

# EDUCAÇÃO NA TERCEIRA IDADE: CONTRIBUIÇÃO DAS UTIs NA QUALIDADE DE VIDA DOS SEUS FREQUENTADORES

Agar Almeida, Laurinda Mendes, Lisneti Castro

**Resumo:** Com o crescimento cada vez maior da população idosa, a criação das Universidades da Terceira Idade (UTIs) vieram proporcionar ao idoso novas oportunidades educativas. Neste artigo, tendo como referencial metodológico um estudo de caso, de natureza qualitativa, procedeu-se à análise de três vídeos inseridos em blogues das UTIs, utilizando o *software* WebQDA. Procurou-se compreender a relevância que as atividades pedagógicas e culturais oferecidas pelas UTIs têm para a melhoria da qualidade de vida na voz dos seus alunos. Dos resultados obtidos salienta-se melhor qualidade de vida, aprendizagem de novas tecnologias e sentimento de bem-estar. Quanto ao convívio e interação estão diretamente relacionados com o bem-estar do idoso. No que se refere à qualidade de vida predominou manter-se ativo e a ocupação de tempos livres. Concluiu-se, assim que, de acordo com os resultados analisados neste estudo, as atividades desenvolvidas nas UTIs promovem a melhoria da qualidade de vida dos idosos.

**Abstract:** Along with the increasing growth of the elderly population, the establishment of Senior Citizens Universities (SCUs) came to provide the elderly new educational opportunities. In this article, considering, as methodological framework, a case study, of qualitative nature, we proceed to the analysis of three videos, inserted in blogs of SCUs, using WebQDA software. We tried to understand the relevance that pedagogical and cultural activities, provided by the SCUs, have in life quality improvement, according to their students' opinion. From the results obtained, we highlight better quality of life, new technologies' apprenticeship and the feeling of well-being. On what concerns to conviviality and interaction, both are connect with the elderly's well-being. On what concerns to quality of life, it prevailed keeping active and leisure activities. Therefore, we concluded that, according to the results analyzed in this study, the activities developed in SCUs promote the improvement of quality of life for elders.

**Keywords:** education, active aging, quality of life, seniors



O envelhecimento populacional ao nível mundial é hoje um dos principais desafios do século XXI. De acordo com as estimativas das Nações Unidas, os países desenvolvidos serão os mais afetados por esta nova conjuntura demográfica. Estima-se que em 2050 haverá 60 idosos dependentes por cada 100 pessoas em idade ativa, despoletando um aumento de 100% em relação aos números de hoje, o que irá repercutir um grande desafio no que respeita à sustentabilidade dos sistemas de segurança social e das próprias economias dos países (Mota, 2009). Este quadro demográfico submete não só os governos mas também profissionais de saúde, educadores, investigadores e sociedade civil a criar iniciativas tanto no que respeita à prestação de cuidados de saúde, como também respostas sociais relacionados ao combate à solidão, ao esquecimento, à pobreza e à exclusão social, estando demasiados idosos sujeitos, a estes últimos fenómenos, nos dias que correm (Mota, 2009). Intervir neste cenário requer que todos os atores envolvidos procurem buscar no cotidiano soluções práticas que de alguma forma possam dar respostas de forma imediata e eficaz no que respeita à melhoria da qualidade de vida deste segmento populacional.

Podemos evidenciar através de uma breve análise da literatura a existência de inúmeros autores que na atualidade orientam os seus estudos no sentido de buscar alternativas viáveis que possam de alguma forma garantir a esta nova geração de idosos condições de um envelhecimento saudável, ativo e criativo, o que implicará numa melhoria da qualidade de vida desses idosos (Jacob, 2012; Neri, Yassuda, & Cachioni, 2004). Acerca do conceito de qualidade de vida, de acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), este conceito resulta de um consenso internacional demarcado pela perspectiva transcultural e multidimensional onde a influência da saúde física e psicológica, o nível de independência, as relações sociais além das

crenças individuais são características fundamentais para uma avaliação subjetiva de qualidade de vida (Canavarro, Pereira, Moreira, & Paredes, 2010). Corroborando com este entendimento Bowling (2001), refere que o conceito de qualidade de vida está relacionado com um ótimo nível de funcionamento dos aspetos físicos, mentais, sociais e de desempenho dos indivíduos. Além destes aspetos o autor ainda ressalta a importância do indivíduo ter uma boa condição física, ter boas relações sociais, gozar de boa saúde e bem-estar.

Com o acentuado aumento da longevidade, é evidente a existência de uma preocupação constante por parte da comunidade científica que se dedica ao estudo desta temática para que o processo de envelhecimento seja uma etapa de vida bem-sucedida. Sobre este aspeto Neri, Yassuda, & Cachioni (2004), referem que uma velhice bem-sucedida é aquela onde o idoso tem a sua autonomia, independência e tem envolvimento ativo com a vida pessoal, familiar, amigos, lazer e vida social. De acordo com os estudos destas autoras um dos caminhos para que o idoso continue a se manter ativo e a sentir-se parte da sociedade é a educação. Cachioni e Neri (2004) referem que “a educação é um processo contínuo vivido pelo ser humano ao longo de toda a vida.” Segundo estas autoras, à medida que o indivíduo amadurece, aumenta o seu repertório de influências biológicas, psicológicas, sociais e culturais fazendo com que aumente as suas possibilidades de autoeducação” (p.29). Referindo, ainda, as mesmas autoras, que “educar adultos sobretudo os idosos é lembrar que o desenvolvimento humano é dinâmico portanto não se encerra na velhice” (p.29).

A propósito da educação de idosos verificamos com base na literatura consultada, que é apenas na metade do século XX, que o aumento da longevidade passa a ser objeto de preocupação da sociedade em geral passando a haver uma maior mobilização desta, no sentido de criar alternativas que possam de alguma forma atender as necessidades sociais deste segmento populacional. É nesta perspetiva que começam a surgir ações de cariz educativo para os mais velhos (Machado & Medina, 2013). Exemplo dessas ações pode-se citar as universidades da terceira idade ou universidades seniores. Jacob (2012) considera as universidades de terceira idade, também chamadas de UTIs, como uma resposta socioeducativa que amparada nos princípios da educação para a vida cria, orienta e dinamiza regularmente atividades culturais, formativas e de convívio para as pessoas que se encontram na faixa etária dos 50 anos em diante.

Salienta-se que este modelo de universidade advém de um movimento para adultos que surgiu em França no ano de 1972, na Universidade de Toulouse, sendo o seu fundador o médico-investigador Pierre Vellas (Jacob, 2012). Os estudos, deste autor, evidencia que esta iniciativa ganhou força e de forma acelerada expandiu-se por toda a Europa. Nos Estados Unidos este movimento ganha notoriedade a partir dos anos 80 (Pinto, 2003). Lemieux (1998, citado por Jacob, 2012) refere que desde a criação da primeira UTIs até às atuais, houve uma evolução nos modelos de ensino oferecidos por estas entidades que atingiram três gerações. De acordo com os estudos deste autor a primeira geração de UTIs nasce nos anos 60 e tinha como característica ocupar os tempos livres e assentava-se num modelo de serviços educativos (Eldershotel nos EUA e os “Clubes Seniores ou de Tempos Livres” na França). Este modelo tinha ainda como propósito possibilitar o convívio cultural de forma que as pessoas da terceira idade tivessem facilidade de estabelecer relações sociais. Diz ainda este autor que este modelo de ação embora ocorresse em ambiente universitário, o ensino que era oferecido não era de cariz universitário. A segunda geração de UTIs acontece nos anos 70 e concentra as suas ações mais precisamente na saúde mental do idoso sendo que para concretizar este objetivo passa a oferecer atividades culturais que possibilitassem o desenvolvimento de sua capacidade para intervir socialmente. Deste modo o idoso é estimulado a participar em conferências e debates que são proferidos por professores ou pelos próprios pares Lemieux, (1998 citado por Jacob, 2012).

É nos anos 80 que surge a terceira geração de UTIs que passa a assumir três características que estavam em conformidade com uma universidade tradicional: o ensino, a pesquisa científica e o serviço à comunidade na qual está inserida (Jacob, 2012). Esta geração de UTIs orienta as suas atividades para a necessidade de atender uma população de terceira idade cada vez mais jovem, mais escolarizada e que exige que os cursos sejam reconhecidos, fazendo com que as UTIs criem programas educacionais adaptados onde três aspetos sejam evidenciados: a participação dos alunos, a autonomia e sua integração, desta forma os alunos são estimulados a produzir saberes (Jacob, 2012). É baseado nestes pilares que as UTIs desenvolvem as suas atividades na atualidade.

No âmbito nacional e internacional são vários os estudos que apontam as UTIs como um projeto que está além de uma ação meramente educativa (Veras & Caldas 2004; Filho 1997; Leeson 2009), mas é sobretudo um projeto que atua diretamente na prevenção da saúde e de isolamento dos mais idosos estimulando a participação e organização dos seniores, em atividades culturais, de cidadania, de ensino e de lazer; divulgar a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e os demais fenómenos socioculturais entre os seniores; ser um polo 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. As UTIs, também preveem condutas de auto cuidado cuja finalidade é contribuir para a prevenção do declínio psicossocial; contribuir para a investigação científica acerca da viuvez; formar a população sénior para a sua inserção social e participação comunitária; contribuir para uma nova arte de viver a terceira idade (Jacob, 2012).

## **AS UTIS EM PORTUGAL**

No que toca ao surgimento da UTIs em Portugal, esta iniciativa teve início no ano de 1976 com a criação da Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa, tendo como fundador o Dr. Herberto Miranda (Pinto, 2003). Após este marco temporal segue-se a implantação de outras UTIs em todo o país. De acordo com os dados da RUTIS - Associação Rede de Universidade da Terceira Idade, Portugal é o país da Europa com maior número de universidades seniores. Ainda de acordo com esta entidade o país conta hoje com mais de 200 UTIs espalhadas por todo o território nacional. Relativamente ao número de alunos, em 2012 aproximava-se dos 30.000 sendo a grande maioria mulheres. No que se refere à denominação 72,6% utilizam a denominação Universidade da Terceira Idade; 66% Universidade Sénior, enquanto 13% são chamadas de Academias de Cultura e Cooperação e geralmente estão vinculadas às unidades da Santa Casa de Misericórdia.

É de salientar que cerca de 30% das UTIs em Portugal foram criadas pelos próprios utilizadores ao contrário dos outros países que por norma esta iniciativa é implementada pelo poder público (Pinto, 2003). No âmbito português, grande parte das UTIs está vinculada a outra entidade do tipo: Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), Clubes Rotarianos, Associações Culturais ou Clubes, além de pertencerem a Autarquias, Câmaras Municipais e Juntas de Freguesias (Jacob, 2012). No que se refere aos professores, grande parte do quadro são de voluntários que ministram disciplinas comuns a todas as universidades. De entre as atividades pedagógicas oferecidas pelas UTIs aos seus participantes podemos destacar: saúde, informática, história, línguas, teatro, dança, cidadania, trabalhos manuais e artes.

## **FORMULAÇÃO DA QUESTÃO E OBJETIVO**

Com base no exposto, verifica-se que as universidades seniores foram criadas com o propósito de proporcionar aos mais idosos oportunidades educacionais, de convívio, além de

estimular a sua autonomia e independência, o que poderá ter repercussões na melhoria da qualidade de vida desses idosos. Neste sentido, como questão de investigação, torna-se pertinente compreender qual a relevância que as atividades pedagógicas e culturais oferecidas pelas UTIs portuguesas têm para a melhoria da qualidade de vida dos seus participantes. Desta forma e na sequência de um conjunto de esforços elegemos como objetivo do presente estudo verificar, pela voz dos frequentadores das UTIs portuguesas, se as atividades pedagógicas e culturais oferecidas promovem melhoria da qualidade de vida dos seniores.

Assim procederemos, de seguida, à metodologia como forma de adquirir conhecimentos de forma ordenada, sistemática e com técnicas obtendo respostas para a questão formulada.

## **METODOLOGIA**

Este estudo assume o paradigma interpretativo uma vez que procura entrar no mundo pessoal dos sujeitos e interpretar diferentes situações e o que elas significam para si (Clara Pereira Coutinho, 2013). Outros autores salientam que os investigadores qualitativos “Fazem perguntas sobre fenómenos específicos e encontram um método ou uma abordagem apropriada para responder. A descoberta delibera a escolha do método [...]” (Streubert & Carpenter, 2002). Optou-se assim por uma abordagem qualitativa.

No que respeita ao referencial metodológico, optou-se pelo estudo de caso por este ser o mais adequado para dar resposta à questão de investigação e ao objetivo apresentado. Ele contribui para o “nosso conhecimento dos fenómenos individuais, grupais, organizacionais, sociais, políticos e relacionados” (Yin, 2010). O mesmo autor reforça o nosso pensamento pelo facto de referir que o estudo de caso “investiga um fenómeno contemporâneo em profundidade e em seu contexto de vida real [...]” (p.39). Pretende-se com este estudo, à semelhança de Stenhouse (1978), estudar uma problemática contemporânea, num contexto específico, isto é, compreender o contributo das UTIs na melhoria da qualidade de vida dos seus alunos (participantes neste estudo). Para tal, entre os anos de 2008 a 2014 foram recolhidos 3 vídeos dos blogues das UTIs, que contemplavam o relato dos participantes sobre as suas experiências enquanto alunos de uma universidade Sénior. Posteriormente procedeu-se à análise de conteúdo de acordo com os estudos de Coutinho (2013), dos discursos (vozes) dos alunos que frequentam as Universidades Seniores, como iremos olhar de seguida.

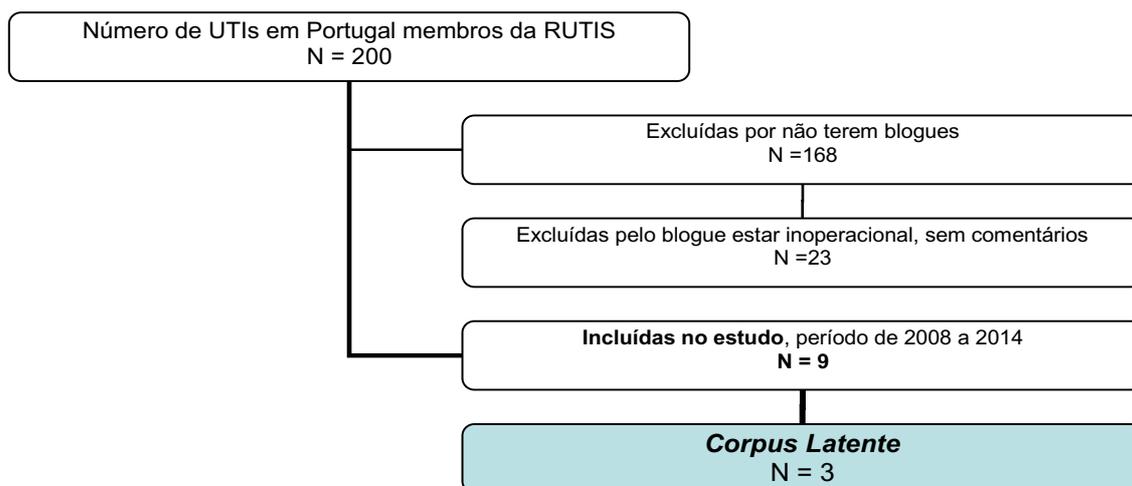
## **CORPUS DE DADOS**

Neri de Souza (2010) refere *Corpus Latente* da Internet como dados “que foram produzidos sem a intencionalidade de responder a um conjunto de questões” (Souza, 2011, p.3) no entanto é um potencial conjunto de dados para a realização de investigações específicas. Compreendendo esta forma de investigar procedeu-se ao início da pesquisa na internet de um possível corpus de dados em fevereiro de 2014 terminando o estudo em abril do mesmo ano. Os dados recolhidos tiveram como finalidade conhecer o trabalho desenvolvido pelas universidades seniores em Portugal no período de 2008 a 2014. Verificou-se que as UTIs são representadas pela RUTIS (Associação Redes de Universidades da Terceira Idade) e que esta entidade foi criada para agregar e apoiar as UTIs existentes no território português. Neste sentido as informações foram primeiramente agrupadas: em distritos e arquipélagos, número de membro na RUTIS, números de alunos, número de disciplinas, localização, contacto, site/blogue, responsáveis e atividades, dados estes possíveis de recolher na página da RUTIS.

De modo a afunilar e encontrar o *Corpus Latente* deste estudo, a recolha dos dados incidiu apenas nas UTIs membros da RUTIS perfazendo assim um total de 200 instituições. Entre estas UTIs foram excluídas 168 (84%) por não terem *site* na base de dados da RUTIS, os *sites* estarem inoperacionais, e pelo facto do acesso à informação da UTI ser o *facebook*. Das restantes 32

UTIs que possuíam blogue excluíram-se 23 (72%) pelo facto de o blogue não estar operacional ou não existirem comentários escritos ou falados no período referenciado. Deste total analisado apenas 9 UTIs foram selecionadas para efeito de estudo, tendo em conta os comentários, vídeos, áudios e fotos dos alunos que frequentam essas entidades formadoras. No seguimento desta análise e na procura de saber o que os alunos pensavam ou sentiam sobre as atividades realizadas pelas UTIs, verificámos, nas 9 UTIs selecionadas, que os alunos raramente escreviam comentários e os mesmos não eram expressivos para alcançar o objetivo desta investigação. Adicionalmente os vídeos e áudios relatavam atividades promovidas pelas UTIs na voz dos professores, dirigentes ou convidados mas não na voz dos seus alunos. Foram assim selecionados apenas três vídeos onde os alunos eram entrevistados por repórteres e expressavam o que sentiam, faziam e aprendiam por meio das atividades realizadas nas UTIs, nomeadamente: (1) A Universidade Sénior da UTL no programa televisivo “Portugal no Coração”(RTP, 2012), (2) Reportagem do programa “Praça da alegria” na Universidade Contemporânea (RTP, 2013) e (3) Reportagem da emissora de televisão SIC na Universidade Sénior Contemporânea (SIC, 2009). Estes três vídeos formam o *corpus latente da internet* e contemplam o objetivo deste estudo, sendo considerados a amostra desta investigação como se observa na Figura 1.

**Figura 1:**  
**Esquema de seleção do corpus de dados**



## RECOLHA DE DADOS E PROCEDIMENTOS

Situando este estudo no paradigma qualitativo, a análise de dados foi efetuada através da técnica de análise conteúdo e que pressupõe três fases principais: a pré-análise, a exploração do material e o tratamento dos resultados, a inferência e a interpretação (Bardin, 2000). Deste modo, a primeira etapa destinou-se na leitura flutuante pelos vários blogues das 9 UTIs selecionadas e ainda à elaboração dos indicadores a serem adotados na análise. Na segunda etapa procedeu-se à exploração dos dados e sua codificação. Na última etapa, os resultados foram tratados de maneira a serem significativos e válidos (Bardin, 2000).

A definição das categorias para a codificação foi realizada em função da questão de investigação e do objetivo em conjugação com a revisão de literatura. Para facilitar e potenciar a análise de dados do *Corpus Latente* recorreu-se ao *software* de apoio à análise qualitativa WebQDA. Nele “o investigador poderá editar, visualizar, interligar e organizar documentos.

Poderá criar categorias, codificar, controlar, filtrar, efetuar pesquisas e questionar os dados com o objetivo de responder às suas questões de investigação” (Souza, Costa, & Moreira, 2011, p. 20). Nesta investigação o *software WebQDA* possibilitou, ainda, a indexação dos vídeos para análise destes e sua codificação. Ao olhar para as codificações, categorizações e matrizes o *software* possibilitou ainda a dinâmica na elaboração de questões em diversos momentos da investigação.

#### DEFINIÇÃO DAS CATEGORIAS

De acordo com a definição de qualidade de vida (Canavarro *et al.*, 2010) foram elaboradas as seguintes codificações em nós em árvore com categorias e subcategorias de análise e em descritores, como se pode observar nas Tabelas 1 e 2.

**Tabela 1:**  
**Categorias e subcategorias (nós em árvore)**

CATEGORIAS	Descrição	SUBCATEGORIAS	Descrição
Razão de Inscrição	Motivo para a inscrição na Universidade Sénior	<b>Novas atividades</b>	Fazer atividades que nunca tiveram oportunidade de realizar
		<b>Combate à solidão</b>	Referências diretas ou indiretas ao combate da solidão
		<b>Ocupação de tempos livres</b>	Podem estar ativos profissionalmente ou não e querer ocupar os tempos livres
Importância das aulas	Importância das aulas relatadas pelas pessoas idosas participantes	<b>Conhecimento diversificado</b>	Conhecimento de várias temáticas
		<b>Autoestima</b>	As pessoas idosas revelam que apesar da idade podem aprender novas tecnologias
		<b>Manter-se ativo</b>	O cérebro mantém-se ativo, jovem
		<b>Convívio</b>	Nesta fase da vida o convívio uns com os outros
Expetativas	Expetativas das pessoas idosas acerca das aprendizagens obtidas nas UTIs	<b>Bem-estar</b>	Bem-estar intelectual, emocional e físico da pessoa idosa
		<b>Expetativas da pessoa</b>	Expetativas da pessoa idosa com as aprendizagens e com a sua ida para as UTIs
		<b>Interação</b>	Importância da interação com outras pessoas e novos ambientes
		<b>Qualidade de vida</b>	Aprendizagens acerca da qualidade de vida
Chegada à UTI	Formas de chegada à UTI	<b>Por iniciativa própria</b>	Foram por vontade própria
		<b>Orientação dos filhos</b>	Foram por orientação dos filhos
		<b>Pela mulher</b>	A mulher teve iniciativa de o convidar para ir para a UTI
		<b>Recomendação médica</b>	Por ordens médicas
Ser idoso	Perspetiva das pessoas idosas acerca do significado de ser idoso	<b>Ser mais velho</b>	Ter mais idade que as outras pessoas
		<b>Experiência</b>	Ter mais experiência de vida
		<b>Maturidade</b>	Capacidade melhorada
Disciplinas	Disciplinas frequentadas pelas pessoas idosas	<b>Aprendizagem de novas tecnologias</b>	Descrição da importância das aprendizagens das novas tecnologias
		<b>Economia</b>	Disciplina de economia
		<b>Arquitetura</b>	Disciplina de Arquitetura
		<b>História</b>	Disciplina de história
		<b>Saúde</b>	Disciplina acerca da saúde na terceira idade
		<b>Pintura</b>	Atividades e aprendizagem de técnicas de pintura
		<b>Inglês</b>	Disciplina de inglês
		<b>Dança</b>	Atividades rítmicas e dança
		<b>Inteligência emocional</b>	Disciplina de inteligência emocional
		<b>Hidrogenástica</b>	Ginástica dentro de água

**Tabela 2:**

### Categorias e subcategorias (descritores)

CATEGORIAS	Descrição	SUBCATEGORIAS	Descrição
<b>Género</b>	Descrição do sexo das pessoas idosas que frequentam as UTIs	<b>Feminino</b>	Pessoas idosas do sexo feminino
		<b>Masculino</b>	Pessoas idosas do sexo masculino
<b>Profissão</b>	Atividade profissional das pessoas idosas que frequentam as UTIs antes da reforma	<b>Tradutora</b>	Profissão de tradutora
		<b>Médico</b>	Profissão de médico
		<b>Professor/educador</b>	Profissão professor/educador
		<b>Enfermeiro</b>	Profissão enfermeiro
		<b>Advogado</b>	Profissão de advogado
<b>Estado civil</b>	Estado civil das pessoas idosas que frequentam as UTIs	<b>Viúvo/a</b>	
		<b>Casado/a</b>	

## ANÁLISE E DISCUSSÃO DE RESULTADOS

Neste item apresentam-se, analisam-se e discutem-se os dados emergentes do Corpus de dados (três vídeos) privilegiando-se a análise de conteúdo, no intuito de responder à questão de investigação: Qual a relevância que as atividades pedagógicas e culturais oferecidas pelas UTIs portuguesas têm para a melhoria da qualidade de vida dos seus alunos?

No seguimento apresentamos as discussões respeitantes às matrizes resultantes da análise onde foi utilizado o número de unidades de texto (referências) em vez das fontes codificadas ou número de palavras.

### GÉNERO VERSUS QUALIDADE DE VIDA

Embora este estudo não tencione abordar se a frequência nas UTIs está relacionada com questões de género, através dos vídeos analisados obteve-se 23 referências de alunos do sexo feminino e 17 referências do sexo masculino. Por outro lado estudos afirmam que “envelhecer é uma questão de género, dessa maneira percebe-se que com o envelhecimento ocorre uma predominância do sexo feminino, fato atribuído à maior preocupação das mulheres com saúde e maior adesão às atividades preventivas” (Santos, Alves, Alves, Teles, & Fonseca, 2012, p. 236) o que vem ressaltar a maior participação de mulheres nas entrevistas realizadas nos vídeos.

Relativamente ao que é referido pelos alunos das UTIs acerca da qualidade de vida tanto homens como mulheres, afirmam ter uma melhor qualidade de vida ao frequentarem as aulas e atividades da UTI. Sendo consenso de que há melhoria de qualidade de vida nos frequentadores das UTIs. Pelo que foi mencionado pelos frequentadores:

*“É referida pela idosa que já frequentava as aulas de hidroginástica antes de ir para a UTI, mas que agora é uma forma de convívio e de se obrigar a sair de casa. Mantendo assim uma **boa qualidade de vida** e bem-estar de uma forma holística” (feminino).*

*“Visão do envelhecimento, como juventude que tem de ser aproveitada para uma **melhor qualidade de vida**, interação, manter a mente ativa, sendo que a pintura é a única disciplina em que participa” (masculino).*

### GÉNERO VERSUS APRENDIZAGEM DE NOVAS TECNOLOGIAS

No que concerne à aprendizagem de novas tecnologias, no que se refere ao género, os seniores femininos apresentam 7 referências e os masculinos apenas 4 referências, mas em ambos os géneros se destaca a importância da mesma influenciando a comunicação, interação

entre os próprios alunos da UTI e os seus familiares. De acordo com Páscoa & Gil (2012) a aprendizagem de novas tecnologias ajuda e apoia as pessoas idosas diminuindo o isolamento e a solidão, aumentando as possibilidades de contato com os familiares e amigos, incluindo nas suas relações sociais o uso das redes sociais digitais como uma ferramenta facilitadora para uma velhice bem-sucedida. Outros autores salientam o maior benefício da comunicação através das novas tecnologias, sendo um suporte social para maior comunicação com familiares, amigos e companheiros (O'Brien, 2011). Ainda de acordo com estudos americanos de Fox, Rainie, Larsen, & Horrigan (2001) cerca de 3 em cada 5 idosos utilizadores da internet melhorou o seu contato com a família. Neste contexto, depreende-se que a dimensão aprendizagem de novas tecnologias acaba por influenciar ambos os géneros de alunos seniores como ferramenta útil de comunicação.

No seguimento desta perspetiva, a investigação realizada por Pereira (2010) “permitiu apurar que a utilização do computador e da internet diminui a solidão, aumenta o acesso à informação, assim como a frequência da comunicação entre familiares e amigos, e, conseqüentemente aumenta a Qualidade de Vida de pessoas idosas” (p.xi).

*“Frequência das **novas tecnologias** de forma a conviver com outras pessoas, aprendizagem diversificada, manter-se ativo, interação com outras pessoas e família. A nível profissional foi médica” (feminino).*

*“Idoso começou a frequentar a UTI por iniciativa da filha. Está a frequentar as aulas sobre as **novas tecnologias** para não se sentir "ultrapassado pela filha" (Tom de brincadeira por parte do idoso) ” (masculino).*

#### **GÉNERO VERSUS BEM-ESTAR**

Relativamente à dimensão bem-estar esta é referenciada de igual modo para ambos os géneros. Todos os alunos das UTIs fazem alusão ao contributo das UTIs para o seu bem-estar bem como a manutenção do mesmo. Machado e Medina (2013b) nos seus estudos referem que a permanência dos seniores nestas instituições educativas também contribui para o seu bem-estar físico, psicológico, emocional e cognitivo-mental, bem como para a realização pessoal. “Sem esquecer que estas instituições promovem a sociabilidade, bem-estar e a realização pessoal de quem as frequenta, bem como uma perceção otimizada de si próprio, do seu papel social e do envelhecimento” (Machado & Medina, 2013b, p.151).

*“Idosa apresenta-se divertida, refere que o ser idoso deve ser referido como sénior ou como "uma juventude acumulada.". Estar na UTI dá-lhe um **bem-estar** geral e obriga a conviver e a sair de casa” (feminino).*

*“Sentimento de pertença, de **bem-estar**, autoestima e novas aprendizagens e atividades” (feminino).*

*“É referida pela idosa que já frequentava as aulas de hidroginástica antes de ir para a UTI, mas que agora é uma forma de convívio e de se obrigar a sair de casa. Mantendo assim uma boa qualidade de vida e **bem-estar** de uma forma holística” (feminino).*

*“ **Bem-estar** geral e convívio entre pares” (masculino).*

### **BEM-ESTAR VERSUS CONVÍVIO E INTERAÇÃO**

Dentro do bem-estar relacionado com o convívio e interação, é considerado como importante e impulsionador a sair-se de casa assim como razão para frequentar a UTI. Dos relatos ouvidos nos vídeos observaram-se 8 referências relativas à interação e 6 sobre convívio.

Segundo Rizzolli & Surdi (2006) “Muitos relataram que as atividades realizadas nos grupos contribuíram bastante para o desenvolvimento das funções da vida diária, além de obter um reconhecimento e valorização, tanto pelos familiares como pela sociedade em geral. Conclui-se que a participação nos grupos é de suma importância na busca de se obter melhor qualidade de vida” (p.225). Também (Leite, Battisti, Berlezi, & Scheuer, 2008) defendem que é da natureza humana o desejo de estar inserido em um determinado meio social, seja no âmbito doméstico, trabalho ou grupo de amigos. Ainda de acordo com estes autores fazer parte destes meios sociais, possibilita a conservação dos vínculos relacionais bem como a inclusão em projetos coletivos. Neste sentido Resende, Bones, Souza, & Guimarães (2008) referem que quando os indivíduos estão em interação com outros tem a tendência a ter hábitos saudáveis e o auxílio dado ou recebido pode ser um importante contributo para o sentido de controlo pessoal o que influencia de forma positiva no bem-estar e psicológico dos seres humanos. No caso específico dos alunos das UTIs, o convívio e a interação tem sido visto pelos mesmos como um fator gratificante e que os impulsiona a sair de casa e conviver com os pares.

*“É referida pela idosa que já frequentava as aulas de hidroginástica antes de ir para a UTI, mas que agora é uma forma de **convívio** e de se obrigar a sair de casa. Mantendo assim uma boa qualidade de vida e **bem-estar** de uma forma holística”.*

*“Frequenta a UTI de forma a divertir-se, ocupar o tempo livre, combater solidão, **interação e bem-estar físico**”.*

### **QUALIDADE DE VIDA VERSUS CONHECIMENTO DIVERSIFICADO, AUTOESTIMA E MANTER-SE ATIVO**

No estudo efetuado verificou-se que para os seniores a qualidade de vida está mais relacionada com o manter-se ativo, com 9 referências, seguido da autoestima, com 6 referências, e por fim o conhecimento diversificado, com 4 referências.

Há evidências em estudos que as idosas apresentam qualidade de vida e autoestima moderada, realçando a autoestima, assim como há uma relação entre as atividades físicas praticadas regularmente com a qualidade de vida e o autoconceito (Rodrigues, 2011; Rolim & Forti, 2005). Também Neri, Yassuda, & Cachioni (2004) e Neri (2008) referem que a participação de idosos em atividades sejam físicas, recreativas, pedagógicas ou lazer são de fundamental importância para a promoção da sua qualidade de vida bem como para a melhoria da sua autoestima. Entretanto as atividades direcionadas aos idosos devem ser organizadas de forma que seja levado em conta as particularidades desta clientela, devem promover a aproximação social, devem ter o caráter lúdico e serem diversificadas (Goyaz, 2003). Esta mesma autora refere que tais atividades devem sempre ter em conta a memória e o conhecimento acumulado para que esta experiência possa ser partilhada e revivida de forma prazerosa.

*Frequência de aulas de pintura, novas tecnologias de forma a **manter-se ativa**. A pintura era algo que já realizava quando estava no ativo e sempre gostou desta atividade. A nível profissional antes de vir para a UTI era educadora de infância.*

*Visão do envelhecimento, **como juventude** (autoestima) que tem de ser aproveitada para uma **melhor qualidade de vida**, interação, manter a **mente ativa**, sendo que a pintura é a única disciplina que participa.*

*A idosa refere que entrou para a UTI de forma a combater a solidão e conviver com outras pessoas. Atualmente frequenta a dança, mas já frequentou novas tecnologias, inteligência emocional e inglês. (**conhecimento diversificado**)*

#### **QUALIDADE DE VIDA VERSUS NOVAS ATIVIDADES, COMBATE À SOLIDÃO E OCUPAÇÃO DOS TEMPOS LIVRES**

Relativamente à qualidade de vida relacionada com novas atividades, o combate à solidão e ocupação dos tempos livres denota-se que, os seniores referem, 9 vezes, que o facto de estarem ocupados traz-lhes melhor qualidade de vida, também o combate à solidão foi referido 6 vezes, considerado importante para melhor qualidade de vida. Segundo os autores Pereira (2010) & Loures (2001) dados obtidos revelam que as universidades seniores propiciam melhoria do estado mental, depressão, *stress* e na melhoria da qualidade de vida dos seniores. Ainda de acordo com Capitanini & Neri (2004) a solidão na velhice é resultante de perdas de suporte social, de declínio na participação em atividades sociais e de redução de convívio.

Neste seguimento Erikson (1998) evidencia que a solidão na terceira idade possui um caráter existencial tendo em conta que o isolamento, a perda de papéis as limitações físicas e financeiras originadas pelo afastamento das atividades da vida ativa, possibilitam ao idoso voltar-se para si e por sua vez aceitar a redução de contactos sociais. É neste sentido que as UTIs proporcionam atividades que potencializam melhor qualidade de vida combatendo a depressão e solidão.

*“Interação, troca de experiências e **combate à solidão**”.*

*“A UTI foi uma forma de **combater um quadro depressivo, a solidão**. Conhecimento sobre novas tecnologias, inteligência emocional e dança”.*

*“Frequenta a UTI de forma a divertir-se, **ocupar o tempo livre, combater solidão, interação e bem-estar físico e emocional**. Disciplina que frequenta é a dança”.*

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

Através da análise dos conteúdos das subcategorias bem-estar e qualidade de vida, que emergiram dos três vídeos analisados neste estudo, parecem apresentar evidências de que as atividades realizadas pelas UTIs promovem melhoria da qualidade de vida dos seus frequentadores. Neste sentido, as universidades seniores poderão servir de suporte à sociedade na adaptação dos idosos à etapa de vida de aposentação.

A maioria dos seniores salientou ser importante ter uma vida ativa para lidar de forma mais positiva com as questões relacionadas com o envelhecimento. Por isso as atividades realizadas pelas UTIs serem reconhecidas pelos seniores como importantes e escolhidas pelas UTIs para suas disciplinas.

O convívio e as interações estabelecidas entre os idosos nas UTIs emergem como privilegiadas, desempenhando um papel relevante para dissipar a solidão vivenciada e verbalizada por alguns, ao acrescentar assim a sensação de se estar vivo e de ver a vida de uma forma mais positiva.

Este estudo permitiu verificar que a qualidade de vida e a autoestima, assim como o combate à solidão, ocupação de tempos livres e o uso das tecnologias podem potencializar a qualidade de vida dos alunos através das atividades produzidas pelas Universidades Seniores.

### Estudos futuros

Através do resultado deste estudo, ficou evidente a importância das UTIs para a melhoria da qualidade de vida da população idosa que participa das atividades oferecidas por estas entidades. No entanto, verificamos que o público de maior relevo a participar nessas atividades é do género feminino. O público masculino quando decide participar das UTIs, geralmente o faz por convite das esposas ou orientação dos filhos, nunca ou quase nunca por iniciativa própria. Perante este facto sugerimos o desafio de futuramente as UTIs utilizarem estratégias que possam estimular o público masculino a participar nas suas atividades por vontade e iniciativa própria, com o objetivo de melhorar e aumentar as suas redes de relacionamentos, o que poderá ter como consequência o bem-estar e a melhoria da qualidade de vida de uma forma mais equitativa.

### Limitações

Apesar de haver no *corpus latente da internet* uma informação enorme (blogs, vídeos, posters, fotografias) sobre as atividades das universidades seniores em Portugal e outras partes do mundo, percebemos que a maioria destas informações é apenas para divulgar as atividades que as UTIs oferecem aos seus utentes. Este estudo, com foco nos relatos dos frequentadores, revelou que existe um número reduzido de vídeos nos blogues dos *sites* das UTIs que contemplassem o objetivo deste estudo, e ainda que alguns dos *sites* e blogues estavam inoperantes ou não continham comentários dificultando o acesso a informações sobre UTIs de outras regiões do país. Salientamos também que os vídeos, por sua vez, só revelavam as experiências subjetivas dos participantes vinculados a algumas das UTIs localizadas nos distritos do Porto e Lisboa, limitando o estudo a uma amostra parcial dos relatos dos alunos.

## REFERÊNCIAS

- Bardin, L. (2000). *Análise de Conteúdo*. Lisboa:Edições 70.
- Bowling, A. (2001). *Measuring disease: A review of disease-specific quality of life measurement scales* (2ª ed.). Buckingham: Open University Press.
- Cachioni, M. e, & Neri, A. L. (2004). Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade. In *Velhice bem-sucedida- aspetos afetivos e cognitivos* (4ª ed., pp. 29–49). Campinas (SP): Papyrus.
- Canavarro, M., Pereira, M., Moreira, H., & Paredes, T. (2010). Qualidade de vida e saúde: Aplicações do WHOQOL. Retrieved from <https://estudogeral.sib.uc.pt/handle/10316/20696>
- Capitanini, M. E. S. &, & Neri, A. L. (2004). Sentimentos de solidão, bem-estar subjetivo e relações sociais em mulheres idosas vivendo sozinhas. In *Velhice bem-sucedida- aspetos afetivos e cognitivos* (pp. 71–88). Campinas (SP): Papyrus.
- Coutinho, C. P. (2013). *Metodologia de investigação em ciências sociais e humanas* (2ª ed.). Coimbra: Almedina.
- Erikson, J. (1998). The ninth stage. In E. Erikson. In *The life cycle completed: a review. extended version* (pp. 105–114). New York: W.W. Norton & Company Inc.
- Filho, J. P. (1997). Universidade da terceira idade. *Revista Sitientibus*, 225–228. Retrieved from [http://www2.uefs.br/sitientibus/pdf/17/universidade\\_da\\_terceira\\_idade.pdf](http://www2.uefs.br/sitientibus/pdf/17/universidade_da_terceira_idade.pdf)
- Fox, S., Rainie, L., Larsen, E., & Horrigan, J. (2001). Wired seniors. *The Pew Internet and American Life Project.*, 1–14. Retrieved from <http://scholar.google.com/scholar?hl=en&btnG=Search&q=intitle:Wired+seniors#1>
- Goyaz, M. (2003). Vida ativa na melhor idade. *Revista Da Universidade Federal de Goiás*, 5(2), 1–4.
- Jacob, L. (2012). Universidade seniores: criar novos projetos de vida. Almerim-PT: Rutis.
- Leeson, G. W. (2009). Educação e aprendizagem ao longo da vida. In *O tempo da vida* (pp. 268–282). Cascais: Príncipia.
- Leite, M. T., Battisti, I. D. E., Berlezi, E. M. &, & Scheuer, A. I. (2008). Idosos residentes no meio urbano e a sua rede de suporte familiar e social. *Texto & Contexto - Enfermagem*, 17(2), 1–8. doi:10.1590/50104-07072008000200005
- Loures, M. C. (2001). *Avaliação da depressão, do estresse e da qualidade de vida em alunos no início e final do curso da universidade aberta da terceira idade, UCG*. Universidade de Brasília.
- Machado, F. da S., & Medina, T. (2013). As Universidades Seniores Motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. Retrieved from [http://www.fpce.up.pt/ciie\\_dev/sites/default/files/images/ESC37\\_Filipa%26Teresa.pdf](http://www.fpce.up.pt/ciie_dev/sites/default/files/images/ESC37_Filipa%26Teresa.pdf)
- Mota, I. (2009). O tempo da vida (pp. 18–23). Cascais: Príncipia.
- Neri, A. L. (2008). *Palavras-chaves em gerontologia* (3ª ed.). Campinas (SP): Alínea Editora.
- Neri, A. L., Yassuda, M. S. (orgs), & Cachioni, M. (colab). (2004). *Velhice bem-sucedida aspectos afetivos e cognitivos*. Campinas: Papyrus.
- O'Brien, C. (2011). Participation in Online Communities and Psychosocial Well-being Among Older Adults. *Mather LifeWays Orange Papers*.
- Páscoa, G. M. G., & Gil, H. M. P. T. (2012). *O contributo da web social – rede social Facebook – para a promoção do envelhecimento ativo : estudo de caso realizado na USALBI Lisboa*. Universidade Técnica de Lisboa.
- Pereira, C. (2010). *O contributo das TIC para a Qualidade de Vida de pessoas idosas*. Universidade de Aveiro. Retrieved from <https://ria.ua.pt/handle/10773/1420>
- Pinto, M. G. (2003). As universidades da terceira idade em Portugal: das origens aos novos desafios do futuro. In *Documento apresentado na Conferência Internacional “Envelhecer em saúde” que decorreu na Universidade Lusófona*. Lisboa.
- Pinto, M. G. L. C. (2003). As universidades da terceira idade em Portugal: das origens aos novos desafios do futuro. *Revista Da Faculdade de Letras Língua E Literatura*, XX(II), 467–478.
- Resende, M. C., Bones, V. M., Souza, I. S. &, & Guimarães, N. K. (2008). Rede de relações sociais e satisfação com a vida de adultos e idosos. *Psicologia Para América Latina*, 5(2), 1–22.

- Rizzolli, D., & Surdi, A. C. (2006). Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade, 8(1), 225–234.
- Rodrigues, M. (2011). *Auto-estima e qualidade de vida nas mulheres idosas institucionalizadas*. Universidade Católica Portuguesa.
- Rolim, F., & Forti, V. (2005). *Atividade física e os domínios da qualidade de vida e do autoconceito no processo de envelhecimento*. Faculdade de Educação Física, Universidade Estadual de Campinas/Unicamp, Campinas.
- RTP. (2012). Universidade Sénior da UTL no «Portugal no Coração». Porto: Portugal no Coração.
- RTP. (2013). Reportagem do programa praça da alegria da rtp na universidade contemporânea. Porto: Praça da Alegria.
- Santos, C. L. S., Alves, C. R., Alves, M. R., Teles, M. A. B., & Fonseca, J. R. (2012). Autopercepção dos idosos sobre satisfação com a vida relacionada a interações sociais e lazer Self-perception of elderly people about their satisfaction with life related, 8, 232–239.
- SIC. (2009). Reportagem da SIC na Universidade Sénior Contemporânea. Jornal da Tarde.
- Souza, F. N. de. (2010). Internet: Florestas de Dados ainda por Explorar. *Internet Latent Corpus Journal*, 1(1), 2–4.
- Souza, F. N. de, Costa, A. P., & Moreira, A. (2011). Questionamento no Processo de Análise de Dados Qualitativos com apoio do software WebQDA. *EDUSER: Revista de Educação*, 3 (1), 19–30.
- Stenhouse, L. (1978). Case study and case record: towards a contemporary history of education. *British Educational Research Journal*, 4 (2), 21–39.
- Streubert, H., & Carpenter, D. (2002). *Investigação Qualitativa em Enfermagem: avançando o imperativo humanista* (2ª ed.). Loures: Lusociência.
- Veras, R., & Caldas, C. (2004). Promovendo a saúde ea cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciência Saúde Coletiva*. Retrieved from <http://www.scielo.org/pdf/csc/v9n2/20396.pdf>
- Yin, R. (2010). *Estudo de Caso: Planejamento e Métodos* (4ª ed.). Porto Alegre:Bookman.