



LIVRO DE ATAS
DO II SEMINÁRIO
VULNERABILIDADES SOCIAIS E SAÚDE

“ENVELHECIMENTO(S) – PERSPETIVAS
INTERDISCIPLINARES”

Campus do IPS, Setúbal

6 e 7 de março de 2020

Livro de Atas do II Seminário Vulnerabilidades Sociais e Saúde –

“Envelhecimento(s) – perspetivas interdisciplinares”

Editores:

Ana Paula Gato (ESS/IPS)

Andreia Ferreri Cerqueira (ESS/IPS)

Edgar Canais (ESS/IPS)

José Rebelo (ESCE/IPS)

Sandrina B. Moreira (ESCE/IPS)

Vítor Barbosa (ESCE/IPS)

Instituto Politécnico de Setúbal

Apoio do CIDEHUS (UIDB/00057/2020)



O presente volume integra textos referentes a comunicações realizadas no âmbito do II Seminário Vulnerabilidades Sociais e Saúde - “Envelhecimento(s) – perspetivas interdisciplinares”, realizado nos dias 6 e 7 de março de 2020, no Instituto Politécnico de Setúbal.

Título: Livro de Atas do II Seminário Vulnerabilidades Sociais e Saúde -
“Envelhecimento(s) – perspetivas interdisciplinares”

Editores:

Ana Paula Gato (ESS/IPS)

Andreia Ferreri Cerqueira (ESS/IPS)

Edgar Canais (ESS/IPS)

José Rebelo (ESCE/IPS)

Sandrina B. Moreira (ESCE/IPS)

Vítor Barbosa (ESCE/IPS)

Primeira edição, em formato eletrónico, setembro 2020

ISBN: 978-989-54631-8-3

Comissão Científica

Alexandra Esteves (UCP, Lab2PT-ICS-UMinho)
Ana Paula Gato (ESS-IPS; CIDEHUS-UÉ)
Andreia Ferreri Cerqueira (ESS-IPS; NURSE'IN)
António Manuel Marques (ESS-IPS; CIAS)
Boguslawa Sardinha (ESCE-IPS; CICE e SOCIUS/CSG)
Constantino Sakellarides (ENSP/UNL)
Edgar Canais (ESS-IPS; NURSE'IN)
Emília Martos Contreras (UAlmería; C. Foundation)
Giselle Janeiro (RUTIS)
Graça Magalhães (INE; CIDEHUS-UÉ)
Hermano Carmo (ISCSP/UL; CEMRI-UAb)
João Peixoto (ISEG; SOCIUS/CSG)
José Rebelo Santos (ESCE-IPS; CICE; CIDEHUS-UÉ)
Laurinda Abreu (UEvora; CIDEHUS-UÉ)
Lucília Nunes (ESS-IPS; NURSE'IN)
Luís Marvão (CDSSS-ISS, IP)
Manuel Lopes (UEvora; CICTS-UÉ)
Maria João Guardado Moreira (IPCB; AGE.COMM)
Maria Filomena Mendes (UEvora; CIDEHUS-UÉ)
Panayota Sourtzi (Universidade de Atenas)
Patrícia Arguello (ESS-IPS; CIAS)
Sandrina B. Moreira (ESCE-IPS; CICE e BRU-IUL)
Stella António (ISCSP/UL)
Vítor Barbosa (ESCE-IPS)

Comissão de Honra

Presidente do IPS - Pedro Dominginhos
Diretora do CIDEHUS - Hermínia Vilar
Diretora do Centro Distrital de Setúbal do Instituto de Segurança Social - Natividade Coelho
Diretora da NURSE'IN - Lucília Nunes

Comissão Organizadora

Ana Paula Gato (ESS/IPS)
Andreia Ferreri Cerqueira (ESS/IPS)
Edgar Canais (ESS/IPS)
José Rebelo (ESCE/IPS)
Sandrina B. Moreira (ESCE/IPS)
Vítor Barbosa (ESCE/IPS)

Índice

Editorial.....	1
PARTE I - ENVELHECER EM PORTUGAL.....	2
Cidadania e poder grisalho em Portugal, hoje	3
Migrações e seu impacto no envelhecimento	18
Envelhecer com saúde: Um olhar sobre as medidas sumárias de saúde da população com uma aplicação a Portugal	27
Como gerir o envelhecimento em Portugal? Um desafio para todos.....	41
Envelhecimento e trabalho: O papel das práticas de diversidade etária na retenção dos trabalhadores	53
Envelhecimento e obesidade da comunidade no município de Ponte de Sor	63
PARTE II - PRÁTICAS DE INTEGRAÇÃO E APOIO SOCIAL	77
Universidades seniores e parcerias	78
A importância da intervenção em parceria	88
Acolher velhos desamparados na Lisboa do século XIX.....	103
Isolamento social - implicações interdisciplinares	120
As universidades de terceira idade como forma de participação e inclusão social: um estudo de caso na Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão	126
PARTE III - DESAFIOS PARA A SAÚDE.....	142
Climatério: Prenúncio de velhice para a mulher	143
Ao entardecer... sexualidade e envelhecimento	152
Vamos conversar sobre a sexualidade dos idosos.....	157
Literacia em saúde na comunidade escolar – preparar para o envelhecimento	166
Violência na pessoa idosa: Uma realidade nublada na sociedade de hoje.....	178
Índice de autores	192

Editorial

No âmbito do II Seminário sobre Vulnerabilidades Sociais e Saúde, subordinado à temática “Envelhecimento(s): perspetivas interdisciplinares”, que teve lugar no Campus do Instituto Politécnico de Setúbal, nos dias 6 e 7 de março de 2020, apresentam-se neste Livro de Atas os artigos completos enviados pelos comunicantes e sujeitos a um processo de revisão pelos pares.

A temática em análise permitiu-nos ter comunicações de várias áreas disciplinares, conforme era nosso objetivo. Agradecemos salientar a participação e o interesse suscitado junto de estudantes, docentes, investigadores, técnicos e voluntários de instituições de Saúde, de Solidariedade Social e de Organizações não Governamentais, que se expressou no elevado número de comunicações livres apresentadas.

Este é, pois, um projeto que terá continuidade com a realização de novas edições, que esperamos continuem a ser ponto de encontro e debate entre os vários protagonistas da área social, da saúde e da academia em torno da temática da saúde e das vulnerabilidades sociais.

Este livro de atas está organizado em 3 partes que traduzem os diferentes temas em que o seminário foi dividido, nomeadamente, “Envelhecer em Portugal”, “Práticas de Integração e Apoio Social” e “Desafios para a Saúde”.

Um agradecimento especial à Escola Superior de Saúde e à Escola Superior de Ciências Empresariais do Instituto Politécnico de Setúbal assim como ao Centro Interdisciplinar de História, Cultura e Sociedades (CIDEHUS) da Universidade de Évora, pelo apoio e disponibilidade.

Agradecemos também aos membros das Comissões Organizadora e Científica, assim como aos membros da Comissão de Honra. O nosso muito obrigado a todos os participantes e felicitações aos autores dos artigos aqui publicados pela qualidade produzida.

Ana Paula Gato

Andreia Ferreri Cerqueira

Edgar Canais

José Rebelo dos Santos

Sandrina B. Moreira

Vítor Barbosa

As universidades de terceira idade como forma de participação e inclusão social: um estudo de caso na Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão

*Carlos Mendes,
Universidade Aberta,
carlusmendes@gmail.com*

*Olga Magano,
Universidade Aberta e Centro de Investigação e Estudos em Sociologia,
ISCTE, Instituto Universitário de Lisboa,
olgamagano@gmail.com*

Resumo

A criação de Universidades Sénior (US) surge devido a profundas transformações sociais e tecnológicas com impacto na melhoria de condições de saúde e bem-estar, com o aumento da esperança de vida e consequente envelhecimento da população. As sociedades contemporâneas procuram propostas de envelhecimento ativo, entre as quais se enquadram as US, como paradigma de educação de adultos a partir dos 50 anos no Ocidente.

Este movimento iniciou-se em França, em 1972, disseminou-se rapidamente por todo o mundo porque colheu grande receptividade nas pessoas ‘de idade’ como fator de bem-estar. Em Portugal, Herberto Miranda, em 1978, dá início à primeira universidade da terceira idade, sublinhando que não se tratava de um projeto assistencial, mas de carácter cultural e, de desenvolvimento humano e científico.

Esta comunicação tem como objetivo apresentar os resultados de um estudo realizado na Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão (USMMA) com a finalidade de conhecer o processo de criação das US enquanto resposta social e, no caso português, contextualizar o surgimento deste movimento e conhecer as motivações dos estudantes para a sua frequência, e compreender o impacto que pode ter no seu estilo de vida, num contexto de aprendizagem ao longo e ao largo da vida mas também como estratégia de preservação de relações sociais, após a saída do mercado de trabalho.

Em termos metodológicos, optou-se por uma abordagem qualitativa de estudo de caso com a realização de observação participante em contexto de salas de aula e entrevistas semiestruturadas em profundidade a estudantes e dirigentes da universidade.

Os resultados revelam a importância que a frequência da US assume sobretudo para as mulheres, como forma de aprendizagem informal, de convívio e de lazer. As estudantes procuram estes centros de cultura pela sua necessidade de participação social e para dar vazão à sua curiosidade intelectual, sendo também uma possibilidade de emancipação feminina e de empoderamento, numa população ainda muito marcada pelas desigualdades de género. Enquanto os homens, que as frequentam pouco, têm outros interesses temáticos e associativistas. Assim, a USMMA constitui um meio privilegiado de convívio entre as mulheres e uma forma de empoderamento que pode promover a sua emancipação na velhice.

Palavras chave: envelhecimento ativo, universidade sénior, aprendizagem ao longo da vida; empoderamento das mulheres

Introdução

O fenómeno das universidades sénior⁷⁰, enquanto movimento social na sociedade contemporânea, irrompe na sequência de um aumento da esperança de vida. Estas universidades apresentam-se como resposta a necessidades sociais e culturais de uma faixa crescente da população envelhecida, que se encontra parte dela desocupada, do ponto de vista da inserção no mercado de trabalho, devido à sua entrada na reforma, mas que se encontra física e mentalmente ativa (Jacob, 2012: 16-21).

Neste texto apresentamos a evolução das universidades da terceira idade, em termos internacionais e em Portugal e em diferentes contextos como o envelhecimento demográfico, a pós-modernidade, o envelhecimento ativo, e a aprendizagem ao longo da vida (ALV), numa sociedade onde parte significativa das relações sociais assenta nas redes comunitárias tradicionais e nas redes digitais de informação e nos fluxos migratórios. Sobre este fenómeno social foi desenvolvido um estudo na Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão, enquanto espaço sociocultural de partilha de experiências de vida e de aquisição de novos conhecimentos, e do reestabelecer de relações sociais, e o modo como esta pode influenciar as vidas das pessoas ‘de idade’ num contexto de envelhecimento da população.

1. Envelhecimento da população e procura de respostas inovadoras

De acordo com o Instituto Nacional de Estatística (INE) (2017), Portugal perderá população dos atuais 10.3 para 7.5 milhões de indivíduos, entre 2015 e 2080; O número de jovens diminuirá de 1.5 para a 0.9 milhões, enquanto o número de pessoas ‘de idade’ passará de 2.1 para 2.8 milhões; este duplo envelhecimento da pirâmide de idades ultrapassará o dobro, no índice de envelhecimento, entre 2015 e 2080, de 147 para 317 pessoas ‘de idade’, por cada 100 jovens; Por outro lado a população ativa diminuirá de 6.7 para 3.8 milhões de indivíduos, com agravamento acentuado do índice de sustentabilidade, que passará em 2015, de 315 para 137 indivíduos na idade ativa, por cada 100 pessoas ‘de idade’, em 2080. Para Bandeira *et al.* (2014: 29) a nível global a esperança de vida também aumentará nos países em desenvolvimento.

⁷⁰ “Qual o nome da velhice?” (Schneider & Irigaray, 2008), a maior parte dos termos são utilizados por preconceito contra as pessoas ‘de idade’, indivíduos que saíram da vida ativa a partir dos 50 anos, ou por medo das representações negativas à medida que o ser humano envelhece. Um compasso quaternário (assíncrono e individual): cronológico, biológico, psicológico, social (e cultural). Existem propostas fundamentadas da gerontologia em países como o Japão ou a Itália para considerar a velhice a partir dos 75 anos (*id.*:588). Usamos tanto o termo ‘universidade sénior’ no contexto nacional, como ‘universidade da terceira idade’ num contexto mais global. Onde o termo ‘terceira idade’ parece ter menor carga pejorativa, para nos referimos às universidades vocacionadas para as pessoas ‘de idade’.

Também para Aboim (2014), além das questões económicas e da falta de recursos, a transição demográfica pode ameaçar a sustentabilidade das sociedades humanas (*id.*: 208). Assim, concomitante com o prolongamento do tempo de vida procuram-se boas práticas de saúde, físicas e mentais, para evitar sobrecarregar os sistemas de providência e de saúde, enfraquecidos pela diminuição de contribuições da população ativa, uma crise estrutural demográfica e social com incidência nos grupos mais vulneráveis.

Uma possível resposta social para o envelhecimento da população pode ser o envelhecimento ativo (EA), que pode confundir-se com o envelhecimento saudável ou com o envelhecimento produtivo (De São José & Teixeira, 2014: 13). Com tão ampla definição de EA, existe margem para orientações políticas que promovem sobretudo a continuidade das pessoas ‘de idade’ no mercado de trabalho. Não existe consenso sobre o conceito de ‘ativo’, ‘saudável’ ou ‘produtivo’ quando associados aos processos do envelhecimento. A definição de EA da Organização Mundial de Saúde (OMS) assenta em três pilares: saúde, segurança e participação social, e em seis determinantes que influenciam o envelhecimento. Um ecossistema que integra o sistema económico, social, serviços sociais e de saúde, o ambiente físico, e as características pessoais, que se refletem em ações e comportamentos que no seu conjunto complexo interferem no estilo de vida e no modo como cada ser individual envelhece (OMS, 2002).

O envelhecimento ativo trouxe um novo olhar para a elaboração dos discursos das organizações e dos decisores sobre as políticas de envelhecimento, um modelo de saúde que vai além da ausência de doença fortemente associado a atividades de valor social e económico (Ribeiro, 2012: 40). Assim, as atividades de lazer tendem a ser preteridas pelas organizações supranacionais, uma ideia que se estriba nos problemas estruturais urgentes da sociedade e não atende às necessidades das pessoas ‘de idade’, o que retira o seu fundamento, ou a necessidade de espaços socioculturais centrados no desenvolvimento das pessoas ‘de idade’, porque não se inserem numa lógica de empregabilidade. A maioria das propostas como a da Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) ou a da Comissão Europeia (CE), quando promovem o envelhecimento ativo, estão a sugerir às pessoas ‘de idade’ que continuem a trabalhar, como meio de preservar a sua saúde física e mental e a sustentabilidade do sistema de proteção social, e também ‘pedem’ a solidariedade entre gerações, porque temem conflitos intergeracionais pela escassez de recursos.

2. A aprendizagem ao longo da vida como proposta de ocupação dos tempos livres para as pessoas ‘de idade’

O conceito de aprendizagem, sobretudo a partir de 1949, divulgado pela Organização das Nações Unidas para a Educação, Ciência e Cultura (UNESCO), OCDE e CE, fica marcado por duas perspetivas educativas opostas: a educação permanente, que tem como texto de referência o relatório Fauré (1972) em “aprender a ser”, e a aprendizagem ao longo da vida (ALV) em defesa de uma educação de adultos estribada no relatório Delors (1997), “educação, um tesouro a descobrir” (Canário, 2013: 563). A primeira perspetiva, no que se refere à educação permanente, tem uma matriz que assenta nas teorias do conflito e no pensamento marxista; enquanto a aprendizagem ao longo da vida se estriba numa matriz tecnocrática e nas teorias de consenso neoliberal e na escola funcionalista (Aníbal, 2013: 4).

As prioridades das organizações supranacionais mudaram, concebem que os adultos não precisam de uma educação para a vida, mas de instrumentos de aprendizagem de adaptação às novas tecnologias utilizadas nos processos produtivos e serviços administrativos. Nos anos 70, nas primeiras conferências da UNESCO procurava-se desenvolver uma sociedade aprendente, uma educação de adultos que pudesse operar uma transformação social, e desenvolver o humanismo e a solidariedade (Aníbal, 2013: 4). Nos anos 80, verifica-se uma mudança na educação de adultos para o sector da formação profissional (Canário, 2013: 562). No que se refere à ALV, sobretudo na OCDE e na CE, é defendida uma aprendizagem de adaptação às novas vagas tecnológicas e produtivas, uma ideologia neoliberal e individualista (Aníbal, 2013: 4). A educação permanente deixa de ser um fim em si mesmo como elemento estruturante para desenvolver a emancipação individual e social. Nos anos 90, a prioridade passa a ser as competências para promover a empregabilidade. Assim, para Aníbal (2013: 5), a aprendizagem ao longo da vida serve para mudar o rumo da educação de adultos para lógicas adaptativas e funcionalistas, ficando de fora as concepções democráticas e um desenvolvimento humanista. O sujeito torna-se o responsável pela sua ALV, enquanto o Estado se liberta progressivamente da responsabilidade de criar condições para a aprendizagem de adultos (Aníbal, 2013: 5).

Lima (2002), sublinha que a CE defende que a plena cidadania pode ser alcançada com a ALV, um conceito com motivações económicas fortes na procura de uma coesão social. Uma educação que se transforma em gestão de recursos humanos, na busca do trabalhador certo, para cada tarefa específica do processo produtivo (*id.*: 72-73).

A rápida disseminação da ALV na CE, está sobretudo relacionada com a sua função política, a educação como um investimento, onde o valor do conhecimento serve para dar resposta

imediate aos problemas da sociedade contemporânea. As organizações supranacionais desconsideram as aprendizagens informais e não formais porque não facilitam a empregabilidade. Porém, o conceito de ALV pode conciliar interesses múltiplos, económicos, sociais e individuais. As finalidades económicas são legítimas, mas não podem alienar os aspetos e contextos sociais e pessoais em cada idade da vida (Simplício & Neves, 2014: 92).

Também a CE (2000: 10) segue uma proposta economicista, mas permite que diferentes sensibilidades se possam expressar e emerge o conceito de “aprendizagem em todos os domínios da vida” ou “*aprender ao longo e ao largo da vida*” (Guimarães & Antunes, 2016: 37). Em parte, porque a ALV nunca conseguiu ser um modelo integrador das aprendizagens, as representações da CE e dos Estados-Membros estão sempre ancoradas na utilidade, para a empregabilidade e para o desenvolvimento da economia, este conceito perde a sua força com a transição para a reforma (CE, 2000: 10). A ALV pode apresentar um duplo risco: considerar a educação de adultos como um investimento económico da responsabilidade individual. Onde as instituições públicas deixam de ter necessidade de assegurar esses meios; acentuam-se as desigualdades sociais na sociedade contemporânea (Aníbal, 2013: 6). Todavia, o indivíduo e a sociedade, não se podem alhear dos problemas do emprego na educação de adultos, em benefício de todas as gerações (Aníbal, 2013: 6). Seguindo esta lógica torna-se necessária uma preparação para o mercado trabalho, que respeite as características de cada trabalhador, como as condições de saúde, motivação e escolaridade. Enquanto os empregadores e o estado têm que considerar que nem todas as profissões serão adequadas, sem ignorar as representações negativas sobre a idade que ainda persistem na sociedade contemporânea (Debert, 1997: 6-7).

3. Oportunidades de mudança nas universidades sénior

Para Formosa (2014), as US sofrem dificuldades na sua gestão, pelo seu enorme sucesso em todo o mundo, um interesse maior por parte dos estudantes cada vez mais escolarizados, levantam problemas estruturais, sendo por vezes necessário limitar as inscrições pela idade. Estas dificuldades em parte dependem do modelo que seguem. O modelo francês tem maior acesso a financiamento para desenvolver os seus programas, mas como se pautam pela mesma estrutura das universidades tradicionais, os programas e currículos seguem os interesses dos professores que trabalham na área da educação de adultos e menos os interesses das pessoas ‘de idade’. O modelo inglês fundado na base da autoajuda depende quase exclusivamente das contribuições dos seus estudantes para marcar uma posição de contracultura, defendem ser necessária uma educação informal fora do sistema de ensino instituído. A literatura salienta alguns fatores que podem criar resistência ao movimento das US: para Formosa (2014) a US

pode ser elitista, um instrumento ao serviço de uma classe média burguesa, afastando outros grupos sociais, pelos temas mais ligados às artes liberais e à literatura, uma forma de manter as relações sociais e de poder, exibindo em público com os amigos os seus dotes culturais. Este viés afasta as US de um projeto emancipador (*id.*: 53), uma tentativa de dar resposta à ocupação dos tempos livres e ao isolamento social depois da reforma. Se as pessoas da classe média mais escolarizadas estão mais recetivas para abraçar a US, a classe trabalhadora no limiar da pobreza fica apreensiva quanto a associar-se a um projeto educativo desta natureza. Estando mais interessadas em conhecimentos práticos relacionados com a sua experiência de vida, aprender a ler e a escrever e a fazer uma leitura crítica das notícias do mundo da vida, porque parte dessas pessoas não tiveram oportunidade de estudar.

Sobre as questões de género Formosa (2014) salienta que a frequência quase exclusiva das mulheres tem que ser explicada. Assim como a presença ou ausência dos homens na US pode estar relacionada com a falta de interesse ou porque podem preferir outro tipo de associativismo. Os registos nacionais e internacionais revelam que as US são frequentadas por uma maioria de mulheres: 76% em Portugal, 70% na França, 80% na Finlândia, 75% nos EUA, e 80% no Brasil (Jacob, 2012: 27). Alguns autores argumentam que as mulheres transitam para a reforma mais cedo e que vivem mais tempo que os homens. Mas não existe um argumento aceitável para que algumas mulheres continuem sobrecarregadas com as tarefas domésticas, quando frequentam a US, nem está provado que traga algum benefício quanto a uma redistribuição dos papéis atribuídos a cada género e em cada cultura (*id.*: 54). Todavia, podem servir para aumentar as expectativas quando a essas mudanças. Uma desigualdade de género que contribui para reforçar problemas decorrentes dessas tensões, uma luta pelos seus direitos e pela sua autorrealização (Gohn, 2012: 103).

Quanto às minorias Formosa (2014) refere, que a exclusão parece não ser deliberada, mas reflete uma visão do mundo e dos valores dominantes na sociedade, que desconsideram a diversidade cultural, situação que urge mudar. Para o autor é inusitado que as pessoas ‘de idade’ ou com incapacidades psicofísicas sejam excluídas da US. Em parte porque a partir dos 65 anos na Europa, cerca de 23% das mulheres e 17% dos homens, sofrem de alguma comorbidade, como acidentes cardiovasculares e problemas neurológicos que os podem limitar (*id.*: 55).

Para Marcinkiewicz (2011) não existem modelos ideais de universidades sénior, o modelo francês promove a inclusão intelectual, quando disponibiliza os docentes da universidade tradicional que as acolhem no campus, envolvendo as pessoas ‘de idade’ nos projetos de

investigação ligados aos processos do envelhecimento, na esteira dos princípios da gerontologia; o modelo inglês alarga as redes sociais e de apoio promovendo o voluntariado e a autoajuda; enquanto o modelo norte americano promove mais as atividades físicas, visitas de estudo e boas práticas de saúde (*id.*: 42). Os modelos não são incompatíveis, e a USMMA e as universidades sénior em Portugal seguem de perto o modelo inglês, e incorporam também os pontos fortes do modelo francês e norte americano.

E por fim, para Formosa (2014) as preocupações com a investigação estão relacionadas com a validade científica. Não se trata de encontrar relações causa-efeito, mas de investigar para compreender a relação entre os conhecimentos adquiridos nos vários domínios científicos sobre as US e os processos do envelhecimento, com as melhorias na qualidade de vida e bem-estar. Afinal o envelhecimento humano é um objeto complexo, com múltiplos determinantes individuais, socioculturais e ambientais que atuam imbricados. Não se conseguem isolar determinados indicadores para tirar deles conclusões científicas rigorosas. Apesar de alguns estudos conseguirem demonstrar que a estimulação cognitiva produzida pela aprendizagem nas US, previne e prolonga as condições de saúde físicas e mentais das pessoas ‘de idade’ (*id.*: 49).

4. O movimento das universidades sénior em Portugal

Em 1978, Herberto Miranda (1998 *apud* Veloso, 2007: 153), inicia o projeto da primeira universidade sénior em Portugal, a *Universidade Internacional da Terceira Idade*, inspirada no modelo francês, o pioneiro sublinhava que não se tratava de um programa de assistência social mas de valorização dos saberes das pessoas ‘de idade’ e no promover de projetos científicos e sociais em Portugal e no estrangeiro. Para Pinto (2003) a primeira geração de programas nos anos de 1960, era do tipo *elderhostel*, baseado nos *Institute for Learning in Retirement* (Shinagel, 2012: 23), como resposta social para os *sénior citizens* dos Estados Unidos, que estava mais próximo de um centro cultural e de convívio, do que, de uma universidade tradicional, que foi concebida para a aquisição de conhecimentos, investigação, e serviço à comunidade. Para Lemieux (2001: 36 *apud* Pinto, 2003: 475) este tipo de programas situa-se na área cultural e do convívio, embora seja apoiada pelas universidades tradicionais, como não apresenta conhecimentos considerados universitários, poderia ser dada por animadores culturais. Nos anos de 1970, a segunda geração, apresenta programas que além de proporcionar o convívio e o bem-estar, promovem os bens culturais e o potencial cognitivo das pessoas ‘de idade’, para que estes possam ter uma participação social mais ativa. A partir de conferências e debates moderados por professores, ou mesmo por pessoas ‘de idade’ com competências adquiridas ao longo da vida. Com este tipo de programação diversos autores

consideram que não seria necessária uma universidade, designação que aliás é por muitos contestada (Lemieux, 1998: 227 *apud* Pinto, 2003: 475). A terceira geração, nos anos 1980, surge com programas próximos do conceito de universidade tradicional. Porque entretanto as pessoas ‘de idade’ que procuram as US estão mais escolarizadas, quando aparecem para ocupar os tempos livres e escapar ao isolamento da reforma antecipada.

Na atualidade estima-se que existem 500 universidades sénior em Portugal. Porém, nem todas estão registadas na associação Rede das Universidades da Terceira Idade (RUTIS), que em 2019 registou 354 unidades, com mais de 7000 professores voluntários e 50000 alunos (Jacob, 2019: 153). Ainda fica por listar parte significativa, como as que pertencem à rede de rotários. As US estão distribuídas pelo território nacional, e são coordenadas sobretudo pelo movimento sénior, com 52%, as câmaras municipais e juntas de freguesia, com 23 %, e as IPSS com 20%, e as dos rotários declaradas, com 5% (RUTIS, 2016: 3).

5. Metodologia

Na pesquisa qualitativa o investigador, enquanto instrumento principal, tem que vigiar a sua subjetividade com lentes epistemológicas, usar de escuta ativa tanto nas entrevistas como na observação em presença, para encontrar padrões na recolha dos dados, e consiga “...tratar os dados para que façam sentido...” (Magano, 2004: 70), sem ter como meta estabelecer leis gerais, “... e sim a de outros contextos e sujeitos [que] a eles [possam] ser generalizados ...” (Bogdan & Biklen, 1994). Na procura de uma visão holística, sem separar o objeto de estudo das suas relações de interdependência, e assente num quadro teórico prévio de referência.

Os instrumentos de recolha de dados conjugam-se numa triangulação e têm como estrutura um guião de observação e um guião de entrevista: o primeiro serve de orientação no contacto direto das interações entre os alunos e os professores da USMMA, e o segundo orienta o entrevistador para as questões da entrevista que possam informar sobre o objeto de estudo de modo flexível, para que os entrevistados possam expressar nas suas palavras a sua experiência na USMMA (Carmo & Ferreira, 2008). As entrevistas foram sujeitas a uma análise de conteúdo, técnicas que envolvem operações de categorização e de codificação, um método aplicado como Bardin (2002: 102) sugere em três etapas: a pré-análise onde se incluem as transcrições das entrevistas previamente gravadas; a exploração do material, onde se aplicaram regras de recorte no texto transcrito, para obter unidades de registo e contexto, que retenham características com significado explícito ou latente para os entrevistados; e por fim, um tratamento dos resultados. Onde para além da enumeração de tópicos, se procuram regularidades ou ausências de

significado atribuídos pelos atores entrevistados, num esforço de proporcionar a compreensão do nosso objeto de estudo a partir dos dados recolhidos.

O projeto de investigação começou no primeiro ano do seminário de investigação. No final seguiu-se uma escolha por parte do mestrando de uma orientação científica que foi aceite pela Professora Doutora Olga Magano, que apresentou o projeto de investigação ao Conselho Científico da Universidade Aberta que avaliou a sua pertinência científica, social e ética, para que a investigação pudesse acontecer pelo período de um ano.

Em termos de trabalho de recolha de dados foram entrevistados 16 estudantes seniores, 13 mulheres e 3 homens, 10 mulheres em Massamá e 3 no Monte Abraão; 6 professores, 2 homens e dois casais de professores, e a coordenadora, o professor convidado/a pedia quase sempre para trazer seu/sua cônjuge também professora. As observações na sede da USMMA, em Massamá, decorreram entre 8 de Nov. e 4 de Dez. de 2018, correspondentes a 10 dias de observação descontínua, com regularidade de dois dias por semana, por forma a englobar um conjunto de áreas temáticas diversificadas, no total de 21 aulas, duas por cada disciplina, em semanas consecutivas, quando não havia ausência de algum professor. As aulas observadas foram selecionadas pela USMMA.

As estudantes a entrevistar que nos foram apresentadas refletem uma seleção por parte da direção, de um aluno ideal da USMMA, os seniores mais dinâmicos e comunicativos, que se veio a constatar que correspondem à noção de casos típicos (Carmo & Ferreira, 2008: 216). Uma seleção que também inclui as mais sofredoras, aquelas que estavam mais necessitadas de desabafar, pela depressão e luto de uma viuvez recente, ou pela doença crónica que as condicionava no seu estilo de vida. Os casos extremos ajudam a validar os casos típicos. Quem selecionou as participantes tentou ser abrangente, a pensar talvez numa certa representatividade ainda que de forma subjetiva. O grupo de entrevistados era variado, nas diferentes posições sociais, escolaridades, profissões, experiências e histórias de vida ímpares.

Para Bauer e Gaskell (2003), o número de entrevistas “... dependeria da natureza do corpus, dos tópicos a investigar e dos recursos disponíveis, os argumentos para não serem necessárias muitas entrevistas, podem ser justificados com duas explicações: os estudos demonstram que existe um número limitado de versões da realidade, apesar da experiência de cada ator ser única; as representações das experiências vividas não emergem de experiências individuais, mas são um resultado dos processos sociais, e só tomam forma e conteúdo quando pelo menos duas pessoas comunicam sobre determinado objeto. Sabendo que as representações emanam

de uma mente coletiva e de interesses comuns partilhados (*id.*: 70-71). A seleção dos participantes não foi uma escolha do investigador mas acabou por ser profícua.

6. Apresentação e discussão de resultados: os estudantes da USMMA

A Universidade Sénior de Massamá e Monte Abraão está situada no Concelho de Sintra e foi fundada em 2008. As atividades da USMMA têm lugar na sede em Massamá, no polo de Monte Abraão e no Centro Lúdico de Massamá. Trata-se de um centro sociocultural com uma oferta curricular de 90 disciplinas, 60 professores voluntários e 452 alunos. As disciplinas estão distribuídas por diversas áreas temáticas: tecnologias de informação e comunicação; línguas; literatura; ciências sociais e humanas; música, canto; teatro; ecologia, ambiente e bem-estar.

A idade das participantes envolvidas na observação e nas entrevistas situa-se entre os 55 e os 82 anos, com maior incidência no intervalo dos 65 - 74 anos. Quanto ao género, no grupo de pessoas ‘de idade’ que participaram nas entrevistas e na observação em presença, sobressai que as mulheres se encontram em maioria na USMMA, com 73 %. A escolaridade dos participantes situa-se ao nível do ensino básico do 3º ciclo, somando os 3 ciclos do ensino básico, 58%, 5 % acima da percentagem nacional em 2018 (PORDATA, 2018). Enquanto que o ensino superior e a escolaridade básica do 1.º ciclo se aproximam dos 12% e 11%. Não foram encontradas pessoas ‘de idade’ sem escolaridade, embora ainda existam a nível nacional 6.3 %. Indicadores que também corroboram a ideia de que são os mais escolarizados que procuram a universidade sénior, que parece permitir manter o estatuto com que construíram as suas identidades múltiplas e pode afastar aqueles que não criaram um habitus cultural, que estimulou a aprendizagem ao longo e ao largo da vida. As profissões dos participantes deste estudo situam-se sobretudo no setor terciário (professores, juristas, enfermeiras, funcionários públicos, bancários, secretariado, empregados de balcão), uma classe média e baixa, com condições socioeconómicas que por vezes encobre a pobreza e a exclusão. Sobre o estado civil sobressai uma fase da vida marcada pela viuvez no feminino representando 23% das participantes, enquanto 69% são casadas e 8% são divorciadas. Na maior parte dos casos os filhos já saíram de casa.

Apesar do reconhecimento da sociedade sobre a importância das US como parte importante da manutenção da atividade física e cognitiva das pessoas ‘de idade’, estas instituições são reconhecidas, mas não são apoiadas pelo Estado, o que leva a que nem todas as pessoas tenham condições económicas para pagar as propinas, ainda que os valores sejam simbólicos.

O estado social tem dificuldade em criar outros mecanismos de financiamento além das contribuições dos trabalhadores no ativo e aplica os seus recursos sobretudo na criação de condições de reciclagem educativa. Para manter as pessoas no mercado de trabalho, depois dos 66 anos, deixando as necessidades decorrentes dos determinantes do envelhecimento, e as preferências das pessoas ‘de idade’ para segundo plano (Kalache, Barreto & Keller, 2005: 40 *apud* Monteiro & Neto, 2008: 27). Também a ALV recorrente nos discursos políticos, desconsidera as pessoas depois da reforma, procuram apenas estratégias para que estas possam permanecer na vida ativa. Porém, a proposta de Pinto (2008) pode contribuir para enriquecer as orientações dos decisores políticos ao sugerir a interseção da ALV com a longevidade, para que se possa definir um modelo de aprendizagem centrado nas pessoas ‘de idade’ (*id.*: 53), e para criar habilidade e competências que lhes permitam, não a empregabilidade mas uma melhor gestão da vida, ferramentas para melhorar o seu bem-estar físico, psicológico e social (*id.*: 66). Assim, como o envelhecimento ativo, embora seja um discurso bem articulado num modelo assente nos pilares da saúde, participação social e segurança (OMS, 2002), serve a representações ambíguas do que pode significar o termo ativo. Pelo menos diverge do conceito das pessoas de ‘idade’ na USMMA, que o entendem mais como uma compensação pela vida dura de trabalho que tiveram, e não como reciclagem para continuarem ativas no mercado de trabalho.

A população da USMMA é na sua maioria composta por mulheres, o que nos leva a questionar se o movimento das US consiste sobretudo num movimento feminino. Foi frequente entrarmos numa sala de aula durante o período de observação, contarmos os alunos e, por exemplo, num total de trinta estudantes, vinte e sete eram mulheres, e apenas três eram homens. Esta constatação está em linha com a tendência das universidades sénior em Portugal (76 %), que sofreu poucas alterações, entre 2002 e 2015, passando a percentagem de mulheres de 79 %, para 74 % (RUTIS, 2016). Procurámos perceber os motivos que justificassem a ausência dos homens nas universidades sénior, a partir da análise das respostas das/dos participantes neste estudo. Na procura de motivos para a existência de uma possível desigualdade de género contra os homens se descobre, que ao contrário do que se possa pensar ao nível das racionalidades leigas, ou de alguns autores (Formosa, 2014), os homens não são discriminados no acesso à USMMA. Em linha com um estudo a nível nacional de Cabral e Ferreira (2013) que mostra, que quem mais participa na sociedade nas diversas entidades e associações para a ‘terceira idade’ são os homens, principalmente nos clubes desportivos e coletividades recreativas, exceto nas atividades religiosas e nas universidades sénior (*id.*: 95).

Algumas pessoas ‘de idade’ e estudiosos das US defendem que existem falta de áreas temáticas e de disciplinas que despertem o interesse dos homens (Formosa, 2014: 60). A resposta das pessoas ‘de idade’ independentemente do género é que a presença ou ausência dos homens não se deve a discriminações. Mas confirma-se o preconceito, de que alguns homens com mais ‘idade’ têm mais tendência a evitar frequentar locais onde as mulheres estão em maioria, ou quando fazem parte da organização ou colaboram com a gestão da USMMA.

Outro factor para justificar a maior presença feminina foi a maior longevidade das mulheres. No entanto Torres *et al.* (2018), explicam que os problemas de saúde afetam todos os indivíduos à medida que envelhecem, mas começam mais cedo nas mulheres por volta dos 55 anos, e no caso dos homens por volta dos 58.2 anos (*id.*: 309). Também a viuvez e o luto marcam de modo profundo algumas entrevistadas o que lhes causa profunda tristeza, um silêncio e um choro que tivemos que respeitar. Por exemplo, uma das entrevistadas referiu que “... o meu marido faleceu há um mês, era um bocadinho difícil...” (MC, 75 anos, empregada de balcão).

A estudante mencionou que nesta altura da sua vida à medida que o tempo passa, a USMMA tem tido um papel mais relevante agora que está sozinha. Por vezes, a viuvez transforma-se numa oportunidade: após recuperação do luto ingressam ou regressam à USMMA pois antes não tiveram oportunidade de frequentar a escola, pela vida de trabalho árduo a que foram submetidas. Porque estavam em locais rurais pouco acessíveis e com poucos recursos educativos; pela obrigação de cuidar em exclusivo dos filhos e da vida doméstica, o que resultou numa baixa escolaridade e na origem de empregos precários. Uma situação de carência e de esmagamento pela vida familiar e doméstica ou de uma dupla jornada que não lhes retirou a vontade de aprender coisas novas.

A US também tem servido para que algumas pessoas ‘de idade’ possam recuperar a sua posição social ou estatuto adquirido durante a vida ativa. Uma estratégia que pode mudar as representações negativas sobre este grupo etário. Todavia, as pessoas ‘de idade’ ainda são consideradas na sociedade meros consumidores de serviços de lazer e de produtos de rejuvenescimento e bens culturais. Colocamos ênfase no último tipo de bens, pela falta de participação na escolha e construção dos saberes apresentados na USMMA. Os professores são muito empenhados e solidários na transmissão dos saberes que acumularam ao longo e ao largo da vida com grande mérito. Mas podem precisar de uma formação centrada nas pessoas ‘de idade’, para que possam contribuir com mais eficácia para o desenvolvimento das suas competências (Pinto, 2008: 43). Por outro lado, os currículos ainda são propostos na sua

maioria pela coordenação ou pelos professores voluntários da USMMA. Urge envolver os estudantes ‘de idade’ fazendo recurso de um concelho pedagógico.

A baixa escolaridade da população portuguesa nesta coorte é outro motivo que pode condicionar o desejo de frequentar a US. Trata-se de um aspeto propenso à autoexclusão porque podem pensar não ter aptidões suficientes para a frequentar. Acabam por não ter motivação para a aquisição de novos conhecimentos ou um sentimento de intimidação em relação a esse tipo de aprendizagens para os quais não foram estimulados (Formosa, 2014: 53).

As entrevistadas revelam sentimentos de progressivo bem-estar, que lhes mudou seu modo de existir para uma vivência mais positiva no envelhecimento, mas sentem dificuldade em convencer os maridos ou os vizinhos para a frequência da USMMA: os argumentos repetem-se, sentem-se intimidados e desconfortáveis em ambiente muito frequentado e dominado por mulheres.

"As mulheres aproveitam esta liberdade porque tiveram uma vida muito sobrecarregada, os homens nunca se sentiram presos aos compromissos familiares, nós ainda queremos aprender coisas novas eles acham que já sabem tudo." (LD, 68 anos, enfermeira)

"Os homens são mais tímidos e tem medo de mostrar fraqueza" (JP, 68 anos, assistente médica)

"Os homens não estão abertos a frequentar a US, no árabe era quase só mulheres"

(JS, 68 anos, técnico de informática)

Com estes discursos de entrevistadas poderemos tirar a ilação de que a frequência da US por parte das mulheres tem contribuído para alterações de comportamentos de género: por exemplo, alguns companheiros passaram a tratar das refeições e tomaram a seu cargo outras tarefas domésticas. Algumas das alunas frequentam mais de 10 disciplinas o que lhes deixa apenas duas ou três manhãs livres por semana para tratar dos assuntos domésticos mas referem ainda terem tempo para ir buscar os netos à escola e passear o cão.

Conclusão

Este estudo de caso sobre a USMMA não permite generalizações mas pode contribuir para a compreensão do fenómeno das US enquanto resposta sociocultural para o envelhecimento da população. No plano teórico esta investigação aponta para a USMMA e para as US como uma resposta social contra o isolamento e a depressão, aquisição e partilha de conhecimentos depois da reforma antecipada. No plano metodológico a abordagem sociológica e o paradigma qualitativo permitem uma análise crítica dos conceitos sobre os processos do envelhecimento e sobre a USMMA. Os resultados mostram que as US têm algumas fragilidades que podem ser

transformadas em oportunidades, como um maior envolvimento intergeracional para evitar a segregação e o idadismo. Assim como as questões de estatuto, condições socioeconómicas, exclusão intelectual, desigualdades de género, universidade sénior da quarta-idade presencial e ou virtual, a ausência das minorias e o papel do Estado.

E por fim, a necessidade de formação para os professores e os currículos mais centrados nas pessoas ‘de idade’, para que tanto alunos como professores possam participar na investigação, ainda reduzida, sobre processos do envelhecimento nas US, como em colaboração com as universidades tradicionais. Enquanto atores produtores de conhecimento e como meio de divulgar e renovar uma imagem mais positiva das pessoas ‘de idade’ na comunidade e com a expectativa de envelhecer praticando atividades de desenvolvimento de competências, e instrumentais no mundo do trabalho se houver motivação e condições de empregabilidade ajustadas a cada trabalhador ‘de idade’, que garantam a sua saúde e bem-estar, futuras investigações poderão desenvolver estes temas. No quotidiano da USMMA, os alunos e professores, frequentam-na para dar sentido e estrutura às suas vidas. Permanece a utopia de continuarmos a dar impulso ao movimento das US que é global e com potencial ilimitado como o ser humano ao longo e ao largo da vida para investigar e aperfeiçoar este novo paradigma educativo multidimensional e interdisciplinar, de modo a que todas as pessoas ‘de idade’ voluntariamente possam usufruir de um envelhecimento ativo e das universidades senior, numa visão de cidade global ou local amiga da pessoa ‘de idade’, que quando acontece, se transforma numa sociedade mais justa para todas as idades e gerações.

Bibliografia

- Aboim, S. (2014). Narrativas do envelhecimento: ser velho na sociedade contemporânea. *Tempo Social*, 26(1), 207-232. Obtido em 4 Junho de 2019 <https://dx.doi.org/10.1590/S0103-20702014000100013>
- Aníbal, A. (2013). Da educação permanente à aprendizagem ao longo da vida e à validação das aprendizagens informais e não formais: recomendações e práticas. *CIES e-Working Paper*. Obtido em 15 de Junho de 2019 http://cies.iscte-iul.pt/np4/?newsId=453&fileName=CIES_WP147_Anibal.pdf
- Bandeira, M.L., Azevedo, A., Gomes, C., Tomé, L., Mendes, M., Batista, I., & Guardado Moreira, M. (2014). *Dinâmicas Demográficas e Envelhecimento da População Portuguesa, 1950-2011, Evolução e Perspectivas*. Fundação Francisco Manuel dos Santos. Lisboa: Artes gráficas.
- Bardin, L. (2002). *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
- Bauer, M., & Gaskell, G. (2003). *Pesquisa qualitativa com texto, imagem e som: um manual prático*. Petrópolis, RJ: Vozes.
- Bogdan, R., & Biklen, S. (1994). *Investigação qualitativa em educação, uma introdução à teoria e aos métodos*. Porto: Porto Editora.
- Comissão Europeia (2000). Memorando sobre aprendizagem ao longo da vida. Bruxelas: Comissão das Comunidades Europeias. Obtido em 28 Abril de 2019 <https://infoeuropa.euocid.pt/files/database/000033001-000034000/000033814.pdf>
- Carmo, H., & Ferreira, M. (2008). *Metodologia da investigação – Guia para Autoaprendizagem* (2.ª ed.). Lisboa: Universidade Aberta.
- Cabral, M., & Ferreira, P. (2013). *O Envelhecimento Ativo em Portugal: trabalho, reforma, lazer e redes sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Canário, R. (2013, Maio/Agosto). Novos (des)caminhos da educação de adultos. *Perspectiva*, 31 (2), 555-570. Obtido em 15 de Junho <https://doi.org/10.5007/2175-795X.2013v31n2p555>
- Debert, G. (1997). Envelhecimento e curso de vida. Obtido em 1 Abril de 2020 <https://periodicos.ufsc.br/index.php/ref/article/viewFile/12564/11720>
- De São José, J., & Teixeira, A. (2014). Envelhecimento ativo, contributo para uma dimensão crítica. *Análise Social*, 49 (210), 28-54. Obtido em 3 de Maio de 2109 http://analisesocial.ics.ul.pt/documentos/AS_210_a02.pdf
- Delors, J., Al-Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Quero, M., Savané, M-A., Singh, K., Stavenhagen, R., Suhr, M & Nanzhao, Z. (1997). Educação: um tesouro a descobrir – Relatório da UNESCO para a Comissão Internacional sobre Educação para o Séc. XXI. UNESCO. São Paulo: Cortez. Obtido em 3 de Maio de 2019 http://dhnet.org.br/dados/relatorios/a_pdf/r_unesco_educ_tesouro_descobrir.pdf
- Formosa, M. (2014). Four decades of Universities of the Third Age: past, present, future. *Ageing & Society*, 34, 42-66. Obtido em 3 de Maio de 2019 <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000797>
- Fauré, E., Herrera, F., Kaddoura, A-R, Lopes, H., Petrovsky, A., Rahnama, M., & Ward, F.(1972). Learning to be: The world of education today and tomorrow. Paris: UNESCO. Obtido em 3 de Maio de 2019 <http://unesdoc.unesco.org/images/0000/000018/001801e.pdf>
- Guimarães, P., & Antunes, F. (2016). Portugal. In B. Findsen & M. Formosa (eds.), *International perspectives on older adult education. Research policies and practice* (pp. 345-356). Lifelong Learning Book Series, vol. 22. Cham: Springer.
- Gohn, M. (2012, Julho/Dezembro). Sociologia da Educação: campo de conhecimento e novas temáticas. *Educação & Linguagem*, 15(26), 95-117. Obtido em 30 de Abril 2019 <https://www.metodista.br/revistas/revistas-ims/index.php/EL/article/view/3376/3150>
- INE. (2017, 29 Março). Projeções de população residente 2015-2080. Obtido em 8 Abril de 2020 https://www.ine.pt/xportal/xmain?xpid=INE&xpgid=ine_destaquas&DESTAQUESdest_boui=277695619&DESTAQUESmodo=2
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida. Ideias para um envelhecimento ativo*. Almeirim: RUTIS.
- Jacob, L. (2019). Caracterização do voluntariado em Portugal e o voluntariado nas Universidades Seniores. in Livros de Actas das III e IV Conferência Científica Internacional de Projectos Educativos para Seniores, capítulo IX, 144-172. Edição: Ripe50+. Obtido 7 Abril de 2020 <http://rutis.keyweb.pt/assets/stores/1175/userfiles/Luis%20Jacob%20-%20Livro%20de%20actas%20da%20III%20conferencia%203012020.pdf>

- Lima, L. (2002). Da vida, ao longo da aprendizagem. *A página da educação*, 115. Obtido em 20 de Março de 2020 <https://www.apagina.pt/?aba=7&cat=115&doc=8988&mid=2>
- Magano, O. (2004). Observação “com presença” junto de um grupo de etnia cigana. In *Actas dos Ateliers do V Congresso da Associação Portuguesa de Sociologia*. Obtido em 16 de Junho de 2019 https://aps.pt/wp-content/uploads/2017/08/DPR4628ff73668ba_1.pdf
- Marcinkiewicz, A. (2011). The University of the Third Age as an institution counteracting marginalization of older people. *Journal of Education, Culture and Society*, 2, 38-44. Obtido em 16 Junho de 2016 https://www.researchgate.net/publication/267750361_The_University_of_Third_Age_as_an_institution_counteracting_marginalization_of_older_people
- Monteiro, H., & Neto, F. (2008). *Universidades da terceira idade, Da solidão aos motivos para sua frequência*. Porto: Livpsic.
- Organização Mundial da Saúde (2002). Active Ageing, a policy framework. Obtido em 28 Abril de 2019 http://apps.who.int/iris/bitstream/10665/67215/1/WHO_NMH_NPH_02.8.pdf
- Pinto, M. (2003). As Universidades da Terceira Idade em Portugal: Das origens aos novos desafios do futuro. *Revista da Faculdade de letras, Línguas e literaturas*, Porto. 20(2), 467-478. Obtido em 16 de Junho de 2019 <http://hdl.handle.net/10216/8199>
- Pinto, M. (2008). Da aprendizagem ao longo da vida ou do exemplo de uma relação ternária: agora, antes, depois. Faculdade de Letras da Universidade do Porto. Obtido em 16 de Junho de 2019 <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/8208.pdf>
- PORDATA. (2018). População residente com 15 a 64 anos e 65 e mais anos, por nível de escolaridade completo mais elevado (%). Obtido em 1 Abril de 2020 [https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+com+15+a+64+anos+e+65+e+mais+anos+por+n%C3%ADvel+de+escolaridade+completo+mais+elevado+\(percentagem\)-2266](https://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+com+15+a+64+anos+e+65+e+mais+anos+por+n%C3%ADvel+de+escolaridade+completo+mais+elevado+(percentagem)-2266)
- PORDATA. (2016, 31 de Dezembro). Caracterização sumária das universidades seniores portuguesas. Obtido em 7 Abril de 2020 <http://rutis.keyweb.pt/assets/stores/1175/userfiles/Caracteriza%C3%A7%C3%A3o%20sum%C3%A1ria%20das%20utis.pdf>
- Ribeiro, O. (2012). O envelhecimento “ativo” e os constrangimentos da sua definição. *Sociologia: Revista da Faculdade de Letras da Universidade do Porto*, (2), 33-52. Obtido em 25 de Maio de 2019 <https://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/10580.pdf>
- Schneider, R. H., & Irigaray, T. Q. (2008). O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos de Psicologia (Campinas)*, 25(4), 585-593. Obtido em 9 de Abril de 2020 <http://www.scielo.br/pdf/estpsi/v25n4/a13v25n4.pdf>
- Shinagel, M. (2012). Demographics and lifelong learning institutes in the 21st century. *Continuing higher education review*, vol. 76, 20-29. Obtido em 14 de Junho de 2019 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ1000648.pdf>
- Simplício, S., & Neves, C. (2014). Os sentidos da aprendizagem ao longo da vida na educação de adultos: Dos debates teóricos às perceções sobre os impactos do processo de RVCC a nível pessoal, profissional e social. *Medi@ções*, 2(2), 81-97. Obtido em 15 Junho 2019 <http://mediacoes.esse.ips.pt/index.php/mediacoesonline/article/view/66>
- Torres, A., Campos Pinto, P., Costa, D., Coelho, B., Maciel, D., Reigadinha, T., & Theodoro, E. (2018). Igualdade de Género ao Longo da Vida. Portugal no contexto europeu. Obtido em 4 Junho de 2019 <https://fronteirasxxi.pt/wp-content/uploads/2018/12/igualdade-de-genero-ao-longo-da-vida-resumo-do-estudo-PDF.pdf>
- Veloso, E. (2007). Contributos para a análise da emergência das universidades da terceira idade em Portugal. *Revista portuguesa de pedagogia*, 233-258. Obtido em 25 de Maio de 2019 <http://hdl.handle.net/10316.2/4554>