

---

**Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais**

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia da Educação

Dissertação

**Impacto percebido da frequência de Universidades Séniores  
no Bem-estar de pessoas idosas**

Sara Sofia Soldado Guerra

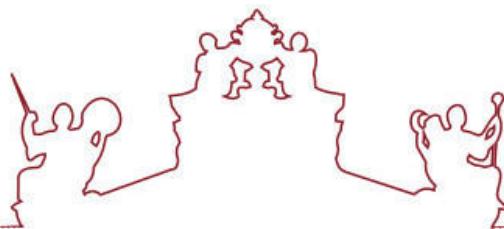
Orientador(es) | Maria Luísa Grácio

Évora 2022

---

---

---



---

**Universidade de Évora - Escola de Ciências Sociais**

Mestrado em Psicologia

Área de especialização | Psicologia da Educação

Dissertação

**Impacto percebido da frequência de Universidades Séniores  
no Bem-estar de pessoas idosas**

Sara Sofia Soldado Guerra

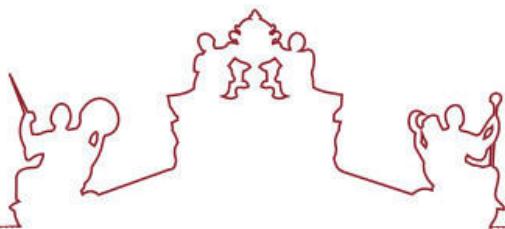
Orientador(es) | Maria Luísa Grácio

Évora 2022

---

---

---



A dissertação foi objeto de apreciação e discussão pública pelo seguinte júri nomeado pelo Diretor da Escola de Ciências Sociais:

Presidente | Constança Biscaia (Universidade de Évora)

Vogais | Maria João Carapeto (Universidade de Évora) (Arguente)  
Maria Luísa Grácio (Universidade de Évora) (Orientador)

Évora 2022



## **Agradecimentos**

À minha orientadora, Professora Doutora Luísa Grácio, pela disponibilidade, paciência e apoio constantes, pelos constantes incentivos e resposta sempre pronta, por acreditar em mim e no meu trabalho. Por tanto rigor e sabedoria, por me ensinar tanto, fazendo-me recordar dos motivos pelos quais a escolhi para me orientar neste longo processo.

À minha irmã Joana, melhor amiga e companheira de vida, de quarto e de todas as horas, pelo apoio, amor, amizade e compreensão! Por não haver palavras que descrevam.

Aos meus pais, Jerónimo e Beatriz pelo apoio incondicional, pela tolerância e amabilidade, por terem acreditado em mim e por sempre terem feito tudo para me ajudar.

Aos meus avós Maria Antónia, José Luís e Joaquina, pelo cuidado, carinho, amizade e presença assídua até hoje. E ao meu avô Joaquim, de quem restam apenas tão boas memórias.

Às minhas amigas Marisa, Mafalda, Beatriz, Patrícia, Catarina e Susana por todos os momentos de partilhas profundas e repletas de significado, na alegria e na tristeza. Pela amizade sincera, pela entreajuda, pelos votos bem-intencionados e mútuos.

À Universidade Sénior de Évora que aceitou colaborar neste estudo.

A todos a minha sincera gratidão.

## **Resumo**

O envelhecimento demográfico mundial constitui um fenómeno com tendência ao aumento, o mesmo sucedendo no contexto português. Surge assim, a importância de pensar acerca de aspetos associados ao envelhecimento que se possam constituir como melhorias da Qualidade de Vida. Este estudo visa caracterizar a frequência da Universidade Sénior (US) e compreender em que medida a mesma é percecionada como contribuindo para a Qualidade de Vida (QdV) e Bem-estar Subjetivo, Psicológico e Social. A investigação tem sobretudo um carácter qualitativo. Participaram no estudo 15 utentes da US de Évora com idades entre os 60 e 90 anos. Os dados foram obtidos através de questionários com perguntas fechadas e abertas e tratados de forma qualitativa e quantitativa. Os resultados obtidos indicam que a frequência da US tem um impacto positivo em todas as dimensões exploradas (e.g., satisfação com a vida, aprendizagem, realização pessoal, ocupação de tempo, convivialidade, participação e inclusão social).

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Aprendizagem, Qualidade de Vida, Bem-estar, Universidade Sénior

## **Abstract**

### **Perceived impact of attending Senior Universities in the Well-being of Elderly People**

The global demographic aging is a phenomenon with a tendency to increase, the same happening in the Portuguese context. Thus, the importance of thinking about aspects associated with aging that may constitute improvements in Quality of Life arises. This study aims to characterize the attendance of the Senior University (SU) and understand to what extent it is perceived as contributing to Quality of Life (QoL) and Subjective, Psychological and Social Well-being. Research is mainly qualitative in nature. Fifteen users of the SU from Évora, aged between 60 and 90 years, participated in the study. Data were obtained through questionnaires with closed and open questions and treated in a qualitative and quantitative way. The results obtained indicate that the frequency of SU has a positive impact on all dimensions explored (e.g., satisfaction with life, learning, personal fulfillment, occupation of time, conviviality, participation and social inclusion).

**Keywords:** Aging, Learning, Quality of Life, Well-being, Senior University

## Índice

Agradecimentos .....	i
Resumo .....	ii
Abstract.....	iii
Parte I. Enquadramento Teórico .....	8
1. Desenvolvimento e Envelhecimento .....	8
1.1. Envelhecimento bem-sucedido, ativo e saudável .....	9
1.2. Envelhecimento, Sociedade e Contexto .....	14
2. Qualidade de Vida, Bem-Estar e Envelhecimento .....	16
2.1. Qualidade de vida e bem-estar.....	17
2.2. Bem-estar Subjetivo, Psicológico e Social .....	18
3. Aprendizagem ao longo da vida e Bem-estar.....	22
3.1. Universidades para a Terceira Idade .....	25
3.2. Universidades da Terceira Idade em Portugal .....	27
3.3. Universidade Sénior de Évora .....	28
Parte II. Método .....	29
4. Método.....	29
4.1. Objetivos .....	30
4.2. Participantes .....	31
4.3. Instrumento e procedimentos de recolha e análise de dados .....	31
5. Apresentação e Discussão de Resultados .....	34
Conclusões.....	57
Referências .....	60
Anexos .....	68

## Índice de Anexos

<b>Anexo I.</b> Regulamento interno da USE - Universidade Sénior de Évora .....	lxix
<b>Anexo II.</b> Questionário Universidade Sénior e Qualidade de Vida .....	lxxv
<b>Anexo III.</b> Consentimento informado.....	lxxxv
<b>Anexo IV:</b> Tabelas de unidades de registo, frequências e percentagens.....	lxxxvi
<b>Anexo V.</b> Grelha de Análise Temática e Categorial .....	cxxv
<b>Anexo VI.</b> Temáticas e questões de investigação .....	clvii

## Lista de Siglas

ALV – Aprendizagem ao Longo da Vida
INE - Instituto Nacional de Estatística
QdV – Qualidade de Vida
BES – Bem-estar Subjetivo
BEP – Bem-estar Psicológico
BESo – Bem-estar Social
UTI – Universidades para a Terceira Idade
RUTIS – Rede de Universidades para a Terceira Idade
IPSS – Instituição Particular de Solidariedade Social
US – Universidade Sénior
USE – Universidade Sénior de Évora

## Introdução

Em contexto português, tem sido verificado o decréscimo da população jovem (idades entre 0 e 14 anos) e da população em idade ativa (idades entre os 15 e 64 anos), como consequência da diminuição da natalidade e do aumento da longevidade nos últimos anos. Estas evidências agravam quando combinadas com o simultâneo aumento da população idosa (idades a partir dos 65 anos), (Instituto Nacional de Estatística, 2015). Em termos demográficos, a proporção de população mundial com idade a partir dos 60 anos aumentou de 9,2% para 11,7% entre 1990 e 2013, sendo esperado que continue a aumentar até 2050 podendo atingir um aumento de 21,1% (Instituto Nacional de Estatística, 2015). Em 2020, comparativamente a 2015, verificou-se em Portugal um decréscimo de 78204 no número de jovens e de 133698 pessoas em idade ativa, enquanto o número de pessoas idosas aumentou 168824. Portugal mantém a tendência de envelhecimento demográfico resultante dos fatores acima mencionados e também dos saldos migratórios negativos (Instituto Nacional de Estatística, 2020).

Em Portugal, segundo o Instituto Nacional de Estatística (INE), é possível supor que a população com mais de 60 anos aumente significativamente, alcançando eventualmente mais do que o dobro e que a população com mais de 80 anos aumente para o triplo entre 2013 e 2050 (Instituto Nacional de Estatística, 2015). É possível constatar que a população envelhecida é maioritariamente composta por mulheres, uma vez que tendem a viver mais que os homens, sendo que em 2013, a nível mundial, estimou-se a existência de 85 homens por cada 100 mulheres na faixa etária a partir dos 60 anos, assim como a existência de 61 homens por cada 100 mulheres no grupo etário a partir dos 80 anos. Nesta sequência, considera-se expetável que o rácio aumente significativamente nas próximas décadas, o que está associado à melhoria na esperança média de vida de homens em idades mais avançadas (Instituto Nacional de Estatística, 2015).

Embora o avanço da idade simbolize ter mais experiência, sabedoria, preservar tradições e memórias, como aspetos positivos, num polo antagónico simboliza também o declínio, caracterizado pela deterioração da condição física, mental, aumento da dependência de outrem e o ostracismo social, aspetos que comprometem significativamente a autonomia dos indivíduos e podem conduzir ao enfraquecimento de laços intergeracionais em várias esferas e por conseguinte, contribuir para a exclusão social dos mais velhos (Castro, 2016). Surge como desafio, promover uma alteração na

compreensão das pessoas e por conseguinte os comportamentos sociais e posição política respetivamente ao envelhecimento a fim de promover o envelhecimento saudável (Fuente-Núñez & Officer, 2018).

Estudos recentes comprovam os benefícios da aprendizagem em idade avançada na QdV. Backer, F., Donder, L., Honghui, P., Lombaerts, K., Shihua, L., Triquet, K., Wang, R., (2018), destacam o Bem-estar Psicológico (BEP) e Bem-estar Social (BESo) como componentes importantes da Qualidade de Vida (QdV) mediados pelo processo de aprendizagem. Neste estudo, os autores concluíram que a aprendizagem formal e informal são preditores positivos da QdV, sendo que a informal representou um preditor mais forte, surgindo depois o estado civil e de hábitos diários de leitura. O nível de educação dos participantes teve um impacto positivo no bem-estar pessoal, assim como debates frequentes com amigos e familiares se constituíram em fatores importantes para a felicidade e autossatisfação. Os dados qualitativos do mesmo estudo mostram que o envolvimento em atividades que incluam aprendizagem, potencia o aumento do bem-estar dos idosos e manter a sua QdV.

O presente trabalho encontra-se dividido em duas partes. Na primeira é desenvolvida uma revisão teórica, que se encontra subdividida em três segmentos temáticos, sendo que o primeiro explora os conceitos de desenvolvimento e envelhecimento; o segundo aborda os conceitos de Qualidade de Vida (QdV), Bem-estar e Envelhecimento e de Bem-estar Subjetivo (BES), BEP e BESo; o terceiro aborda os conceitos de Aprendizagem ao longo da vida (ALV) e Bem-estar, relacionando-os e caracterizando a Rede de Universidades para a Terceira Idade (RUTIS) em Portugal, assim como a Universidade Sénior de Évora.

Na segunda parte, é detalhada a metodologia utilizada na presente investigação. No primeiro momento são enumerados os objetivos gerais e específicos, caracterizados os participantes e detalhados o instrumento e procedimentos de análise e recolha de dados. Num segundo momento são apresentados e discutidos os resultados. Por último são apresentadas as principais conclusões.

Este trabalho pretende compreender o papel da Aprendizagem ao longo da vida na qualidade de vida e bem-estar, sensibilizar para a importância de investir em percursos ligados à aprendizagem, e despertar para um novo olhar sobre esta faixa etária, atendendo sobretudo à parte funcional desta fase da vida.

## Parte I. Enquadramento Teórico

### 1. Desenvolvimento e Envelhecimento

De acordo com Kolling & Knopf (2014), biologicamente o processo de envelhecimento não se prende apenas com evidências facilmente observáveis no aspecto físico dos indivíduos, mas também com fatores como a perda de estrutura óssea e massa muscular, a lentificação do metabolismo e das reações do mesmo, a diminuição da atividade sexual e o declínio significativo em todos os órgãos. No entanto, embora o envelhecimento seja um processo que envolve declínios relacionados com o avanço da idade, transportando consigo uma multiplicidade de perdas, nomeadamente a nível físico, cognitivo e social, não se resume apenas a perdas, constituindo também um meio de manutenção do crescimento, vitalidade, esforço, sabedoria e satisfação (Baltes & Cartensen, 1996; Alves & Tomasini, 2007).

A partir da década de 70, Paul Baltes dirigiu a sua área de interesses para a psicologia do desenvolvimento, debruçando-se sobre a multidimensionalidade, multidirecionalidade e multicausalidade do desenvolvimento, dando origem a uma corrente teórica denominada por Teoria Life-Span do Desenvolvimento, que pressupõe que o desenvolvimento acontece ao longo de toda a vida.

É pertinente enquadrar e limitar cronologicamente o envelhecimento. Na década de 80, Field e Minkler (1988) identificaram três fases da velhice, sendo que a primeira, “young-old” correspondia a idades compreendidas entre os 60 e 74 anos, a segunda, “old-old” correspondia a idades entre 75 e 84 anos e a terceira, “very-old” correspondia a 85 anos ou mais (Field & Minkler., 1988). Segundo Soldo e Manton (1985) são inúmeras as alterações decorrentes entre as fases “young-old”, “old-old” e “very-old”, nomeadamente ao nível da saúde, estado civil, entre outros aspectos, sendo que, de acordo com resultados dos seus estudos, apenas 13% do grupo “young-old” e 25% do “old-old” revelam necessidade de assistência pessoal, comparativamente ao grupo “very-old”, revelando 46% de necessidade de assistência em tarefas diárias (Field & Minkler., 1988).

Baltes (2003), considera a existência de uma terceira idade com início por volta dos 60 anos, uma quarta idade, nos países desenvolvidos, com início por volta dos 80 anos, associando-se sobretudo à perda de pares, isto é, pessoas nascidas na mesma geração, e à acentuação das perdas biológicas. Esta diferenciação a nível teórico não é

linear, no entanto torna-se pertinente devido ao aumento significativo da esperança média de vida emergente nas três últimas décadas (Baltes, 2003). Segundo Silva (2008) pode distinguir-se a terceira idade como um momento de satisfação pessoal e a quarta idade como uma fase associada à dependência, à decrepitude e à proximidade da morte.

Segundo a perspetiva do desenvolvimento ao longo da vida (Baltes & Baltes 1987, 1990), o envelhecimento é compreendido como um processo contínuo, com ganhos e perdas em todas as etapas. Existem diversas mudanças (e.g., físicas, psicológicas, de caráter biológico ou social) que atuam de forma conjunta, sendo esperado que o indivíduo encontre o equilíbrio entre as suas limitações e as suas capacidades. Estes processos de mudança podem não afetar de igual forma todas as dimensões da vida do ser humano, uma vez que divergem em cada indivíduo, tendo em conta o seu processo de adaptação (Neri, 2006). O sucesso desse balanço é o que determina o envelhecimento bem-sucedido (Lima & Coelho, 2011).

### **1.1. Envelhecimento bem-sucedido, ativo e saudável**

São várias as perspetivas e abordagens sobre o “envelhecer bem”, sendo elas o envelhecimento ativo, envelhecimento saudável, envelhecimento positivo, envelhecimento produtivo e envelhecimento competente (Foster & Walker, 2015). No entanto, prevalecem como mais utilizados os termos de envelhecimento bem-sucedido, nos Estados Unidos e de envelhecimento ativo, na Europa (Constança, Ribeiro & Teixeira, 2012, citado por Foster & Walker, 2014). Para autores como Strawbridge, Wallhagen e Cohen (2002) e Walker (2009), apesar dos dois conceitos derivarem da mesma raíz científica, i.e. da Perspetiva da Atividade e sejam empregues tanto no âmbito da investigação como da política, sendo comumente interpretados como sinónimos, são profundamente diferentes. É, pois, fundamental fazer a distinção entre os dois, embora nenhum esteja isento de críticas (Deeming, 2009; Villar, 2012; Lloyd et al., 2013 como citado em Foster & Walker, 2014).

Um dos conceitos mais utilizados para descrever uma velhice considerada adequada é o *envelhecimento bem-sucedido*. De acordo com Rowe e Kahn (1997, citados por Guimarães, 2013) esta conceção assenta no pressuposto de que as pessoas que envelhecem de forma bem-sucedida revelam um baixo risco de desenvolver doenças e

incapacidades e seguem um estilo de vida estimada como saudável (evidenciando comportamentos como não fumar, prática de exercício físico, preocupação com a alimentação); recorremativamente a estratégias de resolução de problemas e participam em atividades produtivas, preservando contactos sociais e mantendo-se ativas na sociedade, através de voluntariado, de atividades profissionais, remuneradas ou não (Guimarães, 2013). Baltes & Cartensen (1996) apontam três vantagens da adoção de uma perspetiva de envelhecimento bem-sucedido: a não restrição do conceito “sucesso” a valores ou padrões universais, tendo em conta a heterogeneidade do ato de envelhecer; a acentuação das propriedades funcionais e subjetivas dos comportamentos seguidos pelas pessoas para lidarem com os constrangimentos e atingirem objetivos; a relação entre ganhos e perdas que ocorre na velhice que pode ser melhor gerida quando o indivíduo tem a capacidade de utilizar mecanismos de seleção-otimização-compensação como forma de continuar a estabelecer e a alcançar objetivos e significados para a sua vida.

Baltes & Baltes (1990), sugerem que a aplicação do conceito de envelhecimento bem-sucedido envolve uma reanálise da natureza da velhice. Desta forma, em colaboração com alguns colegas (e.g., William Hoyer & Gisela Labouvie-Vief, Margret Baltes, 1990) propõe a base de um modelo psicológico de envelhecimento bem-sucedido que reflete sobre o modo como os indivíduos se adaptam à mudança – o Modelo SOC (Seleção-Otimização-Compensação), assente na noção de que o desenvolvimento é o resultado do conjunto de oportunidades e constrangimentos fomentados pelo ambiente (Neri, 2007). Paul e Margret Baltes (1990) lançaram uma versão mais elaborada do mesmo modelo, cuja premissa é que o envelhecimento bem-sucedido decorre de um esforço seletivo aplicado a domínios em que existe potencial de desenvolvimento, esforço que pode resultar na otimização da funcionalidade, compensando as perdas normativas e não normativas que surgem no envelhecimento. Atualmente, este é considerado um metamodelo essencial na compreensão do sucesso do desenvolvimento, ao nível da seleção de metas, da otimização de meios para alcançar essas metas e na busca de compensações quando há escassez ou carência de meios disponíveis para atingir as metas (Neri, 2006).

Baltes (1997) sustenta que o conceito de envelhecimento bem-sucedido assenta na adoção de uma perspetiva sistémica e ecológica, o que integra a utilização de mecanismos de controlo sob a própria vida de forma a maximizar ganhos e minimizar perdas. Deste modo o modelo SOC reporta-se a um processo adaptativo bem-sucedido

face ao envelhecimento, através da conceptualização de processos que promovem ganhos – otimização; do processo de orientação para o desenvolvimento e definição de objetivos – seleção; e de processos que contrabalançam as perdas que ocorrem inevitavelmente no decurso de vida – compensação.

Baltes & Baltes (1990) salientam ainda a importância da manutenção de atividades enriquecedoras sob o ponto de vista cognitivo e social, bem como a adoção de uma perspetiva otimista sobre a vida, de forma a compensar as perdas que ocorrem e realçando positivamente o que permanece. É inevitável a ocorrência de perdas no processo de envelhecimento, no entanto, é fundamental encontrar o caminho que permita contrabalançar e ganhos e perdas de forma a lidar positivamente com o decorrer do envelhecimento.

De acordo com a perspetiva de Guilleard e Higgs (2000), o envelhecimento é um processo multifacetado, sendo experienciado singularmente por cada indivíduo e como tal, incluindo diferentes perspetivas da forma como decorre. Neste sentido, a noção de envelhecer bem é associada à manutenção de comportamentos como permanecer ativo (Castro, 2016). Sendo que a velhice protagoniza a prevenção e controle de processos patológicos, consta-se que estes dois eixos não são os únicos determinantes de um envelhecimento considerado saudável, uma vez que existem outras dimensões que desempenham um papel maximizador das condições de satisfação das necessidades básicas e sentimentos de realização. Nesta linha, surge a emergência de se refletir sobre um ‘bom envelhecimento’ (Assis, 2005). De acordo com WHO, o *envelhecimento ativo* diz respeito ao ‘processo de otimizar oportunidades para a saúde, participação e segurança de modo a realçar a qualidade de vida na medida em que as pessoas envelhecem’ (WHO, 2002, p.12). O conceito de envelhecimento ativo é mais abrangente do que o conceito de envelhecimento saudável, uma vez que está associado ao empenho e dedicação à vida ativa, mesmo havendo limitações a nível de espaço ou das capacidades. Este conceito não é restrito à dimensão física e profissional do indivíduo, representando uma construção de dimensões que exercem influência no mesmo, sendo económicas, comportamentais, pessoais, relacionadas com o meio ambiente físico, social e serviços sociais e de saúde. É de sublinhar que estas dimensões sofrem influência de questões de género e cultura (Assis, 2005). Segundo Walker e Maltby (2012) o conceito de envelhecimento ativo centra-se em agilizar os direitos da pessoa idosa, defendendo que permaneçam saudáveis

e empregados por mais tempo, reduzindo despesas de saúde, assistência social e pensões, ao mesmo tempo que também é esperado que sejam ativos no âmbito político e social (Foster & Walker, 2014).

O envelhecimento ativo expressa uma conceção fundamental mas longínqua no que diz respeito à vivência plena da velhice, uma vez que o processo ocorre numa relação de dependência de condições sociais e políticas públicas que garantam direitos básicos tais como a cidadania e hábitos saudáveis, incluindo a alimentação equilibrada, atividade física, uso prazeroso do corpo, inserção social e ocupacional, lazer e serviços assistenciais e preventivos. Tais aspectos, representam necessidades identificadas que devem ser alvo de intervenção social, sendo, no entanto, objetivos complexos de concretizar (Assis, 2005). Nesta linha de pensamento, ambiciona-se a articulação entre os setores das dimensões anteriormente mencionadas, tendo em vista a promoção da manutenção da saúde e autonomia na velhice, o que está relacionado com a qualidade de vida a nível físico, mental e social. Assim, parece fundamental atuar nestes campos com o intuito de preservar o potencial de realização e desenvolvimento nesta fase da vida. Considera-se que as dimensões indicadas acima são fundamentais para atenuar o impacto social das questões relativas ao idoso dependente, surgindo a pertinência e necessidade de promoção do envelhecimento saudável, o que se representa um intento significativo na atualidade (Gordilho et al., 2000 citado por Assis, 2005).

Ainda que seja atribuído mais destaque aos dois conceitos de envelhecimento bem-sucedido e ativo anteriormente referidos, importa abordar o conceito de *envelhecimento saudável* o qual coloca os idosos no centro da questão, considerando-os agentes ativos no próprio processo de envelhecimento, responsáveis pelo envolvimento na sociedade, em compromissos sociais, alimentação, atividade física, entre outros comportamentos geradores de boa saúde (Breheny, Mansveld & Stephens, 2015). Um envelhecimento saudável, é pelos idosos definido como a manutenção do funcionamento e bem-estar psicossocial, independentemente do eventual surgimento de doenças incapacitantes, não considerando as dificuldades como limitações ao sucesso deste objetivo. Fatores como a independência e autoconfiança parecem também representar objetivos a alcançar para atingir o envelhecimento saudável (Tkatch et al., 2017; Chen et al., 2019 citados por Howell & Peterson., 2020).

Os princípios do envelhecimento saudável assentam nas ideologias neoliberais das políticas sociais (Portacolone, 2011; Rudman, 2006), que assumem os indivíduos como responsáveis pela planificação e administração financeira e adesão a recomendações de promoção de saúde, tendo em vista o alcance do envelhecimento saudável (Kemp & Denton, 2003; Murray, Pullman, & Rodgers, 2003; Pond et al., 2010, citado por Breheny et al., 2015). Este modelo debruça-se sobre a investigação em saúde, nomeadamente no que consiste em retardar doenças, estudo de doenças, incapacidade e mortalidade e os determinantes comportamentais de envelhecimento saudável (Ryff & Singer, 2009; Peel, McClure e Bartlett, 2005 citado por Breheny et al., 2015).

Devido aos seus contornos políticos, o envelhecimento saudável sofreu algumas críticas por homogeneizar, oprimir e negligenciar as realidades físicas associadas ao avanço da idade, atribuindo maior responsabilidade aos indivíduos pelo alcance de melhores condições de saúde ignorando circunstâncias mais amplas, como o impacto social e físico do envelhecimento no bem-estar (Breheny et al., 2015).

Em estudos realizados por Breheny e Stephens (2010), os participantes idosos associavam o seu acesso a recursos materiais e boa qualidade de vida, ao seu mérito próprio, enquanto participantes com dificuldades e cuja saúde era considerada precária, associavam essa condição a falhas pessoais. Para os autores, o conceito supõe que as boas circunstâncias de vida são o resultado de boas tomadas de decisão por parte dos indivíduos, culpabilizando os indivíduos que se encontram em más condições e não considerando a influência de condições sociais e físicas no acesso a uma velhice saudável.

Assumir que o envelhecimento saudável se trata de uma realização individual, posiciona os idosos com saúde débil como responsáveis por negarem a necessidade de ajuda e apoio, o que parece destacar a existência de uma dimensão moral em torno do conceito, categorizando os indivíduos entre virtuosos ou irresponsáveis (Portacolone, 2011; Gattuso, 2003 citados por Breheny et al., 2015).

## 1.2. Envelhecimento, Sociedade e Contexto

As representações sociais ocorrem através da socialização, estando relacionadas com uma identidade coletiva e, correspondendo a condutas de comportamento (Daniel, Caetano, Monteiro & Amaral (2016). A teoria das representações sociais, proposta por Moscovici (1976), facilita o entendimento da forma de perspetivar o mundo, partindo do pressuposto que qualquer grupo constrói e compartilha conhecimento, conceitos e explicações relativas a fatos ou temas, mediante o contacto interpessoal quotidiano. De acordo com o autor, estas representações consistem em proposições, reações e avaliações sobre objetos pertinentes para cada grupo, e têm um cariz tridimensional englobando as dimensões informacional, atitudinal /avaliativa e figurativa (Moscovici, 1976 citado por Camargo, Contarello, Wachelke, & Piccolo (2014). Castro (2016) menciona estudos realizados por Veloz e colegas (1999) no âmbito das representações sociais do envelhecimento e destaca três representações diferentes, fazendo a distinção entre géneros. A primeira corresponde à representação doméstica e feminina, focando a perda dos laços familiares, associado ao afastamento dos filhos do núcleo familiar; a segunda diz respeito ao género masculino e caracteriza o envelhecimento como a diminuição e perda do ritmo de trabalho, relacionado à reforma; a terceira representação corresponde ao desgaste associado ao processo de envelhecer, associado ao desgaste natural resultante das perdas orgânicas (Castro et al. 2016).

Segundo um estudo levado a cabo por Camargo e colaboradores (2014) cujo objetivo foi comparar representações sociais do envelhecimento no Brasil e em Itália, foi realizado um levantamento de palavras pré-determinadas associadas ao envelhecimento. O estudo contou com 360 participantes de vários grupos etários, e foi possível apurar que as palavras mais evocadas (mais de 50% dos participantes) foram “experiência” e “sabedoria”, sendo que também foram muito evocadas as palavras “família” e “tempo livre”. Foi também possível constatar que os idosos de nacionalidade brasileira entendem o envelhecimento como um processo em que as relações sociais e a atividade podem conduzir ao êxito nesta fase do desenvolvimento, mediante a experiência de vida e consequente sabedoria adquirida; ao passo que os jovens e adultos italianos perspetivam o envelhecimento como um processo associado a experiência e sabedoria, mas que conduz ao declínio, doença, inatividade, perda de capacidades e morte (Camargo et al., 2014). Importa também referir uma investigação realizada por Castro et al., (2016) cujo

objetivo era compreender as representações sociais do envelhecimento e do rejuvenescimento para mulheres que adotam práticas de rejuvenescimento, sendo que os resultados apresentaram o envelhecimento como uma condição subjetiva e evidenciaram que estas representações expressam fundamentos diferentes, consoante o tipo de conduta adotada por cada mulher, no entanto sobressai a conclusão de que a pressão social sobre as mulheres para um aspeto mais jovem, constituem elementos representacionais que fundamentam a adoção de práticas de rejuvenescimento (Castro et al., 2016).

Numa apreciação desta faixa etária como um grupo surgem estereótipos (Fairchild, Holyfield, & Byington, 2018). É possível identificar preconceitos em relação à idade. Este fenómeno é definido pela Organização Mundial de Saúde como Idadismo, de natureza implícita e subconsciente, englobando estereótipos e discriminação respetivos à idade e consiste na percepção de que os indivíduos podem ser demasiado velhos ou jovens para desempenhar determinadas tarefas. São estereótipos socialmente aceites e alvos de despreocupação, incidem maioritariamente em aspetos negativos face ao aumento da idade, como a diminuição de capacidades e grau de dependência (Fuente-Núñez & Officer, 2018). Em conformidade, surgem evidências de que quando os idosos se encontram expostos a associações negativas sobre o envelhecimento, revelam desempenho físico e piores funções cognitivas, maiores níveis de stress e menor vontade de viver, comparativamente a idosos que tenham percepções positivas do envelhecimento e se encontram expostos a associações positivas face ao fenómeno, os quais expressam melhores níveis de desempenho e funções (Hausdorff et al., 1999; Hess et al., 2002; Levy, 2003; Levy et al., 2014, como citado em Fairchild, Holyfield, & Byington, 2018). Lima (2010), traça o Idadismo como detentor de três componentes, sendo elas a componente afetiva, que diz respeito aos sentimentos face à pessoa idosa; a componente cognitiva, respetiva a pensamentos, crenças e estereótipos face à pessoa idosa e a componente comportamental relativa às atitudes para com a pessoa idosa. A autora apurou ainda que as atitudes negativas face ao aumento da idade são mais evidentes nas sociedades contemporâneas, o que se tem nitidamente refletido na qualidade de vida das pessoas, com consequências como a desvalorização e exclusão perante a sociedade (Daniel et al., 2015).

## **2. Qualidade de Vida, Bem-Estar e Envelhecimento**

Importa abordar a questão das necessidades fundamentais do ser humano, essencialmente como promotoras do estabelecimento de relações significativas com objetos, eventos e pessoas. Consideradas por Nuttin (1967; 1969; 1971; 1978) como forças psíquicas, acredita-se serem fundamentais ao fazer pontes de contactos comportamentais entre as pessoas e o contexto, fortes motores da atividade psicológica ou comportamental. Nesta sequência, surge a auto-realização apontada como uma necessidade básica (Ramos, 2002). Donald Hamachek, em 1979, sugere que para conquistar a maturidade, a dita auto-realização, era necessário encontrar uma resposta satisfatória a três questões cruciais, sendo elas: ‘Quem sou?’, ‘Para onde vou?’ e ‘Que caminho devo tomar?’. Nesta linha de pensamento, de acordo com Maslow, em 1954, o ser humano possui uma pressão para atingir aquilo que julga poder ser, através da atualização das suas potencialidades, o que evidencia mais uma vez, a afirmação da auto-realização como uma necessidade básica ou existencial (Ramos, 2002).

A auto-realização caracteriza-se por um impulso dominante, intrínseco à espécie humana que atua na motivação do indivíduo para realizar as suas potencialidades inatas, utilizando todos os seus recursos. Kurt Goldstein considerava as outras necessidades, como fome, sede, sexo, curiosidade, entre outras, como manifestações do impulso realizador, algo inerente à natureza humana que age como um princípio orientador e gerador de desenvolvimento, dado como fundamental, independentemente de eventualmente ter efeitos positivos ou negativos (Ramos, 2002).

Segundo Ramos (1980), Maslow, salienta que este é um processo de realização de potenciais, capacidades e talentos, como a realização plena de missões e objetivos de vida, a busca pelo conhecimento mais completo e a aceitação da própria natureza intrínseca da pessoa como uma propensão contínua para a unidade, integração ou coesão dentro da própria pessoa, representado por um impulso para crescer, promotor da individuação e da busca pela própria identidade.

Borges (2004) retrata a auto-realização à luz do modelo humanista, onde apresenta a conceção de que o indivíduo padece de algo mais além do conflito básico entre forças opostas, sendo que a vida deve estar em constante desenvolvimento e progressão, expressos pela força do homem que procura pela auto-realização. Para este efeito, era esperado que o indivíduo fosse detentor de um papel ativo na manutenção e realização

das suas capacidades de forma a projetar-se como ser individual. Por representar uma visão significativamente otimista, enaltecedo o valor da liberdade individual e da personalidade, esta perspetiva tão idealizada nega que o indivíduo possua limitações e que precise de ajuda para alcançar as suas metas (Daniel et al., 2015).

Mosquera e Stobäus (2006) realizaram estudos sobre temas como auto-imagem, auto-estima e auto-realização, conceitos chave oriundos do humanismo existencial concluindo haver forte associação entre auto-realização e aspectos pessoais e profissionais, com forte impacto tanto em contextos educativos como fora deles. Nos últimos anos o conceito aparece também associado à Psicologia da Saúde, Psicologia Positiva e ao Bem-estar, e com conexão ao âmbito profissional e académico.

De acordo com diversos estudos (e.g., Mosquera & Stobäus, 2003; Stobäus & Mosquera, 2005) sobre o papel de professores e outros profissionais, é possível constatar que professores cujo funcionamento e relações interpessoais são consideradas saudáveis, melhor orientam os seus alunos e educandos para a auto-realização e para ajudar outras pessoas também nesse sentido, tendo em vista a Educação Inclusiva. Os autores creem que o estudo destes temas é importante para potenciar o desenvolvimento e ciclo de vida, sobretudo aos níveis da saúde e da educação, refletindo-se na qualidade de vida (Mosquera e Stobäus, 2006).

## **2.1. Qualidade de vida e bem-estar**

Partindo do pressuposto que os humanos são seres sociais, realça-se a importância da frequência e qualidade das relações pessoais no bem-estar das pessoas. De acordo com estudos de Aldrige et. Al, (2008) as pessoas experienciam prazer ao passar tempo com outras pessoas e relatam que as atividades são mais satisfatórias quando são compartilhadas com outras pessoas, o que revela que as conexões sociais têm efeitos positivos no bem-estar individual e social. A participação em atividades é reconhecida como um contributo para a qualidade de vida (QdV) junto da população idosa (Choi et al., 2017).

Nas últimas três décadas tem emergido alguma preocupação com a qualidade de vida na velhice, uma vez que face ao aumento da longevidade em muitos contextos culturais se torna indispensável garantir a qualidade de vida, bem-estar e satisfação

pessoal (Neri, 2001; Joia, Ruiz e Donalisio, 2007, como citado em Carneiro, 2011). De acordo com Linden Júnior e Trindade (2013), por mais que o processo de envelhecimento seja compreendido de uma forma mais cuidada, ressalva-se que a pessoa idosa fica efetivamente comprometida ao nível do sistema corporal, registando-se alterações ao nível do sistema imunológico, do sistema nervoso e sistema cardiorrespiratório, que parecem afetar significativamente a qualidade de vida (Braga, Braga, Araújo Oliveira & Guedes, 2015). Porém, segundo Vagetti et al. (2013) este construto não está apenas associado a aspectos biológicos, uma vez que os aspectos psicológicos, económicos, culturais e sociais contribuem também para que o mesmo seja tido em conta, expressos através da autonomia funcional, da interação social e da diminuição da morbimortalidade (Braga et al. 2015). As investigações de Santos, Costa Santos; Fernandes e Henriques (2002) acrescentam ainda fatores como a capacidade funcional, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual e autoproteção de saúde, ao passo que, uma correlação negativa dos fatores acima mencionados tem sido associada à depressão (Carneiro, 2011).

O reconhecimento da pertinência do construto “Qualidade de Vida” para a promoção da saúde física e mental das pessoas idosas levou a equipa de investigação da Organização Mundial de Saúde, o grupo WHOQOL, a realizar estudos e pesquisas acerca da temática e nesta sequência, a qualidade de vida foi então definida como “a percepção do indivíduo sobre a sua posição na vida, no contexto da cultura e sistema de valores nos quais ele vive e em relação aos seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações” (Fleck, 2008, p. 25 citado por Bittar, Lima & Peixoto, 2017).

## **2.2. Bem-estar Subjetivo, Psicológico e Social**

Foi a partir do século XX que investigadores de vários domínios, incluindo psicólogos se dedicaram ao estudo da felicidade, visando compreendê-la através de estudos empíricos, surgindo assim a Psicologia Positiva e o bem-estar como interesse em ascensão (Diener et al., 2003). Atualmente têm vindo a ser desenvolvidos e aprofundados estudos sobre como promover melhor qualidade de vida aos idosos, sendo que um dos

aspectos fundamentais associados à qualidade de vida é a percepção que o indivíduo tem do seu bem-estar (Guedea, Albuquerque, Tróccoli, Noriega, Seabra e Guedea, 2006).

De acordo com Padovam e Siqueira (2008), o conceito de *bem-estar subjetivo* (BES) é abrangente e integra a compreensão das avaliações que as pessoas fazem das suas vidas, constituindo um indicador fundamental da qualidade de vida. Divide-se em duas componentes: a afetiva, que diz respeito ao equilíbrio entre afetos positivos e negativos; e a cognitiva, referente à satisfação com a vida, ou seja, aos julgamentos que o indivíduo faz sobre a sua própria vida refletindo a forma como este se percepciona relativamente aos seus desejos, através da comparação entre as circunstâncias da sua vida e o padrão por ele estabelecido (Guedea et al., 2006). Estes últimos autores referem ainda que o bem-estar subjetivo está relacionado com o envelhecimento saudável, e pode constituir um indício de saúde mental, felicidade, adaptação e integração social. Sendo assim, o Bem-estar subjetivo diz respeito ao conceito de felicidade, o que a causa, o que a destrói e quem a tem, sendo que a palavra “felicidade” representa as suas componentes afetivas (Guedea et al., 2006).

O BES acontece quando o idoso sente prazer e está satisfeito com a sua própria vida. São considerados três elementos essenciais neste âmbito: a subjetividade, dado que se refere a uma experiência individual; a avaliação pessoal da vida como um todo; e a avaliação dos afetos positivos e negativos (Diener, 2000; Diener & Lucas, 2000).

Uma vez que o campo de estudos do BES não é consensual, Otta e Fiquer (2004, citados por Costa, Oliveira & Queiroz, 2012) propõe três perspetivas:

- i) a perspetiva de indicadores sociais para a qual o bem-estar diminui com a idade, ou seja, de acordo com os estudos os idosos apresentam menores níveis de bem-estar subjetivo quando comparados com outras faixas etárias;
- ii) a perspetiva da seletividade sócio-emocional que prevê o inverso da anterior, ou seja, o bem-estar aumenta com a idade através da utilização de estratégias de regulação e adaptação emocional;
- iii) e a perspetiva do set point na qual a idade é irrelevante, tal como as variáveis demográficas, estado civil e género, não tendo qualquer tipo de relação com o bem-estar subjetivo.

Desta forma, comprehende-se que é fundamental conhecer aprofundadamente as variáveis e os fatores que podem estar relacionados e interferir com o bem-estar subjetivo.

na terceira idade. Neste sentido, Neri (2006) aponta fatores referentes ao indivíduo, ou seja, as características da personalidade e de que forma se interpretam os acontecimentos; e a influência de variáveis culturais e sociais, nomeadamente os acontecimentos favoráveis que se relacionam com o bem-estar, como por exemplo, educação, trabalho, habitação, saúde e alimentação. Neri (2006) destaca ainda como fatores intervenientes no bem-estar subjetivo a prática de aptidões sociais, e as crenças de auto-eficácia, ou seja, os julgamentos que o indivíduo faz acerca das suas capacidades e para organizar e executar determinado tipo de desempenho, assim como a importância da saúde física e da capacidade funcional, da idade, do género e das relações familiares e da saúde mental.

Em suma, considera-se que o Bem-estar Subjetivo se manifesta por meio da satisfação com a vida, que não se resume a um atributo biológico, psicológico ou social do indivíduo, mas que resulta da qualidade da interação entre pessoas em constante mudança e adaptação, aliada a respostas emocionais: afetos positivos e afetos negativos (Barros, 2006; Costa & Pereira, 2007; Galinha & Ribeiro, 2005; Otta & Fiquer, 2004, citados por Oliveira & Queiroz, 2012).

O construto de *Bem-estar Psicológico* (BEP) construto surgiu como uma resposta a diversas lacunas da outra dimensão do Bem-Estar, o Bem-estar Subjetivo. Foi desenvolvido por Ryff, 1989; 1995) tendo como fundamento diversas teorias clássicas que serviram como referências importantes para construir uma proposta integradora do entendimento do Bem-Estar (Siqueira & Padovam. 2008). Este modelo contempla seis componentes:

- 1) Auto-aceitação, esta primeira componente é considerada o aspeto fundamental da saúde mental, remete ao auto-conhecimento mais profundo e ao funcionamento ótimo, sendo que as atitudes positivas sobre si mesmo representam uma característica importante do funcionamento psicológico positivo;
- 2) Relações positivas com os outros, a qual foca a importância da empatia, da capacidade afetiva e emocional e da capacidade de identificação com outrem;
- 3) Autonomia, sobretudo no que diz respeito à independência face padrões culturalmente impostos e a capacidade de auto-avaliação;
- 4) Domínio do ambiente, diz respeito à capacidade do indivíduo para selecionar ambientes ajustados às suas características psicológicas e à sua capacidade de controlo em ambientes menos adequados;

- 5) Propósito de vida, caracteriza o desenvolvimento e manutenção de objetivos, no sentido de direcionar as atuações ao longo da vida, dando significado às escolhas;
- 6) Crescimento Pessoal, abrange a importância de estabelecer e superar metas, tendo em vista o crescimento contínuo (Ryff, 1989).

O *Bem-estar Social* (BESo) aplicado a abordagens de questões sociais, é definido como um alicerce para a avaliação de circunstâncias e funcionamento da sociedade. Expressa-se através da saúde social positiva visando abordar a essência social da vida e os desafios que podem influenciar a avaliação da Qualidade de Vida (Keyes, 1998; Keyes, Shmotkin; Ryff, 1989; Altinay et al., 2019). Segundo Keyes (1995) o Bem estar social envolve cinco dimensões:

- i) coerência social, i.e., em que medida a pessoa mostra compreender a sociedade e vê sentido na mesma;
- ii) atualização social, ou seja, em que medida vê potencial para crescer na sociedade;
- iii) integração social, em que medida sente pertencer e ser aceite pela sociedade;
- iv) aceitação social, reportando-se à medida em que aceita das diferentes partes da sociedade;
- v) contribuição social, a medida em que a pessoa se vê como contribuindo para a sociedade.

Estudos de Diener (2000), confirma que pessoas muito felizes eram significativamente sociais, revelando a existência de relações sociais e românticas mais fortes face a grupos menos felizes. Em consonância, também estudos de Deci e Ryan (2008), através do desenvolvimento da *Teoria da motivação humana, desenvolvimento e bem-estar baseada na teoria empírica*, realçam a pertinência de considerar o eu social e as condições sociais como fatores importantes nos níveis percebidos de questões ligadas à motivação controlada e desmotivação como preditores de resultados de desempenho, relacionais e de bem-estar (Altinay et al., 2019).

Em conformidade com investigações de Dunbar (2016), o Bem-estar Social manifesto mediante o estabelecimento de boas relações com os outros, tanto em contextos de pequeno grupo como em contexto familiar, pode ter impactos intensos na saúde mental. Segundo o autor, pessoas socialmente conectadas são consideradas detentoras de

mais suporte, com mais facilidade de inclusão e com mais sentimentos e pertença à sociedade.

### **3. Aprendizagem ao longo da vida e Bem-estar**

De acordo com Caffarella e Daffron (2013), podem ser diversas as expetativas associadas ao envolvimento das pessoas em atividades educacionais, sendo que essas motivações se podem prender com a procura de crescimento pessoal, ambições profissionais e/ou académicas, intenção de redefinir objetivos de vida, mas também com objetivos ligados à esfera social, sendo que o contacto com outras pessoas está implícito na frequência de programas, workshops, conferências e/ou outros eventos de caráter lúdico (Glowacki-Dudka, Mullett, Griswold, Baize-Ward, Vetor-Suits, Londt, & Williams-Hawkins, 2017).

Associada à participação ativa dos alunos e dirigentes nos processos de aprendizagem, emerge a Educação Popular como abordagem à Educação Comunitária, baseada no trabalho que Paulo Freire desenvolveu em 1970 com camponeses brasileiros (Boyd, 2012, como citado em Glowacki-Dudka, et al., 2017).

O processo de alfabetização de adultos, proposto por Paulo Freire, tinha como premissa o estabelecimento de uma relação dialética da educação com a cultura, assente numa metodologia ativa capaz de promover espírito crítico no homem, por intermédio de debates desafiadores alusivos a situações existenciais, colocados diante de um grupo, e consequentemente estimulavam a discussão de forma mediada (Freire, 1983, como citado em Brandão & Fagundes, 2016). Nesta sequência, tem início a construção de uma inovadora conceção de educação, cujo eixo central se distingue de métodos instrumentais e se desenvolve através de métodos ativos, promovendo o diálogo, a participação, o espírito crítico sobre a vida, sobre as relações e sobre as percepções enquanto sujeito ativo, sendo a cultura um produto do seu trabalho (Brandão & Fagundes, 2016).

Apesar da aprendizagem não ser espontaneamente associada aos grupos etários dos idosos não sendo depositadas muitas expetativas nos seus percursos (Lima et al., 1997, citados por Gonçalves, 2010) a literatura evidencia que a idade adulta tem tanto potencial para aprender como as outras etapas da vida (Gonçalves, 2010).

Em 2010 a UNESCO define a aprendizagem ao longo da vida como “uma filosofia, um marco conceitual e um princípio organizador de todas as formas de educação, baseada em valores inclusivos, emancipatórios, humanistas e democráticos, sendo abrangente e parte integrante da visão de uma sociedade do conhecimento” (p.6). O conceito apresenta certas ambiguidades, nomeadamente devido à dificuldade em clarificar que os processos de educação e aprendizagem não se restringem apenas à população jovem. Presentemente a conceção de aprendizagem ao longo da vida centra-se em torno de políticas públicas de educação e surge associado ao crescimento económico, competitividade e empregabilidade, o que pode condicionar currículos, avaliações e o sentido de educação em termos latos. No entanto, o princípio da Aprendizagem ao Longo da Vida representa uma vantagem, no sentido em que dilui a conceção de que a educação deve estagnar, contrariando que aprendizagem só deva ocorrer por meio de modalidades, ciclos e níveis. Este princípio entende e articula a educação de forma íntegra, independentemente da faixa etária das pessoas envolvidas e dos contextos educacionais serem formais ou não-formais, salvaguardando que, uma vez que, a educação e a aprendizagem se estendem desde o nascimento até a morte, estes processos não devem ficar restritos ao ambiente escolar e ensino formal e vão muito além de espaços formais de aprendizagem (Gadotti, 2016).

Segundo Pires (2005) a aprendizagem ao longo da vida é um processo contínuo que considera a dimensão temporal da aprendizagem (lifelong) e a multiplicidade de espaços e contextos de aprendizagem (lifewide), importando caracterizar os diferentes contextos de aprendizagem, i.e., o formal, não-formal e informal. O contexto formal diz respeito à aprendizagem que se desenvolve em instituições de ensino e formação garantindo aquisição dos diplomas e das qualificações; o contexto não-formal, decorre de ações desenvolvidas no exterior dos sistemas formais, tais como no trabalho, na comunidade, na vida associativa, e que não conduzem necessariamente à certificação; o contexto informal diz respeito situações mais amplas de vida, e que frequentemente não é reconhecida (individual e socialmente). Contudo, ainda que as conceções políticas constatem a relação entre a participação na aprendizagem ao longo da vida e maior bem-estar e melhor saúde, a base de evidências permanece pouco sustentada (Jenkins & Mostafa, 2015).

No que concerne à educação especificamente focalizada para os idosos, emergem de forma complementar duas conceções teóricas. Uma que entende a educação como uma medida socioterapêutica, promotora da integração social. Outra que perspetiva um melhor envelhecimento para pessoas que se envolvem em atividades educativas, mantendo a mente ativa. Assim sendo, a educação surge como um treino para a mente, retardando a degradação das capacidades cognitivas e simultaneamente, potenciando novas aprendizagens (Jacob, 2015). A aprendizagem parece representar um fator fundamental para o envelhecimento ativo e saudável, permitindo o envolvimento pleno dos idosos na vida ativa através da conciliação de vários aspetos e do estabelecimento de estratégias de auto-confiança, cultivando o conhecimento e o funcionamento cognitivo, incentivando a sabedoria, a gestão da saúde, a participação na sociedade e a manutenção das relações sociais (Boulton-Lewis & Buys, 2015).

De acordo com um estudo de Jenkins e Mostafa (2015) sobre a relação entre aprendizagem e bem-estar, constatou-se que o envolvimento de idosos em atividades relacionadas com a aprendizagem foi associada a maiores níveis de bem-estar nos idosos, sobretudo em contextos informais. Uma outra investigação realizada por Boulton-Lewis e Buys (2015), cujo objetivo era compreender a relação entre a aprendizagem ativa e o bem-estar do ponto de vista dos idosos concluiu que todas as atividades de aprendizagem têm o potencial de contribuir diretamente ou indiretamente para o bem-estar físico, mental e social. Sendo a participação nestas atividades impulsionada pelo prazer ou por outra finalidade específica, verificou-se que as atividades potenciaram o envolvimento da maioria dos participantes física e cognitivamente, sendo independentes por mais tempo e ativos no contributo para a sociedade, o que traduz um bem-estar otimizado (Boulton-Lewis & Buys, 2015). A participação de idosos em círculos de estudo e o respetivo impacto nos sentimentos de bem-estar, foi estudada por Åberg (2016) apurando que contextos não formais de aprendizagem parecem proporcionar efeitos significativamente positivos no bem-estar dos participantes, potenciando a camaradagem e sentimentos de pertença a um grupo, revelando também impacto positivo no combate ao isolamento social e solidão.

### **3.1. Universidades para a Terceira Idade**

Face às novas características da população, sobretudo no que diz respeito ao aumento da longevidade e envelhecimento populacional global, surge a pertinência de projetar respostas sociais de forma a corresponder às necessidades e interesses de pessoas idosas, assim sendo, emergem as Universidades da Terceira Idade (UTI) como uma resposta socioeducativa promotora de empowerment, integração social e bem-estar físico e psíquico (Carvalho, & Fonseca, 2015).

Especificamente, as universidades seniores têm como objetivos principais, incentivar a participação e organização em atividades de cidadania, culturais, de ensino e lazer, divulgar a história, as ciências, as tradições, a solidariedade, as artes, a tolerância, os locais e os demais fenómenos socioculturais entre os seniores e ainda desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações bem como fomentar a pesquisa sobre temas gerontológicos (Pinto, 2006).

Nestas universidades existem diferentes ofertas, os seniores podem escolher cursos livres, principalmente na área das humanidades, sociologia, línguas estrangeiras, informática, leitura e escrita criativa, da saúde e também das artes, no entanto também dispõem de atividades como a natação, ginástica, canto, teatro, música e trabalhos manuais e fazem ainda viagens de estudo pelo país e estrangeiro para conhecer novas culturas. São frequentadas tanto por indivíduos licenciados tal como por indivíduos com a antiga 4<sup>a</sup> classe (Pinto, 2006).

Relativamente à organização estrutural das Universidades Séniors destacam -se quatro modelos, sendo eles o Modelo Francês; o Modelo Inglês; o Modelo Misto ou Híbrido e o Modelo Norte-Americano (Santos, 2010).

O Modelo Francês, como o próprio nome indica, teve origem em França, em 1973, na Universidade de Toulouse, dirigido pelo professor Pierre Vellas, surgindo com o principal objetivo a ocupação de tempos livres (Monteiro & Neto, 2008). O presente modelo assenta nos primórdios do sistema tradicional universitário, no entanto é sujeito a modificações ao nível de conteúdo, apresentação e formato, tendo em conta a heterogeneidade dos grupos de alunos que as frequentam. O processo ensino-aprendizagem consiste em aulas e cursos abertos, disponibilizando conteúdos maioritariamente relacionados com a área das Humanidades e das Artes, em que o acesso a diferentes cursos universitários é livre e disponível, tal como o acesso a excursões,

programas de saúde, e a possibilidade de integrar grupos de trabalho. Este modelo confere de facto graus de certificação aos alunos, ao nível de licenciaturas, pós-graduações e graus de habilitação especial. Importa referir que a frequência deste sistema de ensino implica despesas elevadas para o público-alvo (Swindell & Thompson, 1995; Cachioni, 1999 como citado em Santos, 2010).

O Modelo Inglês surgiu em 1981 em Cambridge, como resposta a aspirações entendidas como fundamentais de alterações do Modelo Francês. De acordo com os princípios deste modelo, as pessoas que ingressam neste sistema de ensino-aprendizagem atuam de acordo com um foco de colaboração e entreajuda, podendo desempenhar papel tanto de alunos como de professores. O paradigma desta via de ensino desenvolveu-se fundamentalmente de forma auto-organizada pelos participantes, estabelecendo associações com entidades sem fins lucrativos. Esta estrutura implica e favorece um maior envolvimento dos participantes na gestão da Universidade, sendo que na generalidade os professores exercem as atividades letivas de forma voluntária e sucessivamente, os programas seguem uma vertente social e recreativa. Este modelo parece estar associado a diversas vantagens, nomeadamente, o princípio da auto-ajuda; as despesas reduzidas para o público alvo, visto que os alunos não pagam aos professores para receber formação; a facilidade na acessibilidade, uma vez que as atividades letivas têm lugar instalações de autarquias locais, como bibliotecas, escolas públicas ou centros comunitários; a flexibilidade de horários e de métodos de ensino e a não restrição académica no ingresso à instituição (Swindell & Thompson, 1995; Cachioni, 1999 como citado em Santos, 2010).

Os Modelos Francês e Inglês, acima caracterizados, embora se distingam ao nível de organização estrutural, revelam partilhar o propósito da valorização da pessoa idosa. No que diz respeito aos restantes, é possível definir o Modelo Misto ou Híbrido como uma combinação entre o Modelo Francês e o Modelo Inglês, e por fim, o Modelo Norte-Americano, relativo aos Institutes for Learning in Retirement (ILR) (Swindell & Thompson, 1995; Cachioni, 1999, citado por Santos, 2010). Importa referir que apesar de ser possível guiar a atuação das universidades tendo em conta estes quatro modelos, cada entidade cria o seu próprio modelo de Universidade da Terceira Idade, independentemente da localização geográfica em que se encontre, dependendo das

características contextuais e populacionais, sendo esses ajustes aos contextos que ilustram o sucesso das intervenções (Pinto, 2003; Jacob, 2006a: citados por Santos, 2010).

### **3.2. Universidades da Terceira Idade em Portugal**

Em Portugal existe uma associação de Rede de Universidades da Terceira Idade (RUTIS), criada em 2005. É uma Instituição Particular de Solidariedade Social e de utilidade pública de apoio à comunidade e aos seniores, a sua intervenção é de âmbito nacional e internacional. Esta rede conta com 305 Universidades para a Terceira Idade (UTIs), com aproximadamente 45000 alunos seniores e 5000 professores voluntários. A sua importância social foi oficialmente reconhecida pela Resolução pelo Conselho de Ministros nº76/2016 de 29 de novembro de 2016. Os principais objetivos da rede são a promoção do envelhecimento ativo e a valorização das Universidades Seniores que representam uma resposta social, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, culturais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos. As atividades educativas serão em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida. A RUTIS tem como visão criar novos projetos de vida para os seniores, promover o envelhecimento ativo, defender, representar e dinamizar as Universidades Seniores, incentivar a participação social dos mais velhos. Como valores destacam-se o respeito pela pessoa humana e pela sua dignidade, em todas as circunstâncias e o respeito pelo direito à não discriminação (Diário da República, 2016).

A RUTIS tem assumido um papel de destaque na afirmação das UTI's portuguesas na sociedade atual. Esta associação assume-se como um motor das UTI's em Portugal tendo como objetivo primordial apoiar a família, a comunidade e os seniores (Diário da República N° 11, 2006).

Grande parte das UTI's aumentaram por volta dos anos 90 e expandiram-se após 2000. Veloso (2011) realça que foi sobretudo na segunda metade dos anos 90, que surgiram a maior parte das UTI's em Portugal, sendo este fenómeno associado a vários fatores, nomeadamente: a maior visibilidade do problema social dos idosos através dos meios de comunicação, comemoração de certas datas dedicadas à terceira idade e, por fim, a expansão de um mercado destinado aos idosos.

No que diz respeito à designação empregue em Portugal estima-se que cerca de 66% utilizavam a designação de Universidade Sénior, 13% empregavam a terminologia de Academia e 6% utilizam o termo de Universidade da Terceira Idade, sendo que deste universo aproximadamente 30% destas instituições foram fundadas por seniores (Jacob, 2012). De acordo com este autor em 2012 a larga maioria das UTI's (cerca de 93%) estavam articuladas com outras entidades, tais como Santa Casa da Misericórdia, centros paroquiais ou sociais, associações que podiam representar algum apoio ao nível dos recursos financeiros (Pinto, 2008, citado por Jacob, 2012). Segundo Jacob (2012), em 80% das instituições integrantes do estudo os professores colaboravam voluntariamente e apenas 20% colaboravam de forma remunerada (RUTIS, 2008, citado por Jacob, 2012). As disciplinas distribuíam-se entre teóricas e práticas, sendo que o nível de exigência variava em cada instituição de acordo com os seus critérios, entre as mais lecionadas surgiam a saúde, informática, história, línguas, cidadania, ginástica, música, trabalhos manuais e artes, sendo que se (Jacob, 2012).

Tendo em conta as perspetivas sobre o desenvolvimento do ciclo de vida, as universidades seniores têm um importante papel a desenvolver, sendo não só oportunidades para os seniores aprenderem como também, para que possam ensinar os mais novos (Pinto, 2006).

### **3.3. Universidade Sénior de Évora**

A Universidade Sénior de Évora (USE), conta com cerca de 400 alunos seniores e 40 professores voluntários. Faz parte da RUTIS e é membro da Associação de Aprendizagem ao Longo da Vida, associação sem fins lucrativos, que tem os seguintes objetivos (regulamento interno da USE, Anexo I):

- a) Oferecer aos alunos, um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
- b) Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e cursos onde os seus conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados;
- c) Desenvolver atividades promovidas para e pelos alunos;
- d) Criar espaços de encontro na comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um são espírito de convivência e de solidariedade humana e social;

- e) Divulgar e preservar a nossa história, cultura, tradições e valores;
- f) Fomentar e apoiar o voluntariado social;
- g) Desenvolver ações de formação social, pessoal e profissional para toda a comunidade;
- h) Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações

No que diz respeito à organização da USE, cabe à Associação da Aprendizagem ao Longo da Vida nomear um coordenador responsável pela atividade da USE, como promover serviços, representar a instituição e manter relações cordiais entre os seus elementos.

A USE conta com a participação de professores e colaboradores voluntários e com o apoio logístico e administrativo da Libermente - Clube Séniors e do Incultev - Instituto Cultural de Évora. Relativamente aos recursos físicos, a USE tem a sede das suas instalações em Évora, contando com capacidade para 100 alunos, a frequência das disciplinas é limitada à capacidade das salas e à natureza de cada atividade.

As condições de admissão consistem em ter mais de 50 anos, possuir robustez física e psíquica adequada à realização das atividades, concordância do utente com os princípios, os valores e as normas regulamentares da USE e preenchimento da ficha de inscrição e respetivo pagamento. Informações complementares relativamente a serviços prestados, horários, quotas e receita da USE, constam do regulamento interno da USE (Anexo I).

## **Parte II. Método**

### **4. Método**

O estudo de natureza qualitativa inicialmente previsto contemplava a utilização de entrevistas semi-estruturadas como método de recolha de informação. No entanto, devido à pandemia pelo SARS-Cov-2 não foi possível realizar o estudo tal como havia sido delineado. Deste modo, tivemos de adequar os objetivos inicialmente previstos bem como o instrumento de recolha de dados passando à construção de um questionário com perguntas fechadas e abertas (Anexo II)

#### 4.1. Objetivos

Os objetivos gerais deste estudo consistem em caracterizar a frequência da US e compreender em que medida a mesma é percecionada como contribuindo para a Qualidade de Vida (QdV) e Bem-estar mais especificamente nas vertentes de Bem-estar Subjetivo, Psicológico e Social.

Os objetivos específicos deste estudo consistem em:

A) Caraterizar a frequência da Universidade Sénior

B) Compreender o papel da Universidade Sénior na QdV

- Conhecer a conceção de US

- Identificar motivos e expetativas da frequência US e em que medida foram correspondidas

- Identificar contributos da frequência da US para a QdV

- Identificar aspetos de maior e menor satisfação

C) Identificar aspetos de Bem-estar Subjetivo proporcionados pela frequência da Universidade Sénior

- Identificar o contributo da US para a satisfação com a vida

- Identificar o contributo da frequência da US para o bem-estar emocional (afetos positivos/negativos)

D) Identificar o papel da frequência da US no Bem-estar Psicológico, especificamente em termos de

- Identificar objetivos /propósitos relativamente à US

- Identificar o papel da frequência da US no estabelecimento de relações positivas com os outros

- Identificar o contributo da frequência da US no crescimento pessoal

E) Identificar o papel da US no bem-estar social.

#### 4.2. Participantes

Este estudo conta com a participação de 15 seniores, com idades compreendidas entre os 60 e 90 anos, com uma mediana de idades de 75 anos, que frequentam a Universidade Sénior de Évora. Onze (74%) dos/das participantes são mulheres e quatro (27%) homens. Acerca do estado civil, nove (60%) são casados ou vivem em união de facto, 5 (33%) são viúvos/viúvas e um (7%) é solteiro/solteira.

Relativamente às habilitações literárias dos/das participantes, um (7%) completou o ensino primário, oito (53%) o ensino preparatório e seis (40%) o ensino liceal. No que diz respeito à situação profissional, catorze (93%) dos/das participantes refere que trabalhou, e um (7%) nunca trabalhou. Encontrando-se catorze participantes (93 %) na situação de reforma e um (7%) não respondeu. No que concerne à situação económica, quatro (27%) dos/das participantes considera que tem uma boa situação económica, nove (60%) uma situação económica suficiente e dois (13%) uma situação económica insuficiente. Nenhum dos participantes considerou ter uma situação económica muito boa. No que toca à situação habitacional, catorze (93%) dos/das participantes refere viver em casa própria e um (7%) refere em casa alugada. Em relação ao contexto sociofamiliar, oito (53%) dos/das participantes refere viver com o marido/a esposa, seis (40%) referem viver sozinhos e um (7%) com a esposa e netos.

#### 4.3. Instrumento e procedimentos de recolha e análise de dados

Devido à impossibilidade inicialmente prevista da realização de entrevistas (devido à pandemia SARS-CoV-2), optou-se pela utilização de questionário como instrumento de recolha de informação, na medida em que os questionários são utilizados não só em pesquisas de natureza quantitativa, como qualitativa permitindo aceder a temas complexos tais como a qualidade de vida e bem-estar que se constitui como foco do presente estudo (McGuirk & O'Neill, 2016). Este método de recolha é vantajoso na colheita de informação sobre pessoas, comportamentos, experiências e interações sociais, atitudes e opiniões e consciência de eventos (McLafferty 2010; Parfitt 2005 citados por McGuirk & O'Neill, 2016).

É possível destacar algumas vantagens da utilização de questionários em investigação qualitativa. Este método, não só facilita a compreensão de percepções sobre tendências em contexto social, entendimento de valores, atitudes e interpretações como

também é prático e eficaz a nível de custos (Sue e Ritter 2012 citados por McGuirk & O'Neill, 2016). A privacidade e tempo para ponderar respostas que este método confere aos participantes, parece ser também uma mais valia (McGuirk & O'Neill, 2016).

Embora cada questionário seja único, existem princípios comuns de bom design e implementação, envolve preparação, estratégias organizacionais eficazes e revisão crítica e reflexão (e.g., McGuirk & O'Neill, 2016). A construção do questionário foi baseada numa reflexão cuidadosa sobre os objetivos seguindo princípios éticos, tais como informação do estudo e seus objetivos, carácter voluntário, garantia de confidencialidade, anonimato e consentimento informado (Anexo III). Importa clarificar que o consentimento informado salvaguarda os procedimentos de proteção dos direitos humanos essenciais, representando os sujeitos no seu direito de participar ou não em determinada investigação. Compete ao investigador garantir o emprego de um consentimento informado antecipadamente à investigação, integrando informação elementar sobre a mesma, os seus objetivos, descrição de procedimentos, descrição de vantagens e constrangimentos à participação no estudo e o princípio de confidencialidade e anonimato, assim como a não participação ou desistência (Vilelas, 2017).

Estando consciente dos possíveis limites das pessoas que iriam responder procurámos clareza e compreensibilidade das questões. (McGuirk & O'Neill, 2016;).

#### A) Instrumento

Para a recolha de dados foi utilizado um instrumento propositadamente construído para este estudo (Questionário Universidade Sénior e Qualidade de Vida - QUSQdV, Grácio & Guerra, 2020, Anexo II). Este questionário foi construído a partir de entrevistas exploratórias inicialmente realizadas e de dados da literatura.

A primeira parte é constituída por um Questionário Sociodemográfico que teve como principal intuito recolher informações relevantes para a caracterização dos participantes relativamente a idade, sexo, estado civil, habilitações literárias, situação profissional anterior e atual, percepção sobre a situação económica e por último, situação habitacional e contexto familiar.

A segunda parte do questionário, na sua versão final aborda cinco grandes temas. O primeiro, “Caracterização da Frequência da Universidade Sénior” é constituído por quatro questões principais. O segundo tema “Universidade Sénior e Qualidade de vida”, é composto por cinco subtemas (conceção de US; Motivos de frequência; Expetativas e

avaliação; US e QdV; Satisfação com a US), apresentando no total nove questões principais. O terceiro tema “Universidade Séniior, Qualidade de Vida e Bem-estar Subjetivo”, é composto por dois subtemas (BES – Satisfação com a vida; BES – Afeto Positivo/Negativo), apresentando no total duas questões principais. O quarto tema “Universidade Séniior, Qualidade de Vida e Bem-estar Psicológico” é composto por três subtemas (BEP – Propósito; BEP – Relações positivas com os outros; BEP – Crescimento), apresentando sete questões principais. O quinto tema “Universidade Séniior e Bem-estar Social” é constituído por duas questões principais.

Cada questionário foi entregue em mão em envelope que após o seu preenchimento foi fechado pelo participante e recolhido pelo investigador.

#### B) Procedimentos de análise e tratamento de dados

O conteúdo das perguntas abertas foi submetido a análise de conteúdo e combinando tal abordagem qualitativa com outra quantitativa.

A análise de conteúdo é uma das técnicas muito utilizadas quer em entrevistas ou documentos escritos (Quivy & Campenhoudt, 2008). De acordo com Bardin (2007) a análise de conteúdo consiste em técnicas específicas para descrever o conteúdo comunicado no processo de recolha de informação, seja ele por meio de relatos ou textos. É composta por procedimentos sistemáticos que proporcionam o levantamento de indicadores (quantitativos ou não) permitindo a realização de inferência de conhecimentos (Cavalcante et al., 2014). O processo deve obedecer a uma ordem de etapas fundamentais: a primeira diz respeito a uma análise prévia em que as ideias devem ser organizadas e sistematizadas, selecionam-se os documentos a analisar e relacionam-se os objetivos da investigação com o material recolhido e num segundo momento acontece a exploração do material, em que os dados brutos das verbalizações são codificados, permitindo a compreensão do núcleo do texto (Bardin, 2016; Vilelas, 2017). Numa fase posterior, procede-se a codificação, um ato interpretativo empregue na sumarização ou condensação da informação sob a forma de código em função de bases teóricas e concetuais da investigação, métodos de codificação e variáveis pessoais relativas ao investigador (Saldaña, 2009). A última fase abrange o tratamento dos resultados e a sua interpretação, dando ao investigador ferramentas para realizar deduções

à luz da revisão teórica e objetivos estabelecidos (Vilelas, 2017). Estas técnicas, de forma sistemática facilitam a descrição de mensagens e das atitudes associadas ao contexto da comunicação, bem como as inferências sobre a informação recolhida (Cavalcante et al., 2014). De forma a assegurar a validade e fidelidade das categorias, o processo de categorização garantiu a fidelidade inter-codificadores tendo sido realizada por três juízes, (incluindo a investigadora) verificando divergências e tendo acordado numa categorização final (Lima & Pacheco, 2006; Khan, 2014).

A análise quantitativa consistiu numa análise estatística descritiva simples (frequências e percentagens), considerando-se que a importância de dado “objeto” é maior quanto maior for o número de sujeitos a referi-lo ou quanto maior for a frequência das verbalizações sobre um dado “objeto” nos discursos recolhidos (Lima & Pacheco, 2006).

## **5. Apresentação e Discussão de Resultados**

Iremos em seguida apresentar os resultados relativos aos cinco temas explorados neste estudo.

### **Tema I- Caraterização da frequência da Universidade Sénior**

Este tema é constituído por três principais questões fechadas sobre percepção de custos, caracterização da frequência da US e duração da mesma.

Relativamente às características da frequência da US os objetivos são conhecer a percepção dos participantes sobre a acessibilidade a nível monetário, a duração e regularidade da sua frequência e a tomada de decisão de ingresso.

Verifica-se que doze participantes (80%) consideram que o valor da mensalidade é dependente do número de vezes de frequência da US e dois participantes (13%) responderam que o valor da mensalidade é independente do número de vezes de frequência da US. Quanto ao valor da mensalidade, catorze participantes (93%) afirmam que este depende do número de atividades em que se encontra inscrito, e somente um participante (7%) respondeu que o valor da mensalidade é independente do número de atividades em que se encontra inscrito/a. Em suma, alguns participantes, apesar de já frequentarem a US há no mínimo 2 anos, desconhecem informação precisa sobre as variações dos custos da mensalidade que de facto variam segundo o número de vezes que

frequência e número de atividades segundo o Regulamento Interno da USE – Universidade sénior de Évora (Anexo I).

Relativamente à percepção dos custos por relação com o seu rendimento pessoal, verifica-se que para doze participantes (N=12; 80%) o mesmo é tido como médio, enquanto para três participantes (N=3; 20%) é percecionado como elevado.

No que diz respeito à duração do tempo de frequência da US e, quatro participantes (N=4; 27%) frequentam a US há menos de cinco anos, quatro (N=4; 27%) frequentam-na entre cinco e nove anos, seis (40%) frequentam há dez ou mais anos e um (N=1; 7%) não respondeu.

Quanto à assiduidade de frequência da US, quatro (N=4; 27%) dos/das participantes referiram frequentar a US duas vezes por semana e onze (N=11; 73%) três ou mais vezes por semana.

No que toca à tomada de decisão para ingressar na US verifica-se que nove (N=9; 60%) participantes decidiram ingressar por decisão exclusivamente própria, três (N=3; 15%) ingressaram devido a sugestão de familiares e três (N=3; 15%) por sugestão de amigos.

## **Tema II- Universidade Sénior e Qualidade de Vida (QdV)**

Este tema é constituído por cinco subtemas: “Conceção de Universidade Sénior” (com uma questão aberta); “Motivos de frequência” (com uma questão aberta); “Expetativas e avaliação” (com duas questões abertas); à “Universidade Sénior e Qualidade de Vida” (com duas questões abertas) e “Satisfação com a Universidades Sénior” (com três questões abertas).

### **II.1. Subtema: Conceção de US**

No que diz respeito à conceção de Universidade Sénior foi colocada uma única questão aberta: “Para si, o que é a Universidade Sénior?”. Os resultados obtidos, revelam cinco categorias expressando as conceções dos participantes. Os dados relativos às categorias identificadas, unidades de registo e frequências encontram-se no Anexo IV, tabela 1.

A Universidade Sénior surge conceptualizada como:

1- Um lugar de novas aprendizagens/conhecimento (N=10; 36%), “... e posso aprender novas coisas” (suj1); um contexto facilitador de aprendizagens “...facilidade de novas aprendizagens de tudo o que existe” (suj2); uma oportunidade de aprendizagem

para quem não a pôde realizar antes “A US é uma mais valia para as pessoas que trabalharam uma vida possam ... aprender mais ...” (suj6), ; um meio de acesso à cultura “Aprendizagem, cultura...” (suj10); um espaço de partilha de saberes “Um espaço em que um conjunto de pessoas ... partilham ... conhecimentos.” (suj11).

2- Um espaço de convívio/relações interpessoais (N=8; 29%) enquanto espaço de: i) convivialidade alargada “onde ... se convive com professores e alunos” (suj9) ; ii) espaço onde se fazem amizades “... mas porque é um sítio onde se convive e se faz amigos” (suj5); “É muito bom quando falo com as amigas ... e falamos na Universidade ...” (suj15); iii) espaço de partilha de experiências “Um espaço em que um conjunto de pessoas ... se juntam e partilham com outros as suas experiências de vida...” (suj11).

3- Um espaço promotor de Bem-estar Emocional (N=7; 25%). Sendo vivenciados afetos positivos (Diener, 2000). “Esta US é boa, sentimo-nos bem por lá andar ...” (suj2); “... ajudando muito na escala do envelhecimento...” (suj3); “... uma dádiva a aproveitar com intensidade, celebrar a vida em paz e alegria e força (suj4), “É um espaço onde gosto de estar!” (suj7); “Gosto muito de frequentar a Universidade Sénior” (suj8); “É um espaço agradável”, (suj9); “...afetos...” (suj10);

Simultaneamente a frequência da US surge também como parte de um bem-estar psicológico (Ryff, 1995) em termos de propósito na vida proporcionando objetivos “mantendo sempre um foco e seguir com coragem e determinação.” (suj4).

4- Um espaço que favorece a inserção na comunidade (N=2; 7%), “É um espaço que me faz sair da rotina, é como um novo dia...” (suj4), “... sair de casa.” (suj10);

5- Um espaço propício à ocupação de tempo (N=1; 4%), “... lugar onde me sinto ocupada” (suj1).

Em suma, a US é conceptualizada como local de aprendizagem, espaço promotor de bem-estar subjetivo, psicológico e social. Por representarem uma resposta socioeducativa promotora de empowerment, integração social e bem-estar físico e psíquico (Carvalho & Fonseca, 2015) a frequência de US e participação nas atividades potenciam o envolvimento dos participantes física e cognitivamente, sendo independentes por mais tempo e ativos no contributo para a sociedade, o que traduz um bem-estar otimizado (Boulton-Lewis & Buys, 2015).

## **II.2. Subtema: Motivos mais importantes para o ingresso na US**

Relativamente aos motivos para frequentar a Universidade Séniior foi colocada uma questão aberta: “Quais foram os motivos mais importantes que o/a levaram a frequentar a US?”. Os resultados obtidos, permitiram identificar três motivos enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 2):

1- Integração social/ Relacionamentos interpessoais (N=10; 50%). As causas de frequência da US referem-se às oportunidades de: i) fazer novas amizades “*Os motivos ... foram ... fazer novas amizade.*” (suj1); ii) convivialidade “*É-me necessário o convívio com outras pessoas e dar de mim o que for preciso...*” (suj4); “*... interagir com outras pessoas que é uma mais-valia para todos*” (suj6); “*Convívio, camaradagem*” (suj7); “*Sair de casa, conhecer outras pessoas, conviver, passear*” (suj8).

2- Aprendizagem (N=7; 35%). As causas de frequência da US emergem como oportunidades para: i) aprender novos conteúdos “*Para poder ... saber mais.*” (suj2); “*Aprender mais ...*” (suj6); “*Pela sabedoria, sempre fica qualquer coisa ...*” (suj7); “*Ganhar conhecimento de matérias que desconhecia.*” (suj12); ii) relembrar conteúdos já desvanecidos “*Aprender novos conhecimentos/ Relembrar conhecimentos*” (suj14).

3- Ocupação de tempo (N=3; 15%) “*Para poder ter o tempo + ocupado...*” (suj2); “*O não estar em casa no sofá ou na rua sem nada de útil para fazer, sabendo que não é pela situação de reforma que o interesse se esgota*” (suj11).

Os motivos de frequência da US encontram-se relacionados com um envelhecimento ativo que contempla a preservação de hábitos saudáveis, atividade intelectual, inserção social e ocupacional e lazer (Assis, 2005).

## **II.3. Subtema: Expetativas e avaliação da frequência da US**

No que diz respeito as expetativas e avaliação da Universidade Séniior foram colocadas duas questões abertas “Antes de começar a frequentar a Universidade Séniior, o que esperava obter com isso?”; “Considera que o que esperava obter ao ir para a Universidade Séniior se cumpriu? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.”

Relativamente às expetativas iniciais dos participantes antes de ingressar na US, identificámos seis diferentes tipos enunciados abaixo por ordem decrescente (Anexo IV, Tabela 3):

1- Aprendizagem (N=6; 32%) “*Esperava o conhecimento...*” (suj2); “*Aprender mais ...*” (suj6); “*... e aprender mais e aprofundar conhecimentos*” (suj9); “*... traz sempre aliciantes de conhecimento.*” (suj10); “*... o meu sonho era estudar...*” (suj15).

2- Convívio (N=5; 26%), “*Esperava ... convívio com as pessoas...*” (suj6); “*... conhecer outras pessoas, conviver ...*” (suj8); “*Fazer novas amizades ...*” (suj9); “*O juntar de pessoas com os quais não sabemos a vivencia e experiência de vida...*” (suj11).

3- Ocupação de tempo (N=4; 21%), “*O motivo que me levou à Universidade Séniior foi para ocupar os tempos livres...*” (suj1); “*Só pela razão de sair de casa já vale a pena.*” (suj7); “*Sair de casa... e passear.*” (suj8).

4- Realização pessoal (N=2; 11%), “*O motivo que me levou à Universidade Séniior foi para ... sentir-me mais realizada...*” (suj1), “*Sim, foi nessa altura que eu fiquei realizada...*” (suj15).

5- Entreajuda (N=1; 5%), “*... e ajudar quem mais precisa tanto no aspetto social e económico.*” (suj2).

6- Dinamismo (N=1; 5%) “*... esperava mais dinâmica.*” (suj4).

Ainda no mesmo âmbito, no que diz respeito ao cumprimento das expetativas iniciais, catorze participantes (N=14; 93%) referiram que se cumpriram as suas expetativas ao ingressar na US, enquanto um (N=1; 7%) referiu que não. Podem ser diversas as expetativas associadas ao envolvimento em atividades educacionais, tais como a procura de crescimento pessoal, ambições profissionais e/ou académicas, intenção de redefinir objetivos de vida, mas também com objetivos ligados à esfera social, sendo que o contacto com outras pessoas está implícito na frequência de programas, workshops, conferências e/ou outros eventos de caráter lúdico (Caffarella e Daffron, 2013; Glowacki-Dudka, et al., 2017).

Relativamente ao cumprimento ou não das expectativas iniciais emergem cinco motivos de cumprimento enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 4):

1- Aprendizagem (N=5; 31%), “*O que eu esperava obter eram novas aprendizagens ... e eu obtive isso.*” (suj1); “*Foi muito bom para mim em questão de*

*aprendizagem..." (suj6); "... relembrei conhecimentos e aprendi bastante." (suj9); "Na minha modesta opinião o ensino não formal traz-nos o gozo de poder apreciar mais calmamente matérias que numa Universidade 'à séria' não era possível" (suj11); "Sim, estou realizada do meu sonho. Era estudar, entrar em atividades em que eu queria e me sentia feliz..." (suj15).*

2- Relações interpessoais/Amizade (N=4; 25%), "O que eu esperava obter eram ... novas amizades e eu obtive isso." (suj1); "Foi muito bom para mim em questão de ... conviver com as pessoas" (suj6); "Estou inscrita ... porque gosto muito ... conviver com outras pessoas." (suj8); "Fiz novas amizades ..." (suj9).

3- Atividades realizadas (N=3; 19%), "Estou inscrita na tuna porque gosto muito de cantar..." (suj8); "Porque gosto de pintar e de música" (suj12); "Sim, estou realizada ... entrar em atividades em que eu queria..." (suj15).

4- Realização pessoal (N=2; 13%), "Concretizei alguns sonhos que tinha" (suj5); "Sim, estou realizada do meu sonho ... e me sentia feliz..." (Suj15).

5- Ocupação de tempo (N=1; 6%), "Considero, que os tempos livres que nós podemos ter, devem ser utilizados numa Universidade Séniior" (Suj. 10).

No caso do participante que referiu não se terem cumprido as expetativas (N=1; 6%) o motivo encontra-se associado ao facto destas não terem sido cumpridas na íntegra, apesar disso expressa a intenção de continuar a frequentar a US "Não totalmente, mas o suficiente para me fazer voltar às atividades futuras" (Suj. 4), [Anexo IV, Tabela 4].

Em síntese, a maioria dos participantes refere ter cumprido as expetativas prévias à frequência da US, sobretudo através da aprendizagem, convivialidade, relações interpessoais estabelecidas e do tempo ocupado na US.

A aprendizagem surge como uma das condições de satisfação e sentimentos de realização. A educação constitui-se como um treino para a mente, retardando a degradação das capacidades cognitivas e potenciando novas aprendizagens (Jacob, 2015). Através da aprendizagem parecem obter-se níveis satisfatórios de atividade no processo de envelhecimento facilitando o envolvimento dos idosos na vida ativa através do cultivo do conhecimento e do funcionamento cognitivo, incentivando a sabedoria, a gestão da saúde, a participação na sociedade e a manutenção das relações sociais (Boulton-Lewis & Buys, 2015).

## II.4. Subtema Universidade Sénior e Qualidade de Vida

Neste subtema, foram colocadas duas questões abertas sobre ganhos e contributos da US para a Qualidade de Vida: “Na sua opinião, o que lhe tem trazido, dado ou proporcionado de mais importante a frequência da US?”; “Considera que frequentar a Universidade Sénior tem contribuído para a sua Qualidade de Vida? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:”

Em relação aos principais ganhos obtidos através da frequência da US, surgem cinco categorias de ganhos indicadas pelos participantes, que se organizaram ainda em subcategorias.

Os ganhos obtidos são enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 5):

1 - Integração social/Relacionamentos interpessoais/Novas amizades (N=10; 42%). Esta categoria subdivide-se em três subcategorias que passaremos a analisar.

- Convivialidade (N=5; 21%) “*O convívio com os colegas*” (suj5); “*É sempre bom ... o convívio ...*” (suj7); “*Independentemente de contactar com pessoas de várias idades, no diálogo que se trava é muito enriquecedor ...*” (suj11).
- Amizade (N=4; 17%) “*...Novas amizades.*” (suj1); “*... contactar com pessoas que não conhecia e poder fazer novas amizades que foram bastante agradáveis...*” (suj2); “*... Ser capaz de fazer amizades que é das formais mais bonitas de amar alguém*” (suj4).
- Integração social (N=1; 4%) “*O mais importante é sentir que faço parte da sociedade e que sou ainda capaz de ser parte integrante quando solicitada...*” (suj4).

2 - Novas aprendizagens (N=5; 21%) “*Algumas coisas que não tinha conhecimento, fiquei a saber mais...*” (suj2); “*Já aprendi a bordar Castelo Branco e arraiolos, pintura em tela e pintura em tecido.*” (suj8); “*Conhecimentos de temas que desconhecia...*” (Suj. 9), “*Cultura...*” (Suj. 10).

3 - Saídas/Visitas (N=4; 17%) “*...saídas dentro de Portugal... idas ao estrangeiro...*” (suj1); “*Para mim era uma lufada de ar fresco pelos passeios coisas que eu nem fazia ideia de existir museus e outras coisas*” (suj6); “*É sempre bom, os passeios...*” (suj7).

4 - Bem-estar Subjetivo (N=3; 13%) “...tranquilidade de espírito e boa disposição” (suj9); “... no diálogo que se trava é muito enriquecedor, ajuda nos a sentir ainda vivos ...” (suj11); “... Dando-me o gozo da paz.” (suj15).

5 - Diversas oportunidades (N=2; 8%) “Frequentar a Universidade Sénior proporcionou-me diversas oportunidades...” (suj1); “O escrever é tudo o mais importante na minha vida ...” (suj15).

No que concerne à questão sobre o **contributo da US para a Qualidade de Vida**, identificámos oito âmbitos que os participantes destacaram. Os dados obtidos são enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 6):

1 - Bem-estar Social – Integração social (N=5; 25%) “Sem dúvida, faz-me sentir integrada na sociedade ...” (suj4); “Obriga-nos a sair de casa, a fazer algo” (suj5); “Ao frequentar a U.S., obriga-me a sair de casa ...” (suj9); “... passeios, sair de casa ...” (suj10).

2 - Convivialidade (N=4; 20%) “conviver falar com as pessoas” (suj7), “Ao frequentar a U.S., obriga-me a ... conversar com outras pessoas, sobre temas atuais.” (suj9).

3 - Atividade (N=3; 15%) “Faz-me sentir mais ... ativa ...” (suj1); “De certo modo sim, na medida em que se vai tendo a mente mais ativa.” (suj3); “Porque me tem distraído e me traz a mente ocupada.” (suj12).

4 - Aprendizagem/Conhecimento (N=3; 15%) “Sim, sobretudo para saber mais e ter conhecimento ...” (suj2); “... aprender ...” (suj8); “... cultura ...” (suj10).

5 - Autocuidado (N=2; 10%) “Sem dúvida ... arranjo-me melhor, porque tenho de sair e gosto de parecer bem e isso é bom para o ego.” (suj4); “Ao frequentar a U.S., obriga-me ... a arranjar-me ...” (suj9).

6 - Bem-estar Psicológico – Crescimento: Realização pessoal (N=1; 5%) “Faz-me sentir mais realizada ...” (suj1).

7 - Sem contributo (N=1; 5%) “Não acho que se tenha alterado em nada nos procedimentos.” (suj11).

8 - Outros (N=1; 5%) “Para mim sim é a minha opinião” (suj6).

Em síntese, a frequência da US é vista de forma um pouco mais acentuada como contribuindo para a qualidade de vida em termos de integração social e convivialidade. São referidos com alguma menor expressão a aprendizagem, a atividade, o autocuidado

e a realização pessoal. As pessoas experienciam prazer ao passar tempo e partilhar atividades com outras pessoas, o que expressa o impacto das conexões sociais nos sentimentos de bem-estar individual e social (Aldridge et. Al, 2008) sendo um contributo importante para a QdV da população idosa (e.g., Bath & Deeg, 2005; Choi et al., 2017; Sirven & Debrand, 2008).

## II.5. Subtema Satisfação com a Universidade Séniior

No que diz respeito a este subtema, foram colocadas três questões abertas: aspetos de maior satisfação na US (Na US com o que se sente mais satisfeito/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta dizendo porquê); aspetos de menor satisfação na US (Na US com o que se sente menos satisfeito/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta dizendo porquê) e aspetos que os participantes gostariam de ver melhorados na US; (Existem alguns aspetos que gostaria de ver melhorados na US? Se respondeu que sim à pergunta anterior diga quais os aspetos que gostaria de ver melhorados na US?)

Identificámos cinco diferentes **aspetos de maior satisfação** que enunciaremos por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 7):

1 - Convivialidade/amizade (N=9; 38%), “... e de ter feito novas amizades” (suj1); “Convívio, ... almoços e jantares e tudo o que advém” (suj4); “Com todos aqueles que tinha a disciplina eram pessoas que estavam sempre prontas a ajudar” (suj6); “... conviver mais” (suj9); “... e estabelecemos amizades” (suj10); “Com o ambiente entre colegas” (suj12); “... e com o convívio” (suj13); “... professores e camaradagem” (suj14); “... sinto que todos somos amigos” (suj15).

2 - Aprendizagem/Obtenção de conhecimento (N=7; 30%), “aulas de fotografia digital, psicologia (suj1); “Quando tenho aulas...” (suj2); “Gosto de todas as disciplinas que escolho” (suj8); “A matéria apresentada toda ela é aliciante” (suj11); “Aprender mais...” (suj9); “Nós aprendemos imenso” (suj10); “Com a aprendizagem...” (suj13).

3 - Atividades lúdico/culturais (N=5; 21%), “... fazer parte da tuna (suj1); “...passeios...” (suj4); “... tomamos conhecimentos com viagens culturais” (suj10); “... tapetes e trabalhos manuais ...” (suj15).

4 - Satisfação global (N=2; 9%), “... estou satisfeito com tudo” (suj3); “Com tudo!” (suj7).

5 - Participação/Aprovação (N=1; 4%), “[Quando tenho aulas] “... responder do que é do meu conhecimento” (suj2).

Ainda dentro do mesmo âmbito, surgem quatro motivos de maior satisfação enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Tabela 8):

1 - Aprendizagem/Obtenção de conhecimento (N=3; 43%), “... podemos recolher muitos conhecimentos” (suj4); “Aprofundar certas questões e relembrar outras que estavam esquecidas” (suj9); “Frequento exatamente as disciplinas cujos temas escolhi” (suj11).

2 - Convivialidade/amizade (N=2; 29%), “... ter feito novas amizades.” (suj1); “... das conversas com colegas... e contatos” (suj4).

3 - Auto-realização (N=1; 14%), “... sinto melhor e mais concretizada” (suj5).

4 - Satisfação global (N=1; 14%), “Porque gosto!” (suj.7).

Em suma, os aspetos mais referidos como proporcionando maior satisfação são a convivialidade e a aprendizagem. Os motivos mais apresentados são consonantes reportando-se a estes mesmos aspetos.

Foram identificados quatro **aspetos de menor satisfação** que enunciaremos por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 9):

1 - Perceção fugaz do tempo passado na US (N=2; 33%), “O tempo passar depressa demais devido a sentir-me feliz” (suj2); “Com o tempo de cada aula, por vezes é insuficiente” (suj9).

2 - Diversidade da oferta formativa (N=2; 33%), “Acho que não há muita criatividade (...) bricolage há muita coisa interessante” (suj4); “Devia haver maior diversidade de disciplinas” (suj14);

3 - Despesas adicionais (N=1; 17%), “Na tuna ... cada vez que saímos temos que pagar tudo e vamos cantar, não devíamos pagar” (suj5).

4 - Ausência de parcerias (N=1; 17%), “Poderia haver mais protocolos entre as entidades culturais” (suj10).

Relativamente aos motivos de menor satisfação somente quatro participantes responderam. Três participantes (N=3; 75%) referem não ter motivos de menor satisfação “Não encontro insatisfação” (suj1), “... só temos de agradecer porque as pessoas que nos ensinam são voluntárias, não têm ordenado” (suj6), “Frequento exatamente as disciplinas cujos temas escolhi.” (suj11). Surge somente um motivo de menor satisfação

relacionado com a ausência de parcerias (N=1; 25%) promotoras de acessibilidade cultural “*A cultura, é o meio que por vezes está fechado para algumas instituições*” (suj10). (Anexo IV, Tabela 10).

Relativamente aos **aspetos a melhorar** sobre a frequência da US, seis participantes (N=6; 40%) referiram inexistência de desejo de melhorias, oito (N=8; 53%) referiram desejo de melhorias e um não respondeu (N=1; 7%). Surge um único **motivo de inexistência** de aspetos a melhorar, associado sobretudo à satisfação global com a frequência da US (N=5; 33%), “*Acho que o que há é suficiente para nos sentirmos bem*” (suj2); “*Está tudo bem.*” (suj.8); “*Estou satisfeita*” (suj.9); “*Dentro do que é possível fazer está correto, e muito bom.*” (suj.10); “*Em face dos tempos atuais penso que se faz o possível (Covid19)*” (suj.11). (Anexo IV, Tabela 11).

Relativamente aos **motivos de existência** de aspetos a melhorar (N=10; 67%), existem seis sub-categorias enunciadas por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 11):

1 - Recursos físicos/instalações (N=3; 20%), “*As instalações*” (suj3); “*Criar um espaço aberto à imaginação de cada um...*” (suj4); “*Um espaço mais para convívio entre os utentes.*” (suj13).

2 - Horários (N=2; 13%), “*Gostava de ver melhorado o horário de certas disciplinas*” (suj1);

3 - Oferta formativa (N=2; 13%), “*mais dinâmica e novas disciplinas*” (suj4); “*Devia haver maior diversidade de disciplinas.*” (suj14).

4 - Obtenção de receitas (N=1; 7%), “*vender trabalhos realizados para benefício da US*” (suj4);

5 - Existência de despesas adicionais (N=1; 7%), “*Não deveríamos pagar para andar na tuna/ a tuna é a cara da USE.*” (suj5).

6 – Transportes (N=1; 7%), “*Eu sinto muito feliz, mas seria melhor para todos os alunos! Termos carro para nos transportar!...*” (suj15).

Existe uma maior predominância de existência de aspetos a melhorar relativamente à sua inexistência. Os motivos de aspetos a melhorar prendem-se essencialmente com questões logísticas (recursos físicos, horários) e com a oferta formativa disponibilizada aos alunos. Sendo a USE membro da AALV, uma associação sem fins lucrativos, embora tenha sede fixa, a capacidade das salas é por vezes limitada,

existindo também o recurso a instalações cedidas para o efeito (Anexo IV, Regulamento interno da USE). Algumas atividades têm lugar em instalações de autarquias locais, como bibliotecas, escolas públicas ou centros comunitários. Existe flexibilidade de horários e de métodos de ensino e a não restrição académica no ingresso à instituição (Swindell & Thompson, 1995; Cachioni, 1999 como citado em Santos, 2010).

Na sequência da questão sobre motivos de aspetos a melhorar, houve ainda um campo de preenchimento para que os participantes escrevessem eventuais **aspetos a melhorar/sugestões de melhorias a implementar na US**, tendo sido identificadas cinco subcategorias (Anexo IV, Tabela 12):

- 1- Horários (N=2; 25%), “*Alguns horários são incompatíveis com horário familiar*” (suj1); “*Sim eu referi os horários*” (suj7).
- 2- Oferta formativa (N=2; 25%), “*Houvesse mais disciplinas ...*” (suj2); “*... áreas de decoração, restauro e arquitetura*” (suj4).
- 3- Recursos físicos (N=2; 25%), “*As instalações*” (suj3); “*Gostava imenso que tivesse mais espaço, para podermos estar juntos, quando terminamos as aulas.*” (suj15).
- 4- Recursos humanos (N=1; 13%), “[... *mais disciplinas] e mais professores para as dar*” (suj2).
- 5- Custo da frequência (N=1; 13%), “*Só tenho a dizer bem ... o meu orçamento é que não dava.*” (suj6).

Os aspetos mais referidos como sugestão de aspetos a melhorar são os horários, a oferta formativa e os recursos físicos, coincidentes com os principais motivos de existência de aspetos a melhorar, analisados na dimensão anterior.

### **Tema III- Universidade Séniior, Qualidade de Vida e Bem-estar Subjetivo (BES)**

Este tema é constituído por dois subtemas: “Bem-estar Subjetivo – Satisfação com a vida” (com uma questão aberta) e “Bem-estar Subjetivo – Afeto Positivo/Negativo” (com uma questão aberta).

#### **III.1. Subtema Bem-estar Subjetivo – Satisfação com a vida**

No que diz respeito à Satisfação com a vida foi colocada uma questão aberta (Frequentar a Universidade Séniior contribui de algum modo para se sentir mais feliz? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê.).

Em relação ao **contributo da US para a Felicidade** surgem seis subcategorias de contributos mencionados pelos participantes. Os dados obtidos são enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 13):

1 - Relacionamentos interpessoais (N=6; 38%) “*Estar ansiosa para o tempo passar, para poder ter aulas e ver novamente os professores e colegas*” (suj2); “*Porque conheci muita gente que vou guardar para a vida ... foi uma mais-valia para mim*” (suj6); “*ver pessoas que também gosto.*” (suj8); “*conhecemos pessoas novas, fazendo novas amizades.*” (suj9); “*Convívio e desanuvolvimento*” (suj14); “*Na universidade, eu tornei-me outra pessoa! as aulas foi o melhor remédio um convívio muito bom. Fiz muitos amigos e amigas*” (suj15).

2 - Ocupação de tempo (N=3; 19%) “*Ocupamos melhor o nosso tempo livre, e não pensamos tanto nos problemas do dia a dia*” (suj9); “*A ocupação me distrai*” (suj.12).

3 - Novas aprendizagens (N=2; 13%) “*Para mim a Universidade Séniior é bom porque adquiri conhecimentos que não tinha, o que me faz sentir feliz*” (suj1), “*O aprender ou relembrar de algumas matérias provocam sempre um elevado grau de satisfação*” (suj3).

4 - Atividade (N=2; 13%) “*Sair de casa faz falta, e nas férias sente-se logo isso.*” (Suj. 5), “*É bom sair de casa para ir fazer o que gosto ...*” (suj8).

5 - Outros (N=2; 13%) “*É bom eu gosto muito de andar na Universidade Séniior...*” (suj7); “*A felicidade conquista-se e isto é um pouco dessa felicidade.*” (suj10).

6 - Novas oportunidades (N=1; 6%) “*Sim temos que lutar sempre com coragem, sem rendição, pois só assim seremos vitoriosas grata à vida por tantas oportunidades.*” (suj4).

### **III.2. Subtema Bem-estar Subjetivo – Afeto Positivo/Negativo**

No que diz respeito a Afetos Positivos/Negativos foi colocada uma questão aberta “Acha que a frequência da Universidade Séniior contribui de alguma maneira para o seu Bem-estar Emocional? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê?”.

Em relação ao **contributo da US para o Bem-estar Emocional** surgem sete subcategorias. Os dados são enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 14):

1- Ocupação de tempo (N=4; 29%) “*Mantenho-me ... ocupada*” (suj1); “... *ajudou-me a ocupar a cabeça e a ter tempo para mim.*” (suj4); “*Gosto mais de ir para a Universidade Sénior do que estar em casa todos os dias a fazer as mesmas coisas.*” (suj8); “*Porque me traz os sentidos ocupados*” (suj12).

2- Compensação emocional (N=4; 29%) “*Sim emocional/ depois da perda do meu marido ajudou-me*” (suj4); *A universidade para mim, é tudo muito bom, em casa dói tudo é uma solidão ... mas o remédio é a Universidade Sénior*” (suj15).

Segundo estes participantes a frequência da USE contribui para o seu bem-estar e atenuando ou compensando perdas e proporcionando o cumprimento de objetivos ou propósitos. Baltes & Cartensen (1996) explicam que a relação entre ganhos e perdas que ocorre na velhice pode ser melhor gerida quando o indivíduo tem a capacidade de utilizar mecanismos de seleção-otimização-compensação como forma de continuar a estabelecer e a alcançar objetivos e significados para a sua vida.

3- Contributo positivo geral (N=2; 14 %) “*Foi muito bom...*” (suj7); “*Caso contrário não frequentaria ...*” (suj3).

4- Atividade (N=1; 7%) “*Mantenho-me ativa ...*” (suj1).

5- Autoestima (N=1; 7%) “*Faz muito bem ao ego das pessoas*” (suj6).

6- Convivialidade (N=1; 7%) “*Convivo, o que me torna mais feliz e despreocupada.*” (suj9).

7- Aprendizagem (N=1; 7%) “*Quando, se sai de casa para aprender, é bom para o bem-estar emocional.*” (suj10).

Estando o BES relacionado com o envelhecimento saudável, podendo constituir um indicador de saúde mental e felicidade (Guedea et al., 2006; Carneiro, 2011; Albuquerque & Tróccoli, 2004; Lopes, 2012), constatámos que a frequência da US apresenta contributos para a Satisfação com a vida, sobretudo através dos relacionamentos interpessoais, ocupação de tempo e emergência de afetos positivos ajudando a atenuar afetos negativos (nomeadamente em acontecimentos geradores de tristeza como o luto) através da ocupação de tempo e da compensação emocional obtida.

## **Tema IV- Universidade Séniior, Qualidade de Vida e Bem-estar Psicológico (BEP)**

Este tema é constituído por três subtemas: “Bem-estar Psicológico - Propósito” (com quatro questões fechadas e abertas), “Bem-estar Psicológico - Relações positivas com os outros” (com uma questão aberta) e “Bem-estar Psicológico: Crescimento” (com duas questões abertas).

### **IV.1. Bem-estar Psicológico – Propósito**

Neste primeiro subtema foram colocadas quatro questões (três com componentes fechadas e abertas e uma exclusivamente aberta) centradas nos seguintes tópicos: (A) desejo e motivos de maior/menor frequência (Gostava de frequentar mais vezes a Universidade?); (B) desejo e motivos de mais/menos atividades (Gostava de se inscrever em mais atividades para além das que já frequenta?); (C) desejo e motivos de outras atividades que não as existentes (Que atividades ou aprendizagens gostaria que a Universidade Séniior oferecesse e que não estão disponíveis?); desejo e motivos de certificação (D) (Gostaria de ter algum tipo de certificação ou diploma da sua frequência na Universidade Séniior?).

#### **A- Desejo e motivos de maior/menor frequência**

Os dados revelam que onze participantes (73%) não expressam desejo de frequentar mais vezes a US, enquanto quatro (27%) o desejam.

Relativamente aos **motivos de inexistência de desejo de maior frequência**, (N=12; 75%) identificamos cinco motivos que enunciaremos por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 15):

1 - Satisfação com o padrão de frequência atual (N=4; 25%), “*Acho suficiente*” (suj5);

2 - Falta de tempo devido à sobreposição da frequência da US com obrigações e responsabilidades familiares (N=3; 19%), especificamente com o apoio a netos “*Ocupação com 3 netos e outros*” (suj.14); e responsabilidades com a vida quotidiana “*porque tenho muito trabalho em casa, no quintal e com roupas*” (suj.8).

3 - Coexistência de outras tarefas lúdicas e/ou de convivialidade (N=2; 18%), “*Até que gostaria, mas já entrava o fator stress para cumprir todos os horários*” (Suj. 4); “*O tempo também faz falta para outras coisas que nos dê prazer*” (suj10).

4 - Falta de tempo não especificado (N=2; 13%). “*Por falta de tempo*” (suj4).

5 - Questões financeiras (N=1; 6%), “*torna-se dispendioso*” (suj7).

Em suma, os motivos da inexistência de desejo de frequentar mais vezes a US parecem na sua maioria ser decorrentes de uma inserção social e familiar que lhes ocupa o tempo, o que é positivo na medida em que têm também um tempo seu e próprio relacionado com o seu núcleo familiar que alarga o seu núcleo experiencial/vivencial e social. Somente um dos participantes indica um motivo menos positivo e condicionante do seu contexto de vida.

Relativamente aos **motivos de desejo de maior frequência** da US, (N=4; 25%) identificamos três motivos que enunciaremos por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 15):

- 1- Aprendizagem (N=2; 13%), “*Para aprender mais...*” (suj2); “*Os conhecimentos não se esgotam*” (suj12).
- 2 – Ocupação de tempo (N=1; 6%), “*... e estar mais ocupado*” (suj2).
- 3 - Benefícios não especificados (N=1; 6%) “*... porque é sempre uma mais-valia*” (suj13).

## **B- Desejos e motivos de participar em mais/menos atividades**

Ainda em relação à frequência da Universidade Séniior, nove participantes (60%) não expressam desejo de participar em mais atividades na US, enquanto cinco (33%) o desejam. Um participante (N=1; 7%) não respondeu.

Relativamente aos **motivos de inexistência de desejo de participar em mais atividades**, identificamos quatro motivos que enunciaremos por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 16):

- 1- Satisfação dos participantes com as atividades que já realiza (N=5; 39%), “*São suficientes*” (suj5); “*Tinha as que gostava*” (suj6); “*Tudo tem que ser equilibrado*” (suj10).

2 - Falta de tempo (N=1; 8%), “*falta de tempo*” (suj14);

3 - Existência de outras tarefas lúdicas e/ou de convivialidade (N=1; 8%), “*Não.*

*Pelos motivos acima descritos [outras atividades, como ginástica, trabalhos manuais, convívio com amigos fator stress para cumprir todos os horários]*” (suj4).

4 - Constrangimentos financeiros (N=1; 8%), “*Porque se torna dispendioso*” (suj7).

Em relação aos **motivos de desejo de participar em mais atividades**, identificamos quatro motivos que enunciaremos por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 16):

1 - Desejo impossibilitado (N=2; 15%), “*Gostava, mas não tenho mais tempo para isso.*” (suj1); “*Gostava, mas tenho de fazer mais quilómetros...*” (suj13).

2 - Atividades em grupo (N=1; 8%), “*Para cantar com os colegas, em grupo*” (suj2).

3 - Realização de outros interesses (N=1; 8%), “*Porque há grande diversidade de temas e matérias que também são interessantes*” (suj11).

4 - Aprendizagem (N=1; 8%), “*Para ganhar mais conhecimentos*” (suj12).

#### **C- Desejo e motivos de outras atividades que não as existentes**

No que toca à dimensão atividades desejadas e não existentes, seis participantes (N=6; 60%) expressaram desejo de frequentar outras atividades, quatro participantes (N=4; 40%) expressaram satisfação com as atividades que realizam, sem intenção de realizar mais, e cinco (N=5; 33%) não responderam. (Anexo IV, Tabela 17).

- 1- Atividades desejadas e não existentes:
  - Teatro (N=1; 10%), “*Teatro*” (suj1).
  - Meditação (N=1; 10%), “*Talvez meditação, porque a espiritualidade é muito importante ...*” (suj4).
  - Pintura (N=1; 10%), “*Gostava de ter a disciplina de pintura em tecido*” (suj8).
  - Música (N=1; 10%), “*Música*” (suj12).
  - Línguas estrangeiras (francês e inglês) (N=1; 10%) “*Francês médio avançado ... Inglês, porque só aceitam turmas do ano anterior*” (suj14), neste caso, apesar de existir oferta dessas atividades, não se encontram disponíveis no formato pretendido pelo/pela participante.
  - Viagens (N=1; 10%), “*Mais viagens mas fica um pouco caro*” (suj10), neste caso é possível entender que, apesar da US promover saídas e viagens, na perspetiva deste/desta participante não são atividades completamente acessíveis, devido a questões financeiras.

As atividades de línguas estrangeiras e viagens existem no entanto pelos motivos enunciados nas verbalizações são consideradas ou insuficientes ou inacessíveis em termos de critérios de frequência. Por outro lado, quatro participantes (N=4; 40%) expressaram satisfação com as atividades que realizam, como sugerem as afirmações: “*Chegam as que estão*” (suj5); “*Por mim tem as suficientes*” (suj6); “*Frequentei as que mais me interessavam*” (suj9); “*Acho suficiente a oferta*” (suj11).

#### **D- Desejo e motivos de certificação**

Em relação ao desejo de obter de certificação por frequentar a US, seis participantes (N=6; 40%) referiram não ter desejo de receber certificação, enquanto nove (N=9; 60%) expressou desejo de receber.

A **inexistência de desejo de receber certificação**, surge associada a um único motivo, i.e., a não priorização dessa finalidade, encarando-a como algo secundário e pouco relevante (N=5; 63%), “*Para mim não é relevante ... ando mais por ocupar o tempo*” (suj4), “*Não tenho necessidade*” (suj5), “*A US é um passatempo cultural*” (suj10), “*frequento a US para meu gozo pessoal e enriquecer o meu conhecimento*” (suj11), e “*Dão diploma mas não acho essencial*” (suj14).

Relativamente ao **desejo de receber certificação** sobressaem motivos associados à satisfação, sentimentos de valorização, auto-realização pessoal e reconhecimento social que essa certificação aparentemente proporciona, (N=3; 38%) [Tabela 18] “*tenho recebido e fico satisfeita por isso*” (suj1), “*Para me sentir bem comigo própria ... dizer que tinha conhecimento de coisas diferentes*” (suj2) e “*Por carolice*” (suj12).

O construto de (BEP), desenvolvido por Ryff (1989) constitui uma proposta integradora do entendimento do Bem-Estar (Siqueira & Padovam, 2008). A dimensão Propósito de vida, caracteriza o desenvolvimento e manutenção de objetivos, no sentido de direcionar as atuações ao longo da vida, dando significado às escolhas (Ryff, 1989). Neste subtema, em todas as dimensões analisadas, observamos que a maioria dos participantes se encontra satisfeita com o padrão de frequência da US pelo qual optou, mostrando-se ativos e decididos nas suas escolhas.

#### **IV.2. Bem-estar Psicológico – Relações positivas com os outros**

Neste segundo subtema, foi colocada uma questão (Frequentar a Universidade Sénior contribuiu para estabelecer relações de proximidade/amizade com novas pessoas? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê:).

**O contributo da US para estabelecimento de relações de proximidade/amizade** com novas pessoas, confirma-se. Os dados obtidos traduzem três aspetos relacionais enunciados abaixo (Anexo IV, Tabela 19):

1 - Convivialidade (N=5; 42%) “*Há várias pessoas a frequentar as mesmas disciplinas que eu, pelo que já estabeleci relações com elas.*” (suj1); “*Fazendo ... novos encontros, novas saídas, novos convívios.*” (suj2).

2 - Relações de amizade (N=5; 42%) “*Fazendo novos amigos, boas relações cordiais novos encontros ...*” (suj2); “*Sim, conhecendo novas pessoas tanto alunos como professores, fazemos novas amizades*” (suj9); “*Na troca ideias, passatempos, na tuna, etc, criam-se amizades, e por vezes almoçamos juntos.*” (suj10).

3 - Comunicação com outros (N=2; 17%) “*Trocas de impressões e conhecimentos*” (suj3); “*São pessoas muito especiais são muito inteligentes ricas em sabedoria*” (suj6).

Esta dimensão do BEP, relações positivas com os outros, foca a importância da empatia, da capacidade afetiva e emocional e da capacidade de identificação com outrem (Ryff, 1989), verificamos que a US contribui para o estabelecimento de relações de proximidade/amizade e convivialidade que proporciona aos utentes.

#### **IV.3. Bem-estar Psicológico – Crescimento**

Quanto ao terceiro subtema foram colocadas duas questões abertas, uma sobre o papel da US para o desenvolvimento intelectual (Na sua opinião, frequentar a Universidade Sénior tem contribuído para o seu desenvolvimento intelectual? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.); e outra sobre o contributo da US na realização pessoal (Considera que a frequência da Universidade Sénior contribui de algum modo para se sentir realizado/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.).

**O contributo da US para o desenvolvimento intelectual** apresenta duas categorias, a primeira sobre contributos indicados pelos participantes (com três subcategorias) e a segunda sobre o facto de frequentar a US não ter contribuído para o desenvolvimento intelectual. Os dados são enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 20):

1- Contributos para o desenvolvimento intelectual:

1.1 - Atualização/Manutenção de competências (N=7; 47%) “*O facto de frequentar a Universidade Sénior fez com que eu não ficasse ‘parada no tempo’ ...*” (suj1); “*Sempre vamos aprendendo algo novo e recordando algo já esquecido.*” (suj3); “*Na medida em que me leva a ler e manter-me informada ... p/ não me sentir inferiorizada em relação aos colegas.*” (suj4); “*... aprofundar e relembrar conhecimentos adquiridos há muitos anos no liceu quando estudei, e estavam esquecidos.*” (suj9).

1.2 - Aprendizagem/Conhecimento (N=5; 33%) “*Ter mais conhecimento de coisas não conhecidas...*” (suj2); “*Sempre se vai aprendendo algo novo*” (suj5); “*Aprendi trabalhos que não sabia e que gosto muito.*” (suj8).

1.3 - Estimulação (N=2; 13%) “*O facto de frequentar a Universidade Sénior fez com que eu ... conseguisse estimular o meu desenvolvimento intelectual.*” (suj1); “*Visitas a museus, aulas na Fundação Eugénio Almeida, teatro, ‘quizzes’ etc são fundamentais para a cultura.*” (suj10).

2 - Sem contributo para o desenvolvimento intelectual (N=1; 7%) “*Não encontro diferença comportamental.*” (suj11).

Os contributos para o desenvolvimento intelectual prendem-se sobretudo com a atualização/manutenção de competências, aprendizagens e conhecimento obtido tal contribui para a QdV, através da autonomia funcional, da interação social, do estado emocional e da atividade intelectual (Vagetti et al. 2013, Braga et al. 2015, Santos et al., 2002; Carneiro, 2011). O único participante que mencionou a não existência de contributo, não elaborou a sua justificação.

Em relação ao **contributo da US para a Realização Pessoal** surgem quatro contributos. Os dados são enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 21):

1- Geral (N=6; 40%) “*Porque me tem ajudado muito no ciclo do envelhecimento*” (suj3); “*Por exemplo na tuna, sempre gostei de cantar*” (suj5); “*Sim e espero que*

*continue por mais algum tempo” (suj7), “Por vezes, o que nós temos, não chega, e ao frequentarmos alguma coisa ajuda.” (suj10)*

2- Ocupação de tempo (N=3; 20%) “*Como frequento várias disciplinas, passo algum tempo na Universidade Séniior o que me faz estar ocupada e, claro, faz-me sentir realizada*” (suj1); “*Sobretudo ter o tempo mais ocupado*” (suj2); “*Estou na universidade há 16 anos pois eu tinha 75 a primeira aula eu chorava, pois eu estava viúva. E um casal, meu amigo, é que me levaram*” (suj15).

3- Interação/ Convívio (N=3; 20%) “*A interação c/pessoas da mesma faixa etária é sempre enriquecedora e leva-nos à conclusão que a nossa geração foi muito enriquecedora para a sociedade que hoje temos, mas que infelizmente estamos a ver os valores a perder-se*” (suj4), “*e o convívio com várias pessoas*” (suj6), “*... convivemos, passeamos e divertimo-nos.*” (suj9);

4- Aprendizagem (N=3; 20%) “*Gosto muito de tudo o que aprendo*” (suj8); “*Aprender e relembrar conhecimentos*” (suj14).

Este subtéma, relativo à dimensão Crescimento Pessoal do BEP, abrange a importância de estabelecer e superar metas, tendo em vista o crescimento contínuo (Ryff, 1989). Nesta dimensão, a maioria das verbalizações confirmam o contributo positivo da US para a realização pessoal a nível geral, sendo que fatores como a ocupação de tempo mediante a frequência da US, a interação/convívio e a aprendizagem que a US proporciona são referidas como contributos importantes.

## **Tema V- Universidade Séniior e Bem-estar Social (BESo)**

Este tema é composto por duas questões abertas sobre o papel da US nas relações interpessoais (Frequentar a Universidade Séniior contribuiu para alargar o seu círculo de convívio? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.); e na inclusão e participação na comunidade (Considera que frequentar a Universidade Séniior lhe tem proporcionado oportunidades para participar mais em acontecimentos culturais e recreativos da cidade ou de outros locais? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.).

No que diz respeito ao **papel da US no alargamento do círculo de convívio** surgem dois tipos de contributos. Os dados são enunciados abaixo por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 22):

1- Convivialidade (N=8; 67%) “*Conhecer pessoas...*” (suj2); “*Além dos velhos conhecidos, sempre vão aparecendo elementos novos.*” (suj3); “*Sim porque nos convívios ... estamos em contacto de proximidade com os colegas e aumentamos o nosso círculo de convívio ...*” (suj4); “*Sem dúvida, enquanto convivemos não pensamos noutras situações que podem ser menos boas*” (suj5); “*Porque, é frequentado por imensas pessoas, trocamos ideias, temos tempo*” (suj10).

2- Bem-estar Psicológico: Estabelecimento de relações de amizade (N=4; 33%) “*Ao longo dos anos que frequento a Universidade Sénior fiz novos amigos.*” (suj1); “*... obtendo novas amizades que são bastante agradáveis.*” (suj2).

Nesta dimensão, identificamos a convivialidade e o bem-estar psicológico (Ryff, 1995) proporcionadas pela frequência da US como contributo mais importante para o alargamento do círculo de convívio dos utentes, potenciando a integração social, mais especificamente, na medida em que se percecionam como pertencentes e aceites pela sociedade (Keyes, 1998, 2002).

Em relação ao **contributo da US para a participação e inclusão social** surgem duas categorias, a primeira sobre contributos (que se divide em duas subcategorias) e a segunda sobre o facto de frequentar a US não ter contributos para a participação e inclusão social. Os dados são enunciados por ordem decrescente de referência (Anexo IV, Tabela 23):

1 - Contributo para participação e inclusão social:

1.1- Geral (N=6; 50%) “*Tenho tido oportunidade para participar em mais acontecimentos culturais e recreativos da cidade e em outros locais*” (suj1); “*Este ano recebemos cerca de 600 colegas de outras universidades do país e cada grupo que formamos recebeu e explicou aos colegas os principais monumentos de Évora*” (suj4); “*Estar na universidade, tenho tido a oportunidade de escrever poemas, que pelo Natal! ... Sou eu que os vou declamar.*” (suj15).

1.2- Viagens (N=5; 42%) “*A mim foi ótimo viajei visitei sítios que nunca vi enriqueceu-me em sabedoria*” (suj6); “*Surgem oportunidades para visitarmos museus igrejas, cidades desconhecidas para nós, tanto no nosso país como no estrangeiro, por exemplo como a nossa tuna, somos convidados para encontros*

*com outras tunas de outras cidades.” (suj9); “Já fomos a vários sítios fazendo intercâmbio, algumas disciplinas.” (suj10).*

2- Sem contributo para a participação e inclusão social (N=1; 8%) “*Neste ponto não tenho sido muito participativo*” (suj3).

A maioria das verbalizações confirmam o contributo positivo da USE para a participação e integração social em termos gerais e relativos à participação em acontecimentos e atividades culturais, apresentando também alguma contribuição social. Estão também presentes aspectos do BESo reveladores de que os participantes se sentem pertença da sociedade e veem potencial para nela crescerem (Keyes, 1998, 2002, Altinay et al., 2019).

## Conclusões

Apesar da tendência crescente do envelhecimento mundial, é baixa a proporção de investigação levada a cabo nesta área, sendo escassa a abordagem interdisciplinar do tema, o que parece fomentar a representação negativa e pouco funcional da velhice na sociedade (López & Baena, 2016). Existe uma frágil preparação da sociedade no que toca à gestão do envelhecimento, das suas singularidades e transformações. Nas últimas décadas emerge uma necessidade intervintiva no âmbito da promoção do envelhecimento bem-sucedido e/ou ativo, visando a Qualidade de Vida e Bem-estar da população que se encontra nesta faixa etária.

O aparecimento de Universidades para a Terceira Idade, no âmbito de políticas educativas e da premissa de Aprendizagem ao Longo da Vida, constituiu uma vantajosa resposta direcionada à população idosa (Jacob, 2012). A educação não deve ser estanque nem se deve restringir a contextos educacionais formais e a faixas etárias jovens (Gadotti, 2016). Neste estudo, constatámos que os participantes percecionam a frequência da USE como tendo um impacto positivo na sua Qualidade de vida, no seu Bem-estar subjetivo, psicológico e social.

Na generalidade, os participantes frequentam a US há dez ou mais anos, tendo a maioria, decidido ingressar por decisão própria.

Foi possível concluir que para a maioria dos participantes, a US representa um espaço propício a novas aprendizagens e aquisição de conhecimentos, de acesso à cultura e partilha de saberes, de convívio favorável ao estabelecimento de relações interpessoais, onde se constroem amizades e se partilham experiências e um espaço promotor de Bem-estar emocional. A integração social, e o estabelecimento de relações interpessoais e a aprendizagem foram dos motivos mais importantes para o ingresso na USE. As principais expectativas prévias ao ingresso na USE reportaram-se à aprendizagem e convivialidade tendo sido cumpridas. Podemos concluir que a esfera dos relacionamentos interpessoais, por meio da convivialidade, amizades e integração social bem como a aprendizagem representam os principais ganhos obtidos através da frequência da USE. É também possível concluir que o Bem-estar social, mais uma vez por meio da integração e participação social, surge como principal contributo para a QdV. A convivialidade/amizade e a aprendizagem surgem como principais aspectos de satisfação, o que é acompanhado pela percepção fugaz do tempo passado na USE. A diversidade da

oferta formativa representa o aspetto de menor satisfação, sendo apontados como motivos a ausência de parcerias que dificultam o acesso à cultura ou outras atividades. Um pouco mais de metade dos participantes expressaram algum desejo de melhorias na sua experiência na USE, sobretudo ao nível dos recursos físicos e instalações, horários e oferta formativa.

Relativamente ao Bem-estar subjetivo são os relacionamentos interpessoais que se constituem como contributo mais importante para a satisfação com a vida e felicidade. A ocupação de tempo e a compensação emocional surgem como principais contributos para o bem-estar emocional, ajudando à existência de afetos positivos e auxiliando a uma forma adaptativa em situações de luto, tristeza e solidão.

Relativamente ao Bem-estar psicológico enquanto Propósito ou objetivos a maioria dos participantes não expressa desejo de frequentar mais vezes a US devido à satisfação com o padrão de frequência que escolheu e à falta de tempo associadas à sobreposição com obrigações e responsabilidades familiares também não expressam desejo de frequentar mais atividades, devido à satisfação com as que realizam. Para a maior parte dos participantes, receber certificação por frequentar a USE constitui-se como algo secundário e pouco relevante. Constatamos a frequência da USE proporciona Bem-estar psicológico promovendo relações positivas com os outros, convivialidade, relações de amizade e estabelecimento de relações de proximidade com novas pessoas. O crescimento pessoal é manifestado através das referências à atualização e manutenção de competências proporcionadas pela frequência da USE e como contribuindo para o desenvolvimento intelectual e aprendizagem. A frequência da USE contribui para o bem-estar social através do alargamento do círculo de convívio, das viagens e de atividades através das quais se sentem participativos e incluídos na sociedade.

Segundo os resultados obtidos é possível confirmar que a frequência da USE contribui para uma melhoria substancial da qualidade de vida nas vertentes em causa neste estudo.

É pertinente sublinhar a importância e o potencial da Aprendizagem ao longo da vida na qualidade de vida e bem-estar, sobretudo através de atividades de aprendizagem, a convivialidade que esta proporciona, de alargamento do círculo social de convívio e consequentemente de participação e integração social. Deste modo, a ALV parece representar um fator significativo para a manutenção da atividade em adultos de idade

avançada, conferindo-lhes poder interventivo e decisivo, para que continuem a ser agentes ativos nas próprias vidas. Ambiciona-se o estabelecimento de condições para que adultos em contante transformação tenham oportunidade de investir em percursos ligados à aprendizagem, se assim o desejarem, para que tenham oportunidades de desenvolvimento suficientemente estimulantes das suas competências individuais, assim como de capacidades físicas, cognitivas e sociais.

Consideramos importante criar um novo olhar sobre esta faixa etária, sobretudo tendo em vista as suas potencialidades, estimulando e motivando um envelhecimento bem-sucedido.

Este estudo contou com alguns obstáculos e alterações à sua natureza e organização estrutural na sequência do aparecimento do vírus SARS-Cov-2. Uma das limitações deste estudo prende-se com o fato de não ter sido possível realizar entrevistas semi-estruturadas que teriam permitido um maior aprofundamento dos temas em causa. Outra limitação reporta-se ao número de participantes. Apesar do número de participantes cumprir o limite para garantir a saturação teórica em estudos qualitativos (Hill et al., 2005), não garante a representatividade da população total da USE colocando entraves à sua generalização.

Estudos futuros poderiam ser realizados com metodologias diversas, com maiores amostras e maior paridade de género. Afigura-se também pertinente a realização de estudos comparativos entre os participantes e os formadores e dirigentes de Universidades Seniores. Seria também importante conhecer a perspetiva de jovens adultos sobre as Universidades Seniores e o seu papel ou contributo para um envelhecimento bem-sucedido.

## Referências

- Åberg, P. (2016). Nonformal learning and well-being among older adults: Links between participation in Swedish study circles, feelings of well-being and social aspects of learning. *Educational Gerontology*, 42(6), 411-422. doi: 10.1080/03601277.2016.1139972
- Alpass, F. M., Pond, R., & Stephens, C. (2010). Virtuously watching one's health: Older adults' regulation of self in the pursuit of health. *Journal of Health Psychology*, 15(5), 734-743. doi: 10.1177/1359105310368068
- Altinay, L., Madanoglu, M., Song, H., & Wang, X. L. (2019). The influence of customer-to-customer interactions on elderly consumers' satisfaction and social well-being. *International Journal of Hospitality Management*, 78, 223-233. doi: 10.1016/j.ijhm.2018.09.005
- Alves, S., & Tomasini, S. L. V. (2007). Envelhecimento bem-sucedido e o ambiente das instituições de longa permanência. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, 4(1), 88-102. doi:10.5335/rbceh.2012.119
- Amaral, I., Antunes, A., & Daniel, F. (2015). Representações sociais da velhice. *Análise Psicológica*, 33(3), 291-301. doi: 10.14417/ap.972
- Araújo Oliveira, M. C., Braga, E. B., Braga, I. B., & Guedes, J. D. (2015). A percepção do idoso sobre a saúde e qualidade de vida na terceira idade. *Revista de Psicologia*, 9(26), 211-222. doi: 10.14295/idonline.v9i26.338
- Assis, M. (2005). Envelhecimento ativo e promoção da saúde: Reflexão para as ações educativas com idosos. *Revista APS*, 8(1), 15-24. Retrieved from <https://www.ufjf.br/nates/files/2009/12/Envelhecimento.pdf>
- Bachion, M. M., Martins, F., Nakatani, A. Y. K., & Silva, E. V. (2006) Percepção de idosos de um centro de convivência sobre envelhecimento. *Revista Mineira de Enfermagem*, 10(1) 46-53. Retrieved from <https://cdn.publisher.gn1.link/reme.org.br/pdf/v10n1a09.pdf>
- Baize-Ward, A., Glowacki-Dudka, M., Griswold, W., Londt, S. C., Mullett, C., Vetor-Suits, C., & Williams-Hawkins, M. (2017). Walking the talk: Expectations and intentions of a popular education workshop. *Journal of Experiential Education*, 40(4), 377-393. doi: 10.1177/1053825917712733

- Baltes, M. M., & Baltes, P. B. (1990). Psychological Perspectives on Successful Aging. The Model of Selective Optimization with Compensation. In M. Baltes & P. Baltes (Eds.), *Successful aging: Perspectives from behavioral sciences*, (pp.1-34). New York: Cambridge University Press. doi: 10.1017/CBO9780511665684
- Baltes, M. M., & Carstensen, L. L. (1996). The process of successful aging. *Ageing & Society*, 16(4), 397-422. doi: <https://doi.org/10.1017/S0144686X00003603>
- Baltes, P. B. (2003). Extending longevity: Dignity gain-or dignity drain?. *MaxPlanckResearch*, (3), 15-19. Retrieved from <http://www.margret-baltes-stiftung.de/PBB-Website/MaxPlanckResearch.pdf>
- Bardin, L. (2016). *Análise de Conteúdo* (4ed). Lisboa: Edições 70.
- Bittar, C. M. L., Lima, L. C. V., & Peixoto, N. (2017). Percepções sobre qualidade de vida entre idosos que participam de uma Universidade Aberta para Maturidade. *Acta Scientiarum: Human & Social Sciences*, 39(2), 209-216. doi: 10.4025/actascihumansoc.v39i2.33089
- Boulton-Lewis, G. M., & Buys, L. (2015). Learning choices, older australians and active ageing. *Educational Gerontology*, 41(11), 757-766. doi: 10.1080/03601277.2015.1039455
- Braga, I. B., Braga, E. B., de Araújo Oliveira, M. C., & Guedes, J. D. (2015). A percepção do Idoso sobre a Saúde e Qualidade de Vida na Terceira Idade. *Id on Line Revista de Psicologia*, 9(26), 211-222.
- Brandão, C. R., & Fagundes, M. C. V. (2016). Cultura popular e educação popular: Expressões da proposta freireana para um sistema de educação. *Educar em Revista*, (61), 89-106. doi: 10.1590/0104-4060.47204
- Breheny, M., & Stephens, C. (2010). Ageing in a material world. *New Zealand Journal of Psychology*, 39(2), 41-48. Retrieved from <https://web.p.ebscohost.com/ehost/pdfviewer/pdfviewer?vid=9&sid=7d39e123-e162-4b46-a291-f750c0738735%40redis>
- Breheny, M., Mansveld, J., & Stephens, C. (2015). Healthy ageing from the perspective of older people: A capability approach to resilience. *Psychology & health*, 30(6), 715-731. doi: 10.1080/08870446.2014.904862

- Camargo, B. V., Contarello, A., Wachelke, J. F. R., Morais, D. X., & Piccolo, C. (2014). Representações sociais do envelhecimento entre diferentes gerações no Brasil e na Itália. *Revista Psicologia em Pesquisa*, 8(2).
- Carneiro, R. S. (2011). Qualidade de vida e bem-estar subjetivo na terceira idade. *Revista Polêmica*, 10(4), 624-630. doi: 10.12957/polemica.2011.2978
- Carvalho, L., & Fonseca, M. F. (2015). Universidades da terceira idade: Dimensão educativa e social. *Revista Aprender*, (36), 48-62. Retrieved from <http://aprender.esep.pt/index.php/aprender/article/view/39/29>
- Castro, G. G. (2016). O idadismo como viés cultural: Refletindo sobre a produção de sentidos para a velhice em nossos dias. *Galáxia*, (31), 79-91. doi: 10.1590/1982-25542016120675
- Cavalcante, R. B., Calixto, P., & Pinheiro, M. M. K. (2014). Análise de conteúdo: considerações gerais, relações com a pergunta de pesquisa, possibilidades e limitações do método. *Informação & Sociedade: Estudos*, 24(1), 13-18.
- Choi, Y., Kwon, J. A., Lee, K. S., Park, E. C., & Shin, J. (2017). Effects of a change in social activity on quality of life among middle-aged and elderly Koreans: Analysis of the Korean longitudinal study of aging (2006–2012). *Geriatrics & gerontology international*, 17(1), 132-141. doi: 10.1111/ggi.12685
- Coelho, V. L. D., & Lima, P. M. R. (2011). A Arte de envelhecer: Um estudo exploratório sobre a história de vida e o envelhecimento. *Psicologia: Ciência e profissão*, 31(1), 4-19. doi: 10.1590/S1414-98932011000100002
- Creswell, J. (2014). *Investigação qualitativa e projeto de pesquisa: Escolhendo entre cinco abordagens* (3<sup>a</sup> ed.). Porto Alegre: Penso Editora, Lda.
- Daniel, F., Caetano, E., Monteiro, R., & Amaral, I. (2016). Representações sociais do envelhecimento ativo num olhar genderizado. *Análise Psicológica*, 34(4), 353-364.
- Diener, E., & Lucas, R. E. (2000). Subjective emotional well-being. In M. Lewis, J.M Haviland-Jones (Eds.), *Handbook of Emotions* (pp.325-337). Guilford: New York.
- Diener, E. (2000). Subjective well-being: The science of happiness and a proposal for a national index. *American Psychologist*, 55, 34-43.

- Dunbar, R. (2016). Friends on Tap: The role of pubs at the heart of the community. *Oxford: Campaign for Real Ale*. Retrieved from <https://www1-camra.s3.eu-west-1.amazonaws.com/wpcontent/uploads/2018/08/31104109 FRIENDS-ON-TAP-A-Report-for-CAMRA.pdf>
- Erikson, E. (1976). *Infância e Sociedade*. Rio de Janeiro: Zahar Editores.
- Estatísticas Demográficas (2020) Editor Instituto Nacional de Estatística, I.P. Design e Composição Instituto Nacional de Estatística, I.P. Publicação periódica Anual População e Sociedade | População Edição digital ISSN 0377-2284 ISBN 978-989-25-0576-3
- Fairchild, A. L., Holyfield, L. J., & Byington, C. L. (2018). National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine report on sexual harassment: making the case for fundamental institutional change. *Jama*, 320(9), 873-874.
- Field, D., & Minkler, M. (1988). Continuity and Change in Social Support Between Young-old and Old-old or Very-old Age. *Journal of Gerontology*, 43(4), 100-106. doi:10.1093/geronj/43.4.p100
- Foster, L., & Walker, A. (2015). Active and successful aging: A European policy perspective. *The gerontologist*, 55(1), 83-90.
- Fuente-Núñez, V., & Officer, A. (2018). A global campaign to combat ageism. *Bulletin of the World Health Organization*, 96(4), 295-296. doi: 10.2471/BLT.17.202424
- Gadotti, M. (2016). Educação popular e educação ao longo da vida. In L. M. Gomes, P. G. S Nacif, & R. G. Rocha (Orgs.), *Coletânea de textos CONFINTEA Brasil+6: tema central e oficinas temáticas* (pp. 50-69). Brasília: MEC - Ministério da Educação/Secretaria de Educação Continuada, Alfabetização, Diversidade e Inclusão.
- Glowacki-Dudka, M., Mullett, C., Griswold, W., Baize-Ward, A., Vetor-Suits, C., Londt, S. C., & Williams-Hawkins, M. (2017). Walking the talk: Expectations and intentions of a popular education workshop. *Journal of Experiential Education*, 40(4), 377-393.
- Gonçalves, C. D. (2010) *Sabedoria e educação: Um estudo com adultos da Universidade Séniors* (Dissertação de Mestrado, Universidade de Coimbra). Retrieved from <http://hdl.handle.net/10316/15618>

- Guedea, M. T. D., Albuquerque, F. D., Tróccoli, B. T., Noriega, J. A. V., Seabra, M. A. B., & Guedea, R. L. D. (2006). Relação do bem-estar subjetivo, estratégias de enfrentamento e apoio social em idosos. *Psicologia: Reflexão e Crítica*, 19, 301-308.
- Guerra, A. C. L. C., & Caldas, C. P. (2010). Dificuldades e recompensas no processo de envelhecimento: A percepção do sujeito idoso. *Ciência & Saúde Coletiva*, 15(6), 2931-2940. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=63017464031>
- Guimarães, C. M. C. (2013). *Tomando o envelhecimento bem-sucedido como desenvolvimento psicológico: efeito da TOM e da inteligência* (Dissertação de Mestrado, Universidade do Minho). Retrieved from <http://hdl.handle.net/1822/27160>
- Hill, C. E., Knox, S., Thompson, B. J., Williams, E. N., Hess, S. A., & Ladany, N. (2005). Consensual qualitative research: An update. *Journal of counseling psychology*, 52, 1-30.
- Howell, B. M., & Peterson, J. R. (2020). "With Age Comes Wisdom:" a Qualitative Review of Elder Perspectives on Healthy Aging in the Circumpolar North. *Journal of cross-cultural gerontology*, 35(2), 113-131.
- Jacob, L. (2005). A importância das Universidades de Terceira Idade na qualidade de vida dos seniores em Portugal. *Revista Medicina e Saúde*, 92, 16-17.
- Jacob, L. (2012). Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida. *Ideias para um envelhecimento ativo*. Almeirim: RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade). Retrieved from <https://docplayer.com.br/3305179-Universidades-seniores-criar-novos-projectos-de-vida.html>
- Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. *Revista Kairós: Gerontologia*, 18(19), 81-97. doi: 10.23925/2176-901X.2015v18iEspecial19p81-97
- Jenkins, A., & Mostafa, T. (2015). The effects of learning on wellbeing for older adults in England. *Ageing & Society*, 35(10), 2053-2070. doi: 10.1017/S0144686X14000762
- Khan, S. N. (2014). Qualitative research method: Grounded theory. *International journal of business and management*, 9(11), 224-233.
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social psychology quarterly*, 61(2), 121-140.

- Keyes, C. L., Shmotkin, D., & Ryff, C. D. (2002). Optimizing well-being: the empirical encounter of two traditions. *Journal of Personality and Social Psychology, 82*(6), 1007-1022.
- Knopf, M., & Kolling, T. (2014). Late life human development: Boosting or buffering universal biological aging. *Geropsych: The Journal of Gerontopsychology and Geriatric Psychiatry, 27*(3), 103–108. doi:10.1024/1662-9647/a000108
- Lacerda, J., Pocinho, R., & Santos, G. (2015). Perceções e ajustamentos dos professores de universidades seniores nos contextos educacionais com pessoas idosas em Portugal. *Sinéctica, 45*, 1-16. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=99840299003>
- López Gómez, M. P. & Marín Baena, R. A. (2016) Enero-junio. Revisión teórica desde la psicología sobre representaciones sociales del envejecimiento y la vejez en Latinoamérica y España (2009-2013). *Rev. Cient. Gen. José María. Córdova 14*(17), 155-202
- Martins, H. H. T. S. (2004). Metodologia qualitativa de pesquisa. *Educação e pesquisa, 30*(2), 289-300. doi:10.1590/S1517-97022004000200007
- McGuirk, P. M., & O'Neill, P. (2016). Using questionnaires in qualitative human geography. In I. Hay (Eds.), *Qualitative Research Methods in Human Geography* (pp. 246-273). Don Mills, Canada: Oxford University Press.
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). Universidade da terceira idade: Da solidão a motivação. Porto: Livpsi.
- Monteiro, M., & Santos, M. (2003). Psicologia. Porto: Porto Editora.
- Mosquera, J. J. M., & Stobäus, C. D. (2006). Auto-imagem, auto-estima e auto-realização: Qualidade de vida na universidade. *Psicologia, saúde & doenças, 7*(1), 83-88. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=36270106>
- Neri, A. L. (2006). O legado de Paul B. Baltes à Psicologia do Desenvolvimento e do Envelhecimento. *Temas em psicologia, 14*, 17-34.
- Oliveira, S. F., Queiroz, M. I. N., & Costa, M. L. A. (2012). Bem estar subjetivo na terceira idade. *Motricidade, 8*(2), 1038-1047.

- Padovam, V. A. R., & Siqueira, M. M. M. (2008). Bases teóricas de bem-estar subjetivo, bem-estar psicológico e bem-estar no trabalho. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, 24(2), 201-209. doi: 10.1590/S0102-37722008000200010
- Passos, J. S., & Rabello, E. (2009). Erikson e a teoria psicossocial do desenvolvimento. Retrieved from <https://josesilveira.com/wp-content/uploads/2018/07/Erikson-e-a-teoria-psicossocial-do-desenvolvimento.pdf>
- Pinto, C. (2006). Da importância de programas destinados à educação de seniores na sociedade de hoje: As universidades da terceira idade em Portugal. *Envelhecer em Saúde*, 9, 1-14.
- Pires, A. L. O. (2005). A Educação/Formação de Adultos à Luz do Paradigma da Aprendizagem ao Longo da Vida. *Educação e Formação ao Longo da Vida: Análise Crítica dos sistemas e dispositivos de reconhecimento e validação de aprendizagens e de competências*. Fundação Calouste Gulbenkian e Fundação para A Ciência e Tecnologia.
- Ramos, N. (2002). Educação, saúde e culturas – Novas aprendizagens de investigação e intervenção na infância. *Revista portuguesa de Pedagogia*. (1.2.3.36). pp. 463-487.
- Ryff, C. D. (1989). Beyond Ponce de Leon and life satisfaction: New directions in quest for successful aging. *International Journal of Behavioral Development*, 12, 35-55. doi: 10.1177/016502548901200102
- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Thousand Oaks (pp.1-31), CA: Sage Publications Ltd.
- Santos, M. O. G. (2010). Contributos para um Processo de Planeamento Estratégico aplicado a Universidades Seniores, promovidas por estabelecimentos de Ensino Superior. *Portugal: Centro de Investigação em Sociologia e Antropologia “Augusto da Silva”, Universidade de Évora*.
- Silva, L. R. F. (2008). Terceira idade: nova identidade, reinvenção da velhice ou experiência geracional?. *Physis: Revista de Saúde Coletiva*, 18(4), 801-815. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=400838219011>
- Srivastava, A., & Thomson, S. B. (2009). Framework analysis: A qualitative methodology for applied policy research. *Journal of Administration and Governance*, 4(2), 72 - 79. Retrieved from [http://research.apc.org/images/a/ad/Framework\\_analysis.pdf](http://research.apc.org/images/a/ad/Framework_analysis.pdf)

- Teixeira, E. F. B. (2004). Pensando a educação marista com um olhar interdisciplinar. *Educação*, 27(54), 617-639. Retrieved from <https://www.redalyc.org/articulo.oa?id=84805415>
- Vilelas, J. (2017) Investigação: O processo de construção do conhecimento (2<sup>a</sup>ed). Lisboa: Edições sílabo.
- Wang, R., De Donder, L., De Backer, F., Triquet, K., Shihua, L., Honghui, P., ... & Lombaerts, K. (2018). Exploring the association of learning participation with the quality of life of older Chinese adults: A mixed methods approach. *Educational Gerontology*, 44(5-6), 378-390.

## **Anexos**

## **Anexo I. Regulamento interno da USE - Universidade Sénior de Évora**

### **Regulamento Interno da USE - Universidade Sénior de Évora**

#### **Capítulo I:**

##### **1<sup>a</sup> - Pertença**

1. A USE - Universidade Sénior de Évora, adiante, USE, é pertença da USE Universidade Sénior de Évora - Associação de Aprendizagem ao Longo da Vida, com sede em Évora e com o NIPC 507 436 911, tem em conjunto uma parceria com o Incultev - Instituto Cultural de Évora, com sede em Évora e com o NIPC 509 766 404 e com a Libermente - Clube Sénior, com sede em Évora e com o NIPC 510 030 351.

#### **Capítulo II:**

##### **1º - Divisa**

1. A USE-Universidade Sénior de Évora adopta como sua cor o laranja e castanho e como logótipo o sinal gráfico baixo representado:



##### **2º - Objectivos**

2. A USE nas suas actuações tem como principais objectivos:
  - a) Oferecer aos alunos, um espaço de vida socialmente organizado e adaptado às suas idades, para que possam viver de acordo com a sua personalidade e a sua relação social;
  - b) Proporcionar aos alunos a frequência de aulas e cursos onde os seus conhecimentos possam ser divulgados, valorizados e ampliados;
  - c) Desenvolver actividades promovidas para e pelos alunos;
  - d) Criar espaços de encontro na comunidade que se tornem incentivos e estímulos a um só espírito de convivência e de solidariedade humana e social;
  - e) Divulgar e preservar a nossa história, cultura, tradições e valores;

- f) Fomentar e apoiar o voluntariado social;
- g) Desenvolver acções de formação social, pessoal e profissional para toda a comunidade;
- h) Desenvolver as relações interpessoais e sociais entre as diversas gerações.

### 3º - Organização e Recursos Humanos

1. A Direcção da USE - Universidade Sénior de Évora - Associação de Aprendizagem ao Longo da Vida é o órgão político da Entidade e deve nomear um Coordenador responsável pela actividade da USE.
2. Compete ao Coordenador desenvolver as actividades regulares da USE; promover novos serviços; representar a USE e manter o sãº relacionalmente entre todos.
3. A USE conta com a participação de professores e colaboradores voluntários ao abrigo da Lei 71/98 de 3 de Novembro sobre o voluntariado.
4. A USE conta também com o apoio logístico e administrativo da Libermente Clube Sénior e do Incultev - Instituto Cultural de Évora.

### 4º - Instalações

1. A USE tem a sua sede na Rua Fernanda Seno, 20 B em Évora.
2. Outras instalações cedidas para o efeito.

### 5º Capacidade de admissão:

1. A USE admite, pelo menos, 100 alunos de ambos os sexos.
2. A frequência das disciplinas está limitada à capacidade das salas e às necessidades técnicas específicas de cada actividade.
3. A USE reserva-se o direito de admissão e permanência dos inscritos.

### 6º Condições de admissão:

1. Ter mais de 50 anos.
2. Possuir robustez física e psíquica adequada à realização das actividades.

3. Concordância do utente com os princípios, os valores e as normas regulamentares da USE.
4. Preenchimento da ficha de inscrição e respectivo pagamento.

**7º - Serviços prestados:**

1. A USE organiza os seguintes serviços de animação sócio-cultural:
  - a) Aulas teóricas e práticas de diversas disciplinas.
  - b) Seminários e cursos multidisciplinares.
  - c) Passeios e viagens culturais.
  - d) Divulgação e informação de serviços destinados aos seniores
  - e) As actividades sócio culturais que os alunos desejarem, e seja exequível.

**8º. Horários**

1. As aulas da USE funcionam de Segunda a Sexta-feira das 9.00h às 18.00h.
2. As restantes actividades podem funcionar durante toda a semana, em horários a combinar com os alunos e voluntários.
3. A USE funciona durante todo o ano, sendo as aulas interrompidas no Natal, no Carnaval, na Páscoa, segundo calendário escolar definido no ano em vigor, e nos meses de Julho, Agosto e Setembro.
4. O período lectivo de cada ano civil inicia-se em Outubro e termina em Junho.
5. A USE poderá ter que fechar outros dias por questões de manutenção, ausência de professores voluntários ou outras, ficando a USE responsável por informar os inscritos logo que possível.
6. Sempre que um professor não possa, por qualquer razão, dar a aula prevista, deverá avisar os alunos com a antecedência possível, através de e-mail, que deverá ser enviado com o conhecimento da coordenação da USE.
7. Os alunos deverão verificar regularmente o seu e-mail para confirmar se as aulas são ou não lecionadas, de acordo com o estabelecido no ponto anterior.

**9º – Quotas (Comparticipação do aluno)**

1. A quota mensal base da USE tem o valor de 22,00€ para um conjunto inicial de três disciplinas.

2. A frequência de disciplinas adicionais ao conjunto inicial tem o valor de

5,00€/cada.

3. A frequência de disciplinas avulsas, fora do conjunto de três, têm o valor unitário/mensal de 11,00€.

4. A inscrição na USE tem o valor de 25,00€/ano e inclui seguro escolar, despesas de inscrição e cartão de aluno.

5. A quota mensal é paga até ao dia oito do mês em curso.

6. As quotas mensais poderão ser actualizadas todos os anos, no início de cada ano lectivo.

7. Anualmente os alunos pagam 9 quotas mensais.

8. Os casais beneficiarão de um desconto de 25% a incidir na quota mensal base, na segunda pessoa.

9. Perante ausências de pagamento superiores a 60 dias a Instituição poderá vir a suspender a permanência do utente até regularização das quotas em falta, após ser realizada uma análise individual do caso.

**10º - Receitas**

1. São receitas da USE:

- a) As quotas dos alunos.
- b) As comparticipações de entidades públicas ou privadas.
- c) Os donativos ou patrocínios
- d) A venda de serviços ou produtos.

**10º Deveres dos alunos**

1. São deveres dos alunos:

- a) Manter um bom relacionamento com os outros alunos, professores, funcionários e com a instituição em geral.
- b) Pagar atempadamente as quotas e a inscrição.
- c) Solicitar os materiais das aulas junto da equipa técnica e liquidá-los no acto da entrega.

- d) Participar activamente nas actividades da USE que lhe agradem.
- e) Cumprir o regulamento, os valores e ideário da instituição.

## 11º Direitos dos alunos

- 1. São direitos dos alunos:
  - a) Direito a conhecer os regulamentos da USE.
  - b) Receber um recibo dos valores entregues.
  - c) Direito a participar e abandonar a USE por vontade própria.
  - d) Direito a participar activamente nas actividades da USE.
  - e) Direito à individualidade e à confidencialidade.
  - f) Direito a ter um seguro de acidentes pessoais.
  - g) Direito a reclamar ou indicar sugestões sobre os serviços prestados.

## 12º Cartão de aluno

- 1. O cartão de aluno é pessoal e intransmissível e é atualizado anualmente aquando da realização da inscrição.
- 2. Os alunos devem manter o cartão de aluno e a sua perda implica a emissão de uma 2.ª via, com um custo de 3,00€.

## 13º Deveres da USE

- 1. São deveres da USE:
  - a) Assegurar a boa manutenção das instalações e dos serviços.
  - b) Cumprir e fazer cumprir o regulamento.
  - c) Assegurar o normal funcionamento da USE.
  - d) Respeitar os deveres dos alunos.
  - e) Promover um seguro escolar para os alunos.
  - f) Criar um meio de identificação dos alunos.
  - g) Garantir o respeito por todos e pela entidade e intervir em caso de actos dolosos que prejudiquem alunos, voluntários ou a própria entidade.

#### 14º Omissões

Todas as questões que surjam durante a frequência do utente na USE serão resolvidas de acordo com a legislação em vigor e com a coordenação da USE - Universidade Sénior de Évora.

«Este regulamento pode ser revisto, sendo o presente válido para o ano lectivo de 2017-2018»

**Anexo II. Questionário Universidade Séniors e Qualidade de Vida**

**Questionário Universidade Séniors e Qualidade de Vida**

**(QUSQdV, Grácio & Guerra, 2020)**

1. Este estudo decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia (Especialização em Psicologia da Educação) da Universidade de Évora.
2. Só as pessoas que frequentam ou frequentaram uma Universidade Séniors ou da Terceira Idade devem responder ao questionário.
3. Este questionário tem como objetivo conhecer a sua vivência e o impacto percebido da frequência da Universidade Séniors na Qualidade de Vida e Bem-Estar.
4. Não existem respostas certas ou erradas, o importante é dar a sua opinião pessoal.
5. Os dados recolhidos são anónimos e confidenciais e serão somente utilizados para fins de investigação. Não escreva o seu nome.
6. Por favor, responda a todas as perguntas.
7. Preencha este questionário de acordo com a sua opinião sincera:
  - marcando com um X a opção que melhor se adequa ao seu caso nos quadrados que estão em branco
  - escrevendo a sua resposta sincera nas linhas ou nos espaços em branco destinados a esse efeito.

Obrigada pela sua colaboração!

Sara Guerra & Luísa Grácio

**1<sup>a</sup> PARTE: DADOS SOCIODEMOGRÁFICOS**

**1. Idade** \_\_\_\_\_

**2. Sexo:** Masculino  Feminino

**3. Estado Civil**

- |                           |                          |
|---------------------------|--------------------------|
| Solteiro/a                | <input type="checkbox"/> |
| Casado (a)/união de facto | <input type="checkbox"/> |
| Divorciado/a / Separado/a | <input type="checkbox"/> |
| Viúvo/a                   | <input type="checkbox"/> |

**4. Habilidades Literárias**

- |                       |                          |
|-----------------------|--------------------------|
| Não sabe ler/escrever | <input type="checkbox"/> |
| Sabe ler e escrever   | <input type="checkbox"/> |

- Instrução primária (4º ano - atual 1º Ciclo)
- Ciclo preparatório – (1º e 2º ano - atual 2º Ciclo - 5º e 6º ano)
- Ciclo liceal (3º/4º/5º anos - atual 3º Ciclo - 7º, 8º e 9º anos)
- Curso complementar dos liceus (6º e 7º anos – atual ensino secundário 10º, 11º e 12º anos)
- Curso Profissional da Escolas Industriais (3 anos – atuais 10º;11º e 12º anos)
- Curso Médio  Qual? \_\_\_\_\_
- Curso Superior  Qual? \_\_\_\_\_

## 5. Situação profissional

### 5.1. Situação anterior

- Nunca trabalhou
- Trabalhou

### 5.2. Situação atual

- Empregado
- Reformado
- Indique há quantos anos está reformado/a: \_\_\_\_\_

## 6. Como considera a sua situação económica?

- Insuficiente  Suficiente
- Boa  Muito Boa

## 7. Situação Habitacional e Contexto sociofamiliar

### 7.1. Onde vive habitualmente?

- Casa própria
- Casa de familiares
- Outra situação: \_\_\_\_\_

### 7.2. Com quem vive habitualmente?

## 2<sup>a</sup> PARTE

### I - FREQUÊNCIA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR

As questões que se seguem referem-se às características da sua frequência Universidade Sénior. Por favor, responda às perguntas, assinalando a opção que corresponder à sua opinião. Nas linhas existentes, dê a sua verdadeira opinião e uma resposta o mais completa possível.

#### 1. Custos da Frequência da Universidade Sénior:

**1.1.** O valor da mensalidade depende do número de vezes que frequenta a Universidade?    SIM     NÃO

**1.2.** O valor da mensalidade depende do número de atividades em que se encontra inscrito?    SIM     NÃO

**1.3.** Tendo em conta o seu rendimento e na sua opinião o preço da frequência da universidade é:

Baixo     Médio     Elevado

#### 2. Frequência da Universidade Sénior

**2.1.** Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior? \_\_\_\_\_

#### 3. Com que frequência vai ou ia à Universidade?

Uma vez por semana

Duas vezes por semana

Três ou mais vezes por semana

#### 4. Gostava de frequentar mais vezes a Universidade?

NÃO     Diga Porquê:

---

---

---

SIM  Diga Porquê:

---

---

---

**5. Gostava de se inscrever em mais atividades para além das que já frequenta?**

NÃO  Diga Porquê:

---

---

---

SIM  Diga Porquê:

---

---

---

**6. Que atividades ou aprendizagens gostaria que a universidade sénior oferecesse e que não estão disponíveis?**

---

---

---

**7. Gostaria de ter algum tipo de certificação ou diploma da sua frequência na Universidade Sénior?**

NÃO  Diga Porquê:

---

---

---

SIM  Diga Porquê:

---

---

---

**8. Na Universidade Sénior com o que se sente mais satisfeito/a?**

---

---

---

**8.1.** Por favor, *explique/ justifique a sua resposta* dizendo porquê:

---

---

---

**9. Na Universidade Sénior com o que se sente menos satisfeito/a?**

---

---

---

**9.1.** Por favor, *explique/ justifique a sua resposta* dizendo porquê:

---

---

---

**10. Existem alguns aspetos que gostaria de ver melhorados na Universidade Sénior?**

NÃO  Diga Porquê:

---

---

---

SIM  Diga Porquê:

---

---

---

**10.1** Se respondeu que “sim” à pergunta anterior diga *quais os aspetos que gostaria de ver melhorados* na Universidade Sénior

---

---

---

## **II. Universidade Séniior, Qualidade de Vida e Bem-estar**

As questões seguintes referem-se ao que a Universidade Séniior representa para si e à sua vivência pessoal. Por favor, responda às perguntas, nos espaços em branco ou nas linhas, tentando dar a sua verdadeira opinião e uma resposta o mais completa possível.

### **1. Para si, o que é a Universidade Séniior?**

### **2. Como foi a decisão de ingressar na Universidade Séniior?**

Decisão própria

Sugestão de familiares

Sugestão de amigos

Outro/a: \_\_\_\_\_

### **3. Quais foram os motivos *mais importantes* que o/a levaram a frequentar universidade séniior?**

#### 4. Antes de começar a frequentar a Universidade Sénior, o que esperava obter com isso?

1. **What is the primary purpose of the study?** (10 points)

2. **What are the key variables being studied, and how are they measured?** (10 points)

3. **What statistical methods are used to analyze the data, and what are the results?** (10 points)

4. **What are the implications of the findings for the field of study?** (10 points)

5. **What are the strengths and limitations of the study?** (10 points)

4.1. Considera que o que esperava obter ao ir para a Universidade Sénior se cumpriu? NÃO  SIM

**4.2.** Por favor, *explique/justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

**5. Na sua opinião, o que acha que frequentar a Universidade Sénior lhe tem trazido, dado ou proporcionado de *mais importante*?**

1. **What is the primary purpose of the study?** The study aims to evaluate the effectiveness of a new treatment for hypertension in a diverse population.

**6. Considera que frequentar a Universidade Séniior tem contribuído para a sua Qualidade de Vida?**      NÃO       SIM

**6.1.** Por favor, *explique/justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

---

**7. Na sua opinião, frequentar a Universidade Séniior tem contribuído para o seu desenvolvimento intelectual?**      NÃO       SIM

**7.1.** Por favor, *explique/justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

---

**8. Acha que a frequência da universidade Séniior contribui de alguma maneira para o seu bem-estar emocional?**      NÃO       SIM

**8.1.** Por favor, *explique/justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

---

**9. Frequentar a Universidade Séniior contribuiu para alargar o seu círculo de convívio?**      NÃO       SIM

**9.1.** Por favor, *explique/ justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

---

**10.** **Frequentar a Universidade Séniior contribuiu para estabelecer relações de proximidade/amizade com novas pessoas?**    NÃO     SIM

**10.1.** Por favor, *explique/ justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

---

**11.** **Considera que frequentar a Universidade Séniior lhe tem proporcionado oportunidades para participar mais em acontecimentos culturais e recreativos da cidade ou de outros locais?**    NÃO     SIM

**11.1.** Por favor, *explique/ justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

---

**12.** **Considera que a frequênci da Universidade Séniior contribui de algum modo para se sentir realizado/a?**    NÃO     SIM

**12.1.** Por favor, *explique/ justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

---

**13. Frequentar a Universidade Séniior contribui de algum modo para se sentir mais feliz?** SIM  NÃO

**13.1.** Por favor, *explique/justifique a sua resposta* (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:

---

---

---

---

**No caso de ter alguma dúvida no preenchimento do questionário poderá esclarecer-me comigo, Sara Guerra, através do Telemóvel: 968300377 ou através de mail para: sara soldado guerra@hotmail.com**

*Muito obrigada pela sua colaboração!*

**Anexo III.** Consentimento informado

**Investigação no âmbito do Mestrado em Psicologia (Especialização em Educação)**

**Consentimento informado**

Esta investigação decorre no âmbito do Mestrado em Psicologia (Especialização em Educação) da Universidade de Évora, com o objetivo de estudar o impacto percebido que a frequência de Universidades Sénior tem na Qualidade de Vida e Bem-Estar. Como tal, é pretendido que participem neste estudo, adultos com idades acima dos 55 anos que frequentem uma Universidade Sénior.

Para esse efeito, é pedido que preencha este questionário de acordo com a sua opinião sincera. Todos os dados recolhidos têm garantia de confidencialidade e servem apenas para investigação científica.

A sua participação é muito importante, no entanto é voluntaria, como tal, antes de ceder a sua autorização para participar nesta investigação, coloque as questões ou dúvidas que necessitar.

Eu, \_\_\_\_\_ li a informação acima apresentada e aceito participar neste estudo.

\_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_\_

Contatos:

#### Anexo IV: Tabelas de unidades de registo, frequências e percentagens.

##### TEMA I: Frequência da Universidade Sénior

Este tema tem como principais objetivos conhecer a acessibilidade da instituição a nível monetário, a duração e regularidade de frequência da mesma.

Observações: O tema I “Caraterização da Frequência da Universidade Sénior” não consta deste anexo em virtude das suas questões terem sobretudo um carácter fechado pelo que todos os dados são apresentados no capítulo de apresentação e discussão de resultados relativos ao tema. Da mesma forma, todas as questões fechadas cujo critério é o de número de sujeitos são somente apresentados, no capítulo de apresentação de resultados, encontrando-se ausentes desta grelha de análise temática e categorial.

##### TEMA II: Universidade Sénior e Qualidade de Vida (QdV)

Subtema II.1. Conceção de Universidade Sénior (Questão: “Para si, o que é a Universidade Sénior?”)

Tabela 1.

Categorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Ocupação de tempo	“... lugar onde me sinto ocupada” (suj1)	1	4%
Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço onde se ocupa o tempo			
2. Novas aprendizagens/conhecimentos	“... e posso aprender novas coisas” (suj1)	10	36%
Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço propício a novas aprendizagens e conhecimentos	“...facilidade de novas aprendizagens de tudo o que existe” (suj2) “... espaço destinado à aprendizagem ...” (suj3) “A US é muito importante, o saber não tem idade...” (suj5)		

---

	<p>“A US é uma mais-valia para as pessoas que trabalharam uma vida possam ... aprender mais ...” (suj6)</p> <p>“onde se aprende ...” (suj9)</p> <p>“Aprendizagem, cultura...” (suj10)</p> <p>“Um espaço em que um conjunto de pessoas ... partilham ... conhecimentos.” (suj11)</p> <p>“É a possibilidade de ganhar novos conhecimentos...” (suj12)</p> <p>“Um local de ... aprendizagem” (suj14)</p>	
3. Bem-estar emocional	<p>“Esta US é boa, sentimo-nos bem por lá andar ...” (suj2)</p> <p>“... ajudando muito na escala do envelhecimento...” (suj3)</p> <p>“É um espaço onde gosto de estar!” (suj7)</p> <p>“Gosto muito de frequentar a Universidade Sénior” (suj8)</p> <p>“É um espaço agradável” (suj9)</p> <p>“...afetos...” (suj10)</p> <p>“... uma dádiva a aproveitar com intensidade, celebrar a vida em paz e alegria e força (...) mantendo sempre um foco e seguir com coragem e determinação.” (suj4)</p>	7 25%
Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço que proporciona bem-estar emocional		
4. Convivialidade/Relações interpessoais	<p>“É um espaço destinado ... e convívio...” (suj3)</p> <p>“... mas porque é um sítio onde se convive e se faz amigos” (suj5)</p> <p>“A US é uma mais valia para as pessoas que trabalharam uma vida possam conviver ...” (suj6)</p> <p>“[É um espaço agradável.] ... onde ... se convive com professores e alunos” (suj9)</p> <p>“Um espaço em que um conjunto de pessoas ... se juntam e partilham com outros as suas experiências de vida...” (suj11)</p> <p>“É a possibilidade de ... conviver com outros colegas, fazer novas amizades.” (suj12)</p>	8 29%
Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço que propício ao convívio e ao estabelecimento de relações interpessoais		

---

	“Um local de convívio...” (suj14)		
	”É muito bom quando falo com as amigas ... e falamos na Universidade ...” (suj15)		
5. Integração social	“É um espaço que me faz sair da rotina, é como um novo dia...” (suj4)	2	7%
Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço que favorece a inserção na comunidade e a quebra de isolamento	“... sair de casa.” (suj10)		
Total		28	100%

Subtema II.2. Motivos mais importantes para o ingresso (Questão: Quais foram os motivos mais importantes que o/a levaram a frequentar a Universidade Sénior?)

Tabela 2.

Categorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Ocupação de tempo	“Os motivos ... foram o querer estar ocupada ...” (suj1)	3	15%
Critérios: Verbalizações que expressam que a ocupação de tempo foi um motivo importante para ingressar na US	“Para poder ter o tempo + ocupado...” (suj2) “O não estar em casa no sofá ou na rua sem nada de útil para fazer, sabendo que não é pela situação de reforma que o interesse se esgota” (suj11)		
2. Integração social/relacionamentos interpessoais	“Os motivos ... foram ... fazer novas amizade.” (suj1) “Convívio.” (suj3)	10	50%
Critérios: Verbalizações que expressam que a integração social, o estabelecimento	“É-me necessário o convívio com outras pessoas e dar de mim o que for preciso...” (suj4) “Precisamente para conviver ...” (suj5)		

de novas relações e amizade foi um motivo importante para ingressar na US	“... interagir com outras pessoas que é uma mais valia para todos” (suj6) “... Convívio, camaradagem” (suj7) “Sair de casa, conhecer outras pessoas, conviver, passear” (suj8) “... sair de casa, conhecer novas pessoas, fazer novas amizades, e passear.” (suj9) “... e tentar conviver ...” (suj10) “O convívio...” (suj14)		
3. Aprendizagem (Crescimento Pessoal)	“Para poder ... saber mais.” (suj2)	7	35%
Critérios: Verbalizações que expressam que a aprendizagem foi um motivo importante para ingressar na US	“Aprender mais ...” (suj6) “Pela sabedoria, sempre fica qualquer coisa. ...” (suj7) “Aprender mais ...” (suj9) “Conhecimento, ... aprender” (suj10) “Ganhar conhecimento de matérias que desconhecia.” (suj12) “(...) aprender novos conhecimentos, relembrar conhecimentos” (suj14)		
Total		20	100%

### Subtema II.3. Expetativas e avaliação da frequência a US

Dimensão: Expetativas: (Questão: “Antes de começar a frequentar a Universidade Séniior, o que esperava obter com isso?”)

Tabela 3.

Categorias e critérios	Unidades de registo/exemplos	N	%
1. Ocupação de tempo	“O motivo que me levou à Universidade Séniior foi para ocupar os tempos livres...” (suj1) “... obter novas possibilidades para fazer...” (suj2) “Só pela razão de sair de casa já vale a pena.” (suj7)	4	21%

---

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é “Sair de casa... e passear.” (suj8)

que os alunos esperavam ocupar tempo  
através da frequência da US

---

2. Realização pessoal “O motivo que me levou à Universidade Séniior foi para ... sentir-me mais realizada...” (suj1) 2 11%

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é “Sim, foi nessa altura que eu fiquei realizada...” (suj15)  
que os alunos esperavam obter realização  
através da frequência da US

---

3. Aprendizagem “Esperava o conhecimento...” (suj2) 6 32%

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é “Aprender mais ...” (suj6)  
que os alunos esperavam obter “... e aprender mais e aprofundar conhecimentos” (suj9)  
aprendizagem através da frequência da US “... traz sempre aliciantes de conhecimento.” (suj10)  
“Mais conhecimentos” (suj12)  
“... o meu sonho era estudar...” (suj15)

---

4. Entreajuda “... e ajudar quem + precisa tanto no aspetto social e económico.” (suj2) 1 5%

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é  
que os alunos esperavam obter entreajuda  
através da frequência da US

---

5. Dinamismo “... esperava + dinâmica.” (suj4) 1 5%

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é  
que os alunos esperavam dinamismo através  
da frequência da US

---

6. Convivialidade “Somente para conviver” (suj5) 5 26%

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é que os alunos esperavam obter momentos de convívio através da frequência da US	“Esperava ... convívio com as pessoas...” (suj6) “... conhecer outras pessoas, conviver ...” (suj8) “Fazer novas amizades ...” (suj9) “O juntar de pessoas com os quais não sabemos a vivencia e experiência de vida...” (suj11)
Total	19 100%

Dimensão: Avaliação (Questão: “Considera que o que esperava obter ao ir para a Universidade Sénior se cumpriu? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê.”)

Tabela 4.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Motivos de incumprimentos de expectativas		“Não totalmente, mas o suficiente para me fazer voltar às atividades futuras” (suj4)	1	6%
Critérios: verbalizações que expressam os motivos pelos quais não se cumpriram as expectativas iniciais				
2. Motivos de cumprimentos de expectativas	2.1. Aprendizagem	“O que eu esperava obter eram novas aprendizagens ... e eu obtive isso.” (suj1)	5	31%
Critérios: verbalizações que expressam os motivos pelos quais se cumpriram as expectativas iniciais	ideia de que a aprendizagem foi um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais	“Foi muito bom para mim em questão de aprendizagem...” (suj6) “... relembrei conhecimentos e aprendi bastante.” (suj9)		

---

		“Na minha modesta opinião o ensino não formal tráz-nos o gozo de poder apreciar mais calmamente matérias que numa Universidade ‘à séria’ não era possível” (suj11)		
		“Sim, estou realizada do meu sonho. Era estudar, entrar em atividades em que eu queria e me sentia feliz....” (suj15)		
2.2. Relações interpessoais/Amizade	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que o estabelecimento de relações foi um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais	“O que eu esperava obter eram ... novas amizades e eu obtive isso.” (suj1) “Foi muito bom para mim em questão de ... conviver com as pessoas” (suj6) “Estou inscrita ... porque gosto muito ... conviver com outras pessoas.” (suj8) “Fiz novas amizades ...” (suj9)	4	25%
2.3. Realização pessoal	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a realização que se obteve foi um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais	“Concretizei alguns sonhos que tinha” (suj5) “Sim, estou realizada do meu sonho. ... e me sentia feliz...” (suj15)	2	13%
2.4. Atividades realizadas	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que as atividades realizadas foram	“Estou inscrita na tuna porque gosto muito de cantar...” (suj8) “Porque gosto de pintar e de música” (suj12)	3	19%

---

um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais	“Sim, estou realizada ... entrar em atividades em que eu queria...” (suj15)		
2.5. Ocupação de tempo	“Considero, que os tempos livres que nós possamos ter, devem ser utilizados numa Universidade Séniior” (suj10)	1	6%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que o facto de terem o tempo ocupado foi um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais			
Total		16	100%

Subtema II.4. Universidade Séniior e Qualidade de Vida (Questões: “Na sua opinião, o que lhe tem trazido, dado ou proporcionado de mais importante a frequência da US?”; “Considera que frequentar a Universidade Séniior tem contribuído para a sua Qualidade de Vida? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê”).

Tabela 5.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Diversas oportunidades		“Frequentar a Universidade Séniior proporcionou-me diversas oportunidades...” (suj1)	2	8%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US proporcionou variadas oportunidades		“O escrever é tudo o mais importante na minha vida ...” (suj15)		
2. Saídas/Visitas		“...saídas dentro de Portugal...idas ao estrangeiro...” (suj1)	4	17%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US		“Para mim era uma lufada de ar fresco pelos passeios coisas que eu nem fazia ideia de existir museus e outras coisas” (suj6)		
		“É sempre bom, os passeios...” (suj7)		

proporcionou saídas e visitas nacionais e internacionais		“... passeios ...” (suj10)		
3. Novas aprendizagens		“...Novas aprendizagens...” (suj1)	5	21%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US proporcionou novas aprendizagens		“Algumas coisas que não tinha conhecimento, fiquei a saber mais...” (suj2)		
		“Já aprendi a bordar Castelo Branco e arraiolos, pintura em tela e pintura em tecido.” (suj8)		
		“Conhecimentos de temas que desconhecia...” (suj9)		
		“Cultura...” (suj10)		
4. Integração social/relacionamentos interpessoais	4.1. Amizades	“...Novas amizades.” (suj1)	4	17%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US favoreceu a integração social e o estabelecimento de relações interpessoais	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US favoreceu o estabelecimento de relações interpessoais e de amizades	“... contactar com pessoas que não conhecia e poder fazer novas amizades que foram bastante agradáveis...” (suj2)		
		“... Ser capaz de fazer amizades q é das formais mais bonitas de amar alguém” (suj4)		
		“...amizade...” (suj10)		
interpessoais	4.2. Convivialidade	“O convívio.” (suj3)	5	21%
	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US proporcionou mais convívio	“O convívio com os colegas” (suj5)		
		“É sempre bom ... o convívio ...” (suj7)		
		“Independentemente de contactar com pessoas de várias idades, no diálogo que se trava é muito enriquecedor ...” (suj11)		
		“Convívio” (suj14)		

4.3. Integração social Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US potenciou o sentimento de pertença a um grupo	“O mais importante é sentir q faço parte da sociedade e q sou ainda capaz de ser parte integrante quando solicitada...” (suj4)	1	4%
5. Bem-estar subjetivo Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US proporcionou maior satisfação com a vida e afetos positivos	“...tranquilidade de espírito e boa disposição” (suj9) “... no diálogo que se trava é muito enriquecedor, ajuda nos a sentir ainda vivos ...” (suj11) “... Dando-me o gozo da paz.” (suj15)	3	13%
Total		24	100%

Tabela 6.

Categorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Bem-estar Psicológico – Crescimento: Realização pessoal Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando realização pessoal	“Faz me sentir mais realizada ...” (suj1)	1	5%
2. Atividade	“Faz-me sentir mais ... ativa ...” (suj1)	3	15%

Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando mais atividade	“De certo modo sim, na medida em que se vai tendo a mente mais ativa.” (suj3) “Porque me tem distraído e me traz a mente ocupada.” (suj12)	
3. Conhecimento / Aprendizagem	“Sim, sobretudo para saber mais e ter conhecimento ...” (suj2)	3 15%
Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando aquisição de conhecimento e aprendizagem	“... aprender ...” (suj8) “... cultura ...” (suj10)	
4. Bem-estar social - Integração social	“Sem dúvida, faz-me sentir integrada na sociedade ...” (suj4) “Obriga-nos a sair de casa, a fazer algo” (suj5)	5 25%
Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando a integração social	“Sair de casa ...” (suj8) “Ao frequentar a U.S., obriga-me a sair de casa ...” (suj9) “... passeios, sair de casa ...” (suj10)	
5. Autocuidado	“Sem dúvida ... arranjo-me melhor, porque tenho de sair e gosto de parecer bem e isso é bom p/ o ego.” (suj4) “Ao frequentar a U.S., obriga-me ... a arranjar-me ...” (suj9)	2 10%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando melhorias auto-imagem		

6. Convivialidade	“Sim o facto de sair, conviver falar com as pessoas” (suj7) “... conviver ...” (suj8) “Ao frequentar a U.S., obriga-me a ... conversar com outras pessoas, sobre temas atuais.” (suj9) “O convívio ...” (suj10)	4 20%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando momentos de convívio		
7. Sem contributo	“Não acho que se tenha alterado em nada nos procedimentos.” (suj11)	1 5%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US não teve contributos na qualidade de vida		
8. Outros	“Para mim sim é a minha opinião” (suj6)	1 5%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, porém não especificados		
Total		20 100%

Subtema II.5. Satisfação com a Universidade Sénior (Questões: “Na Universidade Sénior com o que se sente mais satisfeito/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta dizendo porquê”; “Na Universidade Sénior com o que se sente menos satisfeito/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta dizendo porquê; “Existem alguns aspetos que gostaria de ver melhorados na Universidade Sénior?” Se respondeu que sim à pergunta anterior diga quais os aspetos que gostaria de ver melhorados na Universidade Sénior”).

Tabela 7.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Aspetos de maior satisfação  Critérios: Verbalizações que expressam os aspetos que proporcionam maior satisfação aos alunos da US	1.1. Convivialidade/amizade  Critério: Verbalizações cuja ideia central remete para os aspetos de relacionamento interpessoal e integração social	“... e de ter feito novas amizades” (suj.1)  “Convívio, ... almoços e jantares e tudo o que advém” (suj4)  “Com todos aqueles que tinha a disciplina eram pessoas que estavam sempre prontas a ajudar” (suj6)  “... conviver mais” (suj9)  “... e estabelecemos amizades” (suj10)  “Com o ambiente entre colegas” (suj12)  “... e com o convívio” (suj13)  “... professores e camaradagem” (suj14)  “... sinto que todos somos amigos” (suj15)	9	38%
	1.2. Atividades lúdico/culturais  Critério: Verbalizações cuja ideia central é da obtenção de elevado grau de satisfação obtido por	“... fazer parte da tuna, aulas de fotografia digital, psicologia...” (suj1)  “... passeios...” (suj4)  “... com a tuna” (suj5)	5	21%

aprendizagens mais informais e lúdicas, atividades artísticas, culturais, ocupacionais	“... tomamos conhecimentos com viagens culturais” (suj10) “... tapetes e trabalhos manuais ...” (suj15)		
1.3. Aprendizagem/ Obtenção de conhecimento  Critério: Elevado grau de satisfação com aprendizagens de conhecimentos obtidos de forma mais estruturada/formal	“... aulas de fotografia digital, psicologia 7 30% (suj1) “Quando tenho aulas...” (suj2) “Gosto de todas as disciplinas que escolho” (suj8) “A matéria apresentada toda ela é aliciante” (suj11) “Aprender mais...” (suj9) “Nós aprendemos imenso” (suj10) “Com a aprendizagem...” (suj13)		
1.4. Participação/Aprovação  Critério: Verbalizações cuja ideia central é da participação nos conteúdos curriculares da US	“[Quando tenho aulas] “... responder do que é 1 4% do meu conhecimento” (suj2)		
1.5. Satisfação global  Critério: Verbalizações cuja ideia central é da satisfação geral com a frequência da US	“... estou satisfeito com tudo” (suj3) “Com tudo!” (suj7)	2 8%	
Total		24	100%

Tabela 8.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
2. Motivos de maior satisfação Critérios: Verbalizações que expressam os motivos pelos quais os alunos sentem maior satisfação ao frequentar a US	2.1. Convivialidade/amizade Critério: Verbalizações cuja ideia central é que os motivos de maior satisfação passam pela convivialidade e amizade que a US proporciona	“... ter feito novas amizades.” (suj1) “... das conversas com colegas... e contatos” (suj4)	2	29%
	2.2. Aprendizagem/ Obtenção de conhecimento Critério: Verbalizações cuja ideia central é que os motivos de maior satisfação passam pela aprendizagem e obtenção de conhecimento que a US proporciona	“... podemos recolher muitos conhecimentos” (suj4) “Aprofundar certas questões e relembrar outras que estavam esquecidas” (suj9) “Frequento exatamente as disciplinas cujos temas escolhi” (suj11)	3	43%
	2.3. Auto-realização Critério: Verbalizações cuja ideia central é que os motivos de maior satisfação passam pela auto-realização que a US proporciona	“... sinto melhor e mais concretizada” (suj5)	1	14%
	2.4. Satisfação Global Critério: Verbalizações cuja ideia central é que os motivos de maior satisfação passam pela satisfação a nível geral que a US proporciona	“Porque gosto!” (suj7)	1	14%
Total			7	100%

Tabela 9.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Aspetos de menor satisfação Critérios: Verbalizações que expressam os aspetos que proporcionam menor satisfação aos alunos da US	1.1. Perceção fugaz na percepção do tempo passado Critério: verbalizações que expressam a ideia de menor satisfação com a duração das atividades visto ou sentido como insuficiente	“O tempo passar depressa demais devido a sentir-me feliz” (suj2) “Com o tempo de cada aula, por vezes é insuficiente” (suj9)	2	33%
	1.2. Diversidade da oferta formativa Critério: verbalizações que expressam a ideia de menor satisfação com o leque da oferta e com alguma falta de criatividade proporcionada	“Acho que não há muita criatividade (...) bricolage há muita coisa interessante” (suj4) “Devia haver maior diversidade de disciplinas” (suj14)	2	33%
	1.3. Despesas adicionais Critério: verbalizações que expressam a ideia de menor satisfação com as despesas adicionais (além da mensalidade)	“Na tuna ... cada vez que saímos temos que pagar tudo e vamos cantar, não devíamos pagar” (suj5)	1	17%
	1.4. Ausência de parcerias Critério: verbalizações que expressam a ideia de menor satisfação com a ausência de parcerias à US	“Poderia haver mais protocolos entre as entidades culturais” (suj10)	1	17%
Total			6	100%

Tabela 10.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
2. Motivos de menor satisfação	2.1. Inexistência de motivos de insatisfação	“Não encontro insatisfação” (suj1)	3	75%
Critérios: Verbalizações que expressam os motivos pelos quais os alunos sentem menor satisfação ao frequentar a US	Critério: verbalizações cuja ideia central é a não existência insatisfação	“... só temos de agradecer porque as pessoas que nos ensinam são voluntárias, não têm ordenado” (suj6)		
		“Frequento exatamente as disciplinas cujos temas escolhi.” (suj11)		
	2.2. Acessibilidade cultural	“A cultura, é o meio que por vezes está fechado para algumas instituições”	1	25%
	Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a pouca acessibilidade cultural representa um motivo de menor satisfação	(suj10)		
Total			4	100%

Tabela 11.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Motivos da existência de aspetos a melhorar	1.1. Horários	“Gostava de ver melhorado o horário de certas disciplinas” (suj1)	2	13%
	Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que os horários são um aspeto a melhorar	“Pela questão de horários” (suj7)		
	1.2. Recursos físicos/Instalações	“As instalações” (suj3)	3	20%

Critérios: verbalizações cuja ideia central é a existência de aspetos a melhorar na US e seu funcionamento	Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que os recursos físicos e as instalações são um aspetto a melhorar	“Criar um espaço aberto à imaginação de cada um...” (suj4) “Um espaço mais para convívio entre os utentes.” (suj13)	
1.3. Obtenção de receitas da US	Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que a obtenção de receita são um aspetto a melhorar	“...vender trabalhos realizados para benefício da US” (suj4)	1 7%
1.4. Oferta formativa	Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que a oferta formativa é um aspetto a melhorar	“... mais dinâmica e novas disciplinas” (suj4) “Devia haver maior diversidade de disciplinas.” (suj14)	2 13%
1.5. Existência de despesas adicionais	Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que as despesas adicionais são alvo de alguma insatisfação	“Não deveríamos pagar para andar na tuna/ a tuna é a cara da USE.” (suj5)	1 7%
1.6. Transporte da US	Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que os transportes da US são um aspetto a melhorar	“Eu sinto muito feliz, mas seria melhor para todos os alunos! Termos carro para nos transportar!...” (suj15)	1 7%

2. Motivos da inexistência de aspetos a melhorar	2.1. Satisfação global	“Acho que o que há é suficiente para nos sentirmos bem” (suj2) “Está tudo bem.” (suj8) “Estou satisfeita” (suj9) “Dentro do que é possível fazer está correto, e muito bom.” (suj10) “Em face dos tempos atuais penso que se faz o possível (Covid19).” (suj11)	5	33%
Critérios: verbalizações cuja ideia central é a inexistência de aspetos a melhorar na US e seu funcionamento				
Total			15	100%

Tabela 12.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/exemplos	N	%
1. Aspetos a melhorar	1.1. Horários	“Alguns horários são incompatíveis com horário familiar” (suj1) “Sim eu referi os horários” (suj7)	2	25%
Critérios: verbalizações que expressam opções de aspetos a melhorar na US e seu funcionamento	1.2. Oferta formativa	“Houvesse mais disciplinas ...” (suj2) “... áreas de decoração, restauro e arquitetura” (suj4)	2	25%
	1.3. Recursos humanos	“[...] mais disciplinas] e mais professores para as dar” (suj2)	1	13%
	1.4. Recursos físicos	“As instalações” (suj3)	2	25%

		“Gostava imenso que tivesse mais espaço, para podermos estar juntos, quando terminamos as aulas.” (suj15)		
	1.5. Custo da frequência	“Só tenho a dizer bem ... o meu orçamento é que não dava.” (suj6)	1	13%
Total			8	100%

#### TEMA II: Universidade Sénior, Qualidade de Vida (QdV) e Bem-estar Subjetivo (BES)

Subtema III.1. Bem-estar Subjetivo – Satisfação com a vida (Questão: “Frequentar a Universidade Sénior contribui de algum modo para se sentir mais feliz? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê.”)

Tabela 13.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Felicidade	1.1. Novas aprendizagens	“Para mim a Universidade Sénior é bom porque adquiri conhecimentos que não tinha, o que me faz sentir feliz” (suj1)	2	13%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, proporcionando novas aprendizagens	“O aprender ou relembrar de algumas matérias provocam sempre um elevado grau de satisfação” (suj3)		
	1.2. Relacionamentos Interpessoais	“Estar ansiosa para o tempo passar, para poder ter aulas e ver novamente os professores e colegas” (suj2)	6	38%

---

felicidade, favorecendo o estabelecimento de relações interpessoais

“Porque conheci muita gente que vou guardar para a vida ... foi uma mais valia para mim” (suj6)

“É bom sair de casa para ir... ver pessoas que também gosto.” (suj8)

“...conhecemos pessoas novas, fazendo novas amizades.” (suj9)

“Convívio e desanuviamento” (suj14)

“Na universidade, eu tornei-me outra pessoa!.. as aulas foi o melhor remédio um convívio muito bom. Fiz muitos amigos e amigas” (suj15)

---

#### 1.3. Novas oportunidades

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, proporcionando novas oportunidades

“Sim temos q lutar sempre com coragem, sem 1 6%

rendição, pois só assim seremos vitoriosas grata à vida por tantas oportunidades.” (suj4)

---

#### 1.4. Atividade

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, proporcionando mais atividade

“Sair de casa faz falta, e nas férias sente-se logo 2 13%

isso.” (suj5)

“É bom sair de casa para ir fazer o que gosto ...” (suj8)

1.5. Ocupação de tempo	“Ocupamos melhor o nosso tempo livre, e não pensamos tanto nos problemas do dia a dia...” (suj9)	3	19%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, proporcionando maior ocupação de tempo	“É um sim não muito claro. Se encararmos o estar ocupado na situação de reforma – sim. Na faixa etária em que nos ‘movimentamos’ penso que não” (suj11) “A ocupação me distrai” (suj12)		
1.6. Outro	“É bom eu gosto muito de andar na Universidade Séniior...” (suj7) “A felicidade conquista-se e isto é um pouco dessa felicidade.” (suj10)	2	13%
Total		16	100%

Subtema III.2. Bem-estar Subjetivo – Afeto Positivo/Negativo (Questão: “Acha que a frequência da Universidade Séniior contribui de alguma maneira para o seu Bem-estar Emocional? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê?”)

Tabela 14.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Bem-estar emocional	1.1. Geral	“Foi muito bom...” (suj7) “Caso contrário não frequentaria ...” (suj3)	2	14%

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o Bem-estar emocional	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional a nível geral		
	1.2. Atividade	“Mantenho-me ativa ...” (suj1)	1 7%
	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando mais atividade		
	1.3. Ocupação de tempo	“Mantenho-me ... ocupada” (suj1)	4 29%
	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando maior ocupação de tempo	“... ajudou-me a ocupar a cabeça e a ter tempo para mim.” (suj4) “Gosto mais de ir para a Universidade Séniior do que estar em casa todos os dias a fazer as mesmas coisas.” (suj8) “Porque me trás os sentidos ocupados” (suj12)	
	1.4. Compensação emocional	“Por vezes temos conhecimento de situações um pouco tristes havendo pessoas com feitiços complicados ...” (suj2) “Sim emocional/ depois da perda do meu marido ajudou-me ...” (suj4) “Quando faleceu o meu marido ajudou-me bastante” (suj5)	4 29%

---

		“A universidade para mim, é tudo muito bom, em casa dói tudo é uma solidão ... mas o remédio é a Universidade Sénior” (suj15)		
1.5. Auto-estima	“Faz muito bem ao ego das pessoas” (suj6)	1	7%	
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando mais autoestima				
1.6. Convivialidade	“Convivo, o que me torna mais feliz e despreocupada.” (suj9)	1	7%	
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando mais momentos de convívio				
1.7. Aprendizagem	“Quando, se sai de casa para aprender, é bom para o bem-estar emocional.” (suj10)	1	7%	
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando mais aprendizagem				
Total		14	100%	

---

#### TEMA IV: Universidade Sénior, Qualidade de Vida (QdV) e Bem-estar Psicológico (BEP)

Subtema IV.1. Bem-estar Psicológico: Propósito (Questões: “Gostava de frequentar mais vezes a Universidade?”; “Gostava de se inscrever em mais atividades para além das que já frequenta?”; “Que atividades ou aprendizagens gostaria que a Universidade Sénior oferecesse e que não estão disponíveis?”; “Gostaria de ter algum tipo de certificação ou diploma da sua frequência na Universidade Sénior?”).

Tabela 15.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Motivos de desejo maior frequência Critérios: Verbalizações que indicam o desejo de uma maior frequência da US (N=4; 25%)	1.1. Aprendizagem Critérios: verbalizações que indicam o desejo de uma maior frequência da US, com a aspiração de aprender mais	“Para aprender mais...” (suj2)	2	13%
	1.2. Ocupação de tempo Critérios: verbalizações que indicam o desejo de uma maior frequência da US, com a aspiração de ter mais ocupação	“... e estar mais ocupado” (suj2)	1	6%
	1.3. Benefícios não especificados Critérios: verbalizações que indicam o desejo não especificado de uma maior frequência da US	“... porque é sempre uma mais valia” (suj13)	1	6%
2. Motivos de inexistência de desejo de maior frequência	2.1. Falta de tempo Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido a falta de tempo	“Por falta de tempo” (suj1) “Falta de tempo...” (suj14)	2	13%

Critérios: Verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US (N=12; 75%)	2.2. Existência de outras tarefas lúdicas/de convivialidade	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido a existência de outras tarefas lúdicas/de convivialidade	"Até que gostaria, mas já entrava o fator stress para cumprir todos os horários (suj4) "O tempo também faz falta para outras coisas que nos dê prazer..." (suj10)	2	13%
	2.3. Satisfação com o padrão de frequência atual	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido à satisfação com o padrão de frequência atual	"Acho suficiente" (suj5) "É suficiente" (suj8) "É suficiente" (suj9) "...acho suficiente" (suj11)	4	25%
	2.4. Obrigações /responsabilidades	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido a existência de obrigações e responsabilidades	"porque tenho netos para cuidar" (suj1) "porque tenho muito trabalho em casa, no quintal e com roupas" (suj8) "Ocupação com 3 netos e outros" (suj14)	3	19%
	2.5. Questões financeiras	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido a questões financeiras	"torna-se dispendioso" (suj7)	1	6%
Total				16	100%

Tabela 16.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Motivos de desejo de mais atividades Critérios: Verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades na US (N=5; 38%)	1.1. Atividades em grupo Critérios: verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades em grupo	“Para cantar com os colegas, em grupo” (suj2)	1	8%
	1.2. Realização de outros interesses Critérios: verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades noutros âmbitos, temas e matérias	“Porque há grande diversidade de temas e matérias que também são interessantes”	1	8%
	1.3. Aprendizagem Critérios: verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades na US para obter mais aprendizagem	“Para ganhar mais conhecimentos” (suj12)	1	8%
	1.4. Desejo impossibilitado Critérios: verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades na US, porém por motivos alheios não se concretiza	“Gostava mas não tenho mais tempo para isso.” (suj1) “Gostava, mas tenho de fazer mais km's”	2	15%
2. Motivos de inexistência de desejo de mais atividades	2.1. Falta de tempo Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades na US devido a falta de tempo	“Falta de tempo” (suj14)	1	8%

Critérios: Verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades na US (N=8; 62%)	2.2. Existência de outras atividades lúdicas/de convivialidade  Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades devido a existência de outras tarefas lúdicas e/ou de convivialidade	“Não. Pelos motivos acima descritos [outras atividades, como ginástica, trabalhos manuais, convívio com amigos fator stress para cumprir todos os horários]” (suj4)	1	8%
	2.3. Satisfação com as atividades que realiza na US  Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades na US devido a satisfação com as atividades que realiza na US	“São suficientes” (suj5)  “Tinha as que gostava” (suj6)  “São suficientes” (suj8)  “É suficiente” (suj9)  “Tudo tem que ser equilibrado” (suj10)	5	39%
	2.4. Constrangimentos financeiros  Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades na US devido a constrangimentos financeiros	“Porque se torna dispendioso” (suj7)	1	8%
Total			13	100%

Tabela 17.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Atividades desejadas e não existentes	1.1. Teatro	“Teatro” (suj1)	1	10%
Critérios: Verbalizações que expressam opções de atividades que os alunos desejam fazer e não estão disponíveis (N=6; 60)	1.2. Meditação	“Talvez meditação, porque a espiritualidade é muito importante ...” (suj4)	1	10%
	1.3. Pintura	“Gostava de ter a disciplina de pintura em tecido” (suj8)	1	10%
	1.4. Viagens	“Mais viagens mas fica um pouco caro” (suj10)	1	10%
	1.5. Música	“Música” (suj12)	1	10%
	1.6. Línguas estrangeiras (Francês e Inglês)	“Francês médio avançado ... Inglês porque só aceitam turmas do ano anterior” (suj14)	1	10%
2. Satisfação com as atividades disponibilizadas		“Chegam as que estão” (suj5)	4	40%
Critérios: Verbalizações que expressam a ideia de satisfação com as atividades existentes e disponibilizadas (N=4; 40%)		“Por mim tem as suficientes” (suj6)		
		“Frequentei as que mais me interessavam” (suj9)		
		“Acho suficiente a oferta” (suj11)		
Total			10	100%

Tabela 18.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Motivos de desejo de certificação Critérios: Verbalizações que expressam a ideia de que a certificação é importante	1.1. Satisfação/reconhecimento Critério: verbalizações cuja ideia central é a de que a certificação proporciona satisfação pessoal (satisfação, sentimentos de valorização e auto-realização pessoal e reconhecimento social)	“tenho recebido e fico satisfeita por isso” (suj1) “Para me sentir bem comigo própria ... dizer que tinha conhecimento de coisas diferentes” (suj2) “Por carolice” (suj12)	3	38%
2. Motivos de inexistência de desejo de certificação Critérios: Verbalizações que expressam a ideia de que a certificação é algo secundário e pouco relevante		“Para mim não é relevante ... ando mais por ocupar o tempo” (suj4) “A US é um passatempo cultural” (suj10) “frequento a US para meu gozo pessoal e enriquecer o meu conhecimento” (suj11) “Não tenho necessidade” (suj5) “Dão diploma mas não acho essencial” (suj14)	5	63%
Total			8	100%

Subtema IV.2. Bem-estar Psicológico: Relações positivas com os outros. (Questões: “Frequentar a Universidade Sénior contribuiu para estabelecer relações de proximidade/amizade com novas pessoas? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê.”)

Tabela 19.

Categorias	Unidades de registo/ Exemplo	N	%
1. Convivialidade Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o estabelecimento de novos conhecimento e relações sociais	“Há várias pessoas a frequentar as mesmas disciplinas que eu, pelo que já estabeleci relações com elas.” (suj1) “Fazendo novos amigos, boas relações cordiais, novos encontros, novas saídas, novos convívios.” (suj2) “Convívio com colegas” (suj4) “Com a mudança da situação socio-laboral, é evidente que o relacionamento humano passa a ser diferente” (suj11) “Eu sou uma pessoa, muito alegre, canto no coral da universidade e também, canto numa igreja” (suj15)	5	42%

2. Relações de amizade	“Fazendo … novos encontros, novas saídas, novos convívios.” (suj2)	5	42%
Critérios: verbalizações que expressam a oportunidade de estabelecimento de relações de proximidade e amizade com novas pessoas	“Criam-se muitas amizades” (suj5) “Tenho muitas amizades feitas na Universidade Séniior.” (suj8) “Sim, conhecendo novas pessoas tanto alunos como professores, fazemos novas amizades” (suj9) “Na troca ideias, passatempos, na tuna, etc, criam-se amizades, e por vezes almoçamos juntos.” (suj10)		
3. Comunicação com outros	“Trocas de impressões e conhecimentos” (suj3)	2	17%
Critérios: Verbalizações que expressam oportunidade de comunicação, troca de ideias e conhecimentos	“São pessoas muito especiais são muito inteligentes ricas em sabedoria” (suj6)		
Total		12	100%

Subtema IV.3. Bem-estar Psicológico: Crescimento (Questões: “Na sua opinião, frequentar a Universidade Séniior tem contribuído para o seu desenvolvimento intelectual? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê”; “Considera que a frequência da Universidade Séniior contribui de algum modo para se sentir realizado/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê?”).

Tabela 20.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Contributo para o Desenvolvimento intelectual	1.1. Atualização / Manutenção de competências Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o	“O facto de frequentar a Universidade Séniior fez com que eu não ficasse ‘parada no tempo’...” (suj1)	7	47%

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o desenvolvimento intelectual	desenvolvimento intelectual, promovendo a atualização e manutenção de competências	“Sempre vamos aprendendo algo novo e recordando algo já esquecido.” (suj3)
		“Na medida em que me leva a ler e manter-me informada ... p/ não me sentir inferiorizada em relação aos colegas.” (suj4)
		“Sim, também há sempre coisas novas” (suj7)
		“... aprofundar e relembrar conhecimentos adquiridos há muitos anos no liceu quando estudei, e estavam esquecidos.” (suj9)
		“... Refiro que sim porque de alguma maneira trás se sempre ‘trabalho para casa’.” (suj11)
		“Sim porque, complementa o mesmo” (suj12)
1.2. Estimulação		“O facto de frequentar a Universidade Sénior fez 2 13%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o desenvolvimento intelectual, promovendo a estimulação cognitiva	com que eu ... conseguisse estimular o meu desenvolvimento intelectual.” (suj1)	
		“Visitas a museus, aulas na Fundação Eugénio Almeida, teatro, ‘quizzes’ etc são fundamentais para a cultura.” (suj10)
1.3. Conhecimento / Aprendizagem		“Ter + conhecimento de coisas não 5 33%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o	conhecidas...” (suj2)	
		“Sempre se vai aprendendo algo novo, e o saber não ocupa lugar” (suj5)

	desenvolvimento intelectual, proporcionando mais conhecimento e aprendizagens	“... ir aprender não ocupa lugar faz bem a tudo” (suj6)
		“Aprendi trabalhos que não sabia e que gosto muito.” (suj8)
		“Adquirindo novos conhecimentos ...” (suj9)
2. Sem contributo para o desenvolvimento intelectual		“Não encontro diferença comportamental.” 1 7% (suj11)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US não tem contributos para o desenvolvimento intelectual		
Total		15 100%

Tabela 21.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Realização pessoal	1.1. Ocupação de tempo	“Como frequento várias disciplinas, passo algum tempo na Universidade Sénior o que me faz estar ocupada e, claro, faz-me sentir realizada” (suj1)	3	20%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a realização pessoal	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a realização pessoal, proporcionando ocupação de tempo	“Sobretudo ter o tempo mais ocupado, aprendendo coisas que por vezes estavam já um pouco esquecidas abrir novos horizontes” (suj2)		



	“Sim e espero que continue por mias algum tempo” (suj7)
	“Por vezes, o que nós temos, não chega, e ao frequentarmos alguma coisa ajuda.” (suj10)
	“Penso que não, porque a formação cívica e moral já está cimentada” (suj11)
	“Mas, nunca completamente.” (suj12)
Total	15 100%

#### TEMA V: Universidade Sénior e Bem-estar Social (BESo)

(Questões: “Frequentar a Universidade Sénior contribuiu para alargar o seu círculo de convívio? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê”; “Considera que frequentar a Universidade Sénior lhe tem proporcionado oportunidades para participar mais em acontecimentos culturais e recreativos da cidade ou de outros locais? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.”).

Tabela 22.

Categorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Convivialidade	“Conhecer pessoas...” (suj2)	8	67%
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o alargamento do círculo de convívio	“Além dos velhos conhecidos, sempre vão aparecendo elementos novos.” (suj3) “Sim porque nos convívios ... estamos em contacto de proximidade com os colegas e aumentamos o nosso círculo de convívio” (suj4) “Sem dúvida, enquanto convivemos não pensamos noutras situações que podem ser menos boas” (suj5) “Conhecer novas pessoas” (suj7)		

	“Seja na tuna ou nas outras disciplinas convivemos muito.” (suj8)	
	“Porque, é frequentado por imensas pessoas ...“... trocamos ideias, temos tempo” (suj10)	
	“Ao atingir a situação de reforma os hábitos e pessoas de convívio alteram-se” (suj11)	
2. Bem-estar subjetivo:	“Ao longo dos anos que frequento a Universidade Sénior fiz novos amigos.” (suj1)	4 33%
Estabelecimento de relações de amizades	“... obtendo novas amizades que são bastante agradáveis.” (suj2) e de amizades” (suj4)	
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o círculo de convívio, favorecendo o estabelecimento de novos vínculos	“... fazemos novas amizades.” (suj9)	
Total		12 100%

Tabela 23.

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Contributos da US na participação e inclusão social  Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos na participação e inclusão social	1.1. Geral  Critério: Verbalizações que expressam a percepção de que a frequência da USE não tem contributo para a participação e inclusão na sociedade a nível geral	<p>“Tenho tido oportunidade para participar em mais acontecimentos culturais e recreativos da cidade e em outros locais” (suj1)</p> <p>“Sobretudo na disciplina de música” (suj2)</p> <p>“Este ano recebemos cerca de 600 colegas de outras universidades do país e cada grupo que formamos recebeu e explicou aos colegas os principais monumentos de Évora” (suj4)</p> <p>“Sim e podiam ser mais” (suj7)</p> <p>“Em face da disponibilidade de tempo, é evidente que se está desperto para outras coisas, até culturalmente” (suj11)</p> <p>“Estar na universidade, tenho tido a oportunidade de escrever poemas, que pelo Natal! ... Sou eu que os vou declamar.” (suj15)</p>	6	50%
	1.2. Viagens  Critério: Verbalizações que expressam a percepção de participação e inclusão na sociedade potenciada pelo facto de fazer viagens	<p>“Saímos muito com a tuna, e mesmo outros passeios, e até outros países” (suj5)</p> <p>“A mim foi ótimo viajei visitei sítios que nunca vi enriqueceu-me em sabedoria (suj6)</p>	5	42%

	“O facto de fazer parte da tuna vamos a outros sítio e localidades.” (suj8)
	“Surgem oportunidades para visitarmos museus igrejas, cidades desconhecidas para nós, tanto no nosso país como no estrangeiro, por exemplo como a nossa tuna, somos convidados para encontros com outras tunas de outras cidades.” (suj9)
	“Já fomos a vários sítios fazendo intercâmbio, algumas disciplinas.” (suj10)
2. Sem contributo	“Neste ponto não tenho sido muito participativo” 1 8% (suj3)
Critério: Verbalizações que expressam a percepção de que a frequência da US não tem contributo na participação e inclusão social	
Total	12 100%

## Anexo V. Grelha de Análise Temática e Categorial

Observações: O tema I “Caraterização da Frequência da Universidade Séniors” não consta deste anexo em virtude das suas questões terem sobretudo um carácter fechado pelo que todos os dados são apresentados no capítulo de apresentação e discussão de resultados relativos ao tema. Da mesma forma, todas as questões fechadas cujo critério é o de número de sujeitos são somente apresentados, no capítulo de apresentação de resultados, encontrando-se ausentes desta grelha de análise temática e categorial.

### TEMA II: Universidade Séniors e Qualidade de Vida (QdV)

#### Subtema II.1. Conceção de Universidade Séniors (Questão: “Para si, o que é a Universidade Séniors?”)

Categorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
6. Ocupação de tempo	“... lugar onde me sinto ocupada” (suj1)
Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço onde se ocupa o tempo	
7. Novas aprendizagens/conhecimentos	“... e posso aprender novas coisas” (suj1) “...facilidade de novas aprendizagens de tudo o que existe” (suj2) “... espaço destinado à aprendizagem ...” (suj3) “A US é muito importante, o saber não tem idade...” (suj5) “A US é uma mais-valia para as pessoas que trabalharam uma vida possam ... aprender mais ...” (suj6) “onde se aprende ...” (suj9) “Aprendizagem, cultura...” (suj10) “Um espaço em que um conjunto de pessoas ... partilham ... conhecimentos.” (suj11) “É a possibilidade de ganhar novos conhecimentos...” (suj12) “Um local de ... aprendizagem” (suj14)
8. Bem-estar emocional	“Esta US é boa, sentimo-nos bem por lá andar ...” (suj2)

<p>Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço que proporciona bem-estar emocional</p>	<p>“... ajudando muito na escala do envelhecimento...” (suj3)          “É um espaço onde gosto de estar!” (suj7)          “Gosto muito de frequentar a Universidade Sénior” (suj8)          “É um espaço agradável” (suj9)          “...afetos...” (suj10)          “... uma dádiva a aproveitar com intensidade, celebrar a vida em paz e alegria e força (...) mantendo sempre um foco e seguir com coragem e determinação.” (suj4)</p>
<p>9. Convivialidade/Relações interpessoais</p> <p>Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço que propício ao convívio e ao estabelecimento de relações interpessoais</p>	<p>“É um espaço destinado ... e convívio...” (suj3)          “... mas porque é um sítio onde se convive e se faz amigos” (suj5)          “A US é uma mais valia para as pessoas que trabalharam uma vida possam conviver ...” (suj6)          “[É um espaço agradável.] ... onde ... se convive com professores e alunos” (suj9)          “Um espaço em que um conjunto de pessoas ... se juntam e partilham com outros as suas experiências de vida...” (suj11)          “É a possibilidade de ... conviver com outros colegas, fazer novas amizades.” (suj12)          “Um local de convívio...” (suj14)          ”É muito bom quando falo com as amigas ... e falamos na Universidade ...” (suj15)</p>
<p>10. Integração social</p> <p>Critérios: Verbalizações que expressam que a US representa um espaço que favorece a inserção na comunidade e a quebra de isolamento</p>	<p>“É um espaço que me faz sair da rotina, é como um novo dia...” (suj4)          “... sair de casa.” (suj10)</p>

Subtema II.2. Motivos mais importantes para o ingresso (Questão: Quais foram os motivos mais importantes que o/a levaram a frequentar a Universidade Sénior?)

Categorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
4. Ocupação de tempo  Critérios: Verbalizações que expressam que a ocupação de tempo foi um motivo importante para ingressar na US	“Os motivos ... foram o querer estar ocupada ...” (suj1)  “Para poder ter o tempo + ocupado...” (suj2)  “O não estar em casa no sofá ou na rua sem nada de útil para fazer, sabendo que não é pela situação de reforma que o interesse se esgota” (suj11)
5. Integração social/relacionamentos interpessoais  Critérios: Verbalizações que expressam que a integração social, o estabelecimento de novas relações e amizade foi um motivo importante para ingressar na US	“Os motivos ... foram ... fazer novas amizade.” (suj1)  “Convívio.” (suj3)  “É-me necessário o convívio com outras pessoas e dar de mim o que for preciso...” (suj4)  “Precisamente para conviver ...” (suj5)  “... interagir com outras pessoas que é uma mais valia para todos” (suj6)  “... Convívio, camaradagem” (suj7)  “Sair de casa, conhecer outras pessoas, conviver, passear” (suj8)  “... sair de casa, conhecer novas pessoas, fazer novas amizades, e passear.” (suj9)  “... e tentar conviver ...” (suj10)  “O convívio...” (suj14)
6. Aprendizagem (Crescimento Pessoal)  Critérios: Verbalizações que expressam que a aprendizagem foi um motivo importante para ingressar na US	“Para poder ... saber mais.” (suj2)  “Aprender mais ...” (suj6)  “Pela sabedoria, sempre fica qualquer coisa. ...” (suj7)  “Aprender mais ...” (suj9)  “Conhecimento, ... aprender” (suj10)

---

“Ganhar conhecimento de matérias que desconhecia.” (suj12)  
“(...) aprender novos conhecimentos, relembrar conhecimentos” (suj14)

---

### Subtema II.3. Expetativas e avaliação da frequência a US

Dimensão: Expetativas: (Questão: “Antes de começar a frequentar a Universidade Sénior, o que esperava obter com isso?”)

Categorias e critérios	Unidades de registo/exemplos
7. Ocupação de tempo	“O motivo que me levou à Universidade Sénior foi para ocupar os tempos livres...” (suj1)
Critérios: Verbalizações cuja ideia central é que os alunos esperavam ocupar tempo através da frequência da US	“... obter novas possibilidades para fazer...” (suj2) “Só pela razão de sair de casa já vale a pena.” (suj7) “Sair de casa... e passear.” (suj8)
8. Realização pessoal	“O motivo que me levou à Universidade Sénior foi para ... sentir-me mais realizada...” (suj1)
Critérios: Verbalizações cuja ideia central é que os alunos esperavam obter realização através da frequência da US	“Sim, foi nessa altura que eu fiquei realizada...” (suj15)
9. Aprendizagem	“Esperava o conhecimento...” (suj2)
Critérios: Verbalizações cuja ideia central é que os alunos esperavam obter aprendizagem através da frequência da US	“Aprender mais ...” (suj6) “... e aprender mais e aprofundar conhecimentos” (suj9) “... traz sempre aliciantes de conhecimento.” (suj10) “Mais conhecimentos” (suj12) “... o meu sonho era estudar...” (suj15)
10. Entreajuda	“... e ajudar quem + precisa tanto no aspeto social e económico.” (suj2)

---

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é que os alunos esperavam obter entreajuda através da frequência da US

11. Dinamismo “... esperava + dinâmica.” (suj4)

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é que os alunos esperavam dinamismo através da frequência da US

12. Convivialidade “Somente para conviver” (suj5)

Critérios: Verbalizações cuja ideia central é que os alunos esperavam obter momentos de convívio através da frequência da US “Esperava ... convívio com as pessoas...” (suj6)  
“... conhecer outras pessoas, conviver ...” (suj8)  
“Fazer novas amizades ...” (suj9)

“O juntar de pessoas com os quais não sabemos a vivencia e experiência de vida...” (suj11)

---

Dimensão: Avaliação (Questão: “Considera que o que esperava obter ao ir para a Universidade Sénior se cumpriu? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê.”)

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Motivos de incumprimentos de expectativas Critérios: verbalizações que expressam os motivos pelos quais não se cumpriram as expectativas iniciais		“Não totalmente, mas o suficiente para me fazer voltar às atividades futuras” (suj4)

---

4. Motivos de cumprimentos de expectativas	2.1. Aprendizagem	<p>Critérios: verbalizações que expressam os motivos pelos quais se cumpriram as expectativas iniciais</p> <p>Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a aprendizagem foi um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais</p>	<p>“O que eu esperava obter eram novas aprendizagens ... e eu obtive isso.” (suj1)</p> <p>“Foi muito bom para mim em questão de aprendizagem...” (suj6)</p> <p>“... relembrei conhecimentos e aprendi bastante.” (suj9)</p> <p>“Na minha modesta opinião o ensino não formal tráz-nos o gozo de poder apreciar mais calmamente matérias que numa Universidade ‘à séria’ não era possível” (suj11)</p> <p>“Sim, estou realizada do meu sonho. Era estudar, entrar em atividades em que eu queria e me sentia feliz.... .” (suj15)</p>
	4.2. Relações interpessoais/Amizade	<p>Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que o estabelecimento de relações foi um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais</p>	<p>“O que eu esperava obter eram ... novas amizades e eu obtive isso.” (suj1)</p> <p>“Foi muito bom para mim em questão de ... conviver com as pessoas” (suj6)</p> <p>“Estou inscrita ... porque gosto muito ... conviver com outras pessoas.” (suj8)</p> <p>“Fiz novas amizades ...” (suj9)</p>

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que as atividades realizadas foram um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais	“Porque gosto de pintar e de música” (suj12) “Sim, estou realizada ... entrar em atividades em que eu queria...” (suj15)
4.5. Ocupação de tempo  Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que o facto de terem o tempo ocupado foi um motivo para que se tenham cumprido as expectativas iniciais	“Considero, que os tempos livres que nós possamos ter, devem ser utilizados numa Universidade Sénior” (suj10)

Subtema II.4. Universidade Sénior e Qualidade de Vida (Questões: “Na sua opinião, o que lhe tem trazido, dado ou proporcionado de mais importante a frequência da US?”; “Considera que frequentar a Universidade Sénior tem contribuído para a sua Qualidade de Vida? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê”).

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
6. Diversas oportunidades  Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US proporcionou variadas oportunidades		“Frequentar a Universidade Sénior proporcionou-me diversas oportunidades...” (suj1) “O escrever é tudo o mais importante na minha vida ...” (suj15)
7. Saídas/Visitas  Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US proporcionou saídas e visitas nacionais e internacionais		“...saídas dentro de Portugal...idas ao estrangeiro...” (suj1) “Para mim era uma lufada de ar fresco pelos passeios coisas que eu nem fazia ideia de existir museus e outras coisas” (suj6) “É sempre bom, os passeios...” (suj7) “... passeios ...” (suj10)

8. Novas aprendizagens		“...Novas aprendizagens...” (suj1) “Algumas coisas que não tinha conhecimento, fiquei a saber mais...” (suj2) “Já aprendi a bordar Castelo Branco e arraiolos, pintura em tela e pintura em tecido.” (suj8) “Conhecimentos de temas que desconhecia...” (suj9) “Cultura...” (suj10)
9. Integração social/relacionamentos interpessoais	9.1. Amizades	“...Novas amizades.” (suj1) “... contactar com pessoas que não conhecia e poder fazer novas amizades que foram bastante agradáveis...” (suj2) “... Ser capaz de fazer amizades q é das formais mais bonitas de amar alguém” (suj4) “...amizade...” (suj10)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US proporcionou novas aprendizagens	9.2. Convivialidade	“O convívio.” (suj3) “O convívio com os colegas” (suj5) “É sempre bom ... o convívio ...” (suj7) “Independentemente de contactar com pessoas de várias idades, no diálogo que se trava é muito enriquecedor ...” (suj11) “Convívio” (suj14)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US favoreceu o estabelecimento de relações interpessoais e de amizades	4.3. Integração social	“O mais importante é sentir q faço parte da sociedade e q sou ainda capaz de ser parte integrante quando solicitada...” (suj4)

	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US potenciou o sentimento de pertença a um grupo	
10. Bem-estar subjetivo		“...tranquilidade de espírito e boa disposição” (suj9)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US proporcionou maior satisfação com a vida e afetos positivos		“... no diálogo que se trava é muito enriquecedor, ajuda nos a sentir ainda vivos ...” (suj11) “... Dando-me o gozo da paz.” (suj15)
Categorias e critérios		Unidades de registo/ Exemplos
9. Bem-estar Psicológico – Crescimento:  Realização pessoal	Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando realização pessoal	“Faz me sentir mais realizada ...” (suj1)
10. Atividade	Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando mais atividade	“Faz-me sentir mais ... ativa ...” (suj1) “De certo modo sim, na medida em que se vai tendo a mente mais ativa.” (suj3) “Porque me tem distraído e me traz a mente ocupada.” (suj12)
11. Conhecimento / Aprendizagem	Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de	“Sim, sobretudo para saber mais e ter conhecimento ...” (suj2) “... aprender ...” (suj8) “... cultura ...” (suj10)

---

vida, proporcionando aquisição de conhecimento e aprendizagem

---

12. Bem-estar social - Integração social “Sem dúvida, faz-me sentir integrada na sociedade ...” (suj4)

“Obriga-nos a sair de casa, a fazer algo” (suj5)

Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando a integração social “Sair de casa ...” (suj8)

“Ao frequentar a U.S., obriga-me a sair de casa ...” (suj9)

“... passeios, sair de casa ...” (suj10)

---

13. Autocuidado “Sem dúvida ... arranjo-me melhor, porque tenho de sair e gosto de parecer bem e isso é bom p/ o ego.” (suj4)

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando melhorias auto-imagem “Ao frequentar a U.S., obriga-me ... a arranjar-me ...” (suj9)

---

14. Convivialidade “Sim o facto de sair, conviver falar com as pessoas” (suj7)

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, proporcionando momentos de convívio “... conviver ...” (suj8)

“Ao frequentar a U.S., obriga-me a ... conversar com outras pessoas, sobre temas actuais.” (suj9)

“O convívio ...” (suj10)

---

15. Sem contributo “Não acho que se tenha alterado em nada nos procedimentos.” (suj11)

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US não teve contributos na qualidade de vida

---

16. Outros “Para mim sim é a minha opinião” (suj6)

---

---

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US teve contributos na qualidade de vida, porém não especificados

---

Subtema II.5. Satisfação com a Universidade Sénior (Questões: “Na Universidade Sénior com o que se sente mais satisfeito/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta dizendo porquê”; “Na Universidade Sénior com o que se sente menos satisfeito/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta dizendo porquê; “Existem alguns aspetos que gostaria de ver melhorados na Universidade Sénior?” Se respondeu que sim à pergunta anterior diga quais os aspetos que gostaria de ver melhorados na Universidade Sénior”).

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Aspetos de maior satisfação  Critérios: Verbalizações que expressam os aspetos que proporcionam maior satisfação aos alunos da US	3.1. Convivialidade/amizade  Critério: Verbalizações cuja ideia central remete para os aspetos de relacionamento interpessoal e integração social	“... e de ter feito novas amizades” (suj.1)  “Convívio, ... almoços e jantares e tudo o que advém” (suj4)  “Com todos aqueles que tinha a disciplina eram pessoas que estavam sempre prontas a ajudar” (suj6)  “... conviver mais” (suj9)  “... e estabelecemos amizades” (suj10)  “Com o ambiente entre colegas” (suj12)  “... e com o convívio” (suj13)  “... professores e camaradagem” (suj14)  “... sinto que todos somos amigos” (suj15)
	3.2. Atividades lúdico/culturais	“... fazer parte da tuna, aulas de fotografia digital, psicologia...” (suj1)

---

	Critério: Verbalizações cuja ideia central é da obtenção de elevado grau de satisfação obtido por aprendizagens mais informais e lúdicas, atividades artísticas, culturais, ocupacionais	“...passeios...” (suj4) “... com a tuna” (suj5) “... tomamos conhecimentos com viagens culturais” (suj10) “... tapetes e trabalhos manuais ...” (suj15)
	3.3. Aprendizagem/ Obtenção de conhecimento	“... aulas de fotografia digital, psicologia...” (suj1) “Quando tenho aulas...” (suj2) “Gosto de todas as disciplinas que escolho” (suj8) “A matéria apresentada toda ela é aliciante” (suj11) “Aprender mais...” (suj9) “Nós aprendemos imenso” (suj10) “Com a aprendizagem...” (suj13)
	3.4. Participação/Aprovação	“[Quando tenho aulas] ... responder do que é do meu conhecimento” (suj2)
	Critério: Verbalizações cuja ideia central é da participação nos conteúdos curriculares da US	
	3.5. Satisfação global	“... estou satisfeito com tudo” (suj3) “Com tudo!” (suj7)
4. Motivos de maior satisfação	2.1. Convivialidade/amizade	“... ter feito novas amizades.” (suj1) “... das conversas com colegas... e contatos” (suj4)
Critérios: Verbalizações que expressam os motivos pelos quais os alunos sentem maior satisfação ao frequentar a US	Critério: Verbalizações cuja ideia central é que os motivos de maior satisfação passam pela convivialidade e amizade que a US proporciona	
	2.2. Aprendizagem/ Obtenção de conhecimento	“... podemos recolher muitos conhecimentos” (suj4)

	Critério: Verbalizações cuja ideia central é que os motivos de maior satisfação passam pela aprendizagem e obtenção de conhecimento que a US proporciona	“Aprofundar certas questões e relembrar outras que estavam esquecidas” (suj9) “Frequento exatamente as disciplinas cujos temas escolhi” (suj11)
2.3. Auto-realização		“... sinto melhor e mais concretizada” (suj5)
	Critério: Verbalizações cuja ideia central é que os motivos de maior satisfação passam pela auto-realização que a US proporciona	

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Aspetos de menor satisfação	1.1. Perceção fugaz na percepção do tempo passado	“O tempo passar depressa demais devido a sentir-me feliz” (suj2)
Critérios: Verbalizações que expressam os aspetos que proporcionam menor satisfação aos alunos da US	na US	“Com o tempo de cada aula, por vezes é insuficiente” (suj9)
	Critério: verbalizações que expressam a ideia de menor satisfação com a duração das atividades visto ou sentido como insuficiente	
	3.2. Diversidade da oferta formativa	“Acho que não há muita criatividade (...) bricolage há muita coisa interessante” (suj4)

	Critério: verbalizações que expressam a ideia de menor satisfação com o leque da oferta e com alguma falta de criatividade proporcionada	“Devia haver maior diversidade de disciplinas” (suj14)
	3.3. Despesas adicionais	“Na tuna ... cada vez que saímos temos que pagar tudo e vamos cantar, não devíamos pagar” (suj5)
	Critério: verbalizações que expressam a ideia de menor satisfação com as despesas adicionais (além da mensalidade)	
	1.4. Ausência de parcerias	“Poderia haver mais protocolos entre as entidades culturais”
	Critério: verbalizações que expressam a ideia de menor satisfação com a ausência de parcerias à US	(suj10)
4. Motivos de menor satisfação	4.1. Inexistência de motivos de insatisfação	“Não encontro insatisfação” (suj1)
Critérios: Verbalizações que expressam os motivos pelos quais os alunos sentem menor satisfação ao frequentar a US	Critério: verbalizações cuja ideia central é a não existência insatisfação	“... só temos de agradecer porque as pessoas que nos ensinam são voluntárias, não têm ordenado” (suj6)
		“Frequento exatamente as disciplinas cujos temas escolhi.” (suj11)
	4.2. Acessibilidade cultural	“A cultura, é o meio que por vezes está fechado para algumas instituições” (suj10)
	Critério: verbalizações que expressam a ideia de que a pouca acessibilidade cultural representa um motivo de menor satisfação	

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Motivos da existência de aspetos a melhorar  Critérios: verbalizações cuja ideia central é a existência de aspetos a melhorar na US e seu funcionamento	3.1. Horários  Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que os horários são um aspeto a melhorar	“Gostava de ver melhorado o horário de certas disciplinas” (suj1)  “Pela questão de horários” (suj7)
	3.2. Recursos físicos/Instalações  Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que os recursos físicos e as instalações são um aspeto a melhorar	“As instalações” (suj3)  “Criar um espaço aberto à imaginação de cada um...” (suj4)  “Um espaço mais para convívio entre os utentes.” (suj13)
	3.3. Obtenção de receitas da US  Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que a obtenção de receita são um aspeto a melhorar	“...vender trabalhos realizados para benefício da US” (suj4)
	3.4. Oferta formativa  Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que a oferta formativa é um aspeto a melhorar	“... mais dinâmica e novas disciplinas” (suj4)  “Devia haver maior diversidade de disciplinas.” (suj14)
	3.5. Existência de Despesas adicionais  Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que as despesas adicionais são alvo de alguma insatisfação	“Não deveríamos pagar para andar na tuna/ a tuna é a cara da USE.”  (suj5)
	3.6. Transporte da US  Critério: Verbalizações cuja ideia central é a de que os transportes da US são um aspeto a melhorar	“Eu sinto muito feliz, mas seria melhor para todos os alunos!  Termos carro para nos transportar!...” (suj15)

---

4. Motivos da inexistência de aspetos a melhorar	2.1. Satisfação global	<p>“Acho que o que há é suficiente para nos sentirmos bem” (suj2)</p> <p>“Está tudo bem.” (suj8)</p> <p>“Estou satisfeita” (suj9)</p> <p>“Dentro do que é possível fazer está correto, e muito bom.” (suj10)</p> <p>“Em face dos tempos atuais penso que se faz o possível (Covid19).” (suj11)</p>
--	------------------------	--

---

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/exemplos
2. Aspetos a melhorar	2.1. Horários	<p>“Alguns horários são incompatíveis com horário familiar” (suj1)</p> <p>“Sim eu referi os horários” (suj7)</p>
Critérios: verbalizações que expressam opções de aspetos a melhorar na US e seu funcionamento	2.2. Oferta formativa	<p>“Houvesse mais disciplinas ...” (suj2)</p> <p>“... áreas de decoração, restauro e arquitetura” (suj4)</p>
	2.3. Recursos humanos	“[...] mais disciplinas] e mais professores para as dar” (suj2)
	2.4. Recursos físicos	<p>“As instalações” (suj3)</p> <p>“Gostava imenso que tivesse mais espaço, para podermos estar juntos, quando terminámos as aulas.” (suj15)</p>
	2.5. Custo da frequência	“Só tenho a dizer bem ... o meu orçamento é que não dava.” (suj6)

---

### TEMA III: Universidade Séniior, Qualidade de Vida (QdV) e Bem-estar Subjetivo (BES)

Subtema III.1. Bem-estar Subjetivo – Satisfação com a vida (Questão: “Frequentar a Universidade Séniior contribui de algum modo para se sentir mais feliz? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê.”)

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
2. Felicidade Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade	1.1. Novas aprendizagens Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, proporcionando novas aprendizagens	“Para mim a Universidade Séniior é bom porque adquiri conhecimentos que não tinha, o que me faz sentir feliz” (suj1) “O aprender ou relembrar de algumas matérias provocam sempre um elevado grau de satisfação” (suj3)
	1.7. Relacionamentos Interpessoais Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, favorecendo o estabelecimento de relações interpessoais	“Estar ansiosa para o tempo passar, para poder ter aulas e ver novamente os professores e colegas” (suj2) “Porque conheci muita gente que vou guardar para a vida ... foi uma mais valia para mim” (suj6) “É bom sair de casa para ir... ver pessoas que também gosto.” (suj8) “...conhecemos pessoas novas, fazendo novas amizades.” (suj9) “Convívio e desanuviamento” (suj14) “Na universidade, eu tornei-me outra pessoa!.. as aulas foi o melhor remédio um convívio muito bom. Fiz muitos amigos e amigas” (suj15)
	1.8. Novas oportunidades Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, proporcionando novas oportunidades	“Sim temos q lutar sempre com coragem, sem rendição, pois só assim seremos vitoriosas grata à vida por tantas oportunidades.” (suj4)

---

1.9. Atividade	“Sair de casa faz falta, e nas férias sente-se logo isso.” (suj5)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, proporcionando mais atividade	“É bom sair de casa para ir fazer o que gosto ...” (suj8)
1.10. Ocupação de tempo	“Ocupamos melhor o nosso tempo livre, e não pensamos tanto nos problemas do dia a dia...” (suj9)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a felicidade, proporcionando maior ocupação de tempo	“É um sim não muito claro. Se encararmos o estar ocupado na situação de reforma – sim. Na faixa etária em que nos ‘movimentamos’ penso que não” (suj11) “A ocupação me distrai” (suj12)
1.11. Outro	“É bom eu gosto muito de andar na Universidade Sénior...” (suj7)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos não especificados para a felicidade	“A felicidade conquista-se e isto é um pouco dessa felicidade.” (suj10)

---

Subtema III.2. Bem-estar Subjetivo – Afeto Positivo/Negativo (Questão: “Acha que a frequência da Universidade Sénior contribui de alguma maneira para o seu Bem-estar Emocional? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê?”)

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
2. Bem-estar emocional	2.1. Geral	“Foi muito bom...” (suj7)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o Bem-estar emocional	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional a nível geral	“Caso contrário não frequentaria ...” (suj3)
	2.2. Atividade	“Mantenho-me ativa ...” (suj1)
	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando mais atividade	
	2.3. Ocupação de tempo	“Mantenho-me ... ocupada” (suj1)
	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando maior ocupação de tempo	“... ajudou-me a ocupar a cabeça e a ter tempo para mim.” (suj4) “Gosto mais de ir para a Universidade Sénior do que estar em casa todos os dias a fazer as mesmas coisas.” (suj8) “Porque me trás os sentidos ocupados” (suj12)
	2.4. Compensação emocional	“Por vezes temos conhecimento de situações um pouco tristes havendo pessoas com feitos complicados ...” (suj2)
	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, auxiliando na gestão de situações negativas	“Sim emocional/ depois da perda do meu marido ajudou-me ...” (suj4) “Quando faleceu o meu marido ajudou-me bastante” (suj5)

---

“A universidade para mim, é tudo muito bom, em casa dói tudo é uma solidão ... mas o remédio é a Universidade Sénior” (suj15)

---

#### 2.5. Auto-estima

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando mais autoestima

“Faz muito bem ao ego das pessoas” (suj6)

---

#### 2.6. Convivialidade

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando mais momentos de convívio

“Convivo, o que me torna mais feliz e despreocupada.” (suj9)

---

#### 2.7. Aprendizagem

Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o bem-estar emocional, proporcionando mais aprendizagem

“Quando, se sai de casa para aprender, é bom para o bem-estar emocional.” (suj10)

---

#### TEMA IV: Universidade Sénior, Qualidade de Vida (QdV) e Bem-estar Psicológico (BEP)

Subtema IV.1. Bem-estar Psicológico: Propósito (Questões: “Gostava de frequentar mais vezes a Universidade?”; “Gostava de se inscrever em mais atividades para além das que já frequenta?”; “Que atividades ou aprendizagens gostaria que a Universidade Sénior oferecesse e que não estão disponíveis?”; “Gostaria de ter algum tipo de certificação ou diploma da sua frequência na Universidade Sénior?”).

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Motivos de desejo maior frequência	2.1. Aprendizagem	“Para aprender mais...” (suj2)
Critérios: Verbalizações que indicam o desejo de uma maior frequência da US	Critérios: verbalizações que indicam o desejo de uma maior frequência da US, com a aspiração de aprender mais	“Os conhecimentos não se esgotam” (suj12)
	2.2. Ocupação de tempo	“... e estar mais ocupado” (suj2)
	Critérios: verbalizações que indicam o desejo de uma maior frequência da US, com a aspiração de ter mais ocupação	
	2.3. Benefícios não especificados	“... porque é sempre uma mais valia” (suj13)
	Critérios: verbalizações que indicam o desejo não especificado de uma maior frequência da US	
3. Motivos de inexistência de desejo de maior frequência	2.1. Falta de tempo	“Por falta de tempo” (suj1)
	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido a falta de tempo	“Falta de tempo...” (suj14)

Critérios: Verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US	2.2. Existência de outras tarefas lúdicas/de convivialidade	” Até que gostaria, mas já entrava o fator stress para cumprir todos os horários (suj4)
	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido a existência de outras tarefas lúdicas/de convivialidade	”O tempo também faz falta para outras coisas que nos dê prazer...” (suj10)
	2.3. Satisfação com o padrão de frequência atual	“Acho suficiente” (suj5)
	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido à satisfação com o padrão de frequência atual	“É suficiente” (suj8) “É suficiente” (suj9) “...acho suficiente” (suj11)
	2.4. Obrigações /responsabilidades	“porque tenho netos para cuidar” (suj1)
	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido a existência de obrigações e responsabilidades	“porque tenho muito trabalho em casa, no quintal e com roupas” (suj8) “Ocupação com 3 netos e outros” (suj14)
	2.5. Questões financeiras	“torna-se dispendioso” (suj7)
	Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de uma maior frequência da US, devido a questões financeiras	

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
1. Motivos de desejo de mais atividades  Critérios: Verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades na US	1.1. Atividades em grupo  Critérios: verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades em grupo	“Para cantar com os colegas, em grupo” (suj2)
	1.2. Realização de outros interesses  Critérios: verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades noutros âmbitos, temas e matérias	“Porque há grande diversidade de temas e matérias que também são interessantes” (suj11)
	3.3. Aprendizagem  Critérios: verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades na US para obter mais aprendizagem	“Para ganhar mais conhecimentos” (suj12)
	3.4. Desejo impossibilitado  Critérios: verbalizações que indicam o desejo de realizar mais atividades na US, porém por motivos alheios não se concretiza	“Gostava mas não tenho mais tempo para isso.” (suj1) “Gostava, mas tenho de fazer mais km’s” (suj13)
4. Motivos de inexistência de desejo de mais atividades  Critérios:	2.1. Falta de tempo  Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades na US devido a falta de tempo	“Falta de tempo” (suj14)

Verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades na US	2.2. Existência de outras atividades lúdicas/de convivialidade  Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades devido a existência de outras tarefas lúdicas e/ou de convivialidade	“Não. Pelos motivos acima descritos [outras atividades, como ginástica, trabalhos manuais, convívio com amigos fator stress para cumprir todos os horários]” (suj4)
	2.3. Satisfação com as atividades que realiza na US  Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades na US devido a satisfação com as atividades que realiza na US	“São suficientes” (suj5) “Tinha as que gostava” (suj6) “São suficientes” (suj8) “É suficiente” (suj9) “Tudo tem que ser equilibrado” (suj10)
	2.4. Constrangimentos financeiros  Critérios: verbalizações que indicam a inexistência de desejo de realizar mais atividades na US devido a constrangimentos financeiros	“Porque se torna dispendioso” (suj7)

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Atividades desejadas e não existentes	3.1. Teatro	“Teatro” (suj1)
Critérios:	3.2. Meditação	“Talvez meditação, porque a espiritualidade é muito importante ...” (suj4)
	3.3. Pintura	“Gostava de ter a disciplina de pintura em tecido” (suj8)

Verbalizações que expressam opções de atividades que os alunos desejam fazer e não estão disponíveis	3.4. Viagens	“Mais viagens mas fica um pouco caro” (suj10)
	3.5. Música	“Música” (suj12)
	3.6. Línguas estrangeiras (Francês e Inglês)	“Francês médio avançado ... Inglês porque só aceitam turmas do ano anterior” (suj14)

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Motivos de desejo de certificação	3.1. Satisfação/reconhecimento	“tenho recebido e fico satisfeita por isso” (suj1)
Critérios: Verbalizações que expressam a ideia de que a certificação é importante	Critério: verbalizações cuja ideia central é a de que a certificação proporciona satisfação pessoal (satisfação, sentimentos de valorização e auto-realização pessoal e reconhecimento social)	“Para me sentir bem comigo própria ... dizer que tinha conhecimento de coisas diferentes” (suj2) “Por carolice” (suj12)
2. Motivos de inexistência de desejo de certificação		“Para mim não é relevante ... ando mais por ocupar o tempo” (suj4) “A US é um passatempo cultural” (suj10) “frequento a US para meu gozo pessoal e enriquecer o meu conhecimento” (suj11) “Não tenho necessidade” (suj5) “Dão diploma mas não acho essencial” (suj14)

Subtema IV.2. Bem-estar Psicológico: Relações positivas com os outros. (Questões: “Frequentar a Universidade Séniior contribuiu para estabelecer relações de proximidade/amizade com novas pessoas? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê.”)

Categorias	Unidades de registo/ Exemplo
3. Convivialidade Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o estabelecimento de novos conhecimento e relações sociais	<p>“Há várias pessoas a frequentar as mesmas disciplinas que eu, pelo que já estabeleci relações com elas.” (suj1)</p> <p>“Fazendo novos amigos, boas relações cordiais, novos encontros, novas saídas, novos convívios.” (suj2)</p> <p>“Convívio com colegas” (suj4)</p> <p>“Com a mudança da situação socio-laboral, é evidente que o relacionamento humano passa a ser diferente” (suj11)</p> <p>“Eu sou uma pessoa, muito alegre, canto no coral da universidade e também, canto numa igreja” (suj15)</p>
4. Relações de amizade Critérios: verbalizações que expressam a oportunidade de estabelecimento de relações de proximidade e amizade com novas pessoas	<p>“Fazendo ... novos encontros, novas saídas, novos convívios.” (suj2)</p> <p>“Criam-se muitas amizades” (suj5)</p> <p>“Tenho muitas amizades feitas na Universidade Séniior.” (suj8)</p> <p>“Sim, conhecendo novas pessoas tanto alunos como professores, fazemos novas amizades” (suj9)</p> <p>“Na troca ideias, passatempos, na tuna, etc, criam-se amizades, e por vezes almoçamos juntos.” (suj10)</p>
3. Comunicação com outros Critérios: Verbalizações que expressam oportunidade de comunicação, troca de ideias e conhecimentos	<p>“Trocadas de impressões e conhecimentos” (suj3)</p> <p>“São pessoas muito especiais são muito inteligentes ricas em sabedoria” (suj6)</p>

Subtema IV.3. Bem-estar Psicológico: Crescimento (Questões: “Na sua opinião, frequentar a Universidade Séniior tem contribuído para o seu desenvolvimento intelectual? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê”; “Considera que a frequência da Universidade Séniior contribui de algum modo para se sentir realizado/a? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê?”).

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Contributo para o Desenvolvimento intelectual  Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o desenvolvimento intelectual	3.1. Atualização / Manutenção de competências  Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o desenvolvimento intelectual, promovendo a atualização e manutenção de competências	“O facto de frequentar a Universidade Séniior fez com que eu não ficasse ‘parada no tempo’...” (suj1)  “Sempre vamos aprendendo algo novo e recordando algo já esquecido.” (suj3)  “Na medida em que me leva a ler e manter-me informada ... p/ não me sentir inferiorizada em relação aos colegas.” (suj4)  “Sim, também há sempre coisas novas” (suj7)  “... aprofundar e relembrar conhecimentos adquiridos há muitos anos no liceu quando estudei, e estavam esquecidos.” (suj9)  “... Refiro que sim porque de alguma maneira trás se sempre ‘trabalho para casa’.” (suj11)  “Sim porque, complementa o mesmo” (suj12)
	3.2. Estimulação  Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o	“O facto de frequentar a Universidade Séniior fez com que eu ... conseguisse estimular o meu desenvolvimento intelectual.” (suj1)  “Visitas a museus, aulas na Fundação Eugénio Almeida, teatro, ‘quizzes’ etc são fundamentais para a cultura.” (suj10)

	desenvolvimento intelectual, promovendo a estimulação cognitiva	
3.3. Conhecimento / Aprendizagem		“Ter + conhecimento de coisas não conhecidas...” (suj2)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o desenvolvimento intelectual, proporcionando mais conhecimento e aprendizagens		“Sempre se vai aprendendo algo novo, e o saber não ocupa lugar” (suj5) “... ir aprender não ocupa lugar faz bem a tudo” (suj6) “Aprendi trabalhos que não sabia e que gosto muito.” (suj8) “Adquirindo novos conhecimentos ...” (suj9)
4. Sem contributo para o desenvolvimento intelectual		“Não encontro diferença comportamental.” (suj11)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US não tem contributos para o desenvolvimento intelectual		

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
2. Realização pessoal	1.5. Ocupação de tempo	“Como frequento várias disciplinas, passo algum tempo na Universidade Sénior o que me faz estar ocupada e, claro, faz-me sentir realizada” (suj1)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a realização pessoal	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a realização pessoal, proporcionando ocupação de tempo	“Sobretudo ter o tempo mais ocupado, aprendendo coisas que por vezes estavam já um pouco esquecidas abrir novos horizontes” (suj2)

---

		“Estou na universidade á 16 anos pois eu tinha 75 a primeira aula eu chorava, pois eu estava viúva. E um casale, meus amigos, é que me levaram” (suj15)
1.6. Convivialidade	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a realização pessoal, proporcionando momentos de interação e convívio	“A interação c/ pessoas da mesma faixa etária é sempre enriquecedora e leva-nos à conclusão que [a] nossa geração foi muito enriquecedora p/ a sociedade q hoje temos mas q infeliz/ estamos a ver os valores a perder-se” (suj4) “Aprendi imensas coisas e o convívio com várias pessoas” (suj6) “... convivemos, passeamos e divertimo-nos.” (suj9)
1.7. Aprendizagem	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a realização pessoal, proporcionando mais aprendizagens	“Gosto muito de tudo o que aprendo” (suj8) “Aprender e relembrar conhecimentos” (suj14) “Aprendemos ...” (suj9)
1.8. Geral	Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para a realização pessoal a nível geral	“Porque me tem ajudado muito no ciclo do envelhecimento” (suj3) “Por exemplo na tuna, sempre gostei de cantar” (suj5) “Sim e espero que continue por mias algum tempo” (suj7) “Por vezes, o que nós temos, não chega, e ao frequentarmos alguma coisa ajuda.” (suj10) “Penso que não, porque a formação cívica e moral já está cimentada” (suj11) “Mas, nunca completamente.” (suj12)

---

## TEMA V: Universidade Sénior e Bem-estar Social (BESo)

(Questões: “Frequentar a Universidade Sénior contribuiu para alargar o seu círculo de convívio? Por favor, explique/justifique a sua resposta [quer tenha sido de não ou de sim] dizendo porquê”; “Considera que frequentar a Universidade Sénior lhe tem proporcionado oportunidades para participar mais em acontecimentos culturais e recreativos da cidade ou de outros locais? Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.”).

Categorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
3. Convivialidade	“Conhecer pessoas...” (suj2)
Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos para o alargamento do círculo de convívio	“Além dos velhos conhecidos, sempre vão aparecendo elementos novos.” (suj3) “Sim porque nos convívios ... estamos em contacto de proximidade com os colegas e aumentamos o nosso círculo de convívio” (suj4) “Sem dúvida, enquanto convivemos não pensamos noutras situações que podem ser menos boas” (suj5) “Conhecer novas pessoas” (suj7) “Seja na tuna ou nas outras disciplinas convivemos muito.” (suj8) “Porque, é frequentado por imensas pessoas ...“... trocamos ideias, temos tempo” (suj10) “Ao atingir a situação de reforma os hábitos e pessoas de convívio alteram-se” (suj11)
4. Bem-estar subjetivo: Estabelecimento de relações de amizades	“Ao longo dos anos que frequento a Universidade Sénior fiz novos amigos.” (suj1) “... obtendo novas amizades que são bastante agradáveis.” (suj2) “... fazemos novas amizades.” (suj9)

---

o círculo de convívio, favorecendo o estabelecimento de novos vínculos

---

Categorias e critérios	Subcategorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos
2. Participação e inclusão social  Critérios: verbalizações que expressam a ideia de que a frequência da US tem contributos na participação e inclusão social	1.1. Geral  Critério: Verbalizações que expressam a percepção de que a frequência da USE não tem contributo para a participação e inclusão na sociedade a nível geral	“Tenho tido oportunidade para participar em mais acontecimentos culturais e recreativos da cidade e em outros locais” (suj1) “Sobretudo na disciplina de música” (suj2) “Este ano recebemos cerca de 600 colegas de outras universidades do país e cada grupo que formamos recebeu e explicou aos colegas os principais monumentos de Évora” (suj4) “Sim e podiam ser mais” (suj7) “Em face da disponibilidade de tempo, é evidente que se está desperto para outras coisas, até culturalmente” (suj11) “Estar na universidade, tenho tido a oportunidade de escrever poemas, que pelo Natal! ... Sou eu que os vou declamar.” (suj15)
	3.2. Viagens  Critério: Verbalizações que expressam a percepção de participação e inclusão na sociedade potenciada pelo facto de fazer viagens	“Saímos muito com a tuna, e mesmo outros passeios, e até outros países” (suj5) “A mim foi ótimo viajei visitei sítios que nunca vi enriqueceu-me em sabedoria (suj6)

---

“O facto de fazer parte da tuna vamos a outros sítio e localidades.”

(suj8)

“Surgem oportunidades para visitarmos museus igrejas, cidades desconhecidas para nós, tanto no nosso país como no estrangeiro, por exemplo como a nossa tuna, somos convidados para encontros com outras tunas de outras cidades.” (suj9)

“Já fomos a vários sítios fazendo intercâmbio, algumas disciplinas.” (suj10)

---

#### 4. Sem contributo

Critério: Verbalizações que expressam a percepção de que a US não contribui para a participação e inclusão social

---

“Neste ponto não tenho sido muito participativo” (suj3)

**Anexo VI.** Temáticas e questões de investigação

Temáticas e questões de investigação (Grácio & Guerra, 2020)

<b>Tema</b>	<b>Subtema</b>	<b>Questões</b>
I Caracterização da Frequência da Universidade Sénior (US)		<p>1. Custos da Frequência da US:</p> <p>1.1. O valor da mensalidade depende do número de vezes que frequenta a Universidade?</p> <p>1.2. O valor da mensalidade depende do número de atividades em que se encontra inscrito?</p> <p>1.3. Tendo em conta o seu rendimento e na sua opinião o preço da frequência da Universidade é: Baixo/Médio/Elevado</p> <p>2. Frequência da US:</p> <p>2.1. Há quanto tempo frequenta a Universidade Sénior?</p> <p>2.2. Como foi a decisão de ingressar na Universidade Sénior? Decisão própria/Sugestão de familiares/Sugestão de amigos/Outro</p> <p>3. Com que frequência vai ou ia à Universidade Sénior?</p>
II Universidade Sénior e Qualidade de vida (QdV)	II.1 Conceção	1. Para si, o que é a Universidade Sénior?
	II.2. Motivos	2. Quais foram os motivos mais importantes que o/a levaram a frequentar a Universidade Sénior?
	II.3. Expetativas e avaliação	<p>3. Antes de começar a frequentar a Universidade Sénior, o que esperava obter com isso?</p> <p>3.1. Considera que o que esperava obter ao ir para a Universidade Sénior se cumpriu?</p> <p>3.2. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.</p>
	II.4. US e QdV	<p>4. Na sua opinião, o que lhe tem trazido, dado ou proporcionado de mais importante a frequência da US?</p> <p>5. Considera que frequentar a Universidade Sénior tem contribuído para a sua Qualidade de Vida?</p> <p>5.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:</p>
	II.5. Satisfação com US	<p>8. Na Universidade Sénior com o que se sente mais satisfeita/a?</p> <p>8.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta dizendo porquê:</p> <p>9. Na Universidade Sénior com o que se sente menos satisfeita/a?</p> <p>9.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta dizendo porquê:</p> <p>10. Existem alguns aspetos que gostaria de ver melhorados na Universidade Sénior?</p> <p>10.1. Se respondeu que sim à pergunta anterior diga quais os aspetos que gostaria de ver melhorados na Universidade Sénior</p>

III US, QdV e Bem-estar Subjetivo (BES)	III.1. Bem-estar Subjetivo – Satisfação com a vida	<p>6. Frequentar a Universidade Séniior contribui de algum modo para se sentir mais feliz? 6.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê.</p>
	III.2. Bem-estar Subjetivo -Afeto Positivo/Negativo	<p>7. Acha que a frequência da Universidade Séniior contribui de alguma maneira para o seu Bem-estar Emocional? 7.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê?</p>
IV Universidade Sénior QdV e Bem-estar Psicológico (BEP)	IV.1. Bem-estar Psicológico: Propósito	<p>4. Gostava de frequentar mais vezes a Universidade? 5. Gostava de se inscrever em mais atividades para além das que já frequenta? 6. Que atividades ou aprendizagens gostaria que a Universidade Séniior oferecesse e que não estão disponíveis? 7. Gostaria de ter algum tipo de certificação ou diploma da sua frequência na Universidade Sénior?</p>
	IV.2. Bem-estar Psicológico: Relações positivas com os outros	<p>9. Frequentar a Universidade Séniior contribuiu para estabelecer relações de proximidade/amizade com novas pessoas? 9.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:</p>
	IV.3. Bem-estar Psicológico: Crescimento	<p>6. Na sua opinião, frequentar a Universidade Sénior tem contribuído para o seu desenvolvimento intelectual? 6.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê: 11. Considera que a frequência da Universidade Sénior contribui de algum modo para se sentir realizado/a? 11.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê?</p>
V Universidade sénior e Bem- estar Social (BESo)		<p>8. Frequentar a Universidade Sénior contribuiu para alargar o seu círculo de convívio? 8.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê: 10. Considera que frequentar a Universidade Sénior lhe tem proporcionado oportunidades para participar mais em acontecimentos culturais e recreativos da cidade ou de outros locais? 10.1. Por favor, explique/justifique a sua resposta (quer tenha sido de não ou de sim) dizendo porquê:</p>