

## RESEARCH ARTICLE

*The contribution of the Senior University of Pombal in promoting the active aging of its students***O contributo da Universidade Sénior de Pombal na promoção do envelhecimento ativo dos seus estudantes**Virgínia Santos<sup>1,2</sup>, Sara M. Lopes<sup>1,3</sup>, Catarina Lobão<sup>2,4</sup><sup>1</sup> Escola Superior de Educação e Ciências Sociais, Instituto Politécnico de Leiria, 2411-901 Leiria, Portugal<sup>2</sup> Escola Superior de Saúde, Instituto Politécnico de Leiria, 2411-901 Leiria, Portugal<sup>3</sup> Centro Interdisciplinar de Ciências Sociais - Pólo de Leiria, 1069-061 Lisboa, Portugal<sup>4</sup> Centro de Inovação em Tecnologias e Cuidados de Saúde, Instituto Politécnico de Leiria, 2411-901 Leiria, Portugal

**Citation:** Santos, V., Lopes, S.M. & Lobão, C. (2018). O contributo da Universidade Sénior de Pombal na promoção do envelhecimento ativo dos seus estudantes. *Res Net Health* 4, 1-4.

**Received:** 21<sup>st</sup> February 2018

**Accepted:** 22<sup>nd</sup> May 2018

**Published:** 30<sup>th</sup> December 2018

**Copyright:** This is an open access article distributed under the terms of the Creative Commons Attribution License, which permits unrestricted use, distribution, and reproduction in any medium, provided the original author and source are credited.

**Corresponding Author:**

Virgínia Santos  
virginia.lopes.santos@gmail.com

**Abstract**

**Introduction:** Aging should not be seen as a problem, but rather as a natural, ineluctable, natural process that occurs throughout the life cycle of each individual. Framed in the "lifelong learning" pillar are the Senior Universities, a socio-educational response that operates in an informal regime, lacking certifications and where activities of a social, educational, cultural and social nature are invigorated for an aged public from the age of 50 (Jacob 2012). The main objective of this research was to understand the importance of the University of Pombal (USP) in the life of its students and to identify the changes that have arisen in their daily lives. **Methods:** The methodological option was based on a qualitative or interpretive perspective (Coutinho, 2011), with USP being the case study chosen, being subjects of investigation six students of this institution, aged between 64 and 83 years old. Documentary research and the semi-structured interviews were privileged as data collection techniques. **Results:** The data obtained allowed us to conclude that USP inexorably assumes a fundamental role in promoting the active aging of its students. It gives a new meaning to the time and the very lives of those who, due to retirement situations, have seen the rhythms of their days altered. It is a space that allows to transform lives of inactivity, solitude or isolation in active lives, whose performance of new roles, student and/or teacher, brought them feelings of greater usefulness, self-realization and even of a greater appreciation and of personal development.

**Keywords:** Aging, Active Aging, Lifelong Learning, Senior Universities

**Resumo**

**Introdução:** O envelhecimento não deve ser encarado como um problema, mas antes como um processo natural, universal e inelutável que ocorre ao longo do ciclo de vida de cada indivíduo. Enquadradas no pilar "aprendizagem ao longo da vida" encontram-se as Universidades Senior, 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 (Jacob 2012). A investigação realizada teve como grande objetivo compreender a importância da Universidade Sénior de Pombal (USP) na vida dos seus estudantes e as mudanças que daí surgiram nos seus quotidianos. **Métodos:** A opção metodológica assentou numa perspetiva qualitativa ou interpretativa (Coutinho, 2011), tendo a USP sido o estudo de caso escolhido, constituindo o objeto de investigação seis estudantes desta instituição, com idade compreendidas entre os 64 e os 83 anos. Privilegiou-se, como técnicas de recolha de dados, a pesquisa documental e a entrevista semiestruturada. **Resultados:** Os dados obtidos permitiram concluir que a USP assume inexoravelmente um papel fundamental na promoção do envelhecimento ativo dos seus estudantes. Devolve um novo significado ao tempo e à própria vida daqueles que viram, através da entrada na reforma, alterados os ritmos dos seus dias. É um espaço que permite transformar vidas de inatividade, solidão ou de isolamento em vidas ativas, cujo desempenho de novos papéis,

estudante e/ou docente, lhes trouxe sentimentos de maior utilidade, autorrealização e ainda uma maior valorização e desenvolvimento pessoal.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Envelhecimento ativo, Aprendizagem ao longo da vida, Universidades Senior

---

## Introdução

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 Sénior, 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.

As Universidades Sénior 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), 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 Sénior, 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, este estudo tem como propósito compreender a importância da Universidade Sénior de Pombal (USP) na vida dos estudantes seniores. Para tal procurou-se: I) identificar as motivações dos seniores para ingressar na Universidade Sénior de Pombal, II) descrever a perceção dos estudantes seniores em relação ao impacto da USP no seu quotidiano e III) conhecer os projetos de vida dos seniores antes e após a entrada na USP.

## Materiais e Métodos

O estudo apresenta uma abordagem qualitativa, centrado na compreensão da importância que 6 estudantes da Universidade Sénior de Pombal atribuem à sua frequência nesta instituição e às eventuais mudanças advindas desta participação. Parte da seguinte questão investigativa - *Qual o papel da Universidade Sénior de Pombal na vida quotidiana dos seus estudantes?*

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

A pesquisa documental e a entrevista semiestruturada foram os instrumentos de recolha de dados selecionados para a condução da pesquisa.

Os participantes neste estudo são seis estudantes da USP, quatro do sexo feminino e dois do sexo masculino, a escolha foi feita com base nos seguintes critérios: um estudante com idade inferior a 65 anos, um estudante com idade superior a 80 anos; um estudante com baixa escolaridade, um estudante detentor de curso de nível superior; um estudante com antiguidade na USP e um estudante com duplo papel de estudante/docente.

De forma a assegurar os procedimentos éticos da investigação, foi solicitado à Universidade Sénior de Pombal e aos sujeitos participantes autorização para proceder à pesquisa, através da declaração de consentimento informado.

Os dados obtidos foram alvo de uma análise de conteúdo, codificados por categorias e subcategorias previamente determinadas, aquando da elaboração do guião da entrevista, tendo sido utilizado um *software online* de análise qualitativa, MAXQDA.

## Resultados e Discussão

Aurora, Florinda, Francisco, Manuela, António e Florbela (nomes fictícios), são os 6 participantes do estudo, tem 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 apresentam qualificações académicas distintas, como se lista na Tabela 1.

**Tabela 1:** Caracterização sociodemográfica dos participantes

Origens sociais e trajetória familiar				Trajetória escolar e profissional	
Nome	Idade	Naturalidade (concelho)	Estado civil	Habilitações literárias	Profissão exercida
António	76	Pombal	Casado	4.ª classe/1.º ciclo	Empregado de armazém
Aurora	64	Alvaiázere	Divorciada	Curso Superior	Professora de apoio educativo e ensino especial
Florbela	66	Santarém	Casada	Curso geral do comércio	Bancária
Florinda	83	Condeixa-a-Nova	Viúva	Curso superior	Professora Primária/1.º ciclo
Francisco	75	Santa Maria da Feira	Casado	4.ª classe/1.º ciclo	Sócio-gerente de empresa/ Empreiteiro
Manuela	67	Pombal	Divorciada	Curso Superior	Professora de Educação física

Relativamente ao objetivo I) identificar as motivações dos seniores para o ingresso na USP, percebe-se pelas narrativas, que foi com a entrada no período inicial da reforma que todos os entrevistados decidiram abraçar este projeto, tendo-o feito pelos seguintes motivos: para diminuir o sentimento de solidão (1/6); para se sentir mais útil (1/6); pela vontade de aprender (2/6), para a ocupação do tempo livre (4/6) e como estímulo para sair de casa (3/6). Estes dados vão ao encontro do que reporta a 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) e o estímulo para sair de casa assume, de certa forma, como refere Fonseca (2004), um caráter de obrigatoriedade que permite aos indivíduos reformados/aposentados usufruírem melhor do tempo disponível e se manterem ativos.

Quanto ao objetivo II) descrever a perceção dos estudantes seniores em relação ao impacto da Universidade Sénior de Pombal no seu quotidiano, os 6 sujeitos reconhecem, nas narrativas individuais, que a entrada na USP lhes trouxe alterações na vida quotidiana, designadamente nos hábitos rotineiros, de uma vida pacata, de inatividade ou de isolamento para uma vida ativa, contribuindo para uma 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*”. Para todos, a USP trouxe benefícios ao nível da promoção de relações sociais, dos conhecimentos adquiridos e na promoção do processo de envelhecimento, de cada um, mais ativo e consciente. O impacto da USP na vida destes 6 sujeitos vai ao encontro dos objetivos desta Instituição socioeducativa e do que defende Roldão (2009), “[...] *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*”.

No que concerne ao objetivo III) conhecer os projetos de vida dos seniores antes e após a entrada na Universidade Sénior, dos seis entrevistados, 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 desejam: aprender um instrumento musical (Aurora), viajar (Florinda), continuar na USP (Manuela e Francisco) e a fazer voluntariado (Francisco).

Os dados recolhidos vão ao encontro da literatura, evidenciando que os projetos de vida não são apenas um imperativo da adolescência e da vida adulta. Como refere Boutinet (1990), pensar prospectivamente, após a reforma, assume 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, permitindo, assim, que este período possa ser também de realização pessoal.

### Conclusões

Os dados apresentados permitem perceber que a Universidade Sénior de Pombal assume um papel de sobeja importância na vida dos seus estudantes, 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. 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.

### Referências

- Boutinet, J. (1990). *Antropologia do Projeto*. Lisboa: Instituto Piaget.
- Cachioni, M. & 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.ª edição). Campinas (SP): Papirus.
- Coutinho, C. P. (2011). *Metodologia de Investigação em Ciências Sociais e Humanas: Teoria e Prática*. Coimbra: Almedina.
- Fonseca, A. M. (2004). *Uma abordagem psicológica da “passagem à reforma” –Desenvolvimento, envelhecimento, transição e adaptação*. Tese de Doutoramento em Ciências Biomédicas. Porto: Instituto de Ciências Biomédicas de Abel Salazar, Universidade do Porto.
- ILC-Brasil (2015). *Envelhecimento Ativo – um marco político em resposta ao aumento da longevidade*. Rio de Janeiro: Centro Internacional de Longevidade Brasil.
- Jacob, L. (2012) *Universidades seniores: Criar projetos de vida*. Almeirim: RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade).
- Monteiro, H. & Neto, F. (2008). *Universidade da Terceira Idade: Da solidão à motivação*. Porto: Livpsic.
- 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.
- Silvestre, C. (2013). *Educação e Formação de adultos e Idosos – Uma nova oportunidade* (3.ª ed.). Horizontes Pedagógicos. Lisboa: Edições Piaget - Instituto Piaget.