

## **As universidades seniores e o envelhecimento ativo: os impactos junto das pessoas idosas em Portugal**

*Senior Universities and Active Aging:  
the impacts on the elderly in Portugal*

*Las universidades mayores y el envejecimiento activo:  
el impacto con las personas mayores en Portugal*

Gina Maria Gouveia Páscoa  
Henrique Manuel Pires Teixeira Gil

**RESUMO:** Este artigo discute a temática das universidades seniores e do envelhecimento ativo e a sua importância na vida das pessoas idosas. Trata-se de uma revisão crítica de literatura que aborda o assunto do envelhecimento no contexto social a partir da oferta atual da participação das pessoas idosas nas universidades seniores. Analisa-se a fundação das universidades seniores, em nível internacional e nacional, dando-se destaque a uma universidade sénior localizada no interior de Portugal, mais concretamente na cidade de Castelo Branco, designada por Universidade Sénior Albicastrense (USALBI).

**Palavras-chave:** Envelhecimento ativo; Universidades seniores; Aprendizagem ao longo da vida.

**ABSTRACT:** *This article discusses the theme of senior universities and active aging and their importance in the lives of the elderly. This is a critical literature review that addresses the issue of aging in the social context from the current offer of participation of older people in senior universities. In this context, the foundation of these institutions, at an international and national level, is analyzed, highlighting a senior university located in the interior of Portugal, more concretely in the city of Castelo Branco, known as Senior University Albicastrense (USALBI).*

**Keywords:** *Active aging; Senior universities; Lifelong learning.*

**RESUMEN:** *Este artículo discute la temática de las universidades mayores y el envejecimiento activo y su importancia en la vida de las personas mayores. Se trata de una revisión crítica de literatura que aborda el tema del envejecimiento en el contexto social a partir de la oferta actual de la participación de las personas mayores en las universidades mayores. Analiza el fundamento de las universidades, altos niveles internacionales y nacionales, haciendo especial hincapié en una universidad de alto nivel situado en el interior de Portugal, concretamente en la ciudad de Castelo Branco, llamada Universidad Albicastrense Senior (USALBI).*

**Palabras clave:** *Envejecimiento activo; Universidades mayores; Aprendizaje a lo largo de la vida.*

## **Introdução**

O conceito de envelhecimento remete para duas dimensões bem distintas: i) a dimensão individual, que diz respeito às alterações biológicas do indivíduo com o passar do tempo. Esta dimensão é irreversível; diz respeito ao declínio da capacidade funcional do organismo (fisiológico, histológico, bioquímico e/ou genético), ligado ao avançar da idade biológica na idade cronológica. Está associado a alterações físicas que se refletem fundamentalmente, na diminuição da capacidade para realizar tarefas do quotidiano, o que influencia negativamente a qualidade de vida das pessoas, provocando um estado de vulnerabilidade (Spirduso, 1995; Vandervoort, 1995). Além das mudanças biológicas, estão envolvidas transformações dos papéis sociais e estatutos na sociedade, bem como alterações psicológicas associadas a funções cognitivas e capacidade de tomar decisões (Vaz, 2006). ii) A dimensão coletiva, entendida como fenómeno demográfico, está ligada às questões da estrutura da população e distribuição dos indivíduos por idades. Nesta linha analítica, interpretam-se os dados disponíveis sobre as estruturas e indicadores demográficos, que de uma forma antecipada pode-se identificar: aumento da proporção de idosos, diminuição da proporção de jovens, redução da fecundidade e da mortalidade. Poderá, então, dizer-se que as sociedades passam a estar organizadas em moldes diferentes dos anteriores, que influenciam as condições de vida das pessoas e a formulação de políticas.

Numa perspetiva demográfica, o envelhecimento das populações resulta do aumento dos grupos etários mais velhos e da diminuição dos grupos etários mais jovens.

Este fenómeno pode explicar-se a partir da análise de indicadores macro, se nos debruçarmos sobre as estruturas demográficas em termos de número de idosos e de jovens; e de indicadores micro, relativos aos valores de natalidade e mortalidade. São estes indicadores que nos permitem caracterizar uma atualidade demográfica mundial marcada por um envelhecimento das regiões mais desenvolvidas (INE, 2011), e identificar a União Europeia (UE) como a região mais envelhecida do mundo (Fernandes, 2014).

É já um facto bem conhecido que no mundo, mais especialmente na UE e em particular na Europa Ocidental, as coortes etárias mais velhas representam uma proporção substancial da população. Em 2015 a proporção de pessoas com 65 e mais anos cresceu 15,46% em Portugal. Quando se compara com os outros Estados Membros da UE28, vemos que Portugal ocupa a 10ª posição, com nove países, onde o crescimento foi maior (Eurostat, 2015). Os dados de 2015 demonstram ainda que os mais velhos, com 80 e mais anos, ocupam já grande parte da estrutura da população da UE28 (5,4%), variando entre 3,1% na Irlanda e 6,7% na Itália. Também em relação à população com 80 e mais anos, Portugal é um dos países onde este grupo etário tem mais peso (5,9%). A par do aumento da proporção dos mais velhos, na última década agravou-se o fosso entre jovens e idosos, através de um decréscimo do peso relativo de jovens (dos 0 aos 14 anos) na população total. O crescimento da proporção de pessoas mais velhas e diminuição do número de jovens pode ser explicado através das variáveis micro demográficas. O envelhecimento intensifica-se como resultado de uma descida contínua da fecundidade e consequente redução dos nascimentos. O índice de fecundidade tem vindo a diminuir consideravelmente nos últimos 30 anos, ficando muitos países muito abaixo do nível de substituição de gerações.

Veja-se, agora, o aumento da longevidade a partir da análise da esperança de vida. O indicador esperança de vida à nascença resume os riscos de mortalidade de uma população em todas as idades, num determinado período de tempo, expressando o número de anos que uma pessoa pode esperar viver, se ao longo da sua vida estiver exposta aos riscos de mortalidade por idades desse período. Foi o desenvolvimento económico, a melhoria das condições ambientais, a prática de estilos de vida mais saudáveis, os avanços tecnológicos na medicina e as condições de higiene e saúde de manifesta boa qualidade que proporcionaram a redução da mortalidade infantil no último século, na Europa (Nazareth, 2009). Sendo o nível de mortalidade dos países da UE dos mais baixos do mundo, a esperança de vida à nascença aumenta.

Embora a esperança de vida tenha vindo a aumentar para todos os Estados Membros da UE28, existem diferenças entre e dentro dos países. De acordo com os dados do Eurostat (2014), a esperança de vida à nascença para Portugal era 81,3 anos, superior à média da UE28 de 80,9 anos. Já a esperança de vida à nascença masculina em Portugal era de 78 anos, inferior à média europeia (78,1 anos). Este valor pode ser atribuído à elevada mortalidade prematura da população portuguesa masculina, muito provavelmente relacionada com comportamentos de risco (Fernandes, 2014). Do lado das mulheres, em 2014 a esperança de vida à nascença era 84,4 anos em Portugal, superior à média da UE28 (83,6 anos). Para Fernandes (2014), estamos num limite difícil de ultrapassar, tendo a mortalidade infantil atingido valores muito baixos em todos os países da UE. As diferenças de esperança de vida à nascença observadas entre os Estados Membros prendem-se, portanto, com comportamento de risco e atitudes face ao risco.

Se os dados apresentados evidenciam uma União Europeia e um Portugal envelhecidos, as projeções preveem que continuaremos a conhecer um manifesto agravamento do processo de envelhecimento demográfico, até 2080. Neste duplo envelhecimento, a base da pirâmide tenderá a estabilizar. Ainda que se adotem medidas de apoio à natalidade, não se preveem grandes diferenças. Até 2080 prevê-se uma diminuição do número de nascimentos, uma ligeira proporção de jovens (0-14 anos) 15,6% em 2014 para 15,1% na UE28, bem como da proporção de pessoas em idade ativa de 65,9% em 2014 para 56,9% até 2050 e 56,2% até 2080 (Eurostat, 2015).

De acordo com estes dados, é notório de que continuará a crescer a esperança de vida e, consequentemente o número de pessoas que atinge idades mais elevadas. Por intermédio de outros fatores como o aumento i) da morbilidade; ii) da carga fiscal com pensões e peso relativo para as pessoas em idade ativa; iii) da heterogeneidade da população envelhecida, entre outros; o aumento da longevidade levanta problemas de conotação negativa, representando grandes consequências políticas, económicas e sociais.

De uma forma global o envelhecimento demográfico representa vários desafios para as sociedades, em três grandes domínios: i) estruturas sociais de apoio, relacionadas com cuidados sociais e de saúde, gastos com saúde, prevalência das doenças crónicas e alterações da estrutura e relações familiares (Amaro, 2015); ii) regimes de pensões e segurança social; iii) longevidade, trajetória de vida e trabalho.

Em termos de políticas de saúde, percebe-se que o envelhecimento da população permite novas oportunidades se as pessoas envelhecerem saudáveis, sendo o objetivo alcançar um envelhecimento dinâmico, em que o aumento da idade se faça acompanhar por qualidade de vida. Este alongamento do tempo de vida consiste num indicador significativo não só das questões em torno da sustentabilidade do sistema de pensões e da necessidade de recursos de saúde, como também da importância de criar respostas ao nível da ocupação, a vários níveis de ação pública. Os dispositivos locais são desafiados a garantir a possibilidade das pessoas mais velhas se envolverem em atividades sociais e culturais, frequentarem programas educativos para aquisição de novos conhecimentos e capacidades, onde as universidades seniores são um exemplo que desafia esta envolvimento. Este ponto de vista otimista do envelhecimento considera que as gerações mais velhas dispõem de melhor saúde, mais recursos económicos e educacionais. Na verdade, avizinha-se um conjunto de necessidades, exigências e aspirações, a que a ação pública terá de dar resposta onde o envelhecimento ativo surge como um paradigma interventivo desta problemática.

### **O envelhecimento ativo como resposta às exigências da longevidade**

O conceito de Envelhecimento Ativo (EA) surgiu em 2002 através da Organização Mundial de Saúde (OMS) procurando “(...) transmitir uma mensagem mais abrangente, estendendo-se para além da saúde a aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo pluridimensional, defendendo deste modo, a predominância de múltiplos fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.” (Ribeiro, & Paúl, 2011, citado por Almeida, 2016, p. 21). A ideia principal do EA prende-se por ser, segundo a OMS, “(...) o processo pela qual se otimizam as oportunidades de bem-estar físico, social e mental durante toda a vida com o objetivo de aumentar a esperança de vida saudável, a produtividade e a qualidade de vida na velhice.” (2002, citado por Pereira, 2012, p. 207).

A palavra “ativo” de acordo com a OMS (2008), diz respeito à participação contínua nas questões sociais, económicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho.

Assim sendo, sem a participação na vida ativa, dificilmente se conseguirá evitar a secundarização das pessoas idosas. Nesta perspetiva, “o envelhecimento ativo segundo a OMS (2002) significa aprendizagem ao longo da vida, tempo laboral superior, aposentação tardia e gradual, dedicação a atividades numa triangulação de equilíbrio; objetivos do indivíduo, capacidades do indivíduo e ambiente (social e físico)” (Galinha, 2009, p. 97).

Para Jacob (2007), o conceito de envelhecimento ativo deve ser aplicado tanto em indivíduos como igualmente em grupos populacionais, levando as pessoas a perceber o seu potencial para a criação de um bem-estar físico, social e mental ao longo das suas vidas, incluindo a participação ativa daqueles com idades mais avançadas nas questões sociais, cívicas e na definição das políticas sociais. Numa Conferência Mundial sobre o Envelhecimento em 2002, a OMS (2002, citado por Santos, 2013, p. 16) “(...) preconizou este conceito como sendo um processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo.” A mesma organização ainda acrescenta que o Envelhecimento Ativo “(...) é suportado por três pilares: participação, segurança e saúde e implica, quatro dimensões: autonomia, considerando-se esta como a habilidade de controlar, lidar e tomar decisões sobre a própria vida; independência, entendida como a habilidade de executar funções, relacionadas com a vida diária, qualidade de vida e expectativa de vida saudável” (OMS, 2001, citado por Santos, 2013, p. 16).

O paradigma do envelhecimento ativo surge, assim, como um programa global de intervenção na sociedade, voltado para a mudança da condição da pessoa idosa, em particular para a aprendizagem ao longo da vida, procurando responder aos problemas do aumento da longevidade. A sociedade contemporânea encontra-se em constante transformação, onde os conhecimentos científicos e técnicos conduzem a rápidas e profundas alterações, impelindo transformações económicas e sociais. As tecnologias digitais 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, & 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.

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 extratos sociais (Canário, 2001).

Quando se fala em educação permanente, rapidamente somos levados para a questão da educação de adultos, assente numa ótica de alfabetização, com intuitos profissionais e que se foca essencialmente na população ativa, todavia a educação de pessoas idosas 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.

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.

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 idosas, 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).

Relativamente 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 de EFA e cursos M23) e o meio misto (Programas Universitários para Seniores).

Seguidamente faz-se uma abordagem aos projetos educativos para a população idosa, referenciando-se o culminar das universidades seniores a nível internacional e nacional.



## O eclodir das Universidades Seniores no Brasil, Europa e Portugal

No Brasil, a primeira universidade sénior surgiu em 1982; no entanto, em 1963 surgiu a primeira iniciativa que tinha como objetivo promover o envelhecimento bem-sucedido, quando foram fundadas na cidade de São Paulo as primeiras Escolas Abertas para a Terceira Idade do Serviço Social do Comércio.

Este projeto baseava-se “(...) nas experiências francesas, direcionado para o público mais qualificado em termos educacionais, já que oferecia programas de preparação para a reforma, informações sobre aspetos biopsicossociais do envelhecimento e atualização cultural, além de atividades físicas e complementação sociocultural (...)” (Gonçalves, & Neto, 2013, p. 23).

Como anteriormente referido, em 1982 surgiu o primeiro programa direcionado à pessoa idosa, realizado numa universidade (Universidade Federal de Santa Catarina) denominado de Núcleo de Estudos de Terceira Idade (NETI), sendo esta a universidade brasileira pioneira neste programa para pessoas idosa (Cachioni, 2005, citado por Irigaray, & Schneider, 2008). Segundo Gonçalves e Neto (2013), a Universidade Estadual do Ceará sensibilizada com as necessidades da população idosa do Nordeste, criou a Universidade Sem Fronteiras, em 1988 situada em Fortaleza. De acordo com o mesmo autor, os projetos relacionados com pessoas idosas vão aumentando a partir da década de 90, onde as universidades brasileiras têm uma oferta educativa diversificada, embora com os mesmos propósitos, como o rever os estereótipos e preconceitos com relação à velhice, promover a autoestima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência para alcançar uma velhice bem-sucedida.

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

Como se pode constatar, ao longo dos anos foram surgindo várias universidades seniores no território brasileiro, para além das mencionadas, todas elas com objetivos concretos, com vista a proporcionar um envelhecimento saudável e participativo; um bem-estar social e familiar; colocando novos desafios às pessoas idosas.



Na Europa a primeira universidade da terceira idade surgiu em 1973, na Universidade de Toulouse, através do Professor Pierre Vellas. Sete anos depois, já existiam cinquenta e duas em toda a França e nos países de influência francófona. As universidades seniores de modelo francês estão, deste modo, desde a sua génese relacionadas com o ensino superior tradicional. Os professores são remunerados, formados superiormente, operando numa base de cursos de duração limitada e conferências, ministrados num estilo formal. Porém, quando este modelo chegou a Inglaterra, foi acolhido não pelas universidades, mas pelas associações sem fins lucrativos e de voluntários, muito frequentes naquele país. Deste modo surgiu o modelo inglês, em que os professores são voluntários e de profissões distintas, os participantes frequentam a universidade o ano inteiro, e usufruem de várias atividades sociais e o ensino é informal. A maioria das universidades seniores em Portugal segue o modelo inglês (Páscoa, 2017).

No ano de 1994 já existiam 240 universidades seniores, repartidas pela Inglaterra, Escócia, País de Gales e Irlanda do Norte; no entanto, desde 1981 na Grã-Bretanha já existia um conceito de autoajuda conduzido nas atividades das universidades seniores (Gonçalves, & Neto, 2013).

Como no Brasil e na Europa, em Portugal a necessidade de criar estruturas que apoiassem o envelhecimento, deveu-se claramente pelo envelhecimento demográfico da população, criando assim meios que pudessem adaptar-se aos novos estilos, após a cessação da atividade laboral. Em Portugal, no ano de 1976 cria-se a Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa (UITI). A partir desta data até a atualidade, muitas foram as instituições que surgiram por todo o país, designadas como “Universidades Seniores”, “Universidades do Autodidacta”, “Universidades da Terceira Idade”, “Academias de Cultura e Cooperação”, “Universidade da Maturidade”, “(...) todas elas criadas pela sociedade civil, não pertencem ao ensino escolar regular, mas sim aos princípios básicos do ensino informal, em que procuram promover a cultura e a educação ao longo da vida e proporcionar formas saudáveis de ocupação dos tempos livres (...)” (Costa, 1999, citado por Monteiro, & Neto, 2008, p. 61).

Em Portugal, na atualidade, as Universidades Seniores têm vindo a ser criadas em praticamente todos os concelhos do país, podendo afirmar-se que já possuem uma cobertura de abrangência nacional.

Neste âmbito, é importante referir-se a RUTIS (Associação Rede das Universidades da Terceira Idade), que foi criada no ano de 2005 e que no presente congrega 236 Universidades da Terceira Idade, 38.000 alunos seniores e 4.500 professores voluntários. A RUTIS, de acordo com os seus Estatutos, tem como “Visão” a criação de novos projetos de vida para os seniores; tem como “Missão” a promoção do envelhecimento ativo, a defesa, a representação e a dinamização das Universidades Seniores e ainda incentivar a participação social dos mais velhos; e, tem como “Valores” o respeito pela pessoa humana, pela sua dignidade e ainda o respeito pelo direito à não discriminação (RUTIS, 2018).

O objetivo central da RUTIS constitui numa resposta social que prioriza a criação e a dinamização de atividades sociais, culturais e de convívio, onde também se destacam as atividades de índole educacional. Neste particular, a RUTIS assume que estas atividades educacionais são ministradas em regime não formal, num contexto de aprendizagem ao longo da vida, onde não existe a necessidade ou a finalidade em se obter uma dada certificação. Em termos globais, as Universidades Seniores têm uma oferta educacional que, para além das áreas mais tradicionais ou clássicas (Literatura, Línguas, Poesia...), existe uma oferta de áreas mais transversais que possuem uma ligação muito estreita com áreas das expressões plásticas, musicais e motoras. Dentro desta oferta tão generalizada, importa referir que as disciplinas de TIC estão presentes em todas estas instituições.

O ano de 2016 é um marco para a história das Universidades Seniores que viram o seu reconhecimento através da Resolução do Conselho de Ministros nº 76/2016, publicada no Diário da República, 1ª. Série, n.º 229, de 29 de novembro, constituídas 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, para o surgimento de novos projetos para as Universidades Seniores Portuguesas.

Atendendo ao facto de todas as atividades funcionarem num regime de voluntariado e onde a não formalidade é uma constante, são criados espaços que privilegiam a partilha e a troca de experiências e de conhecimentos, mas onde se sente uma grande vontade de aprender.

Nesse âmbito, Paola (2012) afirma que tem que se eliminar um dado mito de que podem existir limites que condicionam a aprendizagem das pessoas idosas, pois estas não ficam impedidas de aprender porque envelhecem; o que acontece é que seu ritmo de aprendizagem possa ser mais lento, quando comparados com os mais jovens.

Nesse sentido, a aprendizagem ao longo da vida constitui-se como um pilar que sustenta todos os outros pilares do Envelhecimento Ativo, 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. 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. Neste âmbito e inserido no paradigma da aprendizagem ao longo da vida surge no ano de 2005 na cidade de Castelo Branco em Portugal, a Universidade Sénior Albicastrense (USALBI), tendo nesse mesmo ano aderido à RUTIS. Este início de atividade vem ao encontro dos objetivos que inicialmente foram traçados e apontados como sendo prioritários para o fomento e promoção da aprendizagem das pessoas idosas ao longo da vida. Posteriormente, faz-se uma breve caracterização da dinâmica da USALBI.

### **Um caso de sucesso de uma universidade sénior no interior de Portugal: a “USALBI”»**

A USALBI integra um projeto que está a decorrer desde setembro de 2005, e os seus formandos são indivíduos com 50 e mais anos e, tem como objetivo promover um meio de formação, o saber e troca de experiências. Os indivíduos que participam destas atividades podem assim ter uma aprendizagem contínua e alcançar um melhor envelhecimento ativo, sentindo-se integrados na sociedade que os rodeia, prevenindo situações de isolamento. As atividades de formação da USALBI são da responsabilidade dos formadores, em regime de voluntariado, no total aproximado de quarenta e nove.

No que se refere à oferta formativa, o projeto engloba as seguintes disciplinas: A Vida à Lupa do Direito; Adufes; Artes Decorativas; Astronomia; Bordados; Cavaquinho; Chi-Kung; Cidadania/Ambiente; Cidadania Digital – Quinzenal; Civilização Russa; Cuidados de Saúde; Danças; Francês; Ginástica; Guitarra; Hidroginástica; História e Arte; História e Cultura Regional; Informática; Inglês Avançado; Inglês Iniciação; Inglês Intermédio; Iniciação à Guitarra Acústica; Instrumentos de Sopro; Ioga; Jardinagem em casa; Jornalismo; Língua Russa; Matemática; O Atelier da Vida; Patchwork – A Arte dos Retalhinhos; Património Cultural; Pintura; Poetas e Escritores; Português/Literatura; Rancho; Reiki; Segurança Útil, Energia Elétrica; Teatro; Temas Psicossociais; Tuna e, por fim, Vida e Saúde Animal (Gonçalves, 2016).

Desde o seu ano de fundação, a dinâmica da USALBI tem sofrido alterações, o número de formandos foi aumentando ao longo dos anos letivos. O projeto USALBI demonstra que a autarquia está disponível e preocupada com a população idosa e que dispõe de recursos humanos de qualidade e de infraestruturas capazes de dar uma resposta adequada à problemática do envelhecimento. Neste sentido, é importante referir que tendo em conta o seu modelo de gestão, é uma instituição que tem protocolos de colaboração com o Instituto Politécnico de Castelo Branco e, já tem sido alvo de estudo e de investigação. No caso concreto do curso de Mestrado em Gerontologia Social da Escola Superior de Educação, já foram realizadas investigações onde se estudou e analisou o impacto das TIC relativamente ao bem-estar, aos domínios cognitivos e sociais, às questões relacionadas com a solidão e isolamento, o contributo para um melhor envelhecimento ativo com a utilização das redes sociais (Facebook) e das aplicações digitais (Gil, & Galvão, 2016).

Em termos de projetos a curto prazo, a USALBI está a implementar medidas que vão no sentido da descentralização das disciplinas mais frequentadas, para que essa formação possa vir a ser realizada em cada uma das freguesias do concelho de Castelo Branco. No ano letivo 2015/2016 foi lançado o Projeto Pólos USALBI, em outras freguesias pertencentes ao concelho de Castelo Branco, onde são ministradas as disciplinas mais procuradas da oferta formativa tais como: Bordados, Cidadania/Ambiente e Informática. No ano 2018, a USALBI alargou novamente a sua atividade a mais seis freguesias do concelho de Castelo Branco, ali criando os respetivos polos. Segundo o responsável da USALBI, a ideia passa por abranger todo o concelho, e agora com os seis novos polos, o número de formandos vai ultrapassar os 1100 (mil e cem), com perspetivas de crescimento.

Neste âmbito, os autarcas salientam a importância da descentralização de aulas e atividades para que as mesmas cheguem ao maior número de pessoas possível, congratulando-se com o sucesso que esta instituição está a ter junto dos habitantes do concelho, enaltecendo as suas potencialidades presentes e futuras, em áreas como a educação, a cultura, os tempos livres e a atividade desportiva em prol da qualidade de vida das pessoas idosas.

### **O impacto das Universidades Seniores na população idosa portuguesa**

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

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

As universidades seniores surgem igualmente com a intenção de proporcionar o aumento da qualidade de vida nas pessoas idosas, criando e dinamizando atividades educativas, bem como convívios que estimulam à comunicação, à criatividade, à aprendizagem com o objetivo de despertar a novidade, de quebrar a rotina e de alcançar o conhecimento. Para Osório e Pinto (2007, p. 308), a educação na velhice deve ser “(...) um conceito de desenvolvimento humano baseado na finitude humana, mas afirmando o valor perdurável da experiência, em que todas as iniciativas em prol da pessoa idosa devem explorar novas vias e oportunidades na chamada sociedade do conhecimento e da informação (...)”.

Na verdade, as universidades seniores encontram-se entre os diversos contextos possíveis de uma aprendizagem ao longo da vida, onde se verifica uma aquisição e atualização contínua de conhecimentos, aperfeiçoamento de habilidades e partilha de saberes reflexivos e práticos. 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 participantes das universidades seniores descobrem competências e tomam consciência do seu valor e potencialidades, combatendo estereótipos impregnados na sociedade, nomeadamente que, chegados à reforma, se tornaram seres improdutivos e sem qualquer valia.

Várias investigações realizadas no âmbito da Gerontologia, que tiveram como objetivo compreender o contributo das universidades seniores no envelhecimento ativo e na qualidade de vida dos seus participantes, concluíram que os motivos com maior destaque aquando a decisão das pessoas a ingressarem numa universidade sénior são essencialmente para aquisição de novos conhecimentos, pelo convívio com outras pessoas, combater a solidão e o isolamento e como meio de ocupar o tempo livre (Almeida, 2016; Santos, 2017; Teixeira, 2017). Daqui pode-se aferir a relevância social e formativa das universidades seniores no quotidiano das pessoas e também enquanto potencial agente no fomento de contactos e relacionamentos sociais, principalmente para aqueles que possuem uma rede social reduzida. Segundo Almeida (2016), o êxito relativamente significativo das universidades seniores portuguesas, na obtenção de novos interessados nos últimos anos, mostra que a universidade sénior enquanto entidade, tem cada vez mais visibilidade e aceitação por parte dos seus destinatários. Dentro de um vasto conjunto de disciplinas/áreas oferecidas, a mais frequentada é a Informática/Internet, pois os participantes mostram muito interesse na procura do saber em áreas como as Tecnologias de Informação e Comunicação e este conhecimento é utilizado pelos mesmos no seu quotidiano (Gil, 2015).

O envolvimento de uma pessoa idosa numa universidade sénior favorece o seu bem-estar que está amplamente associado à saúde, promovendo um sentimento de felicidade e de compromisso com a vida. A presença numa universidade sénior contribui para a promoção de relações interpessoais, permitindo a interação, o convívio, a troca de experiências e conhecimentos, e favorecendo a comunicação entre os colegas.

As pessoas idosas manifestam uma melhoria das competências relacionais ao longo da sua frequência nas universidades seniores, que é visível através dos convívios fora do contexto escolar, do estreitamento de relações, da criação de mais momentos de interação, e através de intervenções frequentes no decorrer das atividades. Assim, pode-se aferir que as relações interpessoais desenvolvidas no contexto de educação sénior informal contribuem para a qualidade de vida.

De um modo geral, os estudos realizados em Portugal reportam para um impacto positivo das universidades seniores na vida da população idosa portuguesa, pois proporcionam diversos benefícios, nomeadamente físicos, cognitivos, psicológicos, emocionais e relacionais, promovendo a saúde e prevenindo o declínio cognitivo e funcional. Contribui para um sentimento de valorização pessoal e de utilidade, facilitando o convívio interpessoal e o aumento da rede social. Deste modo, promove o envelhecimento ativo e saudável e a melhoria da qualidade de vida. A universidade sénior tem um papel muito relevante na promoção do envelhecimento ativo, no fomento da educação permanente, auxiliando as pessoas a manterem-se ativas e integradas na sociedade, a participar em áreas do seu interesse e a proporcionar espaços de aprendizagem e de partilha de conhecimentos e experiências.

Assim, as universidades seniores correspondem a um modelo de formação de adultos, com grande êxito a nível mundial, que faculta um vasto leque de atividades culturais, recreativas, científicas e de aprendizagem. Enquadram-se no conceito da formação ao longo da vida e existem porque é indispensável promover o envelhecimento ativo e a valorização das pessoas mais velhas na sociedade.

## Referências

Almeida, F. (2016). *O Contributo das Universidades da Terceira Idade na Qualidade de Vida dos Seniores*. Dissertação de mestrado em Educação de Adultos e Desenvolvimento Local. Coimbra, Portugal: Instituto Politécnico de Coimbra, Escola Superior de Educação.

Amaro, F. (2015). Envelhecer no mundo contemporâneo: oportunidades e incertezas. *Passo Fundo: RBCEH*, 12(3), 201-211. Recuperado em 01 março, 2018, de: doi: 10.5335/rbceh.v12i3.6081.



- Canário, R. (2001). Adultos - da escolarização à educação. *Revista Portuguesa de Pedagogia*, 35(1), 85-99.
- Coutinho, C., & Lisbôa, E. (2011). Sociedade da Informação, do Conhecimento e da Aprendizagem: desafios para educação no século XXI. *Revista de Educação*, 18(1), 5-22. Recuperado em 24 março, 2018, de: <http://repositorium.sdum.uminho.pt/handle/1822/14854>.
- Eurostat (2014). *Active ageing and solidarity between generations*. A statistical portrait of the European Union, European Comission.
- Eurostat (2015). *People in the EU: who are we and how do we live? Luxembourg: Publications Office of the European Union*. Recuperado em 23 março, 2018, de: <http://ec.europa.eu/eurostat/documents/3217494/7089681/KS-04-15-567-ENN>.
- Fernandes, A. (2014). Saúde, doença e (r)evolução demográfica. In: Fonseca, A. (Coord.). *Saúde e envelhecimento, novos desafios para a prestação de cuidados a idosos*, 45-54. Lisboa, Portugal: Coisas de Ler.
- Galinha, S. (2009) A inter-relação qualidade de vida percebida, bem-estar subjetivo no envelhecimento ativo, animação e coaching ontológico. In: Pereira, & Lopes (Coords.). *Animação sociocultural na terceira idade*, 89-101. Amarante: Intervenção – APDC.
- Gil, H. (2015). *Cidadania Digital 65+. Os cidadãos 65+ do concelho de Castelo Branco. As TIC, a e-Saúde e o e-Governo local*. Coimbra, Portugal: Edições Minerva Coimbra.
- Gil, H., & Galvão, L. (2016). Incluir Cidadãos 50+. O contributo formativo da USALBI – Universidade Sénior de Castelo Branco. In: *11ª Conferência Ibérica de Sistemas e Tecnologias de Informação*. Espanha: Gran Canaria, 838-843.
- Gonçalves, J., & Neto, F. (2013). Influência da frequência de uma Universidade Sénior no nível de solidão, autoestima e redes de suporte social. *Revista Eletrónica de Psicologia, Educação e Saúde*, 3(1). 69-92. Recuperado em 01 fevereiro, 2018, de: <https://revistaepsi.com/wp-content/uploads/artigos/2013/Ano3-Volume1-Artigo4.pdf>
- Gonçalves, V. (2016). *A utilização das aplicações digitais «Peak & Neuronation» no envelhecimento ativo: um estudo de caso na USALBI*. Dissertação de mestrado em Gerontologia Social. Castelo Branco, Instituto Politécnico de Castelo Branco, Escola Superior de Educação.
- Instituto Nacional de Estatística (INE). (2011). *Censos 2011. Resultados Definitivos*, Portugal.
- Irigaray, T., & Schneider, R. (2008). Participação de Idosas em uma Universidade da Terceira Idade: Motivos e Mudanças Ocorridas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 211-216. Recuperado em 01 fevereiro, 2019, de: <http://dx.doi.org/10.1590/S0102-37722008000200011>.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos*. Cadernos Socialgest, n.º 4 (Manual de Animação de idosos).
- Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. São Paulo (SP), Brasil: PUC-SP: *Revista Kairós-Gerontologia*, 18, (N.º Especial 19), Temático: “Envelhecimento Ativo e Velhice”, 81-97. Recuperado em 24 março, 2018, de: <https://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/viewFile/27254/19295>.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da Terceira Idade: Da solidão aos motivos para a sua frequência*. Oliveira de Azeméis, Portugal: Livpsic.

Nazareth, M. (2009). *Crescer e envelhecer. Constrangimentos e oportunidades do envelhecimento demográfico*. Barcarena, Portugal: Editorial Presença.

Organização Mundial de Saúde (OMS) (2002). *Organização Mundial de Saúde. Active ageing: a policy framework. A contribution of the WHO to the Second United Nations World Assembly on Ageing*. Madrid, España: OMS Publications.

Organização Mundial de Saúde (OMS) (2008). *Guia global: cidade amiga do idoso*. Recuperado em 24 março, 2018, de: <http://www.who.int/ageing/GuiaAFCPortuguese.pdf>.

Osório, A., & Pinto, F. (2007). *As pessoas idosas: contexto social e intervenção educativa*. Coleção: Horizontes Pedagógicos. Lisboa, Portugal: Instituto Piaget.

Paola, J. (2012). Los desafíos de la intervención profesional del trabajo social en el actual contexto. In: Paola, & Danel. (Coords.). *Reflexiones en torno al trabajo social en el campo gerontológico – tránsitos miradas e interrogantes*, 12-25. Buenos Aires, Argentina: Universidad de Buenos Aires.

Páscoa, G. (2017). *Fatores socioculturais na formação ao longo da vida: um estudo sobre a aprendizagem das tecnologias da informação e da comunicação em populações 50+*. Tese de doutorado em Ciências Sociais, especialização em Política Social. Lisboa, Portugal: Universidade de Lisboa, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.

Pereira, F. (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia – Um guia para cuidadores de idosos*. Viseu, Portugal: Psico & Soma.

Resolução do Conselho de Ministros n.º 76/2016. Diário da República I série, n.º 229 (16-11-2016), 4232. Recuperado em 26 março, 2018, de: <http://data.dre.pt/eli/resolconsmin/76/2016/11/29/p/dre/pt/html>.

Roldão, F. (2009). Aprendizagem contínua de adultos-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. Recuperado em 25 janeiro, 2018, de: <file:///C:/Users/Dados/Downloads/147-Texto%20do%20artigo-2785-1-10-20091116.pdf>.

Rede de Universidades Seniores (RUTIS) (2018). Estatutos da RUTIS. Recuperado em 25 janeiro, 2018, de: <https://www.rutises.wix.com>.

Santos, I. (2013). *Envelhecimento Ativo e Características de Personalidade em Idosos Portugueses*. Dissertação de mestrado em Psicologia, especialização em Psicologia Clínica e da Saúde. Porto, Portugal: Universidade Católica Portuguesa, Faculdade de Educação e Psicologia.

Santos, V. (2017). *O contributo da Universidade Sénior de Pombal na promoção do envelhecimento ativo dos seus estudantes – um estudo de caso*. Dissertação de mestrado em Intervenção para um Envelhecimento Ativo. Leiria, Portugal: Instituto Politécnico de Leiria, Escola Superior de Educação e Ciências Sociais e Escola Superior de Saúde.

Silvestre, C. (2013). *Educação e Formação de adultos e Idosos – Uma nova oportunidade*. Coleção: Horizontes Pedagógicos. Lisboa, Portugal: Instituto Piaget.

Spiriduso, W. (1995). *Physical Dimensions of aging*. Champaign Illinois, Human Kinetics.

Teixeira, E. (2017). *A importância da universidade sénior para um envelhecimento ativo: universidade sénior de Machico: um estudo de caso na RAM*. Dissertação de mestrado em Educação Social e Intervenção Comunitária. Santarém, Portugal: Instituto Politécnico de Santarém, Escola Superior de Educação.

Vandervoort, A. (1995). Biological and Physiological changes. *In*: Pickles, Compton; Coot, & Vandervoort. (Eds.). *Physiotherapy with older people*, 67-80. London: WB Saunders Company.

Vaz, E. (2006). *Se fosse tudo bem, a velhice era boa de enfrentar! Racionalidades leigas sobre envelhecimento e velhice – um estudo no Norte de Portugal*. Tese de Doutoramento em Sociologia. Lisboa, Universidade Aberta.

Recebido em 31/01/2019

Aceito em 30/03/2019

---

**Gina Maria Gouveia Páscoa** – Doutora em Ciências Sociais, Especialidade de Política Social, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP), Universidade de Lisboa (UL), Portugal. Enfermeira na Unidade Local de Saúde de Castelo Branco, E.P.E. (ULSCB), Portugal. Membro integrado da Unidade de Investigação Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais (Age.Comm).

E-mail: ginapascoa@hotmail.com

**Henrique Manuel Pires Teixeira Gil** – Pós-Doutorado em Política Social, Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas (ISCSP), Universidade de Lisboa (UL), Portugal. Professor Adjunto da Escola Superior de Educação (ESE) do Instituto Politécnico de Castelo Branco (IPCB), Portugal. Membro integrado da Unidade de Investigação Interdisciplinar – Comunidades Envelhecidas Funcionais (Age.Comm).

E-mail: hteixeiragil@ipcb.pt