



# UNIVERSIDADES SENIORES

## O impacto na vida dos mais velhos

Com o atual e progressivo envelhecimento da população no ocidente (no qual Portugal não é exceção), o aumento da esperança de vida e o crescente interesse pelos seniores pela educação ao longo da vida, surgiu a urgência de criar um modelo teórico e educativo específico para os adultos mais velhos, em que a objetivo profissional não é o mais importante.

Surgem as ideias da gerontopedagogia ou da gerontologia educativa, conforme os autores. Segundo Osório, *“o propósito [da gerontologia educativa] é prevenir o declínio prematuro, facilitar o desenvolvimento de papéis significativos para as pessoas seniores, fomentar o desenvolvimento psicológico, de modo a prolongar a saúde e os anos produtivos e aumentar a qualidade de vida das pessoas seniores”* (2005, p. 280).

A gerontopedagogia visa a conceção e desenvolvimento de modelos e programas de educação, estimulação, enriquecimento pessoal, formação e instrução dirigidos aos maiores de 55 anos. A educação para idosos tem sido objeto de várias investigações e presentemente são aceites duas teorias complementares: uma que concebe a educação como estratégia de *“socioterapia”*, promovendo e estimulando a integração social (e nesse caso a educação é um instrumento de promoção e integração social), sendo a segunda perspetiva a que entende um envelhecimento melhor para aqueles que mantêm a mente ativa através de atividades educativas. Nesta visão, a educação é simultaneamente uma espécie de ginástica mental, que evita o deterioramento das capacidades cognitivas e um instrumento para aquisição de novos conhecimentos.

Entre a educação para adultos e a educação para idosos, há significativas diferenças, como os objetivos e a motivação (mais profissional e qualificativa nos adultos, mais lúdica e prazenteira nos idosos), a duração das aulas ou cursos e os métodos a utilizar.

Neste envolvimento surgem as Universidades Seniores (US), que são um exemplo maior de cidadania, formação, inclusão social, voluntariado, conhecimento, aprendizagem e desenvolvimento comunitário. Existiam em dezembro de 2017 em Portugal 326 US registadas na RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade), segundo o site da CA-SES, e perto de 50 000 alunos e 5500 professores voluntários.

As Universidades Seniores surgiram em 1972 em França como movimento específico de ensino para os seniores na Universidade de Toulouse, com o Dr. Pierre Vellas (médico e investigador, 1930-2005). O modelo rapidamente cresceu e chegou a outros

países que o adaptaram à sua realidade. Atualmente há dois grandes modelos de organização das US: o modelo francês e o modelo inglês. O modelo francês associa as US às universidades formais, enquanto o modelo britânico desenvolveu-se tendo por base o voluntariado, as associações sem fins lucrativos ou grupos auto-organizados. Além destes dois grandes modelos existem vários modelos mistos e com pequenas variantes.

As Universidades da Terceira Idade ou US são as *“respostas socioeducativas que visam criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos”*, segundo a Resolução do Conselho de Ministros 76/2016).

Em abril de 2016 no protocolo entre a RUTIS e o Ministério do Trabalho, Solidariedade e Segurança Social pode-se ler o seguinte texto esclarecedor da importância das US:

*“Os resultados da ação das Universidades e Academias Sénior 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.*

*Verifica-se igualmente que a frequência destas estruturas tem impacto na alteração dos modos de vida, proporcionando benefícios a vários níveis: aumento dos conhecimentos adquiridos, nomeadamente através do aumento da cultura geral e da perceção da melhoria contínua das capacidades de aprendizagem, assim como da promoção de estilos de vida saudáveis, através da prática*

**Luís Jacob**

Professor Adjunto no Instituto Politécnico de Bragança e presidente da RUTIS

luisjacob@ipb.pt



de exercício físico e de hábitos de alimentação equilibrada.

As mais-valias não se situam apenas na manutenção de atividades de índole intelectual e física e na aquisição do conhecimento em si mesma, mas é, igualmente, primordial o seu cariz de socialização e de manutenção de contactos sociais.

Se, por um lado, os estímulos à capacidade de aprendizagem e de participação podem contribuir para a sociedade se distanciar de alguns estereótipos e imagens negativas atribuídas ao envelhecimento e à velhice, por outro lado, e do ponto de vista individual, ajudam a perspetivar projetos e objetivos futuros, promovendo, assim, o aumento da esperança de vida com qualidade e dignidade”.

“As Universidades Seniores proporcionam regularmente aulas, palestras, eventos e roteiros culturais, oficinas temáticas, tertúlias, sessões de divulgação e informação, rastreios, ações de voluntariado e solidariedade, espetáculos, jogos florais, concursos, seminários, jornadas intergeracionais e visitas a museus, teatros e monumentos a todos os seniores interessados, independentemente do seu nível académico, económico ou social” (Luis Jacob, 2017).

Vários estudos científicos e académicos demonstram e confirmam que frequentar uma US aumenta a qualidade de vida dos seus frequentadores, melhora o seu estado geral de saúde, diminui os sentimentos de depressão e isolamento, diminui o consumo de medicamentos e aumenta a inserção social (ver Jacob, 2009; Jesus, 2010; Pocinho, 2015 ou Rebelo, 2016).

Ou confirmadas num estudo mais recente de Luis Jacob (2019) baseado num inquérito aplicado a 1016 alunos seniores em todo o país, em modo de preenchimento presencial e digital, no qual se utilizou um inquérito de perguntas fechadas e a escala de depressão geriátrica com 15 itens (GDS-15). Através deste estudo concluiu-se que as US em Portugal são frequentadas essencialmente por mulheres, entre os 65-75 anos, reformadas ou domésticas, casadas, de todos os extratos socioeconómicos e de graus de habilitações diversos.

Frequentam em média quatro disciplinas semanalmente e vão três dias por semana à US. A nível de habilitações académicas e capacidade financeira os alunos são muito heterógenos. O maior número de alunos tem o 5.º e 7.º ano e entre o 10.º e 12.º ano. No caso dos rendimentos pessoais mensais as maiores percentagens vão para os rendimentos entre os 700 e 900 euros.

A influência positiva destas organizações na vida dos seniores é notória. Encontrou-se uma melhoria da perceção do estado de saúde físico e mental dos alunos, o número de contactos sociais aumentou e consequentemente o sentimento de solidão diminuiu; houve uma redução da medicação antidepressiva tomada; os níveis de depressão são substancialmente mais baixos que a população em geral; aumentou o nível de conhecimentos; a autoestima subiu e os alunos sentem-se mais ativos e inseridos na comunidade. Outro dado, muito importante, retirado do inquérito foi o aumento nos conhecimentos de informática e a diminuição da iliteracia digital.

Quadro 1. Evolução dos conhecimentos de informática nos alunos seniores em Portugal

Conhecimentos de informática	Portugal
ANTES de frequentar as US:	
Nenhuns conhecimentos	19.8%
Poucos conhecimentos	18.8%
Alguns conhecimentos	46.5%
Bons conhecimentos	14.9%
DEPOIS de frequentar as US:	
Nenhuns conhecimentos	6,3%
Poucos conhecimentos	15,6%
Alguns conhecimentos	52%
Bons conhecimentos	26%

Bibliografia

1. Almeida, Isabel (2009), Trabalho em Pedagogia da Formação de Adultos, Universidade Aberta.

2. CASES, Cooperativa António Sérgio para a Economia Social, www.cases.pt

3. Florindo, Graça, (2008), Transição para a reforma no concelho de Évora: Assimetrias sócio-educativas entre urbanidade e ruralidade, dissertação de Mestrado em Educação na FCSH da Universidade Nova de Lisboa.

4. Jacob, Luis (2019), Universidades Seniores: Contributos para uma vida melhor, Programa de doutoramento em Formação na Sociedade do Conhecimento da Universidade de Salamanca.

5. Jacob, Luis (2018), A formação para seniores in Felicidade 100 idade, Edição APPEAS, pp 54-69.

6. Jacob, Luis (2012), Universidades Seniores: Criar novos projectos de Vida, Edição RUTIS

7. Jacob, Luis et all (2012), Perfil dos Professores das Universidades da Terceira Idade, Estudo realizado pela RUTIS

8. Jesus, A. (2010), A importância da universidade sénior na qualidade de vida e solidão dos seniores em Gondomar, dissertação de Mestrado em Gerontologia Social do Instituto Superior de Serviço Social do Porto.

9. Melo, António; Federighi, Paolo (1999), Glossário de Educação de adultos na Europa, Associação Europeia para a Educação de Adultos

10. Neto, Arthur, (2010), Da vida laboral à reforma: Expectativas de ocupação, Tese de Doutoramento da Universidade Portucalense Infante D. Henrique

11. Osório, Agustin (2005). Educação Permanente e educação de adultos. Horizontes pedagógicos. Edições Piaget.

12. Petró, Vanessa (2012), O programa Maiores de 23 na Universidade de Lisboa: Análise do perfil dos candidatos, Universidade de Lisboa.

13. Pires, Ana (2002), Educação e formação ao longo da vida: Análise crítica aos sistemas e dispositivos de reconhecimento e validação de aprendizagens e competências, Dissertação apresentada para obtenção do Grau de Doutor em Ciências da Educação, pela Universidade Nova de Lisboa, Faculdade de Ciências e Tecnologia

14. Pocinho, Ricardo (2015), Seniores em contexto de aprendizagem: caracterização e efeitos psicológicos nos alunos das Universidades Seniores em Portugal, Euedito

15. Protocolo entre a RUTIS e o MSTSS de Abril de 2016

16. Rebelo, Bruno (2016), Universidades Seniores, uma visão sobre o envelhecimento activo, Livpsic

17. RUTIS Gestão, Programa de Gestão de US disponível em www.gestaoutis.eu

18. Silva, N. (2016), Educação na Terceira Idade: inclusão social e inovação pedagógica na Universidade. Aracaju. Editora Edise.

19. Silvestre, Carlos (2011). Educação e formação de adultos e idosos: Uma nova oportunidade. Horizontes Pedagógicos. Editora Piaget.

20. Simões, António (2006), A nova velhice, Edição Âmbar

21. UNESCO (2010), Relatório global sobre aprendizagem e formação de adultos, Hamburgo.

22. UNESCO e ONU, documentos diversos. 

