvimento, acrescentando aos estágios<sup>5</sup> do desenvolvimento psicossocial da teoria de Freud, a vida adulta e a velhice, considerando assim a vida humana em toda a sua extensão (idem).

De acordo com a teoria preconizada por Erikson, “o desenvolvimento pode ser descrito como a sucessão de oito fases ou ciclos, cada um caracterizado pela emergência de um tema ou crise evolutiva” (Neri, 2013 p.27), dependendo-se que estes (ciclos) se sucedem sempre em relação ao(s) anterior(es). Neste sentido, todos os indivíduos passam desde o nascimento até à morte, por oito “momentos de crise”, encontrando-se cada um deles aberto a sentimentos positivos, como a confiança, a integridade e a intimidade, mas também vulneráveis a sentimentos negativos, como a culpa, a inferioridade, entre outros (Erikson, citado por Fonseca, 2004). De referir que,

“A crise psicossocial não tem, na teoria de Erikson, uma conotação negativa sendo inerente ao desenvolvimento. A forma como cada pessoa resolve cada crise nuclear, ao longo dos diferentes estádios, irá influenciar a capacidade para resolver, na vida, os conflitos: ajuda a determinar e a promover forças para ser bem-sucedido no estágio seguinte” (Sprinthall e Sprinthall (1993, p.162).

Neste pressuposto, todas as fases do desenvolvimento humano estão marcadas por progressos e declínios, representando-se por ganhos e perdas, respetivamente (Fonseca, 2016).

A psicologia desenvolvimental do ciclo de vida preconiza ainda uma visão interacionista do desenvolvimento humano, já que associa fatores individuais a fatores sociais, podendo dizer-se que os oito estádios referidos, resultam da interação recíproca e dinâmica entre o indivíduo e a sociedade (Fonseca, 2004). É por isso que “o indivíduo é visto como tendo um papel ativo na “produção” do seu próprio desenvolvimento” (Fonseca, 2016, p.21). Ao referido, acresce a exigência e a atribuição de papéis colocados sobre o indivíduo pela

---

<sup>5</sup> Entenda-se por estágios ou estádios, períodos específicos do desenvolvimento humano, que sucedem em sequência, e que são marcados por características peculiares, como crescimento físico, as capacidades cognitivas, as relações sociais ou até interações. Estes aspetos permitem distinguir os estádios antecessores e sucessores.

sociedade, já que “[...]cada estágio representa uma diferente função do "eu" e resulta de mudanças na interação indivíduo-sociedade, comportando um determinado conjunto de tarefas típicas que o indivíduo é chamado a resolver” (Fonseca, 2004, p.7). Segundo a ILC- Br (2015) o tempo que as pessoas dedicam e os papéis que desempenham ao longo de toda a sua vida, são em grande parte condicionados pela sociedade onde estão inseridos.

O desenvolvimento do ser humano deve, pois, ser pensado sobre uma perspectiva sociogenética, uma vez que a sociedade elabora ciclos de vida com normas de comportamento adequadas a cada faixa etária tendo em conta acontecimentos de natureza biológica e social, como o casamento, o nascimento do primeiro filho, a entrada na escola, a obtenção da carta de condução, o direito ao voto ou o cumprimento do serviço militar. Por outras palavras, o tempo do ciclo vital de cada pessoa está socialmente estereotipado, compartimentando-o em funções e atividades para determinada idade, determinando um tempo específico para estudar, trabalhar e descansar. Poder-se-á mesmo afirmar que há uma certa padronização cronológica para o ciclo de vida, caracterizado por um curto período de tempo destinado à aprendizagem, normalmente até ao final da adolescência, um período longo de trabalho e um outro período destinado à reforma que, motivado pelo aumento da longevidade, tende a ser muito maior (ILC- Br, 2015).

O envelhecimento ao longo de todo o ciclo de vida é, além de natural e inelutável, um processo complexo, individual e diferencial e que, segundo Paúl (2005), compreende não só o envelhecimento biológico, mas também o social, aos quais cada indivíduo se ajusta psicologicamente. Para esta autora, a forma como cada um envelhece é influenciada, positiva ou negativamente, pela base genética e ambiental, sendo que o estilo de vida assumido ao longo de todo o ciclo vital assume um fator de sobeja importância, podendo traduzir-se em benefícios ou no agravamento de situações de vulnerabilidade e perdas que se revelam nesta fase da vida.

Além do referido, a criação e manutenção de redes sociais sólidas são consideradas protetoras da saúde mental dos indivíduos podendo mesmo ser facilitadores de cura em situações de alguma descompensação (idem).

#### 1.4. OS PROJETOS DE VIDA E A REFORMA

Os projetos de vida na reforma permitem gerir e fazer uso do tempo de forma gratificante.  
(inspiração própria)

Apesar de não existir uma demarcação cronológica associada ao limiar do envelhecimento, certo é que a passagem à reforma representa um acontecimento fortemente associado a esta fase da vida. Comumente, a expressão *passagem à reforma* é utilizada para traçar a saída da vida laboral, também denominada por vida ativa/produziva, com o início de uma vida não produtiva, em que o indivíduo adquire uma nova condição – a de reformado.

De referir que, oficialmente, as pensões de reforma só foram estabelecidas em 1951, na indústria automóvel americana, na sequência de negociações entre a Ford Company e o sindicato dos trabalhadores daquela indústria, permitindo proteger os trabalhadores na velhice e incentivá-los a reformarem-se com vista a que indivíduos mais novos pudessem aceder ao mundo do trabalho (Fonseca, 2004). No caso Português, este fenómeno é ainda mais recente, sendo que, só a partir de meados dos anos 70, a maioria dos trabalhadores portugueses pôde encarar a reforma como um direito (*idem*). Até então, a regra consistia em que as pessoas se mantivessem a trabalhar até à morte ou até que as suas capacidades físicas e mentais o permitissem, não existindo qualquer ligação entre os conceitos de vida *profissional* e de *reforma* (*idem*), inexistindo qualquer proteção na velhice, a não ser a da solidariedade familiar.

Não obstante tenha existido durante algumas décadas propensão para diminuir a idade de reforma, a tendência atual é a de a aumentar, como já aconteceu no caso português, passando os 66 anos a “atribuir o benefício” de deixar de trabalhar e gozar do direito a uma pensão. Tal aumento, não é mais do que uma estratégia para manter a sustentabilidade do sistema de segurança social, fortemente abalado com as profundas alterações demográficas presentes na nossa sociedade (Gonçalves, 2010).

A imagem da velhice sofreu, com o estabelecimento da reforma, grandes alterações, pois se em determinada altura esta etapa da vida significava apenas incapacidade para trabalhar, passa agora a ter uma conotação de “inactividade pensionada” (Veloso 2007, p.264). Não raras vezes, quando um indivíduo atinge a idade da reforma, deixando para trás a sua vida profissional, diz-se que entrou na “terceira idade”, uma expressão

carregada de “preconceitos de desvalorização da vida pós-activa” (Pinto, 2007, p. 75), influenciada pela relevância e a centralidade que o trabalho ocupa nos nossos dias e pela distribuição e reconhecimento dos papéis sociais nas diferentes etapas da vida.

Com efeito, o trabalho detém um papel vital e central na vida humana, sendo para muitas pessoas a atividade com maior sentido nas suas vidas, como sugere Fonseca (2012), considerado inclusive “como uma segunda natureza do homem” (Billird citado por Gonçalves, 2010, p.44). Para Fonseca (2012), a importância do trabalho é indiscutível, já que permite formar uma imagem pessoal e estabelecer um lugar no mundo. O mesmo autor defende que a perda do trabalho, quer seja voluntária ou involuntária, na idade instituída para a reforma, ou de forma antecipada e ainda parcial ou total, acarreta, inevitavelmente riscos de perturbação, mesmo para os indivíduos que encaram o período de reforma como uma etapa nova e positiva da sua vida.

Abandonar a esfera produtiva poderá significar, além da diminuição de rendimentos e consequente ajuste a esta nova condição económica, uma quebra de rotinas e menos contactos sociais. Este novo “estatuto de reformado”, poderá conduzir a uma baixa de autoestima e a sentimentos de solidão e inutilidade, coadjuvados pela alteração do uso do tempo na estrutura diária (Gonçalves, 2010).

No quadro da psicologia do ciclo da vida, abordado no ponto anterior, a passagem à reforma é tida como um “acontecimento de vida e como uma situação de “transição-adaptação” com repercussões em termos desenvolvimentais” (Fonseca, 2004, p. 361). Este “acontecimento de vida” acarreta, naturalmente, mudanças de diversa ordem na vida do indivíduo cujo êxito adaptativo resulta da reorganização de atividades que permitam manter ou até melhorar o seu bem-estar psicológico e social (idem).

O sucesso do período da reforma de cada indivíduo é ditado pelo contexto em que vive, mas principalmente pela forma como *a priori* é encarado e pela preparação desta nova e tão importante etapa da sua vida (Gonçalves, 2010). Na verdade, a entrada na reforma também acarreta aspetos positivos e poderá ser vista por algumas pessoas como um aumento do tempo de lazer, podendo fazer aquilo de que mais gosta, ou a altura para se dedicar ao voluntariado ou aos netos, colaborando na dinâmica da vida familiar dos seus filhos. Em muitas situações, a “passagem à reforma” é um coadjuvante à aproximação entre pais e filhos, assistindo-se inclusive a uma progressiva substituição dos filhos pelos

netos, emergindo o tão importante papel de avô/avó, vendo-se assim fomentadas as relações intergeracionais (Fonseca, 2005).

A este propósito e parafraseando Vieira (2014, p. 107),

“A qualidade de vida dos idosos não depende exclusivamente das condições objetivas em que vivem mas, dependem também, e por vezes muito, dos seus projetos de vida que se (re)vivificam ou não, têm sentido, ou não, para si. Em suma, a qualidade de vida dos idosos depende também, da forma como estes subjetivam o seu quotidiano e os factos vividos no seu eu enquanto sujeitos e não apenas objetos de cuidado de técnicos e familiares.”.

Assim, esta preparação para a *hora da reforma*, não é mais do que a conceção de projetos de vida, que segundo Boutinet (1990, p. 104) “[...] permite aos indivíduos, chegados a um certo estágio do seu percurso, antecipar a sequência seguinte. Ele serve, pois, para definir as condições de escolha e de orientação que se colocam nas etapas-chave da existência [...]”. No entanto, Fonseca (2005, p. 58) refere que “[...] a norma é não haver propriamente uma preparação para a reforma - «acontece e pronto!<sup>6</sup>» [...]” e só apenas na condição de reformado é que os indivíduos procuram envolver-se em atividades que lhes possibilite ocupar os tempos livres, sentirem-se úteis ou manter uma rede de relações sociais. Para este autor, mesmo que não exista um planeamento específico para esta passagem para a reforma, o tempo acaba por ser preenchido com atividades que anteriormente já eram do interesse individual, nomeadamente viajar, cooperar em causas sociais, conviver, entre outras, revelando no fundo, que as mesmas já eram pensadas, embora não fosse em jeito de planeamento.

Boutinet (1990), defende que para cada ciclo de vida vamos projetando o que queremos para o futuro, razão pela qual o projeto de vida não é apenas um imperativo da adolescência e da vida adulta, uma vez que a terceira idade e a própria reforma reclamam pela previsão e organização deste período de inatividade profissional que poderá ir até aos 20 ou mesmo 30 anos. O projeto de reforma concede à pessoa a iniciativa e tempo para desenvolver atividades para as quais até aqui não tinha tempo de exercer, ou, explorar atividades que já lhe eram familiares, e para as quais deseja dedicar o seu tempo (idem).

---

<sup>6</sup> Aspas constantes do texto original.

Nesta perspectiva, o referido autor propõe dois tipos de projetos de reforma de natureza muito distinta: o da retirada e o de retiro. Através do projeto de retirada, o indivíduo aprende a preparar-se para um período de alguma inatividade planejando alguma atividade que, embora seja desenvolvida fora da esfera produtiva, permite-lhe manter-se ativo, apaziguando os efeitos inatos do próprio envelhecimento (Carré, 1980, citado por Boutinet, 1990). Por sua vez, o projeto de retiro permite que o indivíduo troque o seu posto de trabalho remunerado pela reforma, mas que, fora do organograma de uma empresa, reentre na vida ativa, através da proposta dos serviços, que poderão ser pagos através de gratificações materiais, como prendas, viagens, entre outros (Boutinet, 1990). Tal situação, permite “[...] à sociedade reutilizar, de forma menos onerosa, as capacidades dos reformados” (idem, p. 114), motivo pelo qual facilmente, e até a título gracioso, os reformados aparecem como conselheiros ou peritos dentro de organizações industriais (idem).

O projeto de retiro tem intrínseca na própria conjugação verbal – o gerúndio – a noção de continuidade e não de uma quebra ou corte radical com a esfera produtiva, sendo por isso, dentro dos dois projetos propostos por Boutinet, aquele que acolhe maior preferência por aqueles que em breve terão um nova condição – a de reformado.

Neste sentido, esta preparação da reforma, através da realização de projetos de vida, pressupõe uma reorganização e reorientação do dia-a-dia do indivíduo, necessidade esta identificada por Oliveira (2010) que propõe uma educação para a reforma, através da qual, os futuros reformados possam ter acesso a informações que auxiliem a tomada de decisões/escolhas.

Em jeito de conclusão, a preparação desta nova fase da vida do indivíduo, através da conceção de projetos de vida, com objetivos definidos, assume um cariz de sobeja importância, como referem alguns autores anteriormente citados, na medida em que influencia positivamente esta etapa, alcançando assim uma *passagem da reforma* bem-sucedida.

## **2. O PAPEL DA EDUCAÇÃO PERMANENTE NOS PROCESSOS DE ENVELHECIMENTO**

“Falar de educação e envelhecimento é falar da vida, de existência e plenitude. É vislumbrar o ato educativo, preñado de possibilidades e de humanidade, num movimento orgânico de ação e reflexão, de trocas intensas, de empoderamento, de inclusão, de transformação incorporada ao dinamismo da vida individual e coletiva” (Sá, 2004, citado por Ribeiro, 2015, p.40).

As sociedades hodiernas encontram-se em constante transformação, onde os conhecimentos científicos e técnicos conduzem a rápidas e profundas alterações, impelindo transformações económicas e sociais. As novas tecnologias e a internet surgem como alavanca para a emergência de um novo paradigma social, descrito por alguns autores como a sociedade de informação, sociedade do conhecimento ou sociedade da aprendizagem (Coutinho e Lisboa, 2011), remetendo para a necessidade e importância da educação permanente.

Perante sociedades baseadas no conhecimento, e que se encontram em constante mudança, a educação ocupa um lugar de destaque na vida dos indivíduos, decorrente da necessidade de atualização de conhecimentos e saberes para ingresso, salvaguarda e/ou ascensão profissional, bem como para acompanhamento do dinamismo social, económico e tecnológico.

O termo educação permanente “[...]nasce lentamente no âmbito das conferências mundiais da UNESCO (1949, 1960 e 1972) sobre a educação de adultos” (Ribeiro Dias, s/d., citado por Silvestre, 2013, p.144). No entanto, é em 1972, numa altura em que os sistemas educativos tradicionais eram colocados em questão, que o conceito é lançado pela Comissão Internacional sobre o Desenvolvimento da Educação, coordenado por Edgar Faure, através do relatório intitulado “Aprender a Ser” (Delors, 1996). Este relatório revela uma nova forma de encarar a educação, contrapondo a “uma lógica escolar e cumulativa”, uma “concepção de aprendizagem encarada como coincidente com o ciclo vital e a construção da pessoa, correspondendo a um percurso de aprender a ser” (Canário, 2001, p. 90).

Este conceito propõe uma visão humanista, assente na necessidade de prolongar o ensino ao longo de vida, permitindo uma distribuição mais justa das oportunidades educativas (Gonçalves, 2010). Neste pressuposto, além de humanista, a educação permanente também deve ser entendida como democrática, na medida em que ao defender que todos

os espaços são educativos, retirando a exclusividade da educação aos estabelecimentos escolares, garante a todos o acesso à educação (idem).

A educação permanente tem por base três pressupostos essenciais: o da sua continuidade do processo educativo, o da sua diversidade e o da sua globalidade, defendendo-se assim uma educação além da escolar, possível em diversos contextos e destinada a todas as idades e estratos sociais (Canário, 2001). Esta possibilidade advém do facto de se considerar que o ser humano é

“um ser inacabado, mas a quem se reconhece capacidade para, permanentemente e ao longo da sua vida, procurar saber realizar e valorizar, em qualquer contexto e situação, as suas potencialidades e qualidades que se julgam sempre aquém de uma plena e efetiva realização e harmonização.” (Silvestre, 2013, p 143).

Temos perceção que este “inacabamento” é fulcral para a educação do ser humano, traduzindo-se na consciencialização de que somos seres aprendentes, com possibilidades de mudar e progredir. Para esta discussão, concorre ainda a ideia de Cachioni e Neri (2008, p.29) referindo que “nem a criança, nem o adulto, por menos letrado e por menos intelectualmente sofisticado que este seja, são um papel em branco”, querendo com isto dizer que, além da aquisição de conhecimentos não ser limitada à idade, todos, independentemente da faixa etária, têm sempre algo a aprender e a ensinar. No caso do processo de envelhecimento, esta acumulação de conhecimentos são uma fonte de saberes de sobeja importância para o indivíduo e para a sociedade.

Quando se fala em educação permanente, rapidamente somos levados para a questão da educação de adultos, assente numa ótica de alfabetização, com intuítos profissionais e que se foca essencialmente na população ativa. Tendo em conta que este tema e respetiva história já foram explorado por autores como Canário (1999, 2001, 2013), Barros (2011), Silvestre (2013), Lopes (2014), Jacob (2015) e Lopes e Barros (2016) e verificada a inexistência de espaço para o seu aprofundamento, focar-nos-emos na educação permanente num contexto sénior.

A maior parte das ações de educação e formação profissional destinam-se principalmente a jovens adultos e a adultos em idade ativa, sendo que os idosos, encontrando-se na esfera não produtiva, não têm disponível grande oferta educativa. Numa tentativa de mudança e tendo em conta uma perspectiva de educação para todos, Silvestre (2013) introduz na

literatura, de forma sistemática, o termo idoso por considerar que “[...] se a EFA tem sido marginalizada, esta faixa etária tem sido super-hiper-mega-ultra-marginalizada [...]” (Silvestre, 2013, p. 131).

A educação de idosos desvincula-se da preconizada para os adultos, na medida em que os objetivos não se prendem com o ingresso no mercado de trabalho ou a requalificação profissional, mas antes pelas necessidades de autorrealização, de bem-estar e de melhoria da qualidade de vida. A este propósito, Jacob (2015) refere a existência de diferenças significativas neste modelo de educação, nomeadamente nos objetivos, na duração, preparação das aulas, nos métodos a utilizar e na própria motivação dos alunos.

Para Cachioni e Neri (2008, p. 31)

“a educação tem um papel importante, que não é o de divertir ou entreter o idoso, nem de perpetuar ou reproduzir papéis [...], mas sim servir de veículo para que o indivíduo consiga manter os seus níveis normais de funcionamento e desenvolvimento”.

Pretende-se assim a promoção das competências exigidas pelas atividades autónomas, permitindo ainda um processo de valorização e realização pessoal a cada indivíduo.

Na perspetiva de Silvestre (2013), toda a educação, mas em especial a de adultos e idosos, assume-se como um eixo principal para o desenvolvimento e progresso do país, devendo, para o efeito, serem educados e formados nesta perspetiva, permitindo assim a concretização de mudanças. Na verdade, quem vota, quem decide e quem tem maior responsabilidade de educar e formar, são os adultos e os idosos (idem).

A educação permanente realiza-se ao longo de toda a vida, em diversos contextos (escola, trabalho, família, Centros de Convívio, Universidades Seniores, entre outros) correspondendo a uma aquisição e atualização contínua de conhecimentos, aperfeiçoamento de habilidades e partilha de saberes reflexivos e práticos.

Numa perspetiva de mudança de paradigma do conceito de educação permanente, Delors (1996) apresenta a expressão *educação ao longo de toda a vida*, querendo enfatizar que se deve aproveitar todas as oportunidades oferecidas pela sociedade, para aprender e desenvolver competências, considerando-a mesmo como “a chave que abre as portas ao século XXI” (idem, p.117).

“Não basta, de fato, que cada um acumule no começo da vida uma determinada quantidade de conhecimentos de que possa abastecer-se indefinidamente. É, antes, necessário estar à altura de aproveitar e explorar, do começo ao fim da vida, todas as ocasiões de atualizar, aprofundar e enriquecer estes primeiros conhecimentos, e de se adaptar a um mundo em mudança ” (idem, p.89).

Delors (1996), encara ainda a educação ao longo da vida como uma contínua construção do ser humano, das suas aptidões e conhecimentos, bem como da sua capacidade de discernimento e de ação, conduzindo cada pessoa a tomar consciência de si mesmo e do meio em que está inserido e conseqüentemente a desempenhar o competente papel social.

Nesta senda, a mesma fonte enuncia quatro importantes aprendizagens a desenvolver ao longo de toda a vida, revelando-se como pilares de conhecimento: *aprender a conhecer*, consistindo na aquisição de instrumentos de compreensão, *aprender a fazer*, com vista a poder agir sobre o meio envolvente, *aprender a viver juntos*, numa ótica de participação e cooperação com o outro nas mais diversas atividades humanas, e por fim, *aprender a ser*, aprendizagem esta que integra as três que a precederam.

O final do séc. XX apresenta novas perspectivas da educação ao longo da vida, a começar pelo próprio conceito que perde lugar para o de aprendizagem ao longo da vida. Não se tratou apenas de substituições terminológicas, mas sobretudo de uma nova conceção e aplicação resultantes de novas orientações e ideologias. Este último, o da aprendizagem, imposto pela União Europeia, muito direcionado para o mercado de trabalho e para a lógica da empregabilidade e da competitividade, afirmou-se, dando início ao que alguns autores designam de novo paradigma (Lima, 2007; Barros, 2011; Lopes, 2014; 2017).

A aprendizagem ao longo da vida constitui-se como “um pilar que sustenta todos os outros pilares do Envelhecimento Ativo” (ILC- Brasil, 2015, p. 49), na medida em que nos instrui e influencia para permanecermos saudáveis, relevantes e inseridos na sociedade e assim sermos detentores de poder de decisão e de segurança/confiança pessoal (idem).

Segundo Roldão (2009) a aprendizagem ao longo da vida é um processo fundamental ao longo de todo o ciclo de vida, pois quanto mais bem preparado e atualizado estiver o indivíduo na sociedade em constante evolução, mais apto está para usufruir das oportunidades que lhe são oferecidas. Viver numa sociedade de metamorfoses implica

um processo de aprendizagem contínuo, permitindo agir assertivamente no meio onde se está inserido (idem).

No que tange a este assunto, a autora aponta ainda vários motivos que expressam a importância da aprendizagem ao longo de todo o ciclo vital, de entre os quais a consciencialização dos próprios idosos do seu valor e das potencialidades que possuem, bem assim das que podem ser desenvolvidas, combatendo os estereótipos de que, chegados à idade da reforma, se tornaram seres improdutivos e sem qualquer valia. Um outro motivo, prende-se com cariz protetor da saúde já que incita o cérebro a estar ativo e fomenta a realização de atividades em contextos promotores de relações com outras pessoas da mesma faixa etária que comungam do mesmo objetivo: aprender. A aquisição de novos conhecimentos poderá resultar no crescimento pessoal e desenvolvimento da personalidade, predispondo ainda para a modificação e assunção de comportamentos mais saudáveis, traduzindo-se numa maior qualidade de vida, já que

“[...]os participantes podem desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais, melhorar a autoestima, exercitar e desenvolver potencialidades pessoais, a capacidade de interação com outras pessoas e aumentar a sua capacidade de se sentirem parte e integrados a um grupo social, bem como possibilitar o desenvolvimento de relações de amizade” (Roldão, 2009, p.67).

Neste pressuposto, numa “Sociedade para todas as Idades”, tal como proclama a Organização das Nações Unidas, o ato social da passagem à reforma não pode conduzir à marginalização, tornando-se fulcral que o idoso encontre espaços que lhe permitam simultaneamente desenvolver e descobrir competências, construir uma leitura mais ampla dos mundos possíveis, aumentando ainda o seu sentimento de pertença e inserção na sociedade (idem).

Apesar de muito pouco se ter feito em torno desta matéria, há já três décadas atrás a UNESCO sublinhou a importância da promoção de atividades educativas e culturais para pessoas reformadas e/ou idosos, com o propósito de “[...] lhes assegurar melhores condições de existência e, ainda, para fazer com que as sociedades beneficiem da sua longa experiência” (UNESCO, 1986, citado por Silvestre, 2013, p.131). No que toca às atividades educativas, segundo Jacob (2015) a população portuguesa com mais de 50 anos tem ao seu dispor três ofertas de ensino: o meio não-formal (as Universidades Seniores),

o meio formal (cursos EFA e cursos M23) e o meio misto (Programas Universitários para Seniores). No ponto seguinte focar-se-ão essencialmente os projetos socioeducativos do tipo não formal e misto vocacionados para os seniores.

## 2.1. PROJETOS SOCIOEDUCATIVOS PARA SENIORES: AS UNIVERSIDADES DE TERCEIRA IDADE

Em Portugal, o aparecimento da velhice como *categoria social*, autónoma e objeto de um tratamento específico surge, na década de 70, fruto da generalização dos sistemas de reformas políticas públicas, mais propriamente em 1976 na Constituição da República, com a declaração de uma política para a terceira idade (Veloso, 2011). Esta nova expressão, *terceira idade*, pretende romper com a “[...]imagem depreciativa da velhice dos asilos, promovendo uma representação de velhice autónoma, tanto física como financeiramente, mais culta, com melhor saúde e mais jovem” (Lenoir, 1979, citado por Veloso, 2011, p. 238).

Esta política vê-se traduzida na criação de serviços e equipamentos, nomeadamente, os Centros de Dia, Centros de Convívio e Apoio Domiciliário, permitindo que os idosos permaneçam, o maior tempo possível, no seu domicílio (Veloso, 2011) e simultaneamente integrados socialmente já que os mesmos oferecem condições para “[...] retardar o envelhecimento (físico e mental) através de diferentes atividades culturais, recreativas e desportivas” (Veloso, 2007, p.268).

Além destes projetos socioeducativos, uma das respostas emergentes e cuja expressão tem sido notável ao longo dos anos no contexto português, são as Universidades Seniores que surgem “[...] como uma resposta educativa e social, através da qual se fomenta a integração e permanência dos idosos nas estruturas sociais e se contribui para o seu bem estar, por meio de atividades de aprendizagem, lazer e convívio” (Carvalho e Ferreira, 2016, p. 171).

Enquadradas no conceito da aprendizagem ao longo da vida, e coadjuvadas por princípios de gerontologia educativa, as Universidades de Terceira Idade (UTI) são o modelo de formação de adultos com maior êxito a nível mundial, proporcionando-lhes uma panóplia de atividades culturais, recreativas e científicas, e que, simultaneamente, estimulam a aprendizagem (Jacob, 2012).

Considerando apenas aspetos pedagógicos, a génese das Universidades de Terceira Idade remonta a 1727, quando nos Estados Unidos da América, mais propriamente em Filadélfia, Benjamim Franklin “[...]formou um grupo de adultos denominado ‘junto’, que durante 30 anos se encontrou semanalmente para discutir situações relacionadas com a sociedade e a comunidade” (idem, p.17 e 18). Na perspetiva de Lemieux (1994, citado por Jacob, 2012), este grupo assumiu um papel de sobeja importância no que concerne ao desenvolvimento da educação de adultos sem qualquer discriminação.

Na linha de pensamento de Jacob (2012), as Universidades de Terceira Idade poderão ter ainda associadas à sua origem as escolas populares<sup>7</sup>, usuais dos países nórdicos e da Alemanha, cujo lema era *Aprender para a Vida* e que se destinam ao ensino de adultos, jovens e pessoas em geral detentoras de menores habilitações literárias, através de cursos de educação geral ou vocacional em diversas áreas e que têm subjacentes princípios éticos, morais e de democracia.

É ainda nos Estados Unidos da América, no século XIX, que surge o *Lyceum*, “[...]um programa educacional para adultos e para idosos, tendo como objetivo principal transmitir conhecimentos aos habitantes de pequenos municípios rurais” (idem, p.18).

No entanto, é em 1972 que em França, na Universidade de Toulouse, surgem as Universidades da Terceira Idade como movimento específico de ensino para seniores, trabalho<sup>8</sup> meritório do médico e investigador Dr. Pierre Vellas. Neste pressuposto, o primeiro curso ministrado pelo Departamento da Unidade de Ensino e de Pesquisas da Faculdade de Ciências Sociais da Universidade de Toulouse, destinado exclusivamente a reformados locais, tinha como principal objetivo o estudo de questões médicas, psicológicas e sociais dos idosos e não atribuía qualquer título académico, nem exigia qualificações especiais para ingresso ou a prestação de provas ou exames (idem).

Cabe a Vellas o desígnio de aliar ao entretenimento, o estudo e a pesquisa. Na sua perspetiva, as Universidades da Terceira Idade são “fundamentalmente instituições de saúde pública visando elevar os níveis de saúde física, mental e social das pessoas da

---

<sup>7</sup> A primeira escola popular foi fundada em 7/11/1984, na Dinamarca, por Nikolajn Grundtvig, escritor, filósofo, político e pastor dinamarquês. As escolas populares distinguem-se de outras instituições de ensino, pelo carácter informal de ensinamento, tendo em conta que não são realizados exames finais, nem atribuídos quaisquer diplomas.

<sup>8</sup> Segundo Jacob (2012, p.17), Pierre Vellas procedeu “à pesquisa sobre os programas de estudo relacionados com o envelhecimento em universidades europeias e americanas, aos trabalhos de organizações internacionais e às políticas voltadas à velhice desenvolvidas nos países mais desenvolvidos”, tendo percebido, após revisão de toda a literatura e de visitas a meios hospitalares e lares de idosos, que as oportunidades oferecidas a este grupo etário, eram praticamente nulas. Neste pressuposto, entendeu que a universidade deveria proporcionar aos idosos atividades intelectuais, físicas e de lazer (Vellas, 1997 in Cachioni, 2003, citado por Jacob, 2012)

terceira idade, bem como colocar à sua disposição programas de actividades particularmente adaptados” (Lemieux, 1999, citado por Jacob, 2012, p.19).

Ainda segundo Lemieux, este primeiro projeto foi a alavanca para que se desenvolvesse, e possivelmente de uma forma mais célere do que se poderia esperar, um modelo que congregava cursos, conferências e atividades diversas, correspondente à procura entusiasta por parte dos idosos (idem). Neste pressuposto, “não foram precisos mais de sete anos para que se estabelecessem 52 UTI em França” (Lemieux, Boutin, Sánchez e Riendeau, 2003, citado por Pinto, 2003), naquele que é considerado por Maria Graça Castro Pinto (2003, p. 470) como “país-berço das UTI”.

De referir que, a partir de 1975 este movimento internacionalizou-se, primeiramente pelos países de afinidade linguística (Suíça, Bélgica e Canadá), tendo proliferado por todo o mundo, tendo sido criada, em 1976, a Associação Internacional das Universidades de Terceira Idade (AIUTA), na Suíça, mais propriamente na cidade de Genebra (Jacob, 2012). A AIUTA é reconhecida por organizações internacionais de referência, nomeadamente a Organização das Nações Unidas (ONU), a Organização Mundial de Saúde (OMS) e a Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO) (Jacob, 2012).

Atualmente, o funcionamento e a dinâmica das Universidades de Terceira Idade são diversificados de país para país, e até de localidade para localidade, que se torna possível a existência de duas UTI’s a operarem de maneira distinta dentro da mesma região, ora mais focadas para a vertente de convívio, ora mais voltada para uma matriz formativa. Tal acontecimento deve-se à autonomia de cada Universidade em definir o que pretende para os seus estudantes e a partir daí proceder à sua organização (idem).

De igual forma, é possível verificar distintas formas de gestão destas Instituições, existindo quatro modelos<sup>9</sup> de organização, a saber, o modelo *francês ou continental*, o *inglês ou britânico*, o *misto ou híbrido*, e o *norte-americano*, merecendo os dois primeiros modelos especial acolhimento por parte das Universidades de Terceira Idade. Assim, o *modelo francês* associa as UTIs às universidades formais, onde os professores são remunerados, dotados de formação académica, trabalhando numa base de cursos de

---

<sup>9</sup> No que toca aos modelos de organização, ver a publicação de Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida*. RUTIS, nº3. Almeirim: RUTIS, onde se encontram devidamente explicitados, razão pela qual se dispensa a sua abordagem aprofundada no presente trabalho.

duração limitada e ministrados em regime formal. Por outro lado, o *modelo britânico*, desenvolvido tendo por base as associações sem fins lucrativos ou grupo auto-organizados, desenvolve-se num regime não formal em que os alunos frequentam a universidade durante todo o ano, aprendem diversas disciplinas e usufruem de diversas atividades sociais e recreativas. Os professores atuam em regime de voluntariado e detêm profissões distintas (idem).

“O modelo britânico é o único a operar numa base de ajuda mútua. Nem os professores, nem os dirigentes são pagos, exceto em circunstâncias excepcionais. Os professores e os líderes dos grupos oferecem voluntariamente os seus préstimos e qualificações. As aulas são informais, dadas pelos próprios membros, gratuitamente a nível local” (Thompson, 1995, citado por Jacob, 2012, p.25).

Contudo, tal como afirma o autor em epígrafe, o que se revela mais importante é que estas instituições sejam *da* terceira idade, ao invés de serem *para a* terceira idade, permitindo desta forma que os seniores desempenhem nestas organizações, até três papéis em simultâneo: o de estudante, docente e dirigente.

Segundo a RUTIS (2011, citado por Jacob, 2012) as Universidades Seniores ou Universidades de Terceira Idade, constituem-se como uma resposta socioeducativa, num regime informal, ausente de certificações e num contexto de formação ao longo da vida, onde são criadas e dinamizadas regularmente atividades de cariz social, educativo, cultural e de convívio, para um público com idade a partir dos 50 anos. Para Geis (2003), estas atividades devem ter em conta os interesses, necessidades e limitações da população alvo.

Na perspetiva de Jacob (2012, pp. 22-23), estas instituições de ensino têm como principais objetivos:

- “-Incentivar a participação e organização dos seniores, em actividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer.
- Divulgar a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e os demais fenómenos sócio-culturais entre os seniores.
- Ser um pólo de informação e divulgação de serviços, deveres e direitos dos seniores.
- Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações.
- Fomentar a pesquisa sobre os temas gerontológicos”.

Segundo Cristianini (2001, citado por Jacob, 2012), os objetivos das UTI visam incentivar a integração e permanência dos idosos nas estruturas sociais, bem como contribuir para o seu bem-estar, nomeadamente no que diz respeito às questões de saúde desta população.

Neste pressuposto, parece ser consensual que as Universidades da Terceira Idade têm como principal objetivo melhorar a vida de quem as frequenta, ao nível psíquico, social e cultural.

Em Portugal, no século XX, década de 70, assiste-se a uma mudança de paradigma sobre as políticas de terceira idade, nomeadamente no que concerne ao papel do idoso e à promoção de um modo de vida mais ativa e autónoma, numa perspetiva de retardamento do envelhecimento, princípios estes que se distinguem francamente da política anterior, que apontava para o internamento dos idosos em asilos, cujos rendimentos e apoio familiar eram débeis. Fruto desta nova forma de encarar a velhice, verifica-se um aumento de respostas sociais para esta faixa etária, nomeadamente lares, centros de dia, casas de repouso e apoio domiciliário, mas que assumem um cariz mais assistencialista, abrangendo principalmente os mais dependentes e com escassos recursos económicos (Veloso, 2007).

Na verdade, Portugal vivia nos anos 70 “uma realidade sociocultural tão semelhante à de França”, que foram necessários apenas três anos “[...]para concretizar um projeto que se pretendia *próximo* do francês” (Pinto, 2003, p. 469).

Regista-se, assim, o ano de 1976 como a data da instauração da primeira Universidade da Terceira Idade ao país Luso, através da criação da Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa (UITIL), pela iniciativa do Engenheiro Herberto Miranda e da sua esposa Celeste Miranda.

Segundo Veloso (2007) a Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa pretendia distanciar-se dos objetivos de índole assistencialista (apoio social e económico) ao idoso com notáveis carências, até então patentes na sociedade portuguesa. A este propósito, e parafraseando Miranda (1988), esta instituição “[...] é pois, uma universidade de valorização cultural e coordenadora de conhecimentos – e não um centro de assistência social” (Miranda, 1988, citado por Veloso 2007, p.12).

Visava, portanto,

“[...] assumir-se como instituição cultural e educativa, pretendendo valorizar a imagem do idoso como alguém com capacidades para ser útil à sociedade, contribuindo para o seu desenvolvimento [...], dirigindo-se prioritariamente a uma velhice autónoma, activa e sem carências sócio-económicas. Visava valorizar o idoso, as suas capacidades e potencialidades na área educativa, quer seja como aprendiz/formando, quer seja como educador/formador, reconhecendo os seus conhecimentos numa sociedade em que tal não se verificava” (Veloso, 2007, p.11).

Face a tudo o que se acaba de valorar, poder-se-á afirmar que a primeira Universidade da Terceira Idade, surge com uma nova conceção para os idosos, trazendo diversas possibilidades para aqueles que ainda se revelavam ativos e autónomos, valorizando a sabedoria que os mesmos detém.

Após esta primeira experiência na capital do país, em 1979 seguiu-se outra com implementação geográfica na cidade do Porto – a Universidade Popular do Porto, e apenas oito anos mais tarde, surge a Universidade de Lisboa de Terceira Idade e a Academia de Cultura e Cooperação de Lisboa.

Uma das primeiras referências oficiais às Universidades da Terceira Idade surge na década de 80, no âmbito do Programa do IX Governo Constitucional (1983/1985), em que alude, desde logo, ao “cidadão de terceira idade, não de terceira classe<sup>10</sup>”, e preconiza, dentro das principais medidas, o “apoio, dentro dos meios disponíveis, às universidades da terceira idade» (Assembleia da República, 1983, pp. 32-33).

Não obstante terem sido criadas na década de 70 e de existir referências oficiais, a localização das Universidades de Terceira Idade do país, permaneceram durante muito tempo circunscritas a estas duas cidades, tendo-se verificado um verdadeiro crescimento de UTIs apenas no início do ano de 2001, século XXI, atingindo as 192 Universidades no ano 2011, com cerca de 30.000 alunos (Jacob, 2012).

---

<sup>10</sup> A este propósito, consultar o n.º 3 – “Cidadãos de terceira idade, não de terceira classe”, constante das Políticas de Solidariedade Social do Programa do IX Governo Constitucional (1983/85), onde, visivelmente, se assiste a uma valorização das pessoas mais velhas, reconhecendo ainda que a reforma, ou a idade estatuída para o efeito, não ditam o fim da participação social do cidadão.

A considerável proliferação destas estruturas um pouco por todo o país, deve-se à incorporação de fatores como o protagonismo político associado às questões do envelhecimento populacional e a aposta no paradigma de envelhecimento ativo. Pinto (2003) salienta o envelhecimento da população e o seu impacto na adaptação a uma nova dinâmica de vida, advinda do processo de reforma, como principal causa para a criação desta tipologia de instituições. Corroborando esta ideia, Jacob (2012) defende que tal acontecimento se deve à tomada de consciencialização do valioso papel dos mais velhos, por parte da sociedade e Estado Português, ao já referido envelhecimento populacional, à divulgação destas Instituições por parte dos órgãos de comunicação social e ao facto de existir uma rede organizada que permite prestar o apoio necessário à sua criação e desenvolvimento.

A RUTIS<sup>11</sup> (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade), nasce da decisão tomada pelas 30 UTIs presentes no III Encontro Nacional de Universidades Seniores, realizado em Almeirim (Jacob, 2012), em criar uma associação representativa e de apoio a estas instituições, constituindo-se oficialmente um ano mais tarde. Desde essa data que esta Associação, mui dignamente presidida por Luís Jacob, desenvolve um trabalho meritório em prol dos seniores, das universidades de terceira idade e do envelhecimento ativo, verdadeiramente espelhado nas atividades desenvolvidas, nas parcerias firmadas, na crescente adesão de membros associados e no número de publicações efetuadas. A mesma tem “[...] como visão criar novos projetos de vida para os seniores e como missão: Promover o envelhecimento ativo; defender, representar e dinamizar as Universidades seniores e incentivar a participação social dos mais velhos” (Jacob, 2012, p.4).

De acordo com os dados recolhidos no sítio da RUTIS, atualmente esta associação representa 236 UTI’s, mobilizando 38.000 alunos seniores e 4.500 professores voluntários. De referir ainda que participam também 12 seniores e 15 voluntários, noutros projetos de promoção de um envelhecimento ativo.

---

<sup>11</sup> A RUTIS é a entidade representativa das Universidades de Terceira Idade Portuguesas. Foi declarada em maio de 2006 como Instituição Particular de Solidariedade Social e em 2008 efetuou o registo no Instituto Português da Propriedade Industrial da marca coletiva de certificação “Universidade Sénior” iniciando desde essa data a sua participação regular em projetos europeus. Volvido um ano, a RUTIS cria o NIEA – Núcleo de Investigação do Envelhecimento Ativo, com o propósito de promover e prestar auxílio à investigação científica e académica sobre a temática do envelhecimento (Jacob, 2012). É membro do Conselho Económico e Social do Estado Português e a única instituição nacional com acordo com o estado para a promoção do envelhecimento ativo (Sítio da RUTIS)

O ano de 2016 é um marco para a história das Universidades Seniores que se viram, através da Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016, publicada no Diário da República, 1.ª série, n.º 229, de 29 de novembro, reconhecidas como resposta social para todas as pessoas a partir dos 50 anos, assumindo que os resultados alcançados por estas instituições “são inquestionáveis quanto ao bem-estar que propiciam, quer no reforço das perspetivas de inserção e participação social, quer na melhoria das condições e qualidade de vida das pessoas que as frequentam.” Este novo enquadramento legal, almejado há muito, abrirá, certamente, portas a novos caminhos e projetos para as Universidades Seniores Portuguesas.

De salientar que, para além desta oferta formativa, têm surgido outros projetos de caráter institucional alicerçados no paradigma da aprendizagem ao longo da vida, como a Escola de Educação Sénior (ESEC- IP Coimbra), a Escola Popular da Universidade de Évora, a Academia Sénior da Universidade dos Açores e, com uma característica peculiar que o distingue dos demais, o Programa IPL60+ que, para além da tónica no envelhecimento ativo, procura simultaneamente a promoção da intergeracionalidade.

## **PARTE II – ESTUDO EMPÍRICO**

## **CAPÍTULO 1 – PERCURSO METODOLÓGICO**

No capítulo em apreço, procura-se, no primeiro ponto, justificar a pertinência do estudo em questão, expondo a principal razão subjacente à sua origem, seguida de uma apresentação, no segundo ponto, da questão de partida e dos objetivos delineados para a investigação pretendida.

No terceiro e último ponto, é mencionada a metodologia adotada na realização da investigação, justificando a escolha através de uma breve caracterização da mesma. São ainda indicados e explicitadas as técnicas/instrumentos de recolha de dados, que serviram para atingir os objetivos, e referidos os critérios de seleção dos participantes que contribuiram para o estudo.

### **1. PERTINÊNCIA DO ESTUDO**

Tendo em conta a revisão de literatura do presente estudo, Portugal, à semelhança da maioria dos países europeus, enfrenta o fenómeno do progressivo aumento da população idosa.

O envelhecimento populacional é, assim, objeto de grande preocupação política e social das sociedades hodiernas, revelando-se fulcral promover programas que promovam um envelhecimento ativo, cuja finalidade é sensibilizar para a obtenção de um envelhecimento saudável, através da adoção de hábitos e estilos de vida promotores de saúde e qualidade de vida (Cabral e Ferreira, 2014).

Neste pressuposto, implícitas no pilar da aprendizagem ao longo da vida, subjacente ao paradigma do envelhecimento ativo, encontram-se as Universidades Seniores, alavancas para a valorização e participação dos seniores em sociedade.

Efetuada a revisão de literatura, verifica-se um reduzido debate e teorização acerca da educação para adultos idosos. Pese embora existam alguns estudos sobre as Universidades Seniores, revelam-se, no entanto, escassas as investigações sobre as eventuais transformações que estas instituições assumem na trajetória de vida dos seus alunos e na promoção de um envelhecimento ativo, motivando deste modo a realização desta investigação.

Segundo Faria e Vieira (2016, p. 121), “quando iniciamos uma investigação não nos propomos, em princípio, a olhar para um objeto para o qual mais ninguém olhou. Propomos a olhar para ele de um modo diferente, inscrevendo a nossa investigação num *continuum* que temos de conhecer”.

Ainda na perspetiva destes autores, a importância de uma pesquisa encontra-se, além da produção de um novo conhecimento, na inovação que um novo olhar traz a um determinado fenómeno e na capacidade de estabelecer paralelismos com temas contíguos (*idem*).

## 2. QUESTÃO DE PARTIDA E OBJETIVOS DO ESTUDO

Segundo Quivy (2008), a colocação de uma questão sobre uma determinada temática é, desde logo, uma pergunta de partida para um processo de investigação. No entanto, esta deverá ser exequível, significando, portanto, que deverá poder ser tratada/trabalhada.

Esta ideia é corroborada por Fortin (2009) que entende que a questão da investigação é o alicerce sobre o qual se apoiam os resultados do estudo, devendo para o efeito ser precisa, redigida no presente e incluir os conceitos que se pretendem estudar.

Neste pressuposto, a **questão de partida** que servirá de fio condutor para o presente trabalho de investigação consiste em perceber: *Qual o papel da Universidade Sénior de Pombal na vida quotidiana dos seus estudantes?*

A concretização de uma investigação científica, implica que o investigador seja conduzido por determinados **objetivos** operacionais, determinados em função da natureza do fenómeno que se pretende estudar. Segundo Guerra (2002, p. 164), torna-se crucial delinear objetivos na medida em que estes

“Descrevem grandes orientações e são coerentes com as finalidades do projeto, descrevendo as grandes linhas de orientação a seguir [...]. Definidos para todo o projeto, são globalizantes, geralmente não são datados nem localizados com precisão, sendo, no entanto, formulados em termos de verbos de ação”.

De acordo com Vilelas (2009, p.378), os objetivos devem ser traçados com o propósito de dar resposta às indagações do estudo, sendo por isso definido “[...] um objectivo geral, abrangente, que reflecte o objecto que se pretende estudar, e por vários objectivos específicos que revelam os diversos factos que iremos pesquisar para alcançar o geral”.

A propósito dos objetivos específicos, Guerra (2002) afirma que os mesmos devem, necessariamente, ser formulados em termos operacionais, quer seja a nível quantitativo ou qualitativo, possibilitando desta forma analisar se os mesmos foram concretizados. Para a autora, estes são frequentemente considerados como metas a atingir e a sua especificidade indica estádios a alcançar, sendo representados de uma forma mais descritiva do que se pretende obter.

Neste pressuposto, o **objetivo geral** do presente trabalho de investigação consiste em “*Compreender a importância da Universidade Sénior de Pombal na vida dos estudantes seniores*”.

**Especificamente**, e com o intuito de melhor caracterizar o objeto de estudo (seis estudantes da USP) e aprofundar a investigação, foram delineados os seguintes objetivos:

- 1- Descrever as motivações que conduzem os seniores a ingressar na Universidade Sénior de Pombal;
- 2- Conhecer as disciplinas e atividades desenvolvidas pela Universidade Sénior de Pombal e quais as mais valorizadas pelos seus estudantes;
- 3- Descrever a perceção dos estudantes seniores em relação ao impacto da Universidade Sénior de Pombal no seu quotidiano;
- 4- Perceber se existe cooperação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade onde está inserida;
- 5- Conhecer os projetos de vida dos seniores antes e após a entrada na Universidade Sénior.

Estabelecida a questão de partida e definidos os objetivos para a presente investigação, importa agora apresentar a opção metodológica que se considera apta para o alcance dos mesmos, o que se fará no ponto que se segue.

### 3. MÉTODOS E INSTRUMENTOS DE RECOLHA E TRATAMENTO DE DADOS

“Investigar é assim uma actividade que pressupõe algo que é investigado, uma intencionalidade de quem investiga e um conjunto de metodologias, métodos, e técnicas para que a investigação seja levada a cabo numa continuidade que se inicia com uma interrogação e termina com a apresentação pública dos resultados de investigação” (Coutinho, 2011, p.5-6).

Todo o trabalho científico tem subjacente uma perspectiva teórica, geralmente designada por paradigma<sup>12</sup>, modelo ou teoria, e que serve de linha orientadora para estruturar e desenhar o tipo de estudo e pesquisa que se pretende desenvolver.

Bogdan e Biklen (1994, p.52) afirmam mesmo que “a teoria ajuda à coerência dos dados e permite ao investigador ir para além de um amontoado pouco sistemático e arbitrário de acontecimentos”. Na verdade, do ponto de vista científico, uma investigação deverá explicar, com clareza, os pressupostos teóricos em que assenta, cumprindo desta forma os propósitos de

“[...] unificar e legitimar a investigação tanto nos aspectos conceptuais como nos aspectos metodológicos, servindo de identificação do investigador no que se relaciona com a partilha de um corpo específico de conhecimentos e de atitudes face á delimitação de problemas, ao processo de recolha de dados e á sua interpretação” (Coutinho, 2011, p.10).

Investigar em Ciências Sociais e Humanas pressupõe, imperativamente, que a mesma seja regulada pela sistematização e pelo rigor e que seja adequada ao objeto de estudo (idem).

Desta forma, atento os objetivos do presente estudo, que se revestem de uma natureza compreensiva, onde é privilegiada a perceção, descrição e compreensão das pessoas, dos seus comportamentos, experiências e vivências, a opção metodológica recaiu sobre um **paradigma qualitativo ou interpretativo** (Coutinho, 2011). Este, afigura-se como o que melhor se coaduna com a leitura da realidade social, uma vez que se pretende interpretar a importância que alguns indivíduos atribuem à sua frequência na Universidade Sénior de Pombal e às mudanças que daí surgiram nas suas vidas.

---

<sup>12</sup> Para Coutinho (2011,p. 9) o conceito de paradigma de investigação, diz respeito ao “conjunto articulado de postulados, de valores conhecidos, de teorias comuns e de regras que são aceites por todos os elementos de uma comunidade científica num dado momento histórico.”

Este paradigma coloca-se na perspectiva de tentar “[...]compreender o significado que os acontecimentos e interações têm para as pessoas vulgares, em situações particulares” (Bogdan e Biklen, 1994, p. 52), correspondendo exatamente ao que se pretende com a presente investigação: a busca de significações pessoais e de interações entre pessoas dentro de um determinado contexto.

Prima pela compreensão, significado e ação (Coutinho, 2011, p16), procurando “[...] penetrar no mundo pessoal dos sujeitos [...]para saber como interpretam as diversas situações e que significado tem para eles” (Latorre et al. 1996, citado por Coutinho, 2011, p.16).

Tendo em conta que o objeto de estudo é o ser humano, Michelle Léssard-Herbert (citado por Guerra 2006, p. 15) vai mais além, referindo que os “factos sociais não são “coisas”<sup>13</sup> e a sociedade não é um organismo natural, mas sim um artefacto humano”.

Alicerçado no paradigma qualitativo ou interpretativo, a nossa pesquisa inseriu-se no método **estudo de caso**, considerando-se a estratégia que detém as características que melhor definem o fenómeno a estudar dentro de um determinado contexto, já que envolve um estudo intensivo e pormenorizado de uma unidade particular (indivíduo, família, grupo ou instituição) bem definida: o caso, como o definem Fortin (1999) e Coutinho (2011).

O nosso estudo, o “caso”, são seis estudantes seniores da Universidade Sénior de Pombal, onde se procura compreender a importância que estes atribuem à sua frequência nesta instituição e às eventuais mudanças advindas desta participação. Tal como a própria expressão indica, estuda-se “o caso” tendo em conta as suas particularidades e especificidades, sob uma visão holística, onde o mesmo é preservado e compreendido no seu todo e na sua singularidade (Coutinho, 2011).

Dada a natureza do estudo, não se pretende a representatividade de uma população, pelo contrário, pretende-se compreender os significados que seis estudantes atribuem à sua frequência na universidade Sénior de Pombal e às mudanças porque têm passado desde que a frequentam.

A opção pelo estudo de caso colocou-nos exigências no que diz respeito à identificação e seleção do conjunto de **técnicas de recolha de dados**, uma vez que, dentro do caminho

---

<sup>13</sup> Aspas constantes do texto original.

qualitativo escolhido, existe uma grande diversidade de formas de recolha, registo e tratamento informações (Guerra, 2006), quase todas complementares entre si.

Com o propósito de assegurarmos a vertente empírica do presente trabalho, e em estreita articulação com os objetivos a que nos propusemos, recorreremos à **pesquisa documental** e à **entrevista semiestruturada**, atribuindo ênfase a esta última, criando assim condições para uma triangulação de dados, como referem Marques, Faria, Silva, Vieira e Lopes (2016, p. 145):

“A riqueza dos dados obtidos através da entrevista, que será tanto maior quanto permitir a triangulação com os elementos recolhidos a partir de outras técnicas de investigação diretas e/ou indiretas, torna-a no instrumento de observação privilegiado de investigações compreensivas, que se pautam por um contexto de descoberta, seguindo métodos como o estudo de caso”.

A **pesquisa documental** é entendida por Sousa (2005, p.88) como “um procedimento indirecto de pesquisa, reflexivo e sistemático, controlado e crítico, procurando dados, factos, relações ou leis sobre determinado tema, em documentação existente”.

Nesta investigação em concreto, a pesquisa documental consistiu na análise de documentos oficiais como o Regulamento da Universidade Sénior de Pombal, na análise das fichas de inscrição dos estudantes seniores e nos dados estatísticos respeitantes aos mesmos, extraídos de uma plataforma concebida pela RUTIS e disponibilizada a todas as Universidades Seniores suas associadas - documentos gentilmente disponibilizados pela diretora daquela Organização.

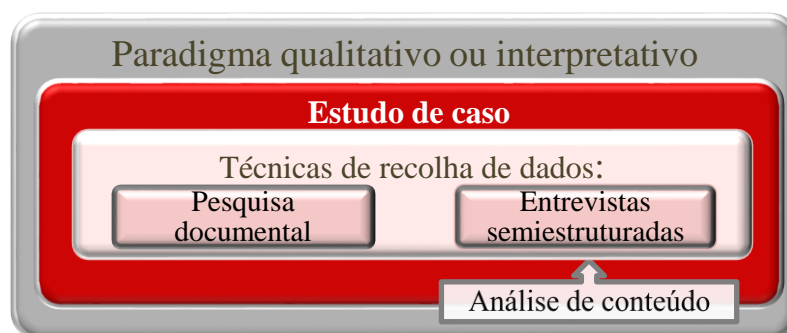
De referir que os dados supramencionados serviram de base para a caracterização da Universidade Sénior de Pombal e dos seus estudantes, conforme consta do ponto 1 e 2 do Capítulo II, da II parte. Foram ainda consultadas notícias da imprensa local.

Na perspetiva de Bogdan e Biklen (1994, p.134), a **entrevista** pode ser utilizada como estratégia dominante ou ser utilizada em simultâneo com outras técnicas, mantendo-se, no entanto, a sua finalidade: “recolher dados descritivos na linguagem do próprio sujeito, permitindo ao investigador desenvolver intuitivamente uma ideia sobre a maneira como os sujeitos interpretam aspetos do mundo”. Para os autores, Marques, Faria, Silva, Vieira e Lopes (2016, p.114) “efetivamente a compreensão será tão mais rica quanto a resposta às perguntas de investigação forem feitas com os investigados e não, apenas, sobre eles”.

As entrevistas semiestruturadas, embora obedecem a um guião de onde consta um conjunto de perguntas mais ou menos abertas respeitantes a temas que se pretendem explorar, são flexíveis ao ponto de permitirem a alteração da ordem das perguntas, a eliminação ou inclusão de outras (Marques, Faria, Silva, Vieira e Lopes, 2016). Esta ideia é corroborada por Lüdke e André (1986, p.33-34) defendendo que “[...]nas entrevistas não totalmente estruturadas, onde não há imposição de uma ordem rígida de questões, o entrevistado discorre sobre o tema proposto com base nas informações que ele detém e que no fundo são a verdadeira razão da entrevista”.

Face ao exposto, na figura 2, infra, apresentamos um esquema da metodologia utilizada para a presente investigação.

Figura 2 – Esquema metodológico da presente investigação



Reportando-nos à presente investigação, construímos um guião<sup>14</sup> de entrevista semiestruturada, em função dos objetivos decorrentes da problematização, constituído por cinco categorias temáticas, nomeadamente: origens sociais e trajetória familiar, trajetória escolar e profissional, a Universidade Sénior de Pombal, a relação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade e projetos de vida.

Tal como referido anteriormente, os participantes neste estudo são seis estudantes da Universidade Sénior de Pombal, quatro do sexo feminino e dois do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 64 e os 83 anos, que obedeceram aos seguintes critérios de inclusão: ter idade inferior a 65 anos; ter idade superior a 80 anos; deter baixa escolaridade; ser detentor de curso de nível superior; a antiguidade na USP; e assumir o duplo papel de estudante/docente.

<sup>14</sup> Ver apêndice I.

De forma a assegurar a legitimidade da realização do presente estudo, foi solicitado à Universidade Sénior de Pombal autorização<sup>15</sup> para proceder à investigação, tendo sido acolhida de imediato resposta positiva, sendo que a anuência por parte dos participantes realizou-se através de uma declaração<sup>16</sup> de consentimento informado.

Finda esta etapa, foram iniciadas as entrevistas<sup>17</sup>, numa sala da USP disponibilizada para o efeito, transmitindo aos participantes os objetivos do estudo, assegurando-lhes o anonimato e a confidencialidade dos dados recolhidos, informando-os ainda da sua liberdade de desistência ou de não resposta a qualquer uma das questões, cumprindo, assim, os princípios éticos preconizados por Guerra (2006, p. 22) “[...] os dois princípios éticos, que são o de informar correctamente os indivíduos acerca dos objectivos da investigação e o de proteger as fontes, devem ser garantidos; o resto é uma interacção entre actores racionais capazes de relacionamento humano”.

De referir que não houve qualquer oposição nem desistência por parte dos estudantes entrevistados, tendo as entrevistas sido gravadas em áudio, sob autorização prévia dos mesmos, permitindo-nos recolher, integralmente, toda a informação disponibilizada pelos nossos interlocutores.

Efetuada as entrevistas semiestruturadas, procedeu-se à transcrição integral das mesmas e findo este processo, iniciou-se a análise de conteúdo, na linha do que defende Guerra (2006), usando para o efeito o software MAXQDA. Para a autora, esta análise “[...] pretende descrever as situações, mas também interpretar o sentido do que foi dito” (Guerra, 2006, p. 69), defendendo ser necessário tomar determinados procedimentos: transcrição das entrevistas, leitura das mesmas, construção de sinopses e análise descritiva.

Face ao exposto, foi criada uma matriz de análise<sup>18</sup>, organizada por categorias e subcategorias, onde foram colocadas as respetivas representações dos conteúdos extraídos das entrevistas, correspondendo desta forma às sinopses das entrevistas<sup>19</sup>.

---

<sup>15</sup> Ver apêndice II.

<sup>16</sup> Ver apêndice III.

<sup>17</sup> Todas as entrevistas foram previamente programadas e combinadas com os entrevistados, tendo como intermediária a Sra. Diretora da Universidade Sénior de Pombal.

<sup>18</sup> Ver apêndice IV.

<sup>19</sup> Ver apêndice V.

## **CAPÍTULO 2 – A UNIVERSIDADE SÉNIOR DE POMBAL**

Precedente à apresentação e discussão do material empírico, traçamos no presente capítulo as origens da Universidade Sénior de Pombal, procedendo ainda à caracterização dos seus estudantes e à identificação das disciplinas/atividades disponibilizadas.

### **1. AS ORIGENS E FUNCIONAMENTO**

A Universidade Sénior de Pombal encontra-se localizada na freguesia e concelho de Pombal, município este com uma área de 626,23 Km<sup>2</sup>, localizado na parte Sul da Região Centro de Portugal, entre os concelhos de Ansião, Alvaiázere, Ourém, Leiria, Soure e Figueira da Foz.

Fruto de uma das respostas sociais da APRAP- Associação de Pensionistas, Reformados e Aposentados de Pombal, a Universidade Sénior de Pombal surge em 2007 com a finalidade de se constituir como uma resposta socioeducativa, de ensino/aprendizagem, de cultura, convívio e de desenvolvimento social para uma faixa etária acima dos 50 anos. Neste pressuposto, encontra-se nomeada pelo órgão diretivo – APRAP, uma Coordenadora responsável pela Universidade Sénior de Pombal, que exerce funções a título gratuito e que é simultaneamente aluna, competindo-lhe representar esta Instituição sempre que necessário, desenvolver as atividades regulares da mesma, promover novos serviços, atividades e oferta letiva, e assegurar o são relacionamento entre os envolvidos. À semelhança de muitas das suas congéneres, a Universidade Sénior de Pombal corresponde a um projeto educativo para seniores que tem como objetivos:

- responder aos desafios da aprendizagem ao longo da vida, através da troca e valorização de conhecimentos;
- contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos seniores, promovendo a participação cultural e cívica dos seus estudantes através do enriquecimento e socialização ocupacional;
- promover atividades para e pela população sénior, criando espaços de encontro na comunidade que estimulem um espírito de convivência e de solidariedade humana.

A Universidade Sénior de Pombal encontra-se sedeadada na Rua 1.º de Maio, na cidade de Pombal, numa fração arrendada à Cooperativa de Habitação Económica “Flor do Cardal”. Tem como parceiros o Município de Pombal, o Agrupamento de Escolas de Pombal e a Associação Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS).

Na sua maioria as disciplinas/atividades são desenvolvidas na Escola Secundária de Pombal e na Escola Conde Castelo Melhor, por serem considerados pela Instituição espaços que reúnem condições mais propícias à aprendizagem dos estudantes seniores.

Ao nível de recursos financeiros, a Universidade Sénior de Pombal conta apenas com a propina anual dos seus estudantes, fixada em 60 €, e com o montante de 3,5 € e 2,5 € por estudante que se inscreva nas disciplinas de Ioga e Dança, respetivamente, sendo todas as restantes atividades/disciplinas lecionadas a título gratuito. Ao abrigo do Protocolo celebrado com o Município de Pombal, o valor da renda onde se encontra instalada a Universidade Sénior de Pombal é suportado pela autarquia.

Para ministrar as disciplinas e atividades que disponibiliza aos seus alunos, a USP tem ao seu dispor 17 docentes que, na sua grande maioria, se encontram em regime de voluntariado ao abrigo da Lei n.º 71/98 de 3 de novembro. De referir, ainda, que cinco se encontram aposentados e são simultaneamente estudantes/docentes da USP, em igual número são aposentados e não são alunos desta Instituição, e os restantes sete professores ainda se encontram no mercado de trabalho.

À semelhança da grande maioria das Universidades Seniores do país, que segundo Jacob (2015) segue o arquétipo inglês, a Universidade Sénior de Pombal tem subjacente à sua organização aquele modelo e, portanto, atua num regime não-formal, sem qualquer tipo de certificação.

## **2. OS ESTUDANTES SENIORES, AS DICCIPLINAS E AS ATIVIDADES (DES)ENVOLVIDAS<sup>20</sup>**

Segundo o Regulamento Interno da Universidade Sénior de Pombal, os seus estudantes são pessoas de ambos os sexos, com idade igual ou superior a 50 anos, em situação de reforma, desemprego ou ainda no mercado de trabalho, desde que reúnam condições de aptidão física e psíquica adequadas às atividades a que se propõem. As habilitações literárias, a nacionalidade ou a área de residência, não constituem qualquer restrição para a sua frequência.

No presente ano letivo, encontram-se inscritos na USP 137 alunos.

---

<sup>20</sup> Não são abordados fatores com o estado civil, composição do agregado familiar, n.º de filhos e profissão a exercer/exercida, uma vez que tais dados não foram solicitados aos utentes aquando da sua inscrição junto da Universidade Sénior de Pombal

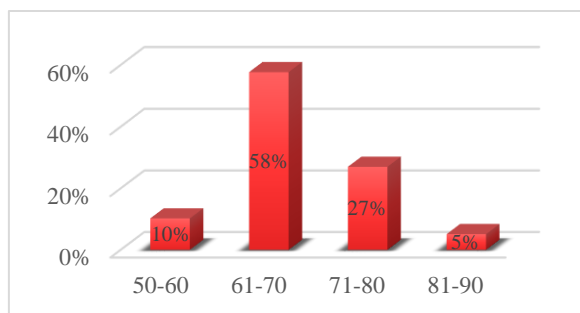
De acordo com a tabela 1, constata-se o predomínio de alunos do género feminino com 96 inscrições (70%), relativamente ao género masculino que detém apenas 41 matrículas (30 %).

Tabela 1 – Alunos da USP por género

Género	N.º de inscrições	% de inscrições
Masculino	41	30%
Feminino	96	70%
<i>TOTAL</i>	<i>137</i>	<i>100%</i>

A idade dos alunos que frequentam a Universidade Sénior de Pombal varia entre os 50 e os 90 anos, sendo que o grupo etário [61-70] assume maior destaque, com 79 indivíduos (58 %), seguindo-se o grupo etário [71-80] com 27 %, como se apresenta no Gráfico 1.

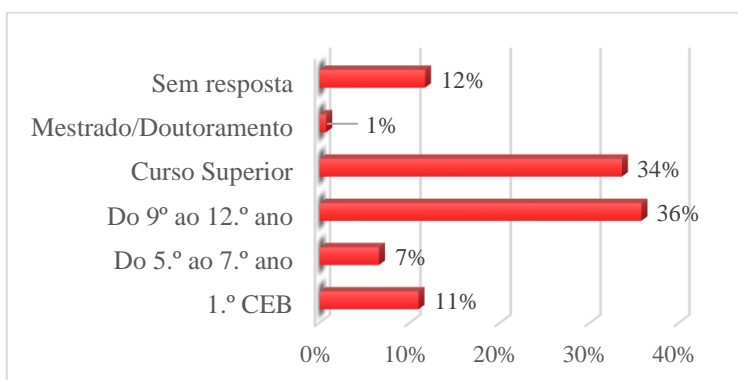
Gráfico 1 – Estudantes por grupo etário



Fonte: Universidade Sénior de Pombal

No que concerne ao grau de instrução dos estudantes seniores da Universidade Sénior de Pombal, constata-se pelos dados recolhidos que a maioria das pessoas que frequenta a Universidade Sénior tem um nível de escolaridade relativamente elevado, na medida em que 36% dos indivíduos tem habilitações entre o 9.º e o 12.º ano e 34% são detentores de cursos superiores (cf. gráfico 2).

Gráfico 2 – Grau de instrução dos estudantes



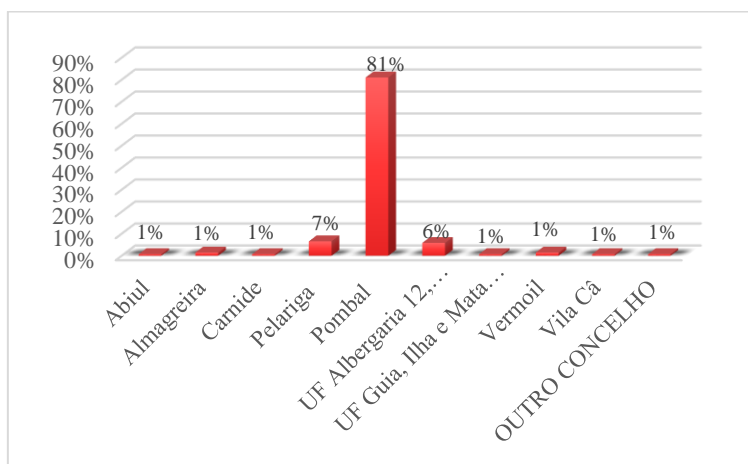
Fonte: Universidade Sénior de Pombal

Apesar de não existir referência quanto às habitações literárias de 16 indivíduos inscritos na Universidade Sénior de Pombal (12%), segundo informações da Coordenadora desta Instituição, tal deve-se ao facto das mesmas não terem considerado essa informação como relevante para o preenchimento da ficha de inscrição, tendo sido respeitada essa posição. No entanto, e ainda segundo a referida Coordenadora, esses indivíduos frequentaram, no mínimo, o 2.º Ciclo do Ensino Básico, inexistindo, portanto, taxas de analfabetismo entre os estudantes seniores da Universidade Sénior de Pombal.

De acordo com o gráfico 3, infra, constata-se que a esmagadora maioria dos estudantes seniores da Universidade Sénior de Pombal (81%) reside na Freguesia de Pombal, facilmente justificável por ser a área territorial onde se encontra sediada a Instituição de Ensino, seguindo-se a Freguesia de Pelariga com 7% e imediatamente a seguir a União de Freguesias de Albergaria dos Doze, Santiago e S. Simão de Litém com 6%.

Das 13 freguesias que integram o Concelho de Pombal, quatro não se encontram representadas na Universidade Sénior, eventualmente justificável pela distância que as separa. De referir ainda a frequência de um indivíduo residente num Concelho limítrofe.

Gráfico 3 – Estudantes por Freguesia de Residência – Concelho de Pombal

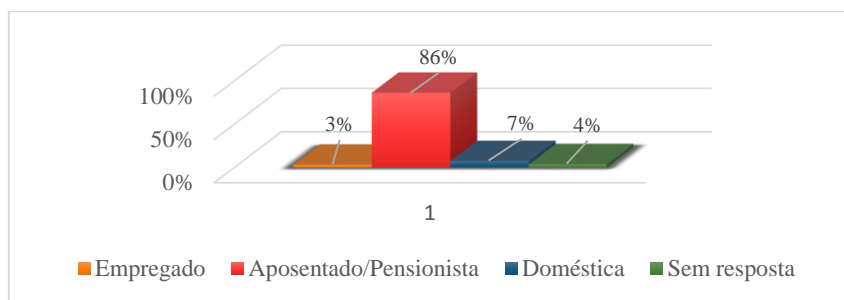


Fonte: Universidade Sénior de Pombal

No concerne à situação profissional dos estudantes seniores da Universidade Sénior de Pombal, a partir da análise do gráfico 4 rapidamente se observa que a reforma/aposentadoria assume especial destaque entre as restantes categorias, com 86% de indivíduos. Tal facto poderá representar uma forte motivação para frequência desta Instituição, mas que será objeto de estudo e desenvolvimento no capítulo 4.

Verifica-se ainda que 7% dos estudantes indica que se dedica às tarefas domésticas, não sendo, portanto, enquadrável quer em situação de desemprego, quer em situação de reforma. Apenas 3% se encontra ainda no mercado de trabalho, revelando, assim, que se encontram a projetar a fase da reforma que se aproximará dentro de algum tempo. Um total de cinco pessoas (4%) prefere manter no anonimato a sua situação profissional.

Gráfico 4 – Situação Profissional



Fonte: Universidade Sénior de Pombal

## 2.1. OFERTA FORMATIVA E ATIVIDADES EXTRACURRICULARES

Relativamente à oferta formativa e atividades, a USP disponibiliza aos seus estudantes um número significativo de disciplinas em diversas áreas do conhecimento (cf. tabela 2), cuja aquisição de saberes é ainda complementada com atividades extracurriculares, tais como: palestras, *workshops*, debates, tertúlias, visitas de estudo, passeios e convívios, de acordo com as necessidades demonstradas pelos estudantes e pela comunidade em geral.

Tabela 2 – Disciplinas e Atividades disponibilizadas pela USP – Ano letivo 2016/2017

Disciplinas/Atividades		
Artes decorativas/Estanho	História d'Arte	Teatro
Dança	Informática	Trabalhos oficinais
Espiritualidade - Reflexões e Expansão	Pintura	Tuna
Francês	Inglês	Ioga
Geografia, Turismo e Património	Instrumentos Musicais	-----
Ginástica	Marketing Emocional	-----
História	Saúde	-----

Fonte: Universidade Sénior de Pombal

## **CAPÍTULO 3 - TRAJETÓRIAS DE VIDA DE ESTUDANTES DA UNIVERSIDADE SÉNIOR DE POMBAL**

No presente capítulo são apresentados e discutidos os resultados obtidos junto do campo empírico.

Por forma a garantir que os resultados do nosso estudo formem uma unidade dotada de sentido, o compêndio que serve os propósitos de apresentação dos resultados do nosso estudo deriva diretamente do guião da entrevista semiestruturada, alicerçado nos objetivos a que nos propusemos investigar, e da subsequente matriz de análise.

Neste sentido, criámos seis grandes categorias de reflexão, análise e apresentação dos resultados obtidos e que serão desenvolvidas nos pontos seguintes, designadamente:

- 1) Trajetórias pessoais e profissionais
- 2) Motivações para ingresso na Universidade Sénior de Pombal
- 3) Disciplinas e atividades mais valorizadas pelos estudantes seniores
- 4) Mudanças no quotidiano dos estudantes seniores
- 5) Projetos de vida
- 6) A Universidade Sénior e a comunidade

### **1. TRAJETÓRIAS PESSOAIS E PROFISSIONAIS**

Aurora, Florinda, Francisco, Manuela, António e Florbela foram os seis participantes do estudo, eleitos com base nos critérios de seleção pré-definidos: idade, escolaridade, antiguidade na Universidade Sénior de Pombal e o duplo papel de estudante/docente, sendo que os nomes que aqui se apresentam são fictícios, como forma de assegurar o anonimato dos mesmos.

Em termos de caracterização sociodemográfica, os participantes têm idades compreendidas entre os 64 e os 83 anos, são naturais dos concelhos de Alvaiázere, Santa Maria da Feira, Pombal e Condeixa-a-Nova e com qualificações académicas distintas. Na tabela seguinte, 3, apresenta-se uma síntese da caracterização sociodemográfica de cada sujeito participante, dividida em duas categorias: “Origens Sociais e Trajetória Familiar” e “Trajetória Escolar e Profissional”:

Tabela 3 – Caracterização sociodemográfica dos participantes

Origens Sociais e Trajetória Familiar				Trajetória Escolar e Profissional	
Nome	Idade	Naturalidade (Concelho)	Estado Civil	Habilitações Literárias	Profissão exercida
Aurora	64	Alvaiázere	Divorciada	Curso Superior	Professora de Apoios Educativos e Ensino Especial
Florinda	83	Condeixa-a-Nova	Viúva	Curso Superior	Professora Primária
Francisco	75	Santa Maria da Feira	Casado	4. <sup>a</sup> Classe	Empreiteiro/ Sócio gerente de uma empresa
Manuela	67	Pombal	Divorciada	Curso Superior	Professora de Educação Física
António	76	Pombal	Casado	4. <sup>a</sup> Classe	Empregado de armazém
Florbela	66	Santarém	Casada	Curso Geral de Comércio	Bancária

Seguidamente, apresentamos, de forma mais exaustiva, a caracterização sociodemográfica de cada um dos entrevistados, com o propósito de facilitar a compreensão das trajetórias pessoais e familiares ao longo do seu ciclo de vida.

A participante **Aurora**, de 64 anos, nasceu no concelho de Alvaiázere, é divorciada e teve dois filhos, tendo, por ironia do destino, perdido um deles. Segundo a mesma, mantém um contacto muito próximo e afetivo com o seu descendente, referindo que “[...] *é a minha riqueza, é o meu orgulho, é bom filho. Passamos os fins-de-semana juntos e telefonamo-nos todos os dias*”.

A Aurora reside no meio urbano, contudo, de dois em dois dias desloca-se à sua aldeia para cultivar um pequeno jardim que detém e para fazer voluntariado num Lar de Idosos. Tal como referiu na entrevista, teve a oportunidade de estudar, sendo por isso detentora de um curso superior em Apoios Educativos e Ensino Especial e exercido a profissão de professora. Aurora referiu ainda que, apesar de ter gostado imenso de ter trabalhado na área para a qual estudou, o seu sonho era ter estudado Línguas, pois:

*“Gostava de me aventurar e ir por esse mundo além, mas os meus pais, como eu era filha única, gostavam de me ter debaixo deles e então, ou professora de primeiro ciclo, porque tinha sempre uma escolinha perto, ou então, funcionária dos correios porque havia sempre uns correios e eles podiam-me ter por perto”.*

Segundo a mesma, logo que surgiu a oportunidade de se reformar não olhou para traz, tendo deixando o mundo laboral aos 52 anos. Ao nível de projetos de vida, pós reforma, a mesma referiu consistirem em praticar atividade física, ler, fazer crochet e inscrever-se na Universidade Sénior, o que veio a concretizar-se poucos anos mais tarde.

**Florinda** tem 83 anos, sendo por isso a mais velha dos seis participantes do presente estudo. Nasceu no concelho de Condeixa-a-Nova e estudou em Coimbra até aos 22 onde concluiu o curso do magistério primário.

Lecionou em várias localidades, mas foi na freguesia e concelho de Pombal que conheceu o marido, acabando por se efetivar na freguesia de Pelariga, do referido concelho, onde vive e, segundo o seu testemunho, pensa viver até ao fim dos seus dias: “[...] *radiquei-me na Pelariga. Construámos inclusivamente casa lá e é onde vivo e onde devo ficar porque o meu marido faleceu, é lá que está sepultado e portanto, já não penso em fazer grandes voos*”.

Do casamento nasceram três filhos do sexo masculino e é do filho mais novo que é avó de dois netos. Segundo Florinda, mantém um ótimo relacionamento com todos os seus filhos e está frequentemente com o mais velho e o do meio. Segundo o que referiu na entrevista, até há bem pouco tempo o convívio com o filho mais novo era igualmente frequente, no entanto, a alteração de residência deste seu descendente diminuiu o contacto físico entre ambos: “[...] *há um mês foram viver para o Alentejo e já se torna mais difícil estar tantas vezes com eles. A semana passada estive lá a matar saudades, mas pronto, faz-me falta o meu pequenino*”.

Florinda foi professora primária toda a sua vida, e apesar de afirmar na entrevista que se sente realizada com a profissão exercida, admite que a terá escolhido pela persuasão dos seus progenitores: “*se calhar foi mais por influência dos meus pais. Antigamente ser professora era uma boa carreira*”. Segundo as suas palavras, o que lhe despertava maior interesse eram trabalhos mais femininos, como as rendas e bordados, mas, para o seu pai, essa profissão não era prestigante:

*“Houve um ano em que eu não entrei no magistério e pensei em ir para a escola industrial tirar o curso de labores, porque eu gosto é de trabalhos femininos, mas*

*o meu pai achava que aí não havia futuro e então fiquei um ano em casa e depois fui mesmo para o magistério”.*

Paralelamente aos últimos anos da sua carreira, Florinda a convite da Cáritas de Coimbra, dedicou-se também às causas sociais, nomeadamente no acompanhamento a pessoas do sexo feminino com a problemática relacionada com a alcoologia: “[...] *acompanhei muitas senhoras ao hospital de alcoologia, algumas com sucesso, outras não*”. Na entrevista, Florinda referiu ser sensível aos pedidos que lhe eram dirigidos, tendo acolhido também na sua casa, temporariamente, crianças provenientes de famílias disfuncionais e que se encontravam num processo de reequilíbrio: *“Também tive rapariguitas em minha casa, em apoio familiar”*.

Florinda encontra-se reformada há 26 anos, ou seja, desde os 57 anos de idade e, na altura, tal como referiu, os seus projetos de vida consistiam apenas em continuar a prestar apoio a causas sociais e a fazer os tais trabalhos mais femininos que tanto gostava de ter feito: *“Fazer renda [risos]. Fui guardando revistas, porque eu gosto muito de fazer rendas, malhas e bordados, eu era muito feminina, e então tinha revistas guardadas para depois fazer colchas e toalhas”*. No entanto, segundo a mesma, o entusiasmo e vontade depositados nestes trabalhos, e que se destinavam a ser ofertados às suas noras, foram-se desvanecendo ao verificar que os mesmos não eram do seu apreço: *“Ainda fiz durante algum tempo, mas depois perdi-lhe um bocadinho o gosto porque as minhas noras não apreciam”*.

**Francisco** nasceu há 75 anos no lugar e freguesia de Pigeiros, concelho de Santa Maria da Feira. Sem ter tido a opção de continuar a estudar, concluiu apenas a 4.<sup>a</sup> classe tendo, de imediato, começado a trabalhar com o seu pai, pois segundo as suas palavras:

*“Naquela altura não havia o perigo do menino se estragar a trabalhar, aliás, a gente até conciliávamos a escola e o trabalhar [risos]. Logo a partir dos 7 anitos, era da escola para o trabalho, não havia exploração infantil como dizem agora”*.

Tal como referiu na entrevista, foi com pena que não prosseguiu os estudos, pois sempre gostou de números e letras, mas segundo ele “[...] *naquele tempo não era a nossa vontade que prevalecia, era a vida onde estávamos encaixados. No caso dos meus pais, eram as obras. Ele preparou-nos para tomar conta do pessoal, dar seguimento àquilo que ele estava a fazer*”.

Francisco transmitiu ainda que, se tivesse tido a oportunidade de estudar, teria certamente enveredado pela medicina, um ramo que o fascina e que defende “[...] *não ser para qualquer um[...]*”, ou então pela engenharia civil, sendo que esta última opção se encontra intimamente ligada com a profissão que exerceu durante toda a vida: empreiteiro/construtor civil.

Conheceu a mulher por quem se apaixonou e casou em Trás-os-Montes, onde viveram durante mais de meio século, e tiveram quatro filhos. O participante referiu manter uma boa relação com os seus descendentes, no entanto, por uma questão de distâncias entre as residências de cada um, só se encontram pessoalmente para festejarem os seus aniversários.

Oriundo de uma família instalada no mercado de trabalho através de uma empresa de carpintaria e construção civil, seguiu os passos do pai e, após ter efetuado sociedade com um dos irmãos, acabou por adquirir a sua quota e tornar-se o único sócio-gerente da empresa que, modestamente, define como pequena, mas que, na verdade, contava com 50 funcionários. O negócio de família despertou interesse também a um dos seus quatro filhos que, algum tempo mais tarde, se integrou na empresa como seu sócio.

Reformou-se aos 65 anos apenas para, segundo as suas palavras, deixar de efetuar descontos para o Estado e começar a usufruir do direito a uma pensão: “*eu reformei-me por uma questão de deixar de pagar impostos e começar a receber algum. Descontei tantos anos, a ideia era essa*”. No entanto, os projetos de vida de Francisco consistiram em desempenhar as mesmas funções que exercia na empresa até àquela data no sentido de auxiliar o filho no negócio, pois tal como referiu: “[...] *continuei sempre a trabalhar, porque, entretanto, entrou um filho meu para a sociedade e era para o preparar, ajudá-lo a voar mais alto*” e porque era sua intenção manter-se ativo.

Durante a entrevista, Francisco assumiu que a crise e recessão económica atravessada pelo nosso país também atingiu o negócio que durante décadas foi o pilar financeiro do seu agregado familiar, acabando por cessar a atividade em 2013 e com ela a vida ativa que até então levava.

Segundo Francisco, Trás-os-Montes é uma região demasiado pacata e sem oferta de atividades para os mais velhos, motivos estes que o impulsionaram, ainda durante o

referido ano, a mudar de residência: “[...] *decidi remar até Pombal*”, uma cidade onde já residia um dos seus filhos, e onde pretende ficar até ao fim dos seus dias.

A participante **Manuela** tem 67 anos, é divorciada e tem uma filha com a qual, segundo referiu, tem pouca convivência, justificando que a mesma “[...] *não gosta da aldeia. Gostos diferentes. Nasceu numa cidade, viveu numa cidade e não tem ideia de ir para a aldeia como eu. Foi-se distanciando, vive em Leiria e caminha mais para Lisboa do que propriamente para a minha aldeia*”.

Nasceu na freguesia de Vermoil, concelho de Pombal, mas a profissão e casamento levaram-na a residir noutras localidades. Contudo, regressou às suas origens e é lá que reside: “*Nasci em Vermoil e agora vivo lá novamente, voltei às raízes. Trabalhei em Coimbra e em Pombal e agora vivo no sítio onde nasci, até na mesma casa*”.

Tal como referiu na entrevista, ao contrário de muitas outras pessoas que viviam naquela altura no meio rural, Manuela teve a possibilidade de estudar, concluindo o curso superior com que sempre sonhou: Educação Física. Mulher de ideias fixas, foi com grande esforço e contra a vontade de muitos dos que a rodeavam, nomeadamente a do seu pai, que enveredou por esta área, pois na época, além de ser mais vocacionada para homens, a distância também constituía um entrave:

*“Digamos que foi tirado um pouco à força porque tirar um curso de educação física há 30-35 anos atrás era muito difícil porque era um curso mais para homens. (...) o meu pai queria que eu fosse professora do 1.º ciclo, do magistério primário que era em Leiria. Como eu morava em Vermoil, podia ir e vir no mesmo dia e era isso que ele queria, mas eu contrariei-o e insisti e fui para Lisboa”.*

Manuela realizou-se profissionalmente, tendo exercido a profissão de professora de Educação Física em Coimbra e Pombal, motivo pelo qual entende não ter sentido, durante o tempo que trabalhou, necessidade nem vontade de continuar a estudar, a não ser que fosse para tirar outro curso superior: “*Foi o suficiente e não havia necessidade nenhuma de prosseguir estudos. Se fosse, era para tirar outro curso*”.

Assim que surgiu a oportunidade de se reformar Manuela não hesitou, encontrando-se aposentada desde os 63 anos. Considera que, para o período pós-reforma, projetou procurar uma atividade que a mantivesse mentalmente ocupada: “*Se não fosse a*

*Universidade Sénior tinha de procurar outra atividade. Ir estudar para Leiria no IPL, ou tirar um curso qualquer de arte, ou História d'arte. Uma coisa assim...".*

Nascido na localidade de Charneca, freguesia e concelho de Pombal, **António** conta agora com 76 anos. Cumpriu o serviço militar, esteve emigrado em França durante 3 anos, tendo logo de seguida regressado à sua terra natal, onde fixou residência.

É casado e tem dois filhos, uma rapariga e um rapaz, tendo deste último um neto. A distante localização da residência da filha não lhe permite ter uma relação de proximidade com a mesma, contrariamente ao que acontece com o filho, com o qual mantém um contacto pessoal diário: *"Com o filho é todos os dias, com a filha é raro porque ela está há 23 anos a morar no Algarve. Falamos quase todos os dias, mas pessoalmente, só 3 - 4 vezes por ano".*

Oriundo de uma família humilde e numerosa, António aponta os baixos recursos económicos e a mentalidade da época como razões que o impediram de estudar além da 4.<sup>a</sup> classe:

*"[...] naquele tempo não havia hipótese, nem mentalidade para isso. A agricultura era de subsistência, eramos um rancho de filhos e não havia hipóteses para isso. Nem que o estudo fosse de graça, porque eramos necessários para manter o equilíbrio do trabalho lá de casa...trabalho gratuito".*

António trabalhou a maior parte da sua vida num armazém de materiais de construção e nunca sonhou com uma profissão específica pois *"como não podia estudar nem sequer punha essa questão"*. Além disso, António refere que na época não se vislumbrava que os pais encaminhassem os filhos para uma determinada profissão:

*"Nunca tive oportunidade de escolher a profissão, nem nunca fui encaminhado para isso. O problema é esse, é que antigamente as pessoas andavam na agricultura até aos 20-25 anos, dependendo das circunstâncias, mas a partir daí, cada um tinha de se desenrascar conforme pudesse, não havia a mentalidade de encaminhar um filho para uma profissão".*

Paralelamente à sua profissão, manteve sempre atividade própria no ramo da agricultura e ainda era coadjuvante de cultos religiosos, mais propriamente como leigo nas celebrações da palavra aos domingos.

A doença entrou na vida de António que acabou por se reformar aos 64 anos. A referida adversidade, aliada ao facto de residir no meio rural e de sempre ter efetuado algum trabalho na agricultura, limitou a realização dos seus projetos de vida para o pós reforma: “[...] *eu tive atividade própria sempre fora da profissão, na agricultura, e por isso nunca pensei muito nisso. Aliás, quando me reformei foi por uma questão de doença e estive entre a vida e a morte*”.

**Florbela** tem 66 anos, nasceu em Santarém e lá viveu até aos 21 anos, altura em que emigrou para Angola. Foi aí que conheceu a sua cara-metade, casou e teve o seu primeiro filho. Quando regressou, instalou-se de imediato em Pombal e aqui reside há 40 anos. Mãe de um rapaz, do qual já tem um neto, e de duas raparigas, Florbela não consegue manter com eles a proximidade que desejava, pois, os mesmos vivem e trabalham em concelhos diferentes e distantes uns dos outros.

Estudou até aos dezoito anos numa escola técnica onde tirou o Curso Geral de Comércio, considerado, na época, o que maiores saídas profissionais trazia:

*“Quem não seguia para o liceu ia para a escola técnica e tirava formação de serralharia ou formação feminina, ou então comércio, que era geral para rapazes e raparigas. Este curso era o que dava mais saídas, mais emprego e como eu não podia ir para a faculdade, porque os meus pais não me podiam estar a mandar pra Lisboa, naquela altura era tudo muito complicado, fui para comércio e depois fui trabalhar”.*

Queria ter continuado a estudar e sonhava concluir um curso superior na área das Belas Artes, no entanto, o fator económico e a mentalidade dos seus progenitores em relação ao género concorreram para a limitação dos seus estudos:

*“Foram os monetários, mas também o facto de eu ser rapariga e ter de ir para Lisboa ou Porto sozinha. Naquela época não era muito fácil as raparigas irem para longe sozinhas. Se os pais tivessem assim uma mente mais aberta, lá iam, mas de contrário, não eram muitas as raparigas que iam estudar para fora”.*

Embora não correspondesse à sua profissão de sonho, Florbela foi bancária de profissão durante 30 anos, assumindo ter gostado e desempenhado as suas funções o melhor que podia:

*“Fui bancária como podia ter sido eletricista, ou empregada de comércio. Foi o que calhou na altura e por lá fiquei porque eu não tinha perfil nenhum para aquilo. [...] quando trabalhei fiz o meu melhor e gostei daquilo que fiz, mas não era a minha profissão predileta, pois se eu gostava de Belas Artes o dinheiro não me dizia nada”.*

Chegada ao topo da carreira, sem qualquer outra perspetiva de funções ou cargo e ainda motivada pela insatisfação face aos métodos de trabalho recentemente imputados aos bancários, Florbela decidiu reformar-se antecipadamente, deixando a esfera produtiva aos 55 anos e sem qualquer projeto de vida para o novo período de vida: *“Não tinha nada em mente. Era parar e sair porque eu estava a ficar doente com aquilo [...] eu não estava a gostar dos métodos de trabalho e assim que tive oportunidade de sair, saí para me livrar daquilo”.*

Na USP, a participante assume o duplo papel de estudante/docente, ministrando a disciplina de Artes Decorativas abarcando assim, de certa forma, o sonho que tinha em prosseguir estudos na área das Belas Artes, pois segundo a mesma: *“Há um certo preenchimento, porque se eu tivesse ido para Belas Artes era mais para a educação, para depois ir para o ensino, para aquelas disciplinas de arte”.*

Sobre a relação com os estudantes que noutras disciplinas são seus colegas, Florbela referiu não existir qualquer tipo de constrangimento: *“É muito boa, não existe aqui qualquer distanciamento ou diferença entre professora e alunas”*, afirmando ainda não deter qualquer preferência entre aprender *versus* ensinar:

*”Diga-se de passagem que não tenho preferência [...] Quando estou com a professora Ercília que é a nossa professora de pintura, gosto muito de estar lá [...] Quando estou aqui, a transmitir os conhecimentos que tenho na disciplina de artes decorativas, também gosto muito”.*

## 2. MOTIVAÇÕES PARA INGRESSO NA UNIVERSIDADE SÉNIOR

Da análise dos discursos dos intervenientes no presente estudo, percebeu-se que a tomada de conhecimento desta instituição dedicada ao processo de ensino-aprendizagem dirigido a pessoas com idade superior a 50 anos, partiu, maioritariamente (4 em 6) de conversas informais entre amigos ou familiares, seguindo-se a divulgação efetuada nos órgãos de comunicação social (1) e a publicidade colocada pela própria USP no espaço cedido para funcionamento da sede (1), conforme tabela 4.

Das diversas razões apontadas pelos participantes, para o ingresso na USP, salienta-se, a partir da análise dos discursos, dois aspetos comuns à maioria dos mesmos: a ocupação do tempo livre e o estímulo para sair de casa.

No caso de **Aurora**, o ingresso foi motivado pela necessidade de sair de casa, de ocupar os tempos livres, de conviver e fazer novas amizades:

*“O que me motivou mais foi o facto de ocupar o meu tempo, de não estar sozinha, foi pelo convívio. Deixar de tomar ansiolíticos, deixar de tomar antidepressivos, foi o conviver e o comunicar, o falar com as pessoas, o sair, o conhecer, fazer novas amizades, etc...”*

A frequência da USP foi ainda encarada por Aurora como uma oportunidade de diminuir o seu sentimento de solidão, recorrendo à analogia da satisfação trazida por um doce: *“isto é um reбуçadinho que se dá às pessoas que sofrem de solidão. É um chocolate que nós temos e que vai atenuar um bocadito a nossa mágoa, a tristeza...”*. Com a diminuição dos casos sociais que vinha acompanhando, também **Florinda** decidiu ingressar para ocupar o tempo e por sentir necessidade de um estímulo para a manter mais ativa “[...] como já não havia tantos casos em que era necessário intervir mais diretamente, fiquei menos ocupada. Portanto eu preciso mesmo de sair ou então paro. [...] já é preciso assim um empurrãozinho”. Para além da ocupação dos tempos livres, apresentado pelos anteriores participantes, **Francisco** apresentou ainda a necessidade de se sentir útil: *“Estou aqui, principalmente para ocupar o meu tempo, estar entretido, tentar fazer coisas, etc... [...] queria fazer alguma coisa de útil”*.

No caso de **Manuela** decorreram apenas três meses entre a entrada na reforma e o ingresso na USP, pois a inatividade e a ociosidade estavam fora de questão: *“Alguém me*

*falou na Universidade Sénior e eu pensei "olha, é uma forma de eu ocupar os meus tempos livres!". Paralelamente a esta motivação, Manuela refere o estímulo para sair da sua zona de conforto: "[...] como vivo fora da cidade este é um escape para sair de casa", e o desejo de aprender mais: "Sou uma pessoa que gosto de me cultivar e de me instruir e não gosto de parar e foi uma forma de juntar o útil ao agradável". O espaço físico onde são ministradas as aulas teóricas da USP, o mesmo onde Manuela exercia a sua profissão, concorreu de forma muito positiva para a sua matrícula, entendendo que tal frequência evitaria um corte radical com as suas relações sociais: "[...] como as aulas eram ali na Escola Secundária, era uma forma de manter contacto com a escola porque eu não queria fazer um corte radical com o local de trabalho".*

Também o desejo de aprender motivou **António** a inscrever-se na USP reconhecendo uma oportunidade de voltar aos estudos que tivera sido obrigado a deixar na infância: *"Como eu disse, não tive oportunidade de estudar [...] tive o desejo de aprender qualquer coisa que eu não conhecia e socorri-me da Universidade Sénior"*.

Ao contrário dos anteriores participantes, foi sob influência de uma amiga que **Florbela** decidiu inscrever-se na Universidade Sénior de Pombal.

Em síntese, a informação sobre a USP partiu de amigos e familiares, dos órgãos de comunicação social e da publicidade de rua sobre a Universidade Sénior efetuada, como se resume na tabela 4. Ainda nesta tabela, são indicadas as principais motivações apontadas por estes 6 estudantes e que os conduziram ao ingresso na USP, tais como: a necessidade de ocupar os tempos livres, lutar contra a solidão e o desejo de realizar novas aprendizagens.

Tabela 4 – Tomada de conhecimento da USP e motivações para ingresso

<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>	
<b>Tomada de conhecimento da USP:</b>	
Amigos e familiares	Aurora, Florinda, Manuela e Florbela
Divulgação nos órgãos de comunicação social	António
Cartaz de publicidade junto do edifício sede	Francisco
<b>Motivações para ingresso:</b>	
Ocupação dos tempos livres	Aurora, Florinda, Manuela, Francisco
Estímulo para sair de casa	Aurora, Florinda, Manuela
Diminuição da solidão	Aurora
Sentimento de utilidade	Francisco
Gosto por aprender	Manuela e António

### 3. DISCIPLINAS E ATIVIDADES MAIS VALORIZADAS PELOS ESTUDANTES SENIORES

A Universidade Sénior de Pombal, tal como apresentado no ponto 2.2 do capítulo anterior, disponibiliza aos seus estudantes, no presente ano letivo, uma panóplia de disciplinas e atividades extracurriculares nas mais diversas áreas do saber, tais como: Artes Decorativas/Estanho; Dança; Espiritualidade - Reflexões e Expansão; Francês; Geografia, Turismo e Património; Ginástica; História; História d'Arte; Informática; Inglês; Inglês "On the Go"; Instrumentos Musicais; Marketing Emocional; Pintura; Saúde; Teatro; Trabalhos Oficiniais; Tuna e Ioga, e que se encontram distribuídas em horário escolar, conforme anexo I.

Para além de se pretender conhecer as disciplinas disponibilizadas pela USP, pretendeu-se perceber quais as mais valorizadas pelos estudantes, procurando responder ao segundo objetivo da investigação. Na tabela seguinte (5) apresenta-se o conjunto de atividades enunciadas durante as entrevistas como sendo as mais valoradas pelos seis participantes.

Tabela 5 – Disciplinas e atividades mais valorizadas por participante

Disciplinas e atividades mais valorizadas	Participantes						Total
	Aurora	Florinda	Francisco	Manuela	António	Florbela	
Línguas		X	X				2
Informática				X	X		2
História d'Arte				X		X	2
Artes Decorativas						X	1
Música			X				1
Pintura	X			X	X	X	4
Estanho					X		1
Dança	X						1
Teatro		X					1
Tuna		X	X				2
Ioga	X						1

De referir que as disciplinas mais valorizadas pelos seis estudantes integram aquelas em que se encontram matriculados no presente ano letivo.

As disciplinas e atividades ministradas pela USP vão ao encontro dos interesses/motivações e necessidades de todos os participantes tendo inclusive sido destacada por Florinda, ainda, a inovação colocada pela instituição de ensino na

disponibilização disciplinas/atividades que são pouco comuns: “[...] *está bastante completo o horário. Há ginástica, há ioga, há espiritualidade que são disciplinas que nem sequer são muito usuais*”. A participante Aurora, apesar de referir não necessitar da inclusão de mais disciplinas e/ou atividades à oferta formativa disponibilizada pela USP, sugeriu na entrevista o desenvolvimento de um desporto em meio aquático, tendo em conta alguns reportes de outros estudantes que sofrem de doenças ortopédicas: “*Aqui há uns tempos falou-se em fazer também piscina ou hidroginástica, porque há pessoas que sofrem dos ossos. Talvez só isso, porque de resto acho que a Universidade está muito completa. Não acrescentaria mais nada.*”.

#### 4. METAMORFOSES NO QUOTIDIANO DOS ESTUDANTES

A partir dos discursos dos entrevistados, é possível perceber a existência de metamorfoses advindas da frequência na USP, conforme se poderá observar na tabela 6, verificando-se ainda uma relação de causa-efeito, ou seja, as motivações que conduziram os sujeitos participantes a inscreverem-se na instituição, vêm-se concretizadas pelo tempo de permanência na mesma e pelos benefícios que os mesmos conseguem enunciar.

Tabela 6 – A USP e as mudanças na vida dos 6 estudantes

Nome	Antes da entrada na USP	Depois da entrada na USP
Aurora	Muito deprimida, tomava muitos antidepressivos, automedicava-se. Isolava-se e, na maioria das vezes, passava o dia na cama ou no sofá.	Aumento da autoestima, da vontade de sair de casa e conviver.
Florinda	Encontrava-se envolvida em causas sociais.	A sua rotina diária consiste praticamente na participação nas atividades e disciplinas em que está matriculada. O trabalho de voluntariado nas causas sociais é esporádico.
Francisco	Vivia o dia-a-dia de forma muito pacata e “aborrecida”. Com a entrada na reforma, o contacto entre Francisco e a esposa aumentou exponencialmente, começando a surgir alguns conflitos.	Os dias são muito dinâmicos, tendo em conta que participa em diversas atividades e disciplinas disponibilizadas pela USP, estuda em casa e faz voluntariado. Com algumas das aprendizagens na USP, encontra-se, ainda, a traduzir um livro de inglês para português.
Manuela	Passava a maior parte do tempo em casa, tratava dos seus animais e flores.	Passou a desenvolver atividades que gostava, mas que não realizava, e que lhe causam um bem-estar geral.
António	Ficava por casa, dedicava-se à agricultura e auxiliava os familiares e vizinhos em pequenos trabalhos. Ia à catequese e fazia celebrações da palavra aos domingos.	Mantém o desenvolvimento das mesmas atividades, mas passou a dedicar algum tempo a si mesmo com vista a novas aprendizagens.

Florbela	Passava o dia muito sozinha, em torno das lides domésticas e fazia algumas pinturas de forma autodidata, rendas e malhas.	Adapta as rotinas levadas até então com o horário das disciplinas/atividades em que se inscreveu na USP. Passou a assumir um compromisso que a incita a sair de casa, a dedicar tempo a si própria e a conviver.
----------	---	--

Face ao exposto, após experienciada a vivência nesta instituição, e questionados quanto ao reconhecimento de benefícios advindos da sua frequência na USP, os seis sujeitos participantes do presente estudo destacaram a promoção de relações sociais e os conhecimentos adquiridos, conforme se pode ler na tabela 7.

Tabela 7 – Benefícios resultantes da frequência na USP

Nome	Excertos retirados das narrativas
Aurora	<p><i>“Foi o convívio, foi a autoestima, foi o sair de casa.”</i></p> <p><i>“[...] eu ainda quero viver muitos anos e com qualidade de vida. É por isso que estou aqui e que me esforço.”</i></p>
Florinda	<p><i>“Foi conviver e obrigar-me a sair de casa.”</i></p> <p><i>“Portanto, eu já não estou aqui para aprender, é mesmo para sair de casa e conviver.”</i></p>
Francisco	<p><i>“Trouxe muitos, porque uma pessoa que esteve tantos anos numa vida ativa, mas bastante ativa, se não tivesse vindo para a Universidade Sénior com certeza que andaria aí a romper as calças nas cadeiras dos cafés ou das tascas, e um dia atrás de outro acabava por ser complicado.”</i></p> <p><i>“Além disso, ajuda a estabelecer laços. Estou há três anos aqui, quase toda a gente me conhece e eu conheço aqui muita gente, gente de bem, gente boa, não é gente de tasca.”</i></p>
Manuela	<p><i>“É essencialmente porque estou a fazer coisas que gosto, por exemplo, a pintura era uma alternativa, se eu não tivesse tirado educação física, tinha tirado belas artes. Como enquanto lecionei não tive oportunidade, agora estou a dedicar-me à arte.”</i></p>
António	<p><i>“Primeiramente pelo conhecimento de trabalhos que eu desconhecia. Nem tão pouco conhecia o estanho, nem fazia a mínima ideia de como se pintava uma tela. Por outro lado, embora eu não me aperceba assim diretamente, esta atividade ajuda-me a não envelhecer precocemente, porque se eu ficasse só ali por casa, e desculpe a expressão, eu embrutecia, porque não falava com mais ninguém, só com a mulher e com os animais. Assim não, convivo, trocamos impressões e ganhamos conhecimentos que nos ajudam a levar a vida de outra forma”</i></p> <p><i>“[...] este contacto com as pessoas daqui da Universidade faz-me bem.”</i></p>
Florbela	<p><i>“[...] o principal é manter a cabeça das pessoas ocupadas e de se sentirem úteis, mas também pelo convívio e o facto de se desenvolverem certas coisas que estavam adormecidas ou até habilidades que não se sabia que se tinha e vimos a descobrir que "ah, afinal eu consigo pintar uma caixa do princípio ao fim", ou "sou capaz de fazer uma ginástica" ou "sou capaz de fazer uma ioga".</i></p>

Aurora, Florinda, Francisco, Manuela, António e Florbela foram ainda questionados quanto à possibilidade de desistirem de frequentar a Universidade Sénior de Pombal, cujo tempo de permanência se situa entre os três e dez anos, hipótese essa que parecer ser impensável para todos os participantes, conforme se pode verificar na tabela 8, infra, acabando por corroborar o reconhecimento de mudanças nos seus quotidianos e dos benefícios adquiridos após a frequência desta instituição de ensino e aprendizagem:

Tabela 8 – Tempo de permanência e possibilidade de desistência da USP

Excertos retirados das narrativas		
Nome	Tempo de permanência	Possibilidade de Desistência
Aurora	<i>“Para aí há uns sete ou oito anos. Por volta dos sete.”</i>	<i>“Não, nunca [risos]. Vou sempre mudando as cadeiras, as disciplinas [risos].”</i>  <i>“[...] escolhi umas atividades que me dão tempo livre para outras coisas”</i>
Florinda	<i>“Estou cá desde o primeiro ano.”</i>  <i>“Desde o início, há cerca de dez anos.”</i>	<i>“Este ano já pensei, sinto-me cansada, mas depois penso se vou desistir fico em casa e sou uma inútil. Ainda ontem, fiquei em casa e passei a tarde a levantar-me e a deitar-me e hoje se calhar fazia o mesmo se não tivesse de vir para cá.”</i>  <i>“[...] as pessoas aqui também me acarinham e também não deixam, ajudam-me a continuar.”</i>
Francisco	<i>“Ainda no ano letivo 2014/2015 começamos a frequentar a Universidade Sénior [...]”</i>	<i>“Não, nem pensar. Sinto-me muito bem aqui.”</i>
Manuela	<i>“Há 3 ou 4 anos. Foi assim que deixei a profissão, inscrevi-me imediatamente,”</i>	<i>“Nunca pensei e, para já, não penso em desistir.”</i>
António	<i>“Há alguns 8-9 anos.”</i>	<i>“Não. Estou é a deixar algumas coisas, atendendo à idade, e também porque cada vez que venho aqui, são 10 km e o carro não se move com água, é a gasolina e são tudo despesas.”</i>
Florbela	<i>“Há quatro ou cinco anos.”</i>	<i>“Não. Eu gosto de vir para aqui. Faz-me falta este convívio, porque eu passo muitas horas sozinha, o meu marido trabalha na restauração, e desde sempre passei muitas horas sozinha.”</i>

No que concerne ao tempo que os participantes disponibilizam para frequentar as disciplina e atividades da USP, verifica-se que o mesmo varia entre os dois e os três dias semanais, à exceção de Francisco que se desloca à referida instituição de

ensino/aprendizagem todos os dias da semana, em razão de estar envolvido num maior número de disciplinas/atividades (9) e, a título de voluntariado, assumir a abertura das instalações à sexta-feira.

De considerar que Florinda, Manuela, António e Florbela referiram na entrevista desejarem ser mais participativos, indicando como fatores limitativos, o “peso da idade”, a distância da residência à USP, os gastos com a deslocação e a doença do cônjuge, respetivamente.

## **5. A UNIVERSIDADE SÉNIOR DE POMBAL E A COMUNIDADE**

Das conversas informais tidas com a diretora da Universidade Sénior de Pombal, cujo propósito consistiu em apreender informação sobre as origens da instituição e modo de funcionamento, bem como dos alunos em geral e atividades desenvolvidas, verificou-se a existência de protocolos com o Município de Pombal, que suporta o valor da renda mensal do espaço sede da USP, com o Agrupamento de Escolas de Pombal, que disponibiliza salas de aulas da Escola Secundária de Pombal e da Escola EB1 Conde Castelo Melhor, para que sejam lecionadas as aulas aos alunos da USP, e ainda com a ETAP – Escola Tecnológica, Artística e Profissional de Pombal. O protocolo com esta última entidade consiste na disponibilização de espaço e de alunos da área de informática, que por sua vez transmitem os seus conhecimentos aos alunos da USP, inscritos naquela área, existindo assim um contacto intergeracional.

Através da realização das entrevistas, percebeu-se que a USP é um espaço aberto à comunidade, desenvolvendo muitas atividades quer a convite desta, quer por sua própria iniciativa. Dos seis participantes do estudo, apenas metade (Florinda, Francisco e Florbela) participam em atividades com e para a comunidade, sendo que a outra metade (Aurora, Manuela e António) indicam a falta de tempo ou a distância como fatores castradores para esse envolvimento:

*“Não faço. Portanto, já estive também na música, fui convidada para fazer parte da Tuna, mas como, lá está, eu me divido muito com Coimbra, com a aldeia, já faço voluntariado e eles têm muitos convites e como tal têm de fazer ensaios, eu então não me comprometi.” (Aurora)*

*“Não, não faço nada para a comunidade. A distância já me condiciona a minha participação na Universidade Sénior. Se eu vivesse aqui em Pombal, participava mais.”* (Manuela)

*“Não, não tenho tempo para isso, mas tenho conhecimento que vários alunos participam em atividades destinadas à população em geral.”* António

De referir, no entanto, que todos os entrevistados revelaram saber da existência de algumas atividades e que, numa visão geral, reconhecem que a Universidade Sénior de Pombal assume um caráter integrador e promotor do relacionamento com a comunidade em geral, conforme se pode ler na tabela 9.

Tabela 9 – A USP e o relacionamento com a comunidade

Nome	Excertos retirados das narrativas
Aurora	<i>“Sim, sem dúvida que é muito importante.”</i> <i>“[...] temos feito assim várias atividades de poesia, de leitura, de contos. Eu não tenho participado, mas sei que a Universidade Sénior tem participado na comunidade.”</i>
Florinda	<i>“Sim, também ajuda porque alargamos os nossos conhecimentos e relações.”</i>
Francisco	<i>“Fazemos atuações com a Tuna, fazem-se programas de leitura e também temos uma parceria com a ETAP, uma escola profissional, e vamos para lá todas as segundas feiras. [...] Há aqui uma interligação entre os mais jovens e os mais velhos e é bastante importante. Estas atividades com a comunidade ajudam também a criar laços e a mostrar o que fazemos aqui na Universidade Sénior.”</i>
Manuela	(referiu apenas não participar em atividades com a comunidade)
António	<i>“Acho que pode ajudar algumas pessoas a integrarem-se mais na comunidade, mas para mim não é tanto porque eu tenho um contacto muito próximo com toda a comunidade, através de outra atividade, as celebrações da palavra, mas este contacto com as pessoas daqui da Universidade faz-me bem.”</i>
Florbela	<i>“Acho que sim, porque as pessoas ficam mais desinibidas e aprendem a partilhar os seus conhecimentos e isso revela-se no relacionamento com a comunidade.”</i>

## 6. PROJETOS DE VIDA

Tal como já apresentado no ponto 1.4, do capítulo 1, da revisão de literatura, a terceira idade e a própria reforma reclamam pela previsão e organização deste período de inatividade profissional que poderá ir até aos 20 ou mesmo 30 anos, justificando assim que os projetos de vida não são apenas um imperativo da adolescência e da vida adulta (Boutinet, 1990). Deste modo, os projetos de vida para a reforma assumem um papel de

relevância na vida do indivíduo, na medida em que lhes concede iniciativa e liberdade para desenvolver atividades para as quais até então não tinha tempo, ou explorar algumas que já lhe eram familiares (idem), permitindo, assim, que este período possa ser também de realização pessoal.

Das seis entrevistas efetuadas aos participantes, António e Florbela afirmam não conceberem quaisquer projetos de vida, quer no período pré-reforma, quer no período pós-reforma, no entanto, todos os restantes participantes projetam manter-se ativos e viver este período da melhor forma possível, conforme se dá conta, de forma sintética, na tabela 10, onde se comparam os projetos de vida dos mesmos antes e após a sua reforma.

Tabela 10 – Comparação dos projetos de vida pré e pós- reforma por participante

Projetos de vida				
Nome	Idade aquando da reforma	Pré-Reforma	Idade atual	Pós-reforma
Aurora	52	Praticar atividade física, ler, fazer crochet e inscrever-se na Universidade Sénior.	64	Viver muitos anos com qualidade de vida e aprender um instrumento musical.
Florinda	57	Continuar a apoiar causas sociais e fazer trabalhos (rendas e bordados).	83	Viver com saúde e com qualidade de vida junto da sua família, o maior tempo possível. Projeta ainda fazer uma viagem aos Açores.
Francisco	65	Desempenhar as mesmas funções que exercia até à idade em que se reformou, pois pretendia manter-se ativo e auxiliar o filho no negócio de família.	75	Manter-se ativo através da frequência da USP e das ações de voluntariado que desenvolve. Paralelamente pretende ter a sua família por perto e ver os seus netos crescerem.
Manuela	63	Procurar uma atividade que a mantivesse mentalmente ocupada.	67	Manter-se ativa através da frequência da USP.
António	64	Nunca pensou em projetos de vida após a reforma pois, paralelamente à sua atividade profissional, manteve sempre trabalhos de agricultura. Por outro lado, a doença limitou qualquer projeção.	76	Não aponta quaisquer projetos de vida.
Florbela	55	Não tinha projetos de vida - Queria apenas abandonar a atividade profissional que lhe estava a causar algum mal-estar.	66	Algumas vicissitudes da vida impedem-na de projetar, pretendendo fazê-lo, num futuro próximo, com o seu cônjuge logo que este se reforme.

## 7. SÍNTESE E DISCUSSÃO DOS DADOS APRESENTADOS

O **objetivo geral** traçado para o presente trabalho de investigação residiu em “*compreender a importância da Universidade Sénior de Pombal na vida dos estudantes seniores*”, revelando-se, através dos resultados apresentados no presente capítulo, que a referida instituição de ensino/aprendizagem assume um caráter extremamente significativo na vida dos sujeitos participantes do estudo. Tal constatação só foi possível através do alcance de todos os objetivos específicos constantes do ponto 2 do Capítulo 1, da II Parte e para os quais se efetua, de seguida, uma síntese e discussão de resultados.

Apesar de não contemplar nenhum dos objetivos específicos delineados para o presente trabalho, considerou-se relevante conhecer as trajetórias pessoais e profissionais de cada sujeito participante já que, tratando-se de um estudo de caso, importa assegurar o maior número de pormenores que possam justificar determinadas respostas e conclusões.

Neste sentido, percebe-se que a Universidade Sénior de Pombal atrai um grupo relativamente heterogéneo, nomeadamente no que concerne ao género dos alunos que a frequentam, à idade, às habilitações literárias que possuem e às profissões exercidas, corroborando alguns dados recolhidos através de pesquisa documental junto da referida Instituição e que foram apresentados no ponto 2 do Capítulo 2.

O género feminino revela um maior predomínio face ao género masculino, indo ao encontro dos dados apresentados por Jacob (2015), em que 75% do universo dos alunos das UTI's portuguesas é feminino.

De referir, no entanto, que a maioria dos sujeitos participantes teve uma vida profissional que lhes permitiu pertencer a uma classe social de nível médio e que, atualmente, também na sua maioria, residem na cidade ou na sua periferia, local onde também está sedeada a USP. Tal poderá significar que a divulgação da existência desta resposta social se encontra pouco explorada, ou, por outro lado, que as atividades disponibilizadas pela USP não correspondem às necessidades, desejos ou motivações de uma população sénior que reside no meio rural. Não são ainda de descurar outras hipóteses, eventualmente para classes sociais mais baixas, que podem passar pelo receio de preconceitos, ou até pela falta de transporte/ recursos financeiros para o efeito.

No que concerne ao **primeiro objetivo** específico “*descrever as motivações que conduzem os seniores a ingressar na Universidade Sénior de Pombal*”, percebe-se pelas narrativas que foi com a entrada no período inicial da reforma que todos os entrevistados decidiram abraçar este projeto, e apesar de existirem diferentes motivações de ingresso na USP, verifica-se que a ocupação do tempo livre e o estímulo para sair de casa, são os dois fatores mais comuns à maioria dos estudantes. Com efeito, nesta nova etapa das suas vidas o tempo parece sobrar, ao invés do que acontecia quando se encontravam na esfera laboral, pelo que, segundo Fonseca (2004) o êxito adaptativo a este “acontecimento de vida” - a reforma - resulta da reorganização de atividades que permitam manter ou até melhorar o seu bem-estar psicológico e social, permitindo-nos ainda acrescentar o bem-estar cognitivo e o físico. Por outro lado, o estímulo para sair de casa assume, de certa forma, um caráter de obrigatoriedade que permite aos indivíduos reformados/aposentados usufruírem melhor do tempo disponível e se manterem ativos. De acordo com Pinto (2007, p. 75), “[...] o ex-trabalhador ou depressa renova a sua agenda de compromissos ou rapidamente enceta um processo irreversível de entropia”, querendo com isto significar que corre risco de isolamento e de se desintegrar da sociedade.

Subjacentes às motivações para ingresso na USP está ainda a procura de soluções quer para a diminuição da solidão, proveniente muitas vezes de quadros depressivos, quer para o aumento do sentimento de utilidade, depreendendo-se que este espaço os auxilia a encarar a vida de uma forma mais positiva, trazendo-lhe um novo sentido e novas alegrias. Tais motivações podem ser correlacionadas com alguns dos objetivos instituídos, logo na primeira Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa, nomeadamente “[...] valorizar a imagem do idoso como alguém com capacidades para ser útil à sociedade, contribuindo para o seu desenvolvimento (Veloso 2007, p.11) e ainda ao defendido por Cristianini (2001, citado por Jacob, 2012), em que se pretende que as UTI’s contribuam para o bem-estar dos seus estudantes, ao nível psíquico, social e cultural.

O gosto pela aprendizagem foi outra das motivações apontadas por alguns dos participantes, por um lado como forma de aquisição de novos saberes, para se manterem mais instruídos, e por outro, como oportunidade de retomar os estudos que há muito terão sido deixados para trás. Este resultado vai ao encontro do já referido na revisão de literatura, em que a idade não é um fator limitador à aquisição de conhecimentos (Cachioni e Neri, 2008), sendo que o desejo de aprender nesta fase da vida, surge como

necessidade de autorrealização, de bem-estar e melhoria da qualidade de vida (Silvestre, 2016). Além disso, esta motivação insere-se no conceito da educação permanente abordado no segundo ponto, do primeiro capítulo, da revisão de literatura, em que se pressupõe a continuidade do processo educativo, possível em diversos contextos, destinada a todas as idades e extratos sociais (Canário, 2001), como aquele que se revela ser possível na USP.

Da análise dos discursos, percebeu-se que a maioria dos participantes obtiveram conhecimento da existência da Universidade Sénior de Pombal, a partir de conversas informais entre amigos ou familiares, seguindo-se a divulgação pelos meios de comunicação social e a publicidade efetuada pela instituição, através de cartaz/placa no seu espaço sede. Neste sentido, a atração de novos alunos provém principalmente do “passa-palavra” daqueles que já frequentam a USP e que tendem a transmitir a sua satisfação a outros indivíduos.

Quanto ao **segundo objetivo** específico “*conhecer as disciplinas e atividades desenvolvidas pela Universidade Sénior de Pombal e quais as mais valorizadas pelos seus estudantes*”, os participantes revelaram conhecer a oferta letiva disponibilizada pela USP, sendo que as disciplinas mais valorizadas, ordenadas pelo número de vezes mencionadas, são a Pintura, (4) e em igual número (2) as Línguas, a Informática, a História d’Arte e a Tuna. Apenas uma só vez, foram mencionadas as disciplinas/atividades de Artes Decorativas, Música, Estanho, Dança, Teatro e Ioga.

Os dados recolhidos revelam que as disciplinas e atividades disponibilizadas pela USP assumem uma vertente mais formativa do que de convívio, indo ao encontro da autonomia conferida às Universidades Seniores em definirem o seu modelo de funcionamento, o que pretendem para os seus alunos e, a partir daí, procederem à sua organização, tal como referido por Jacob (2012).

De um modo geral, os participantes frequentam a USP dois ou três dias por semana, à exceção de um sujeito que se desloca à instituição todos os dias da semana, quer para frequentar as aulas, quer para fazer voluntariado, nomeadamente na abertura das instalações. Todos os entrevistados consideraram que a oferta letiva corresponde às suas necessidades, desejos ou motivações, revelando que a USP tem em consideração a diversidade da população alvo, os seus interesses e limitações, tal como defendido por

Geis (2003). Contudo, uma entrevistada referiu que embora oferta fosse bastante diversificada, o leque das disciplinas poderia ainda ser alargado, por forma a abranger um maior número de pessoas, sendo ainda sugerido por outra, introdução da atividade hidroginástica para alunos que têm demonstrado alguns problemas de saúde, verificando-se uma preocupação também com o bem-estar desses alunos.

No que toca ao **terceiro objetivo** “*descrever a percepção dos estudantes seniores em relação ao impacte da Universidade Sénior de Pombal no seu quotidiano*”, foi possível perceber através das vozes dos participantes que, na sua maioria (cinco), existiram alterações na rotina das suas vidas diárias, e que todos reconheceram inúmeros benefícios advindo da sua participação na USP.

Encontramos mudanças extremamente visíveis nos hábitos rotineiros de alguns participantes, na medida em que a vida pacata, de inatividade ou de isolamento de alguns dos sujeitos transformou-se em vida ativa, cujo desempenho de novos papéis, quer de estudante ou docente, ou dos dois em simultâneo, e a assunção e cumprimentos de compromissos, lhes trouxe um sentimento de maior valorização e desenvolvimento pessoal. É ainda feita a referência por um participante, que nesta altura da sua vida, a rotina do seu quotidiano é organizada em torno das atividades que frequenta na USP e “[...] *outras coisas vêm por acréscimo.*”.

Os alunos em questão detêm a percepção de que a USP lhes trouxe imensos benefícios para o seu quotidiano, destacando-se a promoção de relações sociais e os conhecimentos adquiridos. Além destes, foram enumerados: a elevação da autoestima, o desejo de sair de casa, a realização de sonhos e o retardamento do envelhecimento. A USP encontra-se, assim, a desenvolver um trabalho na linha do que defende Roldão (2009, p. 67), permitindo aos seus estudantes “ [...] desenvolver as capacidades cognitivas e intelectuais, melhorar a autoestima, exercitar e desenvolver potencialidades pessoais, a capacidade de interação com outras pessoas e aumentar a sua capacidade de se sentirem parte e integrados a um grupo social, bem como possibilitar o desenvolvimento de relações de amizade.”.

O testemunho da participante que assume o duplo papel de estudante/docente revelou, ainda, que os alunos da USP aperfeiçoam habilidades e descobrem competências que até então estavam escondidas, correspondendo assim, tal como preconizado por Roldão

(idem) a uma consciencialização dos próprios alunos do valor e das potencialidades que possuem, bem assim das que podem ser desenvolvidas, combatendo os estereótipos de que, chegados à idade da reforma, se tornaram seres improdutivos e sem qualquer valia.

Aurora, Florinda, Francisco, Manuela, António e Florbela foram ainda questionados quanto à possibilidade de desistirem de frequentar a USP, hipótese essa que foi refutada, desde logo, por todos participantes e que corrobora o reconhecimento de mudanças nos seus quotidianos e dos benefícios adquiridos após a frequência desta instituição de ensino e aprendizagem. No que toca ao tempo de frequência (em anos) na USP, importa referir que o mesmo se situa entre os 3 e os 10 anos e que esta discrepância temporal corresponde, na sua maioria, ao tempo em que cada participante se encontra reformado. Na exceção desta justificação, estão apenas dois sujeitos participantes: um cuja data do início da reforma é muito anterior à data de funcionamento da USP e outro cuja residência neste Concelho é relativamente recente (três anos). Atento o tempo de frequência da USP, sem que tenham desistido ou perspetivem fazê-lo, podemos, mais uma vez, referir que as motivações que conduziram os sujeitos participantes a inscreverem-se na instituição, vêm-se concretizadas.

Relativamente ao **quarto objetivo específico** “*perceber se existe cooperação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade onde está inserida*”, concluímos, através da pesquisa documental, das conversas informais com a diretor da USP e das entrevistas semiestruturadas, que existem protocolos e parcerias com outras Entidades e que a mesma é um espaço aberto à comunidade, desenvolvendo muitas atividades, quer a convite desta, quer por sua própria iniciativa. Metade dos participantes referiu participar nas referidas atividades, sendo que a outra metade indica a falta de tempo ou a distância como fatores castradores para esse envolvimento.

Esta cooperação entre a USP e a comunidade foi referida, mesmo pelos sujeitos que não se envolvem nas atividades em questão, como muito positiva e de extrema relevância, permitindo um alargamento de relações sociais, uma partilha de conhecimentos e, através da apresentação de trabalhos/atividades (exposições, tuna, etc...), um maior sentimento de pertença em sociedade.

A USP assume um caráter integrador e promotor do relacionamento com a comunidade em geral, pois ao desenvolver e/ou incorporar atividades *para e com* mesma, incentiva os

seus alunos à participação social nos vários domínios que caracterizam o seu quotidiano, um dos pilares do envelhecimento ativo preconizado pela OMS (2002).

No que concerne ao **quinto** e último **objetivo específico** “*conhecer os projetos de vida dos seniores antes e após a entrada na Universidade Sénior*”, verifica-se que a maioria dos sujeitos participantes projetou o seu período da reforma com atividades que já lhes eram familiares ou, por outro lado, com atividades para as quais não tinham disponibilidade para exercer, conforme defendido por Boutinet (1990) acerca do projeto de reforma referido na revisão de literatura.

Decorridos alguns anos desde que entraram nessa condição de reformado(a), os mesmos sujeitos mantêm a postura de projetar para o futuro, encontrando-se nesses projetos o desejo de viajar, aprender um instrumento musical, continuar a frequentar a USP e manter uma vida ativa e com qualidade de vida.

Revemos nos participantes que não projetaram nem o período pré-reforma, nem o futuro neste período efetivo de reforma, a norma da inexistência de preparação da reforma que nos refere Fonseca (2005), verificando-se que os mesmos procuraram envolver-se, apenas já em condição de reformado, em atividades do seu interesse particular, e que acabam por corresponder a sonhos deixados para trás ou oportunidades que não foram oferecidas, nomeadamente o aprofundamento de técnicas na área das artes decorativas e continuidade de aprendizagem, respetivamente, ambas obtidas em disciplinas disponibilizadas pela USP.

## CONCLUSÃO

Na gradual adaptação à questão do envelhecimento demográfico, surge, no final do século XX, o paradigma do *envelhecimento ativo* considerado o mais consensual por preconizar a saúde e a qualidade de vida das pessoas mais velhas, adotando uma postura de manutenção da autonomia física, psicológica e social, numa sociedade segura, devendo as mesmas assumir uma plena cidadania (Ribeiro e Paúl, 2011). A noção de atividade presente neste novo paradigma remete, não só para a capacidade de estar fisicamente ativo, mas também para a contínua participação e envolvimento social, cultural, económico, cívico e espiritual, enfatizando a relevância dos indivíduos perceberem o quanto valioso é o seu potencial para a promoção do seu bem-estar e qualidade de vida (idem). A este propósito, Fonseca (2016, p. 20) refere que “através das escolhas que faz, do estilo de vida que adota, da forma como se adapta ao processo de envelhecimento, cada pessoa também é responsável pela definição do que significa ser ativo.”

Em 2010, a Conferência Internacional de Envelhecimento Ativo em Sevilha promulgou que o conceito de envelhecimento ativo fosse redefinido, tendo sido integrada a componente da aprendizagem ao longo da vida como mais um pilar estruturante deste paradigma (ILC- Br, 2015) que tem como premissa potenciar o bem-estar e a qualidade de vida do indivíduo, enquanto ser biopsicossocial.

O envelhecimento constitui-se como um fenómeno universal, inerente à vida humana e que ocorre desde o momento da concepção até à morte. No entanto, comporta uma natureza individual e heterogénea, cujos fatores biológicos, sociais, culturais, psíquicos e históricos divergem entre cada pessoa, significando assim que cada ser humano envelhece de forma díspar, concedendo lugar a diferentes velhices e conseqüentemente múltiplas representações sociais, tratando-se assim de um processo complexo, individual, diferencial, contínuo, inevitável e irreversível (Oliveira, 2005).

Este processo ocorre ao longo de todo o ciclo vital e todas as fases do desenvolvimento humano estão marcadas por progressos e declínios, representando-se por ganhos e perdas, respetivamente (Fonseca, 2016), rompendo com os estereótipos de que os declínios ocorrem na velhice. No entanto, a forma como cada um envelhece é influenciada, positiva ou negativamente, pelo estilo de vida assumido ao longo de todo o ciclo vital, podendo

traduzir-se em benefícios ou no agravamento de situações de vulnerabilidade e perdas que se revelam nesta fase da vida (Paúl, 2005).

O tempo do ciclo vital de cada pessoa está socialmente estereotipado, compartimentando-o em funções e atividades para determinada idade, verificando-se uma certa padronização cronológica para o ciclo de vida, caracterizado por um curto período de tempo destinado à aprendizagem, um período longo de trabalho e um outro período destinado à reforma que, tendo em conta o aumento da longevidade, tende a ser muito maior (ILC- Br, 2015).

A passagem à reforma é tida como um “[...] acontecimento de vida e como uma situação de “transição-adaptação” com repercussões em termos desenvolvimentais” (Fonseca, 2004, p. 361), já que acarreta, naturalmente, mudanças de diversa ordem na vida do indivíduo, cujo êxito adaptativo resulta da reorganização de atividades que permitam manter ou até melhorar o seu bem-estar psicológico e social. A este propósito Vieira (2014, p.107) defende que “a qualidade de vida dos idosos não depende exclusivamente das condições objetivas em que vivem mas, dependem também, e por vezes muito, dos seus projetos de vida que se (re)vivificam ou não, têm sentido, ou não, para si.” Assim, o projeto de vida não é apenas um imperativo da adolescência e da vida adulta, uma vez que a terceira idade e a própria reforma reclamam pela previsão e organização deste período de inatividade profissional que poderá ir até aos 20 ou mesmo 30 anos (Boutinet, 1990).

No quadro do envelhecimento demográfico das sociedades europeias, do qual Portugal não se exclui, um dos maiores desafios que impera na atualidade, prende-se em encontrar soluções que permitam à população sénior viver o maior tempo possível com qualidade de vida.

De acordo com Monteiro e Neto (2008), a questão do envelhecimento pode ser valorizada se for dado maior ênfase a estruturas socioeducativas, nomeadamente as Universidades Seniores, garantindo assim condições para que as pessoas possam manter-se ativas por um tempo mais prolongado, contribuindo simultaneamente para uma sociedade para todas as gerações.

Na verdade, as Universidades Seniores encontram-se entre os diversos contextos passíveis de uma educação permanente, onde se verifica uma aquisição e atualização contínua de conhecimentos, aperfeiçoamento de habilidades e partilha de saberes

reflexivos e práticos, pois “não basta, de fato, que cada um acumule no começo da vida uma determinada quantidade de conhecimentos de que possa abastecer-se indefinidamente. É, antes, necessário estar à altura de aproveitar e explorar, do começo ao fim da vida, todas as ocasiões de atualizar, aprofundar e enriquecer estes primeiros conhecimentos, e de se adaptar a um mundo em mudança” (Delors, 1996, p.89).

Além disso, a aquisição de conhecimentos não se limita à idade. Todos, independentemente da faixa etária, têm sempre algo a aprender e a ensinar, pois, tal como refere Cachioni e Neri (2008, p.29) “nem a criança, nem o adulto, por menos letrado e por menos intelectualmente sofisticado que este seja, são um papel em branco.”. No caso do processo de envelhecimento, esse acúmulo de conhecimentos são uma fonte de saberes de sobeja importância para a sociedade.

As Universidades Seniores encontram-se ainda enquadradas no pilar da aprendizagem ao longo da vida, preconizado pelo paradigma do envelhecimento ativo, sendo ainda considerado como o “[...] pilar que sustenta todos os outros pilares [...]” (ILC- Brasil, 2015, p. 49), na medida em que nos instrui e influencia para permanecermos saudáveis, relevantes e inseridos na sociedade e assim sermos detentores de poder de decisão e de segurança/confiança pessoal (idem). Segundo a RUTIS (2011, citado por Jacob, 2012) as Universidades Seniores, constituem-se como uma resposta socioeducativa, num regime informal, ausente de certificações e num contexto de formação ao longo da vida, onde são criadas e dinamizadas regulamente atividades de cariz social, educativo, cultural e de convívio, para um público com idade a partir dos 50 anos.

Neste sentido, o presente trabalho apresenta-se como resultado de um percurso de pesquisa, análise, reflexão e construção de conhecimentos, que se desenvolveu com vista a dar resposta à questão de partida: “*Qual o papel da Universidade Sénior de Pombal na vida quotidiana dos seus estudantes?*”

De acordo com a síntese e discussão de resultados do presente trabalho apresentados no capítulo 3 da II Parte, conclui-se que a Universidade Sénior de Pombal assume um papel de sobeja importância na vida dos seus estudantes seniores, na medida em que devolve um novo significado ao tempo e à própria vida daqueles que viram, através da entrada na reforma, alterados os ritmos dos seus dias.

Este é um espaço que permite transformar vidas de inatividade, solidão ou de isolamento em vidas ativas, cujo desempenho de novos papéis, quer de estudante ou docente, ou dos dois em simultâneo, bem como a assunção e cumprimento de compromissos, lhes trouxe um sentimento de maior utilidade, valorização e desenvolvimento pessoal.

Através da aprendizagem e /ou aperfeiçoamento de habilidades, os estudantes da USP descobrem competências e tomam consciência do seu valor e potencialidades, combatendo estereótipos impregnados na sociedade, nomeadamente que, chegados à idade da reforma, se tornaram seres improdutivos e sem qualquer valia. De referir ainda que o modelo de funcionamento adotado pela USP – modelo inglês – assente num regime não formal em que os alunos aprendem, ao seu ritmo, as diversas disciplinas e usufruem de diversas atividades sociais e recreativas, contribui para que os mesmos lhe reconheçam uma oportunidade de voltar a estudar e conseqüentemente se sintam autorrealizados.

Ao corresponder aos interesses, motivações e necessidades daqueles que a frequentam e tendo em conta de que os mesmos percebem enormes benefícios advindos da sua frequência na USP, nomeadamente, o desejo de sair de casa, a promoção de relações sociais, os conhecimentos adquiridos, a elevação da autoestima, a realização de sonhos e o retardamento do envelhecimento, esta instituição encontra-se a incitar um estilo de vida saudável.

A USP detém um caráter integrador e promotor do relacionamento entre os seus alunos e a comunidade em geral, pois, através da participação em teatros, exposições, saraus, festas, concertos musicais, entre outros, são, por um lado, construídas e solidificadas as relações entre o próprio grupo e, por outro, estabelecidas novas redes de sociabilidade, traduzindo-se num reforço do seu capital social.

Em suma, a USP assume inexoravelmente um papel fundamental na promoção do Envelhecimento Ativo dos seus estudantes, verificando-se pelos resultados obtidos que é uma resposta social que proporciona uma melhoria da qualidade de vida, favorece o bem-estar psíquico, social e cultural e incita à participação social de quantos a frequentam. O sentido desta conclusão serviu de mote para o título do presente trabalho.

No que concerne às limitações sentidas na realização da presente investigação prendem-se essencialmente pelo tempo estipulado para a concretização e entrega do trabalho, que

face às exigências familiares e profissionais da investigadora, acabou por ser muito reduzido. Esta referência não tem como destino tentar desculpabilizar eventuais erros ou lacunas, mas antes servir como reflexão, por um lado para os alunos que futuramente também irão produzir o seu trabalho científico, e que deverão ter em conta a ambição dos seus objetivos face ao tempo efetivo para o concretizar, e por outro, para que os estabelecimentos de ensino superior tenham o referido em atenção aquando da conceção dos planos de estudos dos seus mestrados.

Como recomendações para estudos futuros, seria pertinente aprofundar este tema comparando as rotinas e os projetos de vida de idosos, residentes na mesma área geográfica, que não frequentam a Universidade Sénior, tentando ainda perceber se os mesmos têm conhecimento da existência desta resposta social e, em caso afirmativo, quais as razões que não os motivam a frequentá-la.

## BIBLIOGRAFIA

- Assembleia da República (1983). *Programa do IX Governo Constitucional*. Lisboa: Assembleia da República/Direcção-Geral dos Serviços Técnicos. Consultado em 07 de abril de 2017. Disponível em <http://www.portugal.gov.pt/media/464033/GC09.pdf>
- Barros, R. (2011). *Genealogia dos conceitos em Educação de Adultos: Da Educação Permanente à Aprendizagem ao Longo da Vida – Um estudo sobre os fundamentos político-pedagógicos da prática educacional*. Lisboa: Chiado Editora.
- Bernardino, A. (2013). *Depressão e Ansiedade em idosos institucionalizados e não institucionalizados – Valorizar o envelhecimento*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia Clínica e da Saúde). Universidade da Beira Interior, Covilhã. Consultado em 28 de março de 2017. Disponível em <https://ubibliorum.ubi.pt/handle/10400.6/2696>
- Bogdan, R., e Biklen, S. (1994). *Investigação Qualitativa em Educação: uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Boutinet, J. (1990). *Antropologia do Projeto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Cabral, M., Ferreira, P., Silva, P., Jerónimo P. e Marques, T. (2013). *Envelhecimento em Portugal – Usos do tempo, redes sociais, e condições de vida*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cabral, V. e Ferreira, M. (2014). *O Envelhecimento Ativo em Portugal. Trabalho, Reforma, Lazer e Redes sociais*. Lisboa: Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Cachioni, M. e Neri, A. (2008). Educação e Velhice Bem-Sucedida no contexto das Universidades da Terceira Idade. In L. Neri, M. S. Yassuda, (Orgs.) e M. Cachioni (Colab.), *Velhice Bem-Sucedida: Aspectos Afetivos e Cognitivos* (pp.29-50, 3.<sup>a</sup> edição). Campinas (SP): Papyrus. Consultado a 06 de junho de 2017. Disponível em [https://books.google.pt/books?id=kuNSlwLSJRgC&hl=pt-PT&source=gbs\\_similarbooks](https://books.google.pt/books?id=kuNSlwLSJRgC&hl=pt-PT&source=gbs_similarbooks)
- Canário, R. (1999). *Educação de adultos: Um campo e uma problemática*. Lisboa: Educa.

- Canário, R. (2001). Adultos - da escolarização à educação. *Revista Portuguesa de Pedagogia*. 35 (1), 85-99.
- Canário, R. (2013). Novos (des)caminhos da Educação de Adultos? *Revista Perspetiva*, 31 (2), 555-570 .
- Carvalho, L. e Ferreira, I. (2016). Aprender sem idade. In M. Alves, L. Torres, B. Dionísio e Abrantes, P. (orgs.), *A Educação na Europa do Sul. Constrangimentos e Desafios em Tempos Incertos* (pp.155-176). 1.<sup>a</sup> conferência Ibérica de Sociologia da Educação. Associação Portuguesa de Sociologia. Consultado em 17 de março de 2017. Disponível em <https://aps.pt/pt/inicio/?area=302>
- Censos. (2011). *Resultados definitivos – Portugal*. Consultado em 12 de dezembro de 2016. Disponível em [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOESpub\\_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOESpub_boui=73212469&PUBLICACOESmodo=2)
- Coutinho, C. e Lisbôa, E. (2011). Sociedade da Informação, do Conhecimento e da Aprendizagem: desafios para educação no século XXI. *Revista de Educação*, 18 (1), 5-22. Consultado em 12 de abril de 2017. Disponível em <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/14854>
- Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.
- Delors, J. et al. (1996). *Educação um tesouro a descobrir. Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. São Paulo: Cortez Editora.
- Direção Geral de Saúde. (2008). *Programa Nacional para a saúde das pessoas idosas: Envelhecimento Saudável* (Ministério da Saúde). Consultado em 19 de dezembro de 2016. Disponível em <https://www.dgs.pt/documentos-e-publicacoes/envelhecimento-saudavel.aspx>
- Faria, S. e Vieira, R. (2016). Epistemologia e metodologia em mediação e ciências sociais. In R. Vieira, J. Marques, P. Silva, A. Vieira, A. E C. Margarido (Orgs.). *Pedagogias de Mediação Intercultural e Intervenção Social* (pp.105-124). Porto: Edições Afrontamento.

- Figueiredo, M. (2014). *O envelhecimento humano- Aprender a viver com a idade*. Lisboa. Edições Vieira da Silva. Consultado em 27 de março de 2017. Disponível em [https://books.google.pt/books?id=iEo9DQAAQBAJ&pg=PA17&dq=O+envelhecimento+humano-+Aprender+a+viver+com+a+idade&hl=pt-BR&sa=X&redir\\_esc=y#v=onepage&q=O%20envelhecimento%20humano-%20Aprender%20a%20viver%20com%20a%20idade&f=false](https://books.google.pt/books?id=iEo9DQAAQBAJ&pg=PA17&dq=O+envelhecimento+humano-+Aprender+a+viver+com+a+idade&hl=pt-BR&sa=X&redir_esc=y#v=onepage&q=O%20envelhecimento%20humano-%20Aprender%20a%20viver%20com%20a%20idade&f=false)
- Fonseca, A. (2016). Fundamentos psicológicos para um envelhecimento ativo. In L. Pimentel, S. Lopes e S. Faria (Coord.). *Envelhecendo e Aprendendo. A Aprendizagem ao Longo da Vida no Processo de Envelhecimento* (pp.19-44). Lisboa. Coisas de Ler Edições.
- Fonseca, A. M. (2004). *Uma abordagem psicológica da “passagem à reforma” – Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*. (Tese de Doutoramento). Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar da Universidade do Porto. Consultado em 10 de janeiro de 2017. Disponível em <http://hdl.handle.net/10216/9776>
- Fonseca, A. M. (2012). Do trabalho à reforma: quando os dias parecem mais longos. *Sociologia, Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, 75-95. Consultado em 10 de Janeiro de 2017. Disponível em <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10582.pdf>
- Fonseca, A. M. (2005). Aspetos psicológicos da “passagem à reforma”. Um estudo qualitativo com reformados portugueses. In C. Paúl, e A. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 46-73). Lisboa. Climepsi Editores.
- Fontaine, R. (2000). *Psicologia do envelhecimento*. Lisboa: Climepsi editores.
- Fortin, M. F. (1999). *O processo de investigação: da conceção à realidade*. Lisboa: Lusociência.
- Fortin, M. F. (2009). *Fundamentos e etapas do processo de Investigação*. Lisboa: Lusodidacta.
- Géis, P. (2003). *Actividade Física e Saúde na Terceira Idade*. (5ª ed.). Porto Alegre: Artmed.

- Gonçalves, C. (2010). *Sabedoria e Educação- Um estudo com adultos da Universidade Sénior*. (Dissertação de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária). Universidade de Coimbra, Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação, Coimbra. Consultado em 14 de maio de 2017. Disponível em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/15618>
- Governo de Portugal (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre Gerações. Programa de Ação 2012*. Consultado em 7 de abril de 2016. Disponível em <http://www.igfse.pt/upload/docs/2012/Programa%20A%C3%A7aoAnoEuropeu2012.pdf>
- Guerra, I. (2002). *Fundamentos e Processos de uma Sociologia de Acção: o planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia.
- Guerra, I. (2006). *Pesquisa Qualitativa e Análise de Conteúdo. Sentidos e formas de uso*. Estoril: Principia Editora.
- ILC-Br (2015). *Envelhecimento Ativo – um marco político em resposta ao aumento da longevidade*. Consultado em 05 de fevereiro de 2017. Disponível em [http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil\\_web.pdf](http://ilcbrazil.org/portugues/wp-content/uploads/sites/4/2015/12/Envelhecimento-Ativo-Um-Marco-Pol%C3%ADtico-ILC-Brasil_web.pdf)
- Instituto Nacional de Estatística (2002). *Atualidades. O Envelhecimento em Portugal Situação demográfica e socioeconómica recente das pessoas idosas*. Lisboa. Consultado em 06 de abril de 2017. Disponível em [http://alea-estp.ine.pt/html/actual/pdf/actualidades\\_29.pdf](http://alea-estp.ine.pt/html/actual/pdf/actualidades_29.pdf)
- Instituto Nacional de Estatística (2015a). *Estatísticas Demográficas. Destaque: Envelhecimento da população residente em Portugal e na União Europeia*. Lisboa. Consultado em 06 de abril de 2017. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaques&DESTAQUE\\_Sdest\\_boui=224679354&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaques&DESTAQUE_Sdest_boui=224679354&DESTAQUESmodo=2&xlang=pt)
- Instituto Nacional de Estatística (2015b). *Revista de Estudos Demográficos n.º 55*. Consultado em 06 de abril de 2017. Disponível em:

[https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_publicacoes&PUBLICACOEStipo=ea&PUBLICACOEScoleccion=107781&selTab=tab0&xlang=ptf](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_publicacoes&PUBLICACOEStipo=ea&PUBLICACOEScoleccion=107781&selTab=tab0&xlang=ptf)

Instituto Nacional de Estatística (2016). *Destaque: Número de emigrantes diminuiu 18,5% - 2015*. Lisboa. Consultado em 10 de abril de 2017. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaque&DESTAQUE\\_Sdest\\_boui=250238748&DESTAQUESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaque&DESTAQUE_Sdest_boui=250238748&DESTAQUESmodo=2)

Instituto Nacional de Estatística (2017). *Destaque: Mantém-se o agravamento do envelhecimento demográfico, em Portugal, que só tenderá a estabilizar daqui a cerca de 40 anos*. Consultado em 07 de abril de 2017. Disponível em: [https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine\\_destaque&DESTAQUE\\_Sdest\\_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2](https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaque&DESTAQUE_Sdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2)

Jacob, L. (2012) *Universidades seniores: Criar novos projectos de vida*. RUTIS. Almeirim.

Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. *Revista Kairós Gerontologia*, 18 (N.º Especial 19), Temático: “Envelhecimento Ativo e Velhice”. São Paulo (SP), Brasil: FACHS/NEPE/PEPGG/PUC-SP. Consultado em 10 de maio de 2017. Disponível em <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/27254/19295>

Ladislav, R (1994). *O Envelhecimento*. Lisboa: Edição: Piaget.

Lei n.º 71/98 de 3 de novembro (1998). Estabelece as bases do enquadramento jurídico do voluntariado. Diário da República I Série. N.º 254 (98-11-03), 5694-5696.

Lima, L. (2007). *Educação ao longo da vida. Entre a mão direita e a mão esquerda de Miró*. São Paulo: Cortez.

Lopes, S. (2017). A antropologia nos contextos da educação ao longo da vida. In A. Fontes., J. Sousa, M. Lopes e S. Lopes (Coord.), *Intervenção em Contextos Socioculturais e Educativos*. Lisboa: Coisas de Ler.

Lopes, S. e Barros, R. (2016). Aprender no curso da vida: as políticas de educação de adultos e o acesso ao ensino superior em Portugal. In L. Pimentel, S. Lopes e S. Faria (Org.), *Envelhecendo e aprendendo. A Aprendizagem ao longo da vida nos processos de envelhecimento ativo*. Lisboa: Coisas de Ler.

- Lopes, Sara Mónico (2014). *Trajelórias Sociais e políticas de formação de adultos em Portugal*. Lisboa: Chiado Editora.
- Lüdke, M. e André, M. (1986). *Pesquisa em educação: abordagens qualitativas*. São Paulo: EPU.
- Marques J., Faria, S., Silva, P., Vieira, R. e Lopes, S. (2016). A prática da investigação no estudo da interculturalidade. In R. Vieira, J. Marques, Pedro Silva, A. Vieira e C. Margarido (Orgs.), *Pedagogias de Mediação Intercultural e Intervenção Social*, (p.125-155). Porto: Edições Afrontamento.
- Mendão, L. (2013). *O papel da Universidade Sénior de Elvas no quotidiano dos idosos*. (Dissertação de Mestrado em Formação de Adultos e Desenvolvimento Local). Instituto Politécnico de Portalegre, Escola Superior de Educação. Consultado em 22 de novembro de 2016. Disponível em <http://comum.rcaap.pt/handle/10400.26/6558>
- Monteiro, H., e Neto, F. (2008). *Universidade da Terceira Idade: Da solidão à motivação*. Porto: Livpsic.
- Moura, C. (2006). *Século XXI – Século do envelhecimento*. Loures: Lusociência.
- Neri, A. (2013). Conceitos e teorias sobre o envelhecimento. In L. Malloy-Diniz, D. Fuentes e R. Cosenza (Orgs.). *Neuropsicologia do Envelhecimento – uma abordagem multidimensional* (pp. 17-42). Porto Alegre: Artmed Editora Ltda. Consultado em 02 de julho de 2017. Disponível em [https://www.larpsi.com.br/media/mconnect\\_uploadfiles/c/a/cap\\_016.pdf](https://www.larpsi.com.br/media/mconnect_uploadfiles/c/a/cap_016.pdf)
- Neri, A. (Org.) (2007). *Desenvolvimento e envelhecimento: perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas* (3.<sup>a</sup> ed.). Campinas (SP): Papyrus Editora. Consultado em 05 de julho de 2017. Disponível em [https://books.google.pt/books/about/Desenvolvimento\\_E\\_Envelhecimento.html?id=08UVJhcuRdkC&redir\\_esc=y](https://books.google.pt/books/about/Desenvolvimento_E_Envelhecimento.html?id=08UVJhcuRdkC&redir_esc=y)
- Oliveira, B. (2005). *Psicologia do envelhecimento e do idoso*. Porto: Legis Editora.
- Oliveira, B. (2010). *Psicologia do envelhecimento e do idoso* (4.<sup>a</sup> ed.). Porto: LivPsic.

- ONU (2015). *World Population Prospects: The 2015 Revision, Key Findings and Advance Tables*. Working Paper No. ESA/P/WP.241. Consultado em 9 de novembro de 2016. Disponível em [https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key\\_findings\\_wpp\\_2015.pdf](https://esa.un.org/unpd/wpp/publications/files/key_findings_wpp_2015.pdf)
- Organização Mundial da Saúde (2002). *Active Ageing: a policy framework*. Department of Health Promotion, Geneva, Switzerland: World Health Organization. Consultado em 05 de maio de 2017. Disponível em [http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO\\_NMH\\_NPH\\_02.8.pdf](http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf)
- Paúl, C. (2005). A construção de um modelo de envelhecimento humano. In C. Paúl e A. Fonseca (Coords.), *Envelhecer em Portugal* (pp. 21-41). Lisboa. Climepsi Editores.
- Paúl, C. e Fonseca, A. (Coords.) (2005). *Envelhecer em Portugal*. Lisboa. Climepsi Editores.
- Pinto, F. C. (2007). A terceira idade: idade da realização. In J. R. Osório e F. C. Pinto (Coords.), *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa* (p. 75- 103). Lisboa: Horizontes Pedagógicos. Instituto Piaget.
- Pinto, M. (2003). As Universidades de Terceira Idade em Portugal. Das origens aos novos desafios do futuro. *Revista da Faculdade de Letras «Língua e Literatura»*, 20 (2), 467-478.
- Polit, D., Beck, C. e Hungler, B. (2004). *Fundamentos da pesquisa em enfermagem: métodos, avaliação e utilização*. Brasil, Editora: Artmed.
- Quivy, R. Campenhoudt, L. (2008). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Edição. Lisboa: Gradiva.
- Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016. Diário da República I série. N.º 229 (16-11-2), 4232. Consultado em 09 de junho de 2017. Disponível em <http://data.dre.pt/eli/resolconsmin/76/2016/11/29/p/dre/pt/html>
- Ribeiro, E. (2015). *Programa de Aprendizagem ao Longo da Vida para Estudantes Seniores: O Bem-Estar Psicológico, a Qualidade de Vida e a Satisfação com a Vida*. (Dissertação de Mestrado em Psicologia da Educação). Universidade dos

Açores. Consultado a 10 de abril de 2017. Disponível em <https://repositorio.uac.pt/handle/10400.3/3764>

Ribeiro, O. e Paúl. C. (Coord.) (2011). *Manual de Envelhecimento Activo*. Lisboa: Lidel – Edições Técnicas, Lda.

ROLDÃO, F. (2009). Aprendizagem contínua de adulto-idosos e qualidade de vida: refletindo sobre possibilidades em atividades de extensão nas universidades. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano da Universidade de Passo Fundo*, 5 (1), 61-73. Consultado em 02 de julho de 2017. Disponível em <http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/147>

Seixas, E. (2013). *A satisfação com a vida em idosos institucionalizados e não institucionalizados*. (Dissertação de Mestrado em Gerontologia Social). Universidade do Minho. Consultado em 7 de abril de 2017. Disponível em <http://repositorio.ulusiada.pt/handle/11067/861?locale=pt>

Silvestre, C. (2013). *Educação e Formação de adultos e Idosos – Uma nova oportunidade* (3.<sup>a</sup> ed.). Horizontes Pedagógicos. Instituto Piaget.

Sousa, A. B. (2005). *Investigação em Educação*. Lisboa: Livros Horizonte.

Sousa, L., Figueiredo, D. e Cerqueira, M. (2004). *Envelhecer em família: cuidados familiares na velhice*. Porto: Ambar.

Sousa, R. (2009). *Envelhecimento da população portuguesa – Algumas decorrências económicas*. (Dissertação de Mestrado em Ciências Económicas). Universidade Técnica de Lisboa, Instituto Superior de Economia e Gestão. Consultado em 10 de abril de 2017. Disponível em: <http://hdl.handle.net/10400.5/1728>

Sprinthall, N. e Sprinthall, R. (1993). *Psicologia educacional. Uma abordagem desenvolvimentista*. Lisboa. McGraw-Hill.

UNFPA e HelpAge International (2012). *Envelhecimento no Século XXI: Celebração e Desafio. Resumo Executivo*. Nova Iorque e Londres: Fundo de População das Nações Unidas (UNFPA). Consultado em 27 de março de 2017. Disponível em [https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary\\_0.pdf](https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/Portuguese-Exec-Summary_0.pdf)

- Veloso, A. (2015). Envelhecimento, saúde e satisfação. Efeitos do envelhecimento ativo na qualidade de vida. Tesis doctoral. Universidade de Coimbra. Acedido em 30 de maio de 2017 em <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/29711>
- Veloso, E. (2011). Políticas públicas para idosos e o direito à educação em Portugal. In Alcoforado, L. et all. *Educação e Formação de Adultos. Políticas, Práticas e Investigação* (pp. 237-243). Coimbra: Imprensa da Universidade de Coimbra. Consultado em 25 de julho de 2016. Disponível em <https://digitalis-dsp.uc.pt/jspui/handle/10316.2/31286>
- Veloso, E. C. (2007). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: um contributo para a análise da sua emergência. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 41-3, 263-284.
- Vieira, R. (2014). Integração Social na Terceira Idade. Ambientes Promotores de Envelhecimento Ativo. In S. Azevedo. e F. Correia. *Educação e Integração Social* (pp. 107.121). 3º Congresso Internacional de Educação Social. Porto: Aptses e Fronteira do Caos Editora.
- Vieira, R. et all (2009). Envelhecimento e autonomia: a importância do projeto de vida, In R. Vieira, C. Margarido e M. Mendes (Orgs.) *Diferenças, desigualdades, exclusões e inclusões* (pp.113-147). Porto: Edições Afrontamento.
- Vilelas, J. (2009). *Investigação - o Processo de Construção do Conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.
- Walker, A. (1999). Public policy and theories of aging: constructing and reconstructing old age. In V. Bengston e K. W. Schaie (eds.), *Handbook of Theories of Aging* (2.<sup>a</sup> ed.). Nova Iorque. Springer Publishing Company. Consultado em 14 de abril de 2017. Disponível em [https://books.google.pt/books?id=7qpHuXKsaC0C&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs\\_ge\\_summary\\_r&cad=0#v=onepage&q=walker&f=false](https://books.google.pt/books?id=7qpHuXKsaC0C&printsec=frontcover&hl=pt-PT&source=gbs_ge_summary_r&cad=0#v=onepage&q=walker&f=false)
- Zimmerman, G. (2000). *Velhice: aspectos biopsicossociais*. Porto Alegre: Artes Médicas

**Websites consultados**

<http://www.portugal.gov.pt/pt/ministerios/mtsss/noticias/20170912-mtsss-conf-envelhecimento.aspx>

<http://www.rutis.pt/>

[http://www.unece.org/pau/ageing/ministerial\\_conference\\_2017.html](http://www.unece.org/pau/ageing/ministerial_conference_2017.html)

# APÊNDICES

# **Apêndice I**

## ***Guião de entrevista semiestruturada***

## Guião de Entrevista Semiestruturada

**Legitimação da entrevista** - Explicar o âmbito, objetivos de estudo e da entrevista.  
- Criar ambiente de descontração e empatia entre entrevistado e entrevistador.

Categories de análise	Subcategorias	Questões	Objetivos
<b>Origens sociais e Trajetória Familiar</b>	<b>Idade, local de nascimento e local de residência</b>	- Fale-me um pouco da sua vida, nomeadamente em que ano e onde nasceu e onde vive (se em meio rural ou urbano).	- Conhecer as origens sociais.
	<b>Agregado familiar</b>	- É casado(a)? Tem filhos? Quantos? - Com que frequência está com eles?	- Saber o percurso familiar e perceber que tipo de relação/contacto tem com os seus descendentes e ascendentes.
<b>Trajetória Escolar e Profissional</b>	<b>Nível de escolaridade</b>	- Estudou até que ano/classe? - Gostaria de ter continuado a estudar? Se sim, quais o motivos que o impediram?	- Saber o nível de escolaridade. - Saber se o nível de escolaridade era o exigido na época. - Perceber se houve interrupção dos estudos e os motivos. - Saber se ao longo da vida ativa teve oportunidades de aumentar as qualificações. - Saber da existência de vontade de investir na formação académica.
	<b>Profissões desempenhadas</b>	- Relativamente às questões profissionais, qual a última profissão exercida? - Corresponde à profissão com que sempre sonhou? Se não, qual o motivo?	- Conhecer o nível de satisfação com a profissão exercida e com o seu passado.
<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>	<b>Motivações para ingresso</b>	- O que é que o/a motivou a inscrever-se na Universidade Sénior?	- Conhecer as motivações que conduziram os seniores a ingressar/inscrever-se na USP
	<b>Tomada de conhecimento da Universidade e Tempo de frequência</b>	- Como soube da existência desta formação sénior? - Há quantos anos está inscrito na Universidade Sénior? - Alguma vez pensou em desistir? Se, sim, porquê? - Quantas vezes por semana frequenta a U. Sénior?	- Saber quais os canais de comunicação que a informaram da U. Sénior. - Saber se a USP é divulgada junto da comunidade Pombalense. - Saber do nível de assiduidade. - Perceber se a frequência da USP se relaciona com a importância que é atribuída à mesma.

<b>A Universidade Sênior de Pombal</b>  <b>(cont.)</b>	<b>Atividades desenvolvidas na Universidade</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Quantas disciplinas e atividades desenvolve na USP?</li> <li>- Quais as de maior preferência?</li> <li>- As disciplinas e atividades disponibilizadas vão ao encontro dos seus desejos e motivações ou gostaria de ver desenvolvida alguma outra em particular?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Conhecer quais as disciplinas/atividades mais valorizados pelos estudantes seniores.</li> <li>- Perceber o grau de satisfação com o serviço.</li> </ul>
	<b>Mudanças</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Como descreve o seu dia-a-dia antes de entrar para a Universidade Sênior?</li> <li>- De que forma é que essa rotina foi alterada após entrada na US?</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Saber as rotinas dos estudantes antes da entrada na Universidade e conhecer as principais mudanças ocorridas com a sua frequência.</li> <li>- Descrever a percepção dos estudantes seniores em relação ao impacto da Universidade Sênior de Pombal no seu quotidiano.</li> </ul>
<b>Relação entre a Universidade Sênior de Pombal e a comunidade</b>	<b>A Universidade Sênior de Pombal e a Comunidade onde está inserida</b>	Considera que a frequência da Universidade Sênior é importante para se relacionar com a comunidade? Em que medida?	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Perceber se existe cooperação entre a Universidade Sênior de Pombal e a comunidade onde está inserida.</li> <li>- Perceber se a relação do aluno sênior com a comunidade é beneficiada com a frequência da Universidade Sênior.</li> </ul>
<b>Projetos de Vida</b>	<b>A reforma</b>	- Quando entrou em condição de reformado, quais eram os seus planos para ocupação dos tempos livres?	- Conhecer os projetos de vida dos seniores antes da entrada na Universidade Sênior.
	<b>O futuro</b>	- O que pensa fazer ou idealiza num futuro próximo?	- Conhecer os projetos de vida dos seniores para o momento presente e futuro.

<b>Términus da entrevista</b>	- Agradecer a colaboração, reforçando a importância que teve para o desenvolvimento do trabalho de pesquisa.
-------------------------------	--

## **Apêndice II**

*Pedido de autorização para realização de  
investigação*

Virgínia Lopes Santos  
Rua dos Barreiros n.º 3  
Alto dos Crespos  
3100-900 Pombal

Exma. Senhora Diretora da  
Universidade Sénior de Pombal  
Rua 1.º de Maio  
3100 Pombal

Assunto: Pedido de autorização para realização de investigação

Exma Senhora Diretora,

Encontro-me a frequentar o mestrado em *Intervenção para um Envelhecimento Ativo*, ministrado pela Escola Superior de Saúde de Leiria do Instituto Politécnico de Leiria, constando do plano de estudos do referido mestrado, a realização de uma dissertação, projeto ou estágio.

Para a conclusão deste ciclo de estudos, pretendo efetuar uma investigação e consequentemente uma dissertação no âmbito das Universidades Seniores, mais propriamente subordinado ao tema *O contributo da Universidade Sénior de Pombal a promoção do envelhecimento ativo dos seus estudantes – um estudo de caso*.

Face ao exposto, serve a presente para solicitar a V. Exa. competente autorização para a realização da referida investigação, bem como permissão para acesso às instalações da Universidade Sénior de Pombal, com vista à recolha de dados sobre a instituição e realização de entrevistas a alguns alunos.

A participação dos alunos nas entrevistas será, naturalmente, efetuada de forma totalmente voluntária, assegurando, desde já, que todos os dados recolhidos sobre os mesmos serão objeto de tratamento confidencial e anónimo.

A minha intervenção será a mais discreta possível, não pretendendo causar qualquer tipo de constrangimento no bom desenrolar das aulas/atividades ou do funcionamento da Universidade.

Antecipadamente grata, peço deferimento do presente pedido.

Com os melhores cumprimentos

---

(Virgínia Santos)

## **Apêndice III**

*Declaração de consentimento informado*

## Consentimento Informado

Na qualidade de estudante da Universidade Sénior de Pombal, declaro que aceito contribuir para o estudo subordinado ao tema “*O contributo da Universidade Sénior de Pombal para a promoção do envelhecimento ativo dos seus estudantes séniores - um estudo de caso*”, da autoria de Virgínia Lopes dos Santos, no âmbito da dissertação de Mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo, ministrado pela da Escola Superior de Saúde de Leiria, do Instituto Politécnico de Leiria.

Foram-me transmitidos e compreendo os objetivos principais deste estudo, pelo que a minha participação é efetuada de forma totalmente voluntária, podendo desistir a qualquer momento, sem que essa decisão se reflita em qualquer prejuízo para mim.

Considerado que me foi dada, pela investigadora, a garantia de que os dados recolhidos a meu respeito, através da realização de uma entrevista semiestruturada, serão utilizados única e exclusivamente para esta investigação, de forma anónima, dou o meu consentimento para que os mesmos sejam objeto de tratamento e processamento.

Pombal, \_\_\_\_ de março de 2017

O estudante da Universidade Sénior de Pombal,

---

A Investigadora,

---

## **Apêndice IV**

### ***Grelha de matriz de análise***

### Matriz de análise de conteúdo

<b>Categorias</b>		<b>Excertos retirados da entrevista semiestruturada</b>
	subcategorias	
<b>Origens Sociais e Trajetória Familiar</b>		
	Idade	
	Local de nascimento	
	Local de residência	
	Agregado familiar	
<b>Trajetória Escolar e Profissional</b>		
	Escolaridade	
	Profissão idealizada	
	Profissão(ões) desempenhadas	
<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>		
	Motivações para ingresso	
	Conhecimento da US.	
	Tempo de permanência	
	Disciplinas e atividades desenvolvidas	
	- <i>Assiduidade</i>	
	- <i>Mais valorizadas</i>	
	Mudanças pessoais e familiares	
<b>Relação entre a Universidade Senior de Pombal e a Comunidade</b>		
	A reforma	
	O Futuro	
<b>Projetos de Vida</b>		
	A reforma	
	O Futuro	

## **Apêndice V**

### ***Sinopses das entrevistas***

## Sinopse da entrevista – Aurora

Categorias	Excertos retirados da entrevista semiestruturada
subcategorias	
<b>Origens sociais e Trajetória Familiar</b>	Tive uns dissabores na minha vida: um divórcio, a perda dos pais, a perda de uma filha e ausentei-me da minha aldeia porque aquilo era muito silencioso e então vim para Pombal.
Idade	Tenho 64 anos. Nasci em 1953 [...]
Local de nascimento	Freguesia de Maçãs de D. Maria, que pertence ao concelho de Alvaiázere, fica a norte do distrito de Leiria
Local de residência	Desde 2009 [...]
	[...] Pombal [...] Eu vivo aqui, vivo aqui na Rotunda do Bombeiro, mas 2 em 2 dias vou à minha aldeia [...]
Agregado familiar	Tenho um
	É a minha riqueza, é o meu orgulho, é bom filho. Passamos os fins-de-semana juntos e telefonamo-nos todos os dias.
<b>Trajetória Escolar e Profissional</b>	
Escolaridade	Estudei, fiz a 4. <sup>a</sup> classe em Salvaterra de Magos, depois estive a estudar no colégio particular de Avelar, depois mudei para Ansião, a seguir nos Salesianos, no Estoril, depois na Escola do Magistério Primário em Lisboa e depois vim dar aulas para Alvaiázere, concelho de Ansião. Fiz o 12. <sup>o</sup> ano, depois inscrevi-me no curso de complemento de formação em Leiria e fiz a Licenciatura em Apoios Educativos e Ensino Especial.
	Eu fiz o 5. <sup>o</sup> ano antigo, que corresponde ao 9. <sup>o</sup> ano de agora, depois fiz 2 anos de Magistério, depois fui estudar à noite, fiz o 12. <sup>o</sup> ano, e quando abriram os complementos de formação nas capitais de distrito, inscrevi-me para ficar com equivalência aos professores do 2. <sup>o</sup> ciclo, para chegar ao 10. <sup>o</sup> escalão e aposentar-me com esse escalão. Foi então quando fiz a formação em Apoios Educativos e Ensino Especial e trabalhei no Ensino Especial com deficientes e gostei muito.
Profissão idealizada	[...]gostava de ter tirado um curso de línguas. Gostava de me aventurar e ir por esse mundo além, mas os meus pais, como eu era filha única, gostavam de me ter debaixo deles e então, ou professora de primeiro ciclo, porque tinha sempre uma escolinha perto, ou então, funcionária dos correios porque havia sempre uns correios e eles podiam-me ter por perto.
Profissão(ões) desempenhadas	[...] trabalhei no Ensino Especial com deficientes e gostei muito.
	[...] com deficientes no concelho de Ansião.
	[...] fui para professora e gostei [...]
<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>	
Motivações para ingresso	Vim para Pombal e inscrevi-me na Universidade Sénior para aí há uns 7 ou 8 anos, salvo erro, para não me sentir tão só. Eu sempre gostei de estudar. Leio muito, faço um bocadinho de crochet, gosto de fazer ioga, vejo um bocadinho de televisão, gosto muito de comunicar e, então, vim para a Universidade. Inscrevi-me e cá estou!
	O que me motivou mais foi o facto de ocupar o meu tempo, de não estar sozinha, foi pelo convívio. Deixar de tomar ansiolíticos, deixar de tomar antidepressivos, foi o conviver e o comunicar, o falar com as pessoas, o sair, o conhecer, fazer novas amizades, etc... Também vim encontrar aqui pessoas que eu já conhecia, colegas que tinham andado a estudar comigo. Isto é um rebuçadinho que se dá às pessoas que sofrem de solidão. É um chocolate que nós temos e que vai atenuar um bocadito a nossa mágoa, a tristeza... Por exemplo, hoje a prof. Ercília não veio, estou magoada no dedo e não ia pintar, mas pronto, em vez de ficar em casa sozinha, pensei “vou até lá, ao menos vou falar, pronto!

(continuação)

Conhecimento da USP	[...] muitas das minhas colegas tiraram o Magistério em Coimbra e então, vive, muitas das minhas colegas tiraram o Magistério em Coimbra e então, vivem aqui nesta zona de Pombal e eu estive sempre mais ou menos em contacto com elas e portanto foram elas que me disseram aqui nesta zona de Pombal e eu estive sempre mais ou menos em contacto com elas e portanto foram elas que me disseram [...].
	De amigos, sim
Tempo de permanência	Para aí há uns sete ou oito anos. Por volta dos sete
	Não, nunca [risos]. Vou sempre mudando as cadeiras, as disciplinas [risos] escolhi umas atividades que me dão tempo livre para outras coisas
Disciplinas e atividades desenvolvidas	Aqui é só a dança, o ioga e a pintura, este ano. O ano passado estive em informática, tive espiritualidade, tive francês, mas vou mudando.
	Aqui há uns tempos falou-se em fazer também piscina ou hidroginástica, porque há pessoas que sofrem dos ossos. Talvez só isso, porque de resto acho que a Universidade está muito completa. Não acrescentaria mais nada
<i>Assiduidade</i>	Três dias por semana. É à quarta, à sexta e à quinta, mas tenho duas aulas à quarta.
<i>Mais valorizadas</i>	O ioga, a dança e a pintura
Mudanças pessoais e familiares	Olhe, passei por fases assim um bocadito tristonhas, claro. [pausa]. Muito deprimida, tomava muitos antidepressivos, automedicava-me muito... Isolava-me, às vezes levantava-me da cama e era para o sofá, do sofá para a cama... Gostava de sair mas era quando não houvesse ninguém na rua para não dizer bom dia ou boa tarde
	Foi o convívio, foi a autoestima, foi o sair de casa. Mudou bastante.
<b>Relação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade</b>	Não faço. Portanto, já estive também na música, fui convidada para fazer parte da Tuna, mas como, lá está, eu me divido muito com Coimbra, com a aldeia, já faço voluntariado e eles têm muitos convites e como tal têm de fazer ensaios, eu então não me comprometi.
	No final do ano fazem-se exposições dos trabalhos, há sempre uma festa, há teatro... Ainda este ano fizeram um convívio onde participaram mais dois grupos de teatro, no Teatro Cine, também pintaram portas que estão agora a embelezar as ruas da cidade, foram Cantar os Reis
	Em relação à comunidade, estiveram aqui uns escritores, eu agora não me lembro dos nomes, mas temos feito assim várias atividades de poesia, de leitura, de contos. Eu não tenho participado, mas sei que a Universidade Sénior tem participado na comunidade
<b>Projetos de Vida</b>	
A reforma	Com 52 anos.
	[...] eu aposentei-me e depois pronto, estudar mais para quê?!
O Futuro	Tenho muitos! Já tenho 64 anos mas eu ainda quero viver muitos anos e com qualidade de vida. É por isso que estou aqui e que me esforço.
	Gostava de aprender música. [...] ainda gostava de aprender um instrumento musical, talvez o cavaquinho. É uma coisa que nos predispõe e é uma companhia.

## Sinopse da entrevista – Florinda

Categorias	Excertos retirados da entrevista semiestruturada
subcategorias	
<b>Origens sociais e Trajetória Familiar</b>	Eu nasci em 1933, no concelho de Condeixa a Nova. Estudei em Coimbra até aos 22 anos onde concluí o curso do magistério primário e depois andei por aí. Efetivei-me na Roussa, freguesia e concelho de Pombal, estive lá durante 6 anos, lá conheci o meu marido, lá casei e tive o meu primeiro filho. Depois ainda passei pela Assanha da Paz, mas depois radiquei-me na Pelariga.
Idade	Tenho 83 anos [...] Eu nasci em 1933 [...]
Local de nascimento	[...] concelho de Condeixa a Nova.
Local de residência	[...] radiquei-me na Pelariga. Construimos inclusivamente casa lá e é onde vivo e onde devo ficar porque o meu marido faleceu, é lá que está sepultado e portanto já não penso em fazer grandes voos.
Agregado familiar	Sou viúva. Tenho 3 rapazes e dois netos também rapazes. O do meio é solteiro, vive comigo. O mais velho vem almoçar connosco à terça-feira, porque dá aulas na Escola Tecnológica e o mais novo, que estava em Coimbra, também estava até há pouco tempo com uma certa frequência com ele. Quando o filho mais novo nasceu estive lá seis meses e agora ia lá de 15 em 15 dias, só que eles há um mês foram viver para o Alentejo e já se torna mais difícil estar tantas vezes com eles. A semana passada estive lá a matar saudades, mas pronto, faz-me falta o meu pequenino
<b>Trajetória Escolar e Profissional</b>	Estudei em Coimbra até aos 22 anos onde concluí o curso do magistério primário e depois andei por aí. Efetivei-me na Roussa, freguesia e concelho de Pombal, estive lá durante 6 anos [...] Depois ainda passei pela Assanha da Paz, mas depois radiquei-me na Pelariga.
Escolaridade	Fiz o magistério primário [...] Nunca me despertou interesse. A partir do momento em que soube da criação da Universidade Sénior matriculei-me logo.
Profissão idealizada	Se calhar foi mais por influência dos meus pais. Antigamente ser professora era uma boa carreira. Houve um ano em que eu não entrei no magistério e pensei em ir para a escola industrial tirar o curso de labores, porque eu gosto é de trabalhos femininos, mas o meu pai achava que aí não havia futuro e então fiquei um ano em casa e depois fui mesmo para o magistério. Eu gosto de crianças e ao fim ao cabo senti-me realizada.
Profissão(ões) desempenhadas	[...] fui professora.
<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>	
Motivações para ingresso	Eu nunca gostei de estudar, foi mais para ocupar o tempo de outra maneira [...] Eu não vim para a Universidade em detrimento das outras atividades, foi como um complemento, porque como já não havia tantos casos em que era necessário intervir mais diretamente, fiquei menos ocupada. Portanto eu preciso mesmo de sair ou então paro. [...] tem de haver um estímulo para me manter mais ativa. [...]já é preciso assim um empurrãozito.
Conhecimento da USP	[...]através dos meus cunhados porque eles estiveram na origem da APRAP e como a Universidade Sénior é uma das suas valências, devem ter sido eles a dizerem-me.

(continuação)

Tempo de permanência	Estou cá desde o primeiro ano.
	Desde o início, há cerca de dez anos.
	Este ano já pensei, sinto-me cansada, mas depois penso se vou desistir fico em casa e sou uma inútil. Ainda ontem, fiquei em casa e passei a tarde a levantar-me e a deitar-me e hoje se calhar fazia o mesmo se não tivesse de vir para cá.
	As pessoas aqui também me acarinhos e também não deixam, ajudam-me a continuar.
Disciplinas e atividades desenvolvidas	Teatro, a Tuna, Inglês e Francês. São quatro.
	[...] por mim não sinto a falta de mais nada e acho que já está bastante completo o horário. Há ginástica, há ioga, há espiritualidade que são disciplinas que nem sequer são muito usuais.
<i>Assiduidade</i>	Eu tenho vindo a diminuir porque os anos pesam e sinto-me cansada. Agora já estou só com a segunda e terça-feira. Temporariamente estamos aqui à quinta-feira a ensaiar para uma peça de teatro, mas não é todo o ano.
<i>Mais valorizadas</i>	Gosto muito da Tuna. Sempre gostei de cantar e as deslocações também são muito interessantes, isso dá-me gosto, dá-me prazer. Mas também gosto das línguas e do teatro.
Mudanças pessoais e familiares	Envolvi-me em causas sociais. Eu ainda estava a trabalhar e fui abordada por uma senhora que trabalhava na Cáritas de Coimbra e ela começou a envolver-me em assuntos sociais. Eu também era sensível aos problemas das pessoas conhecidas e acompanhei muitas senhoras ao hospital de alcoologia, algumas com sucesso
	Também tive rapariguitas em minha casa, em apoio familiar.
	Agora a minha rotina é a Universidade Sénior, de facto. As outras coisas vêm por acréscimo, já é menos frequente, digamos que é esporádico.
	Foi conviver e obrigar-me a sair de casa
	Portanto, eu já não estou aqui para aprender é mesmo para sair de casa e conviver.
<b>Relação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade</b>	Sim, também ajuda porque alargamos os nossos conhecimentos e relações.
<b>Projetos de Vida</b>	
A reforma	[...] vai fazer para julho 26 anos
	Fazer renda [risos]. Fui guardando revistas, porque eu gosto muito de fazer rendas, malhas e bordados, eu era muito feminina, e então tinha revistas guardada das para depois fazer colchas e toalhas.
	Ainda fiz durante algum tempo mas depois perdi-lhe um bocadinho o gosto porque as minhas noras não apreciam.
O Futuro	Gostava ainda de ir aos Açores. É uma viagem relativamente pequena, poderei ainda pensar nisso. Agora só penso em viver o maior tempo possível, com qualidade de vida, com saúde e com a minha família.

## Sinopse da entrevista – Francisco

Categorias	Excertos retirados da entrevista semiestruturada
subcategorias	
<b>Origens sociais e Trajetória Familiar</b>	<p>[...] o meu pai era empreiteiro, começámos, eu e os meus irmãos mais velhos, a andar com ele nas construções, principalmente nas escolas [...]</p> <p>O meu pai foi convidado pelo Diretor Escolar a ir para Trás-os-Montes e ele agarrou nos filhos, somos três rapazes mais velhos, e lá fomos. Então, começámos a trabalhar na aldeia de Moncorvo, na construção de escolas. Eu estava na altura com 16 anos, outro meu irmão com 18 e outro com 20 e começamos por arranjar lá as namoradas e por casar lá os três, em Trás-os-Montes.</p> <p>[...] lá fizemos a vida durante cinquenta e tal anos, até me reformar [...]</p>
Idade	Eu nasci já há muitos anos. Faz agora 75, depois de amanhã.
Local de nascimento	Nasci em Santa Maria da Feira, numa aldeolazinha, mais propriamente em Pigeiros.
Local de residência	[...] decidi remar até Pombal.
Agregado familiar	[...] tenho 4 filhos [...]
<b>Trajetória Escolar e Profissional</b>	<p>Fiz a 4.ª classe, portanto deveria ter 10-11 anos no máximo quando saí da escola e depois comecei a trabalhar. Naquela altura não havia o perigo do menino se estragar a trabalhar, aliás, a gente até conciliávamos a escola e o trabalho [risos].</p> <p>Logo a partir dos 7 anitos, era da escola para o trabalho, não havia exploração infantil como dizem agora.</p>
Escolaridade	<p>Fiz a 4.ª classe [...]</p> <p>Sim, eu sempre gostei de papéis, de números e de letras, mas naquele tempo não era a nossa vontade que prevalecia, era a vida onde estávamos encaixados. No caso dos meus pais, eram as obras. Ele preparou-nos para tomar conta do pessoal, dar seguimento àquilo que ele estava fazer [...]</p>
Profissão idealizada	Se tivesse de optar, escolhia engenharia civil ou medicina, se tivesse notas e se conseguisse chegar lá.
Profissão(ões) desempenhadas	<p>Depois da escola fui trabalhar, o meu pai tinha uma carpintaria e tinha bastante agricultura e como eu não gostava da agricultura, sempre que podia fugia para a carpintaria. Como também tínhamos as obras, o meu pai é que orientava a carpintaria e eu e os meus irmãos começámos a andar pelas obras e ser responsáveis por elas, a orientar pessoal, etc... até que em 1972 eu e o meu irmão compramos a cota ao meu pai e ficámos só os dois com a empresa.</p> <p>o meu pai era empreiteiro, depois fiquei eu e outro irmão, depois fiquei eu sozinho com um filho meu e tivemos atividade até 2013. Uma empresa pequena, de certo modo, tínhamos à volta de 50 empregados</p>
<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>	
Motivações para ingresso	<p>Queria fazer alguma coisa de útil [...]</p> <p>Eu queria ocupar o meu tempo, eu não estava bem sem fazer nada, porque o não estar a fazer nada foi o que me retirou de Trá-os-Montes. Lá não fazia nada.</p> <p>Gosto de aprender, é um facto, mas já pouca coisa cá fica. Estou aqui, principalmente para ocupar o meu tempo, estar entretido, tentar fazer coisas, etc</p>
Conhecimento da USP	<p>[...] passei aqui à frente e vi ali uma placa de diz qualquer coisa dos reformados [...]</p> <p>[...] começámos a ter maior contacto com as pessoas e a saber o que era isto e o que era aquilo e viemos a saber o que era a Universidade Sénior.</p>
Tempo de permanência	<p>Ainda no ano letivo 2014/2015 começamos a frequentar a Universidade Sénior, entretanto inscrevi-me também na Tuna e numas aulas de cavaquinho.</p> <p>Não, nem pensar. Sinto-me muito bem aqui.</p>

(continuação)

Disciplinas e atividades desenvolvidas	Frequento informática, inglês, francês, saúde, pintura, trabalhos em estanho, a Tuna e as aulas de cavaquinho.
	[...] também fazemos atividade física. Tenho ginástica duas vezes por semana [...]
	Há uma pessoa para cada dia, que se voluntariou, para ajudar na Universidade Sénior e eu voluntariei-me à sexta-feira que é dia que não tenho aulas.
	Assumo a abertura das instalações, vêm aqui algumas pessoas e jogamos xadrez, jogamos umas cartas, conversamos, vimos televisão, etc
<i>Assiduidade</i>	Tenho os dias todos ocupados. Todos!
<i>Mais valorizadas</i>	Eu gosto mais é de inglês e não sei dizer uma palavra.
	Também gosto muito da Tuna e das aulas de cavaquinho.
Mudanças pessoais e familiares	[...] levantava-me de manhã, ficava por ali um bocado, pegava num livro e como era Verão, geralmente vinha para a porta da rua, para o exterior, para estar à fresca. Lia o livro, outras vezes ia para o computador, gostava de mexer no computador e tal e a mulher sempre ali ao lado.
	Comecei a andar 24 horas com a mulher atrás de mim e eu atrás dela. Quando estava na vida ativa, geralmente ia dormir a casa. Saía às 6, 7, 8 da manhã e chegava à hora que calhava. Agora era diferente e aquilo começou a não resultar.
	Ela ia dar uma volta, ia ao Pingo Doce, ao Mini-Preço, ao Continente, ia à vida dela e eu ficava por ali. Mas a certa altura pensei: "também não é vida!". Pronto, já estávamos livres um do outro: ela ia para onde queria e eu ia para onde queria, mas também não me estava a sentir bem ali sozinho sem fazer nada [...]
	O meu dia-a-dia passa a correr. Ainda agora é de manhã, já é noite outra vez, porque estou sempre ocupado. Arranjei maneira de estar sempre ocupado. Faço o voluntariado e tenho as aulas da Universidade Sénior. Se estiver em casa, tenho as aulas para estudar e também ando a traduzir um livro que lá tenho, de inglês para português. Através do Google, vou lá coloco as palavras em inglês e depois vejo o significado e tento encaixar.
	Trouxe muitos, porque uma pessoa que esteve tantos anos numa vida ativa, mas bastante ativa, se não tivesse vindo para a Universidade Sénior com certeza que andaria aí a romper as calças nas cadeiras dos cafés ou das tascas, e um dia atrás de outro acabava por ser complicado.
Além disso, ajuda a estabelecer laços. Estou há três anos aqui, quase toda a gente me conhece e eu conheço aqui muita gente, gente de bem, gente boa, não é gente de tasca.	
<b>Relação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade</b>	Fazemos atuações com a Tuna, fazem-se programas de leitura e também temos uma parceria com a ETAP, uma escola profissional, e vamos para lá todas as segundas feiras. [...] Há aqui uma interligação entre os mais jovens e os mais velhos e é bastante importante. Estas atividades com a comunidade ajudam também a criar laços e a mostrar o que fazemos aqui na Universidade Sénior
<b>Projetos de Vida</b>	
A reforma	Foi aos 65, portanto estou reformado há 9- 10 anos. [...] eu reformei-me por uma questão de deixar de pagar impostos e começar a receber algum. Descontei tantos anos, a ideia era essa. No entanto, continuei sempre a trabalhar, porque entretanto entrou um filho meu para a sociedade e era para o preparar, ajudá-lo a voar mais alto. Quando me reformei, a ideia era manter-me ativo [...]
O Futuro	[...] apenas manter-me ativo, viver enquanto puder, ver os meus netos crescer e ter o apoio da família e esperar que "ela" chegue.

## Sinopse da entrevista – Manuela

Categorias	Excertos retirados da entrevista semiestruturada
subcategorias	
<b>Origens sociais e Trajetória Familiar</b>	Nasci em Vermoil e agora vivo lá novamente, voltei às raízes. Trabalhei em Coimbra e em Pombal e agora vivo no sítio onde nasci, até na mesma casa.
Idade	Tenho 67 anos.
Local de nascimento	Nasci em Vermoil [...]
Local de residência	Nasci em Vermoil e agora vivo lá novamente [...]
Agregado familiar	[...] sou divorciada e tenho uma filha Pouca, muito pouca. Não gosta da aldeia. Gostos diferentes. Nasceu numa cidade, viveu numa cidade e não tem ideia de ir para a aldeia como eu. Foi-se distanciando, vive em Leiria e caminha mais para Lisboa do que propriamente para a minha aldeia.
<b>Trajetória Escolar e Profissional</b>	Trabalhei em Coimbra e em Pombal [...]
Escolaridade	Fiz uma licenciatura na área do desporto [...] Foi um curso que eu tirei porque gostava. Foi um curso tirado contrariando muita gente, contrariando o meu pai, mas foi o curso que eu quis. Diga-mos que foi tirado um pouco à força porque tirar um curso de educação física há 30-35 anos atrás era muito difícil porque era um curso mais para homens. Foi com muito esforço que tirei este curso porque o meu pai queria que eu fosse professora do 1.º ciclo, do magistério primário que era em Leiria. Como eu morava em Vermoil, podia ir e vir no mesmo dia e era isso que ele queria, mas eu contrariei-o e insisti e fui para Lisboa. Foi o suficiente e não havia necessidade nenhuma de prosseguir estudos. Se fosse, era para tirar outro curso.
Profissão idealizada	[...] se eu não tivesse tirado educação física, tinha tirado belas artes [...] [...] eu gostei e empenhei-me na profissão. Foi um curso que eu tirei porque gostava. Foi um curso tirado contrariando muita gente, contrariando o meu pai, mas foi o curso que eu quis.
Profissão(ões) desempenhadas	Foi com muito esforço que tirei este curso porque o meu pai queria que eu fosse professora do 1.º ciclo, do magistério primário que era em Leiria.
<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>	
Motivações para ingresso	Primeiro, porque como as aulas eram ali na Escola Secundária, era uma forma de manter contacto com a escola porque eu não queria fazer um corte radical com o local de trabalho. Sou uma pessoa que gosto de me cultivar e de me instruir e não gosto de parar e foi uma forma de juntar o útil ao agradável. Era dentro das instalações da escola, continuava lá, continuava a ver os meus colegas de trabalho e foi, digamos, para não ter um corte radical com a profissão e com os meus colegas. Alguém me falou na Universidade Sénior e eu pensei "olha, é uma forma de eu ocupar os meus tempos livres!" e inscrevi-me logo. É uma ocupação que me evita ficar deprimida lá em casa sem nada para fazer, como há muita gente que se fecha em casa. Não consigo ficar o tempo todo a olhar para os animais e para um pequeno jardim que lá tenho. [...] como vivo fora da cidade este é um escape para sair de casa e também porque não tenho vida para andar de café em café, na conversa com uns e com outros.
Conhecimento da USP	Não sei como foi. Alguém me falou na Universidade Sénior [...]
Tempo de permanência	Há 3 ou 4 anos. Foi assim que deixei a profissão, inscrevi-me imediatamente [...] Nunca pensei e, para já, não penso em desistir.

(continuação)

Disciplinas e atividades desenvolvidas	São 4. Tenho inglês, história d'arte, informática e pintura. Sim, vão. Há muitas disciplinas que podem ser desenvolvidas, digamos que para abranger o gosto de todas as pessoas, podiam alargar o leque, mas para mim, as que tem são suficientes.
<i>Assiduidade</i>	Venho três, mas se eu morasse cá em Pombal, era muito mais ativa na Universidade Sénior.
<i>Mais valorizadas</i>	Há disciplinas que eu gostaria de frequentar, por exemplo a ginástica, mas que eu não venho porque são duas manhãs e eu não venho propositadamente de Vermoil para a ginástica [...] É a pintura, a informática e a história d'arte. Eu gosto delas todas.
Mudanças pessoais e familiares	Ficava ali por casa. Como vivo no campo, tomava conta dos animais e das flores. Andava por ali distraída. [...] passei a desenvolver atividades que me proporcionam bem-estar e para as quais agora já tenho tempo. É essencialmente porque estou a fazer coisas que gosto, por exemplo, a pintura era uma alternativa, se eu não tivesse tirado educação física, tinha tirado belas artes. Como enquanto lecionei não tive oportunidade, agora estou a dedicar-me à arte.
<b>Relação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade</b>	[...] não faço nada para a comunidade. A distância já me condiciona a minha participação na Universidade Sénior.
<b>Projetos de Vida</b>	
A reforma	Talvez com 63. Não tinha planos. [...] assim que deixei a profissão, inscrevi-me imediatamente [...] Reformei-me em Junho e entrei logo em Setembro na Universidade Sénior. Não houve tempo de paragem. Se não fosse a Universidade Sénior tinha de procurar outra atividade. Ir estudar para Leiria no IPL, ou tirar um curso qualquer de arte, ou História d'arte. Uma coisa assim...
O Futuro	Gosto de viajar, mas como tenho animais fico limitada. Arranjei prisões. Para já o meu projeto é manter-me ativa na Universidade Sénior e levar a vida que eu tenho. A minha única frustração com a atividade que levo aqui na Universidade Sénior, é não poder participar naquelas viagens que são de mais um ou dois dias, porque estou condicionada com os animais.

## Sinopse da entrevista – António

Categorias	Excertos retirados da entrevista semiestruturada
subcategorias	
<b>Origens sociais e Trajetória Familiar</b>	Nasci em 1941, na Chameca, por ali fiquei e é onde vivo. Fiquei ali até aos 21 anos, depois estive 3 anos na tropa, voltei para cá e cá estive uns tempos e depois fui à França, só 3 anos e regresssei eramos um rancho de filhos
Idade	Tenho 76 anos
Local de nascimento	Nasci em 1941, na Chameca
Local de residência	na Chameca, por ali fiquei e é onde vivo. Fiquei ali até aos 21 anos, depois estive 3 anos na tropa, voltei para cá e cá estive uns tempos e depois fui à França, só 3 anos e regresssei.
Agregado familiar	Sou casado, tenho 2 filhos e um neto Com o filho é todos os dia, com a filha é raro porque ela está há 23 anos a morar no Algarve. Falamos quase todos os dias, mas pessoalmente, só 3 - 4 vezes por ano
<b>Trajetória Escolar e Profissional</b>	
Escolaridade	Fiz a 4.ª classe. Saí da escola tinha 10 anos. Gostava, mas naquele tempo não havia hipótese, nem mentalidade para isso. A agricultura era de subsistência, eramos um rancho de filhos e não havia hipóteses para isso. Nem que o estudo fosse de graça, porque eramos necessários para manter o equilíbrio do trabalho lá de casa...trabalho gratuito.
Profissão idealizada	Nunca tive oportunidade de escolher a profissão, nem nunca fui encaminhado para isso. O problema é esse, é que antigamente as pessoas andavam na agricultura até aos 20-25 anos, dependendo das circunstâncias, mas a partir daí, cada um tinha de se desenrascar conforme pudesse, não havia a mentalidade de encaminhar um filho para uma profissão Como não podia estudar nem sequer punha essa questão
Profissão(ões) desempenhadas	Trabalhei num armazém de materiais de construção
<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>	Não, eles têm tudo o que é preciso para as pessoas da minha idade, está bastante completa
Motivações para ingresso	Como eu disse, não tive oportunidade de estudar [...] [...] tive o desejo de aprender qualquer coisa que eu não conhecia e socorri-me da Universidade Sénior. [...] houve um ano em que abriram aulas na ETAP e eu ao saber disso pensei: "Alto! É a altura!" e aproveitei.
Conhecimento da USP	Penso que foi através de um anúncio no jornal, na altura o ECO, um jornal de Pombal
Tempo de permanência	Há alguns 8-9 anos. Não. Estou é a deixar algumas coisas, atendendo à idade, e também porque cada vez que venho aqui, são 10 km e o carro não se move com água, é a gasolina e são tudo despesas.

(continuação)

Disciplina e atividades desenvolvidas	Tenho os trabalhos em estanho, depois há a pintura, cheguei a andar na área da saúde, depois também na informática, na história d´arte.
<i>Assiduidade</i>	Nesta altura, é só 2 vezes por semana [...] [...] cada vez que venho aqui, são 10 km e o carro não se move com água, é a gasolina e são tudo despesas [...]
<i>Mais valorizadas</i>	Eu gostei muito da pintura [...] Posso dizer que o que gosto mais é do estanho, da pintura e da informática.
Mudanças pessoais e familiares	Ficava ali mais por casa, mas nunca parado, nunca na ociosidade. Fazia alguma agricultura e auxiliava os meus vizinhos e familiares em pequenos biscates. Por outro lado, pode parecer caricato, mas ainda hoje eu vou à catequese uma hora e meia por semana e também faço celebrações da palavra. A única alteração foi acrescentar a frequência da Universidade Sénior e por conseguinte dedicar algum tempo a mim mesmo para aprender coisas que desconhecia. [...] primeiramente pelo conhecimento de trabalhos que eu desconhecia. Nem tão pouco conhecia o estanho, nem fazia a mínima ideia de como se pintava uma tela. Por outro lado, embora eu não me aperceba assim diretamente, esta atividade ajuda-me a não envelhecer precocemente, porque se eu ficasse só ali por casa, e desculpe a expressão, eu embrutecia, porque não falava com mais ninguém, só com a mulher e com os animais. Assim não, convivo, trocamos impressões e ganhamos conhecimentos que nos ajudam a levar a vida de outra forma.
<b>Relação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade</b>	Não, não tenho tempo para isso, mas tenho conhecimento que vários alunos participam em atividades destinadas à população em geral [...] Acho que pode ajudar algumas pessoas a integrarem-se mais na comunidade, mas para mim não é tanto porque eu tenho um contacto muito próximo com toda a comunidade, através de outra atividade, as celebrações da palavra, mas este contacto com as pessoas daqui da Universidade faz-me bem.
<b>Projetos de Vida</b>	
A reforma	[...] reformei-me aos 64 aos [...] quando me reformei foi por uma questão de doença e estive entre a vida e a [...] eu tive atividade própria sempre fora da profissão, na agricultura, e por isso nunca pensei muito nisso. Aliás, quando me reformei foi por uma questão de doença e estive entre a vida e a morte.
O Futuro	Com esta idade, procuro viver o dia-a-dia da melhor forma. Não me sinto velho, mas sinto o peso dos anos e as limitações e por conseguinte não tenho projetos, até por uma questão de saúde e a minha esposa também é muito doente e tenho de a acompanhar.

## Sinopse da entrevista – Florbela

Categorias	Excertos retirados da entrevista semiestruturada
subcategorias	
<b>Origens sociais e Trajetória Familiar</b>	Eu nasci em 1951 em Santarém, portanto tenho 66 anos, foi lá que vivi até aos 21 anos com a minha família toda, são todos de lá, não tenho ninguém a viver outro distrito do país. É tudo ribatejano. Depois fui para a Angola e lá conheci o meu marido, lá casei e tive o meu primeiro filho e quando viemos foi para Pombal. Aqui estou desde 1977.
Idade	[...] tenho 66 anos [...]
Local de nascimento	Eu nasci em 1951 em Santarém [...]
Local de residência	[...] viemos foi para Pombal. Aqui estou desde 1977 [...]
Agregado familiar	[...] tenho 3 filhos. Um rapaz com 41 anos e duas raparigas [...] Tenho um neto com onze anos.
<b>Trajetoária Escolar e Profissional</b>	
Escolaridade	Eu estudei até aos dezoito anos, fiz o curso geral de comércio [...] Quem não seguia para o liceu ia para a escola técnica e tirava formação de serralharia ou formação feminina, ou então comércio, que era geral para rapazes e raparigas. Este curso era o que dava mais saídas, mais emprego e como eu não podia ir para a faculdade, porque os meus pais não me podiam mandar pra Lisboa, naquela era tudo muito complicado, fui para comércio e depois fui trabalhar.
Profissão idealizada	Gostaria de ter ido para Belas Artes, era o meu sonho, mas só em Lisboa ou Porto e... nem pensar. Foram os monetários, mas também o facto de eu ser rapariga e ter de ir para Lisboa ou Porto sozinha. Naquela época não era muito fácil as raparigas irem para longe sozinhas. Se os pais tivessem assim uma mente mais aberta, lá iam, mas de contrário, não eram muitas as raparigas que iam estudar para fora
Profissão(ões) desempenhadas	Bancária, durante 30 anos. Não, nem pouco, nem mais ou menos. Fui bancária como podia ter sido electricista, ou empregada de comércio. Foi o que calhou na altura e por lá fiquei porque eu não tinha perfil nenhum para aquilo. Eu gostava de falar e conviver com as pessoas e quando trabalhei fiz o meu melhor e gostei daquilo que fiz, mas não era a minha profissão predileta, pois se eu gostava de Belas Artes o dinheiro não me dizia nada.
<b>A Universidade Sénior de Pombal</b>	
Motivações para ingresso	Ao início foi mais porque a Sílvia, minha ex-colega de trabalho no banco e diretora aqui na Universidade Sénior, me desinquietou [...]
Conhecimento da USP	[...] a Sílvia, minha ex-colega de trabalho no banco e diretora aqui na Universidade Sénior, me desinquietou. Contou-me da existência desta Universidade Sénior [...]
Tempo de permanência	Há quatro ou cinco anos [...] Não. Eu gosto de vir para aqui. Faz-me falta este convívio, porque eu passo muitas horas sozinha, o meu marido trabalha na restauração, e desde sempre passei muitas horas sozinha.

(continuação)

Disciplinas e atividades desenvolvidas	<p>Este ano só estou inscrita na Pintura e na Tuna porque o meu marido tem estado muito doente e também venho às artes decorativas porque me comprometi com as senhoras de lhes vir dar a aula, mas já estive inscritas noutras disciplinas.</p>
	<p>ensino Artes Decorativas. Faço muitos Workshops sobre Artes Decorativas, estou a tirar partido daquilo que não pude fazer em nova, e então sempre que aparece algum workshop sobre algo que não sei fazer vou lá aprende. Depois as senhoras aqui fazem aquilo que querem e eu ensino-as a fazer.</p>
	<p>Há um certo preenchimento, porque se eu tivesse ido para Belas Artes era mais para a educação, para depois ir para o ensino, para aquelas disciplinas de arte</p>
	<p>É muito boa, não existe aqui qualquer distanciamento ou diferença entre professora e alunas [...]</p>
	<p>Diga-se de passagem que não tenho preferência.</p>
	<p>Nós temos uma diversidade muito grande, um leque de disciplinas já muito grande e penso que, consoante as pessoas, vai correspondendo às suas necessidades.</p>
<i>Assiduidade</i>	<p>Duas vezes. Para elas é uma vez por semana, das três às seis e meia, e para mim, enquanto aluna, também é uma vez por semana [...]</p>
<i>Mais valorizadas</i>	<p>As artes decorativas, a pintura e a história d'arte.</p>
Mudanças pessoais e familiares	<p>Era lá em casa, muito sozinha, de volta das minhas coisitas, na lida da casa e depois fazia uns trabalhitos... Pintava, autodidata, tenho lá várias telas a óleo que eu pintei sozinha, antes de começar aqui com a prof. Ercília, depois fazia umas rendas, umas malhas...</p>
	<p>Agora adapto o tempo dos trabalhos domésticos com as atividades aqui a Universidade Sénior. No entanto, agora tenho um compromisso que me obriga a sair de casa, a dedicar algum tempo para mim própria e a conviver um pouco mais. [...]o principal é manter a cabeça das pessoas ocupadas e de se sentirem úteis, mas também pelo convívio e o facto de se desenvolverem certas coisas que estavam adormecidas ou até habilidades que não se sabia que se tinha e vimos a descobrir que "ah, afinal eu consigo pintar uma caixa do princípio ao fim", ou "sou capaz de fazer uma ginástica" ou "sou capaz de fazer uma ioga".</p>
<b>Relação entre a Universidade Sénior de Pombal e a comunidade</b>	<p>Acho que sim, porque as pessoas ficam mais desinibidas e aprendem a partilhar os seus conhecimentos e isso revela-se no relacionamento com a comunidade.</p>
<b>Projetos de Vida</b>	
A reforma	<p>Foi uma reforma antecipada, com 55 anos, mas como já tinha chegado ao topo da carreira, já não subia mais de nível, e não tinha mais nenhuma perspetiva, antes quis vir embora [...].</p>
	<p>Não tinha nada em mente. Era parar e sair, porque eu estava a ficar doente com aquilo. Não era nada como quando eu tinha começado a trabalhar na banca e eu não estava a gostar dos métodos de trabalho e assim que tive oportunidade de sair, saí para me livrar daquilo.</p>
O Futuro	<p>Não tenho nada assim de especial. Agora é um dia atrás do outro, porque tem-me acontecido tantas coisas que eu agora já não gosto de fazer projetos [...]</p>
	<p>Quando o meu marido vier para a reforma, depois logo se vê. Pode ser que nessa altura já dê para a gente projetar outras coisas, mas por agora é assim, um dia de cada vez.</p>

# **ANEXOS**

# **Anexo I**

## ***Horário Escolar da USP***

## Horário Escolar da USP

<b>Segunda-feira</b>
[14:30 - 16:00] Informática III (Escola Secundária - S106)
[15:00 - 18:30] Artes Decorativas / Estanho (USP - 1º de Maio)
[15:05 - 16:00] Inglês IV (Escola Secundária - S210)
[16:05 - 17:00] Inglês - II (Escola Secundária - S210)
<b>Terça-feira</b>
[10:45 - 11:45] Instrumentos (Musicool - Escola de Música de)
[14:30 - 16:00] Tuna (Musicool - Escola de Música de)
[15:00 - 16:30] Informática I (Escola Secundária - S103)
[16:30 - 17:30] YOGA (USP - 1º de Maio)
[16:30 - 17:30] Marketing Emocional (Escola Secundária - S304)
[16:30 - 17:30] Francês Avançado (ESP - S203)
[17:30 - 18:30] Francês Médio (ESP - S203)
<b>Quarta-feira</b>
[10:00 - 11:00] Ginástica (Escola Conde Castelo Melhor)
[15:00 - 16:00] Saúde (Escola Secundária - S201)
[15:00 - 18:30] Pintura (USP - 1º de Maio)
[16:05 - 17:00] História (Escola Secundária - S201)
[17:05 - 18:00] Geografia, Turismo e Património (Escola Secundária - S201)
[19:00 - 20:00] Dança (USP - 1º de Maio)
<b>Quinta-feira</b>
[10:00 - 11:00] YOGA (USP - 1º de Maio)
[15:00 - 16:30] História d'Arte (Escola Secundária - S310)
[16:30 - 17:30] Informática IV (ESP-sala 106)
[16:30 - 17:30] Inglês III (Escola Secundária - S310)
[17:00 - 18:00] YOGA (USP - 1º de Maio)
<b>Sexta-feira</b>
[10:00 - 11:00] Ginástica (Escola Conde Castelo Melhor - )
[15:15 - 16:15] Inglês "On the Go" (Escola Secundária - S202)
[16:30 - 17:30] Espiritualidade - Reflexões e Expansão (ESP - S202)