

Contribuição da universidade sénior para o bem-estar e qualidade de vida

Universidade Sénior e Bem-Estar

Luísa Grácio

ORCID ID: 0000-0001-9805-3378

mlg@uevora.pt

Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal
CIEP-UE - Centro de Investigação em Educação e Psicologia - Universidade de Évora, Portugal

Sara Guerra

ORCID ID: 0000-0002-9191-4216

sarasoldadoguerra@hotmail.com

Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal

Maria João Carapeto

ORCID ID: 0000-0001-8912-9916

mjcarapeto@uevora.pt

Universidade de Évora, Escola de Ciências Sociais, Departamento de Psicologia, Portugal

Resumo

Face ao aumento da longevidade torna-se indispensável garantir a qualidade de vida (QdV), bem-estar e satisfação pessoal nesta fase do ciclo de vida. A QdV liga-se a diferentes aspetos do bem-estar, designadamente, o bem-estar subjetivo, o psicológico e o social. Em idade avançada, todos estes aspetos do bem-estar são influenciados pela

aprendizagem a qual surge como preditora positiva da QdV. O princípio da aprendizagem ao longo da vida contraria a ideia de que a aprendizagem só deve ocorrer por meio de modalidades, ciclos e níveis, e considera que estes processos vão muito além de espaços formais de aprendizagem não devendo ficar restritos ao ambiente escolar. Este estudo visa compreender em que medida a frequência da Universidade Sénior é percebida como contribuindo para a Qualidade de Vida e o Bem-estar Subjetivo, Psicológico e Social de idosos. Participaram no estudo 15 utentes da Universidade Sénior de Évora, Portugal, com idades entre os 60 e 90 anos. Os dados foram obtidos através de um questionário com perguntas fechadas e abertas e tratados de forma qualitativa e quantitativa. Os resultados obtidos indicam que a frequência da Universidade Sénior tem um impacto positivo em todos os aspetos da QdV exploradas. Os principais ganhos percebidos e aspetos de maior satisfação prendem-se com aprendizagem, integração social, relações interpessoais, construção de amizades e convivialidade.

Palavras-chave: Aprendizagem, Qualidade de Vida, Bem-estar subjetivo, Bem-estar psicológico, Bem-estar social, Idosos.

Introdução

Atualmente têm vindo a ser desenvolvidos e aprofundados estudos sobre como promover melhor qualidade de vida (QdV) dos idosos, sendo que um dos aspetos fundamentais associados à qualidade de vida é a percepção que o indivíduo tem do seu bem-estar (e.g., Guedea et al., 2006). A QdV é 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” (The WHOQOL Group, 1998, p. 1570).

Por sua vez, o conceito de bem-estar tem sido entendido sob perspetivas diferentes. O conceito de *bem-estar subjetivo* (BES) constitui um indicador fundamental da qualidade de vida e tem 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 (Diener et al., 2018). O bem-

estar subjetivo está relacionado com o envelhecimento saudável e pode constituir um indício de saúde mental, felicidade, adaptação e integração social (Guedea et al., 2006). Uma vez que o campo de estudos do BES não é consensual, distinguindo-se três perspectivas: i) a perspectiva de indicadores sociais, para a qual o bem-estar diminui com a idade, apresentando os idosos menores níveis de bem-estar subjetivo quando comparados com outras faixas etárias; ii) a perspectiva da seletividade socioemocional, em que o bem-estar aumenta com a idade através da utilização de estratégias de regulação e adaptação emocional; iii) a perspectiva do *set point* na qual a idade, tal como as variáveis demográficas, estado civil e género, não têm qualquer tipo de relação com o bem-estar subjetivo (Oliveira et al., 2012).

O construto de *bem-estar psicológico* (BEP) surgiu como uma resposta a diversas lacunas do construto de bem-estar subjetivo. Desenvolvido por Ryff (2014) refere-se à experiência da pessoa para consigo mesma, envolvendo seis componentes: auto-aceitação, relações positivas com os outros, autonomia, domínio do ambiente, propósito da vida e crescimento pessoal. Já o *bem-estar social* (BESo) diz respeito à adaptação e funcionamento da pessoa no contexto da sociedade, envolvendo cinco dimensões: coerência social, atualização social, integração social, aceitação social e contribuição social (Keyes, 1998). A participação em atividades educativas é reconhecida como um contributo para a QdV da população idosa (Choi et al., 2017; Wang et al., 2018). O princípio da Aprendizagem ao Longo da Vida defende que a educação e a aprendizagem decorrem ao longo do ciclo vital indo muito além de espaços formais de aprendizagem contrariando a ideia de que a aprendizagem só deva ocorrer por meio de modalidades, ciclos e níveis (Gadotti, 2016; UNESCO, 2011).

Atualmente encontramos duas conceções teóricas complementares sobre a educação para os idosos. Uma delas entende a educação como medida socio terapêutica, promotora da integração social; a outra, perspectiva a educação como atuando no sentido de um melhor envelhecimento, ajudando à manutenção e promoção de diversas competências e de novas aprendizagens de (Jacob, 2015; Jacob et al., 2018).

Deste modo, 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 autoconfiança, 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). Estudos revelam que o envolvimento de idosos em atividades relacionadas com a aprendizagem, sobretudo se em contextos informais, se associa a maiores níveis de bem-estar nos idosos (e.g., Jenkins & Mostafa, 2015) e que as atividades de aprendizagem têm o potencial de contribuir para o bem-estar físico, mental e social sendo os idosos independentes por mais tempo e ativos no contributo para a sociedade (e.g., Boulton-Lewis & Buys, 2015). 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 (Åberg, 2016).

As Universidades da Terceira Idade (UTI) surgem, pois, como uma resposta socioeducativa promotora de *empowerment*, integração social e bem-estar físico e psíquico de idosos (Carvalho & Fonseca, 2015). Relativamente à sua organização estrutural, destacam-se quatro modelos de Universidades Sénior: o Modelo Francês (conferindo graus de certificação ao nível de licenciaturas, pós-graduações e graus de habilitação especial), o Modelo Inglês (associações com entidades sem fins lucrativos, programas de vertente social e recreativa), o Modelo Misto ou Híbrido (combinação entre o Modelo Francês e o Modelo Inglês), e o Modelo Norte-Americano (Jacob et al., 2018; Santos, 2010).

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, contando com 305 universidades para a terceira idade. As atividades educativas são em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida seguindo na sua maioria um modelo misto (Jacob, 2012). Ainda que as conceções políticas suponham que a participação na aprendizagem ao longo da vida influencia positivamente o bem-estar e a saúde dos idosos, existem

poucos estudos que permitam compreender o impacto da frequência de US no bem-estar dos idosos (e.g., Soares et al., 2020) e os que existem apresentam resultados por vezes contraditórios. Por exemplo, o estudo quantitativo de Gonçalves & Neto (2013) sugerem que após seis meses de frequência a solidão é menor e a autoestima e o suporte social melhoram, mas Biehl-Printes et al. (2014) concluem que os idosos que frequentam uma US referem uma qualidade de vida melhor do que os idosos que não frequentam, mas só na dimensão física (não nas dimensões psicológica, relações sociais, meio ambiente nem QdV global). Faltam estudos de natureza qualitativa (Soares et al., 2020) que ajudem a esclarecer a experiência dos idosos da sua própria perspetiva. Neste contexto, o presente estudo visa compreender em que medida a frequência da Universidade Sénior é percebida, pelos próprios idosos, como contribuindo para sua QdV e bem-estar (BES, BEP e BESo).

Métodos

Participantes

Quinze seniores, 11 (74%) mulheres e quatro (27%) homens com idades compreendidas entre os 60 e 90 anos (mediana de 75 anos), constituíram uma amostra de conveniência. Relativamente ao estado civil, nove (60%) são casados/as ou vivem em união de facto, cinco (33%) viúvos/as e um/a (7%) é solteiro/a. Quanto às habilitações literárias, um/a (7%) completou o ensino primário, oito (53%) o ensino preparatório e seis (40%) o ensino liceal. Catorze participantes (93%) encontram-se reformados e um/a (7%) não respondeu. Quatro (27%) dos/as participantes consideram ter uma boa situação económica, nove (60%) uma situação económica suficiente e dois/duas (13%) uma situação económica insuficiente. Nenhum/a considerou ter uma situação económica muito boa. Oito (53%) referem viver com o marido/esposa, seis (40%) referem viver sozinhos e um/a (7%) com a esposa e netos. Os participantes neste estudo frequentavam uma Universidade Sénior localizada no Alentejo. Faz parte da RUTIS e é membro da Associação de Aprendizagem ao Longo da Vida, uma associação sem fins lucrativos.

Instrumento

Para a recolha de dados, utilizou-se o Questionário Universidade Sénior e Qualidade de Vida (Grácio & Guerra, 2020; Guerra, 2022), que foi propositadamente construído para este estudo a partir de entrevistas exploratórias inicialmente realizadas e de dados da literatura. A primeira parte do questionário é constituída por questões para recolha de dados sociodemográficos. A segunda parte, aborda, com perguntas essencialmente abertas, cinco grandes temas dos quais trataremos neste estudo os seguintes: (a) Universidade Sénior e QdV, focando os ganhos proporcionados pela frequência da US; (b) Universidade Sénior, Qualidade de Vida e Bem-estar Subjetivo, considerando a sua dimensão afetiva; (c) Universidade Sénior, Qualidade de Vida e Bem-estar Psicológico, destacando os relacionamentos positivos com os outros e o crescimento pessoal (incluindo aqui o desenvolvimento intelectual e a autorrealização); e (d) Universidade Sénior e Bem-estar Social, focando especialmente a integração e participação social.

Procedimentos

Obteve-se previamente o consentimento informado dos participantes. Os dados foram recolhidos em julho de 2020 e depois objeto de uma análise qualitativa e quantitativa. A análise qualitativa consistiu numa análise de conteúdo das verbalizações. O processo de análise temática e categorial obedeceu a etapas fundamentais: a) Constituição do corpus documental, em que todo o material das entrevistas foi transcrito e analisado (princípio da exaustividade); b) Leitura flutuante; c) Categorização e definição das unidades de registo semânticas ou temáticas; d) Definição das unidades de enumeração para quantificação das ocorrências por categoria e subcategoria (o critério de registo de ocorrências foi a anotação, em cada categoria ou subcategoria, de todas as verbalizações expressas por cada questão colocada); e e) Tratamento dos dados e interpretação dos resultados (Bardin, 2016; Cavalcante et al., 2014; Lima & Pacheco, 2006; Saldaña, 2009). De forma a assegurar a validade e fidelidade inter-codificadores, o processo de categorização foi realizado por três juízes e as divergências resolvidas até chegar a acordo numa categorização final (Lima & Pacheco, 2006). A análise quantitativa consistiu numa análise estatística descritiva simples (frequências e percentagens). Para

cada um dos quatro domínios (QdV, BES, BEP e BESo) foram consideradas, para este estudo, as respostas a uma ou duas das questões mais representativas, como se verá na seção de Resultados. Não se exibem os resultados relativos ao BESo por terem sido largamente redundantes com os de outras categorias de bem-estar e qualidade de vida.

Resultados

As tabelas 1 a 4 indicam, com exemplos, as categorias que emergiram das respostas dos participantes à questões mais representativas e sua frequência, para as áreas temática de QdV, BES e BEP.

Tabela 1

Universidade Sénior e qualidade de vida: “Na sua opinião, o que lhe tem trazido, dado ou proporcionado de mais importante a frequência da US? Por favor, explique a sua resposta.”

Categorias e critérios	Unidades de registo/ Exemplos	N	%
1. Integração social/relacionamentos interpessoais – Convivialidade	“O convívio.” (P3) “Independentemente de contactar com pessoas de várias idades, no diálogo que se trava é muito enriquecedor ...” (P11)	5	21
2. Novas aprendizagens	“Algumas coisas que não tinha conhecimento, fiquei a saber mais...” (P2) “Cultura...” (P10)	5	21
3. Saídas/visitas	“...saídas dentro de Portugal...idas ao estrangeiro...” (P1) “Para mim era uma lufada de ar fresco pelos passeios coisas que eu nem fazia ideia de existir museus e outras coisas” (P6)	4	17
4. Integração social/relacionamentos interpessoais - Amizades	“... contactar com pessoas que não conhecia e poder fazer novas amizades que foram bastante agradáveis...” (P2) “... Ser capaz de fazer amizades que é das formais mais bonitas de amar alguém” (P4)	4	17
5. Tranquilidade/vitalidade	“... no diálogo que se trava é muito enriquecedor, ajuda-nos a sentir ainda vivos ...” (P11) “... Dando-me o gozo da paz.” (P15)	3	13
6. Diversas oportunidades	“Frequentar a Universidade Sénior proporcionou-me diversas oportunidades...” (P1) “O escrever é tudo o mais importante na minha vida ...” (P15)	2	8
7. Integração social/relacionamentos interpessoais - Integração social	“O mais importante é sentir que faço parte da sociedade e que sou ainda capaz de ser parte integrante quando solicitada...” (P4)	1	4
Total		24	100

Nota. P – Participante.

Verificaram-se 24 verbalizações relativamente aos ganhos para a QdV devidos à frequência da US (Tabela 1), uma boa parte delas (42%) relativas à integração social e relações interpessoais, especialmente a convivialidade (21%) e as amizades (17%). As novas aprendizagens tiveram também uma prevalência destacada (21%), seguida das saídas/visitas (17%).

Tabela 2

Universidade sénior e bem-estar subjetivo: “Acha que a frequência da Universidade Sénior contribui de alguma maneira para o seu bem-estar emocional? Por favor, explique a sua resposta.”

Categorias	Unidades de registo / Exemplos	N	%
1. Ocupação de tempo	“ajudou-me a ocupar a cabeça e a ter tempo para mim.” (P4) “Gosto mais de ir para a Universidade Sénior do que estar em casa todos os dias a fazer as mesmas coisas.” (P8)	4	29
2. Compensação emocional	“Quando faleceu o meu marido ajudou-me bastante” (P5) “A universidade para mim, é tudo muito bom, em casa dói tudo é uma solidão ... mas o remédio é a Universidade Sénior” (P15)	4	29
3. Geral	“Foi muito bom...” (P7) “Caso contrário não frequentaria ...” (P3)	2	14
4. Atividade	“Mantenho-me ativa ...” (P1)	1	7
5. Auto-estima	“Faz muito bem ao ego das pessoas” (P6)	1	7
6. Convivialidade	“Convivo, o que me torna mais feliz e despreocupada.” (P9)	1	7
7. Aprendizagem	“Quando, se sai de casa para aprender, é bom para o bem-estar emocional.” (P10)	1	7
Total		14	100

Nota. P – Participante.

A Tabela 2 mostra que, relativamente à componente afetiva do bem-estar subjetivo, as categorias mais mencionadas foram as da ocupação do tempo (29 %) e compensação emocional (29%), seguidas de verbalizações mais gerais de agrado sobre a frequência da US (14 %).

Quanto ao bem-estar psicológico duas dimensões se destacaram, respetivamente relacionamentos positivos com os outros e crescimento pessoal. Quanto aos relacionamentos positivos com os outros (Tabela 3), os participantes focam sobretudo a convivialidade (42%) e as relações de amizade (42%). Quanto ao crescimento pessoal (Tabela 4), duas questões salientaram dois aspetos distintos, o desenvolvimento intelectual e a realização pessoal. destaca-se a manutenção de competências intelectuais (23%), a realização pessoal em geral (20%) e o aumento de conhecimentos/aprendizagem (17%).

Tabela 3

Universidade sénior e bem-estar psicológico (relações positivas com os outros): “Frequentar a Universidade Sénior contribuiu para estabelecer relações de proximidade/amizade com novas pessoas? Por favor, explique a sua resposta.”

Categorias	Unidades de registo/ Exemplo	N	%
1. Convivialidade	“Há várias pessoas a frequentar as mesmas disciplinas que eu, pelo que já estabeleci relações com elas.” (P1) “Fazendo novos amigos, boas relações cordiais, novos encontros, novas saídas, novos convívios.” (P2)	5	42

2. Relações de amizade	“Sim, conhecendo novas pessoas tanto alunos como professores, fazemos novas amizades” (P9) “Na troca ideias, passatempos, na tuna, etc., criam-se amizades, e por vezes almoçamos juntos.” (P10)	5	42
3. Comunicação com outros	“Trocamos de impressões e conhecimentos” (P3) “São pessoas muito especiais são muito inteligentes ricas em sabedoria” (P6)	2	17
Total		12	100

Nota. P – Participante.

Tabela 4

Bem-estar psicológico (crescimento pessoal): “Na sua opinião, frequentar a Universidade Sénior tem contribuído para o seu desenvolvimento intelectual? Por favor, explique/justifique a sua resposta.”, “Considera que a frequência da Universidade Sénior contribui de algum modo para se sentir realizado/a? Por favor, explique a sua resposta.”

Categorias	Unidades de registo / Exemplos	N	%
1. Desenvolvimento Intelectual - Atualização / Manutenção de competências	“O facto de frequentar a Universidade Sénior fez com que eu não ficasse ‘parada no tempo’...” (P1) “... aprofundar e relembrar conhecimentos adquiridos há muitos anos no liceu quando estudei, e estavam esquecidos.” (P9)	7	23
2. Realização pessoal – Geral	“Porque me tem ajudado muito no ciclo do envelhecimento” (P3) “Por vezes, o que nós temos, não chega, e ao frequentarmos alguma coisa ajuda.” (P10)	6	20
3. Desenvolvimento Intelectual - Conhecimento / Aprendizagem	“Ter mais conhecimento de coisas não conhecidas...” (P2) “Sempre se vai aprendendo algo novo, e o saber não ocupa lugar” (P5)	5	17
4. Realização pessoal – 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” (P1) “Sobretudo ter o tempo mais ocupado, aprendendo coisas que por vezes estavam já um pouco esquecidas abrir novos horizontes” (P2)	3	10
5. Realização pessoal – Convivialidade	“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” (P4) “Aprendi imensas coisas e o convívio com várias pessoas” (P6)	3	10
6. Realização pessoal – Aprendizagem	“Gosto muito de tudo o que aprendo” (P8) “Aprender e relembrar conhecimentos” (P14)	3	10
7. Sem contributo para o desenvolvimento intelectual	“Não encontro diferença comportamental.” (P11)	1	3
8. Desenvolvimento Intelectual - Estimulação	“O facto de frequentar a Universidade Sénior fez com que eu ... conseguisse estimular o meu desenvolvimento intelectual.” (P1) “Visitas a museus, aulas na Fundação Eugénio Almeida, teatro, ‘quizes’ etc são fundamentais para a cultura.” (P10)	2	7
Total		30	100

Nota. P – Participante.

Discussão

O aparecimento de Universidades para a Terceira Idade, no âmbito de políticas educativas e da premissa de Aprendizagem ao Longo da Vida, constitui resposta direcionada à população idosa (Jacob et al., 2018). Neste estudo, constatámos que os participantes percecionam a frequência da US como tendo um impacto positivo na sua

QdV e bem-estar, tal como observado em estudos anteriores (e.g., Cachioni et al., 2017; Gonçalves & Neto, 2013).

Foi possível verificar que, segundo a maioria das verbalizações 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 que tal é percebido com satisfação. A esfera dos relacionamentos interpessoais, por meio da convivialidade, amizades e integração social, bem como da aprendizagem representam os principais ganhos obtidos através da participação na US, e fontes de satisfação segundo os próprios, e podem ser vistos como domínios em que a QdV destes idosos é promovida. Estes resultados vão no mesmo sentido de outros estudos que mostram que a frequência de programas educativos para idosos se relacionada com melhorias no autoconceito intelectual (Díaz-López et al., 2017), nas relações sociais (e.g., Gonçalves & Neto, 2013) e no autoconceito social (Díaz-López et al., 2017). Tal afigura-se um dado promissor, dado que a participação em grupos sociais aumenta a satisfação com a vida, diminuindo sintomas depressivos (e.g., Li et al., 2018) e podendo melhorar o autoconceito, incrementar emoções positivas e sustentar objetivos pessoais (Gable & Bromberg, 2018).

Relativamente à dimensão afetiva do BES, a ocupação de tempo e a compensação emocional surgem como principais contributos, ajudando à existência de afetos positivos e auxiliando a uma forma adaptativa de lidar com situações de luto, tristeza e solidão. Estes resultados ajudam a compreender os de Cachioni et al. (2017) num estudo que mostra que os idosos que participam há mais tempo numa US apresentam uma experiência afetiva mais equilibrada e o aumento do autoconceito emocional encontrado por Díaz-López et al. (2017) nos idosos que frequentam um programa educacional. Mais estudos são necessários para esclarecer como a frequência da US contribui para melhorar a experiência e regulação emocional dos idosos.

Constatamos ainda que a frequência da US proporciona bem-estar psicológico, à semelhança do que outros estudos, quantitativos, também têm mostrado (e.g., Cachioni et al., 2017). Do ponto de vista dos participantes, a US promove relações positivas com

os outros, sobretudo ao propiciar convivialidade e (novas) relações de amizade. A investigação existente tem mostrado que as amizades, a par das relações familiares, são um bom preditor de bem-estar psicológico nesta etapa da vida, para além de outros benefícios para a saúde física e mental a que têm sido associadas (Blieszner et al., 2019). O crescimento pessoal é outra dimensão do bem-estar psicológico (Ryff, 2014) que os idosos consideram ser beneficiada pela frequência da US. Neste domínio, os participantes destacaram a atualização e manutenção de competências intelectuais e a aprendizagem. Tais resultados juntam-se a outros que sugerem que o envolvimento em atividades educacionais melhora o autoconceito intelectual de idosos (Díaz-López et al. 2017). Ainda no domínio do crescimento pessoal, a participação na US parece promover também um sentimento de realização pessoal associado ao satisfazer de uma necessidade de conhecimento e compreensão dos fenómenos, ao preenchimento significativo do tempo vital ou à convivialidade.

Este estudo contou com algumas limitações, mas deixa também sugestões para estudos futuros. A resposta através de questionário escrito nem sempre possibilita um maior aprofundamento dos temas, pelo que futuramente se deveria considerar a metodologia de entrevista semi-estruturada (neste estudo impossível devido à pandemia de covid-19). Por outro lado, 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 US em causa.

Estudos futuros com metodologias diversas, com maiores amostras e maior paridade de género permitiriam consolidar o conhecimento sobre o papel das US na QdV e no bem-estar dos seus utentes. Afigura-se também pertinente a realização de estudos que possam explorar com mais detalhe as especificidades do bem-estar social (Keyes, 1998) e sua relação com a frequência das US. Este estudo não trouxe verbalizações compatíveis com o modelo de Keyes (1998) o que sugere, em conjunto com outros estudos (Carapeto et al., 2021), que talvez a adaptação do indivíduo à sociedade não seja um dos critérios mais salientes na definição de bem-estar na sociedade portuguesa. Poucos indivíduos mencionam temas desta índole e, pelo contrário, a dimensão social parece ser abordada pela via das relações interpessoais.

Conclusão

A frequência da Universidade Sénior é vista pelos idosos como um contributo para a sua QdV e bem-estar. É de realçar que níveis elevados de bem-estar apresentam também repercussões positivas em termos do estado de saúde física (e.g., Lages et al., 2018). Assim, pode ser importante garantir o direito ao acesso dos idosos às US e torná-las mais próximas da população idosa sensibilizando-a para os benefícios que daí podem advir.

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: 10.1080/03601277.2016.113997
- Bardin, L. (2016). *Análise de conteúdo* (4ª ed). Edições 70.
- Biehl-Printes, C., Texeira, D., Costa, A., Pinheiro, V., Sousa, P., Cruz, J., & Tomas-Carus, P. (2014). A comparative study of the functional fitness and perception of quality of life among elderly participants and non-participants of Universities of third age. *Journal of Aging & Innovation*, 3 (3), 39-49.
- Blieszner, R., Ogletree, A. M., & Adams, R. G. (2019). Friendship in later life: A research agenda. *Innovation in Aging*, 3(1), igz005.
- 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
- Cachioni, M., Delfino, L., Yassuda, M. S., Batistoni, S. S. T., Melo, R. C. D., & Domingues, M. A. R. D. C. (2017). Bem-estar subjetivo e psicológico de idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 20, 340-352. doi: 10.1590/1981-22562017020.160179
- Carapeto, M. J., Grácio, L., & Pires, H. (2021). Conceções de jovens sobre o funcionamento positivo de adultos de meia idade e idosos. *International Journal of Developmental and Educational Psychology*, 2(2), 181-190. doi: 10.17060/ijodaep.2021.n2.v2.2224

- Carvalho, L., & Fonseca, M. F. (2015). Universidades da terceira idade: Dimensão educativa e social. *Revista Aprender*, 36, 48-62.
- 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
- Díaz-López, M. P., Aguilar-Parra, J. M., López-Liria, R., Rocamora-Pérez, P., Vargas-Muñoz, M. E., & Padilla-Góngora, D. (2017). Skills for successful ageing in the elderly. Education, well-being and health. *Procedia-Social and Behavioral Sciences*, 237, 986-991.
- Diener, E., Oishi, S., & Tay, L. (Eds.). (2018). *Handbook of well-being*. DEF Publishers. DOI: nobascholar.com
- Gable, S. L., & Bromberg, C. (2018). Healthy social bonds: A necessary condition for well-being. In E. Diener, S. Oishi, & L. Tay (Eds.), *Handbook of well-being*. DEF. DOI: nobascholar.com
- 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.
- Gonçalves, J. & Neto, F. (2013). Influência da frequência de uma Universidade Sénior no nível de solidão, autoestima e redes de suporte social. *Revista Eletrónica de Psicologia, Educação e Saúde*, 3(1), 69-92.
- Grácio, L. & Guerra, S. (2020). *Questionário Universidade Sénior e Qualidade de Vida*. [Documento não publicado]. Universidade de Évora.
- 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, S.S.S. (2022). *Impacto Percebido da frequência de universidades seniores no bem-estar de pessoas idosas* [Dissertação de Mestrado, Universidade de Évora].
- 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. doi: 10.1037/0022-0167.52.2.196
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida. Ideias para um envelhecimento ativo*. Almeirim: RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade).
- Jacob, L. (2015). A educação e os seniores. *Revista Kairós: Gerontologia*, 18(19), 81-97. doi: 10.23925/2176-901X.2015v18iEspecial19p81-97
- Jacob, L., Torres, L. V., & Pocinho, R. (2018). Universidades seniores em Portugal e no Brasil: caracterização e motivações. In I Ageing Congress 2018 - Congresso Internacional sobre Envelhecimento. ISBN 978-989-98174-9-4
- 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
- Keyes, C. L. M. (1998). Social well-being. *Social Psychology Quarterly*, 61(2), 121-140.
- Lages, A., Magalhães, E., Antunes, C., & Ferreira, C. (2018). Social well-being scales: validity and reliability evidence in the Portuguese context. *Psicologia*, 32(2), 15-26. doi: 10.17575/rpsicol.v32i2.1334
- Li, C., Jiang, S., Li, N., & Zhang, Q. (2018). Influence of social participation on life satisfaction and depression among Chinese elderly: Social support as a mediator. *Journal of Community Psychology*, 46(3), 345–355. doi: 10.1002/jcop.21944
- Lima, J.A. & Pacheco, J.A. (2006), (Orgs). *Fazer Investigação. Contributos para a elaboração de Dissertações e Teses*. Porto Editora.
- Oliveira, S. F., Queiroz, M. I. N., & Costa, M. L. A. (2012). Bem-estar subjetivo na terceira idade. *Motricidade*, 8(2), 1038-1047.

- Ryff, C. D. (2014). Psychological well-being revisited: Advances in the science and practice of eudaimonia. *Psychotherapy and Psychosomatics*, 83(1), 10-28.
- Santos, M. O. G. (2010). *Contributos para um Processo de Planeamento Estratégico aplicado a Universidades Seniores, promovidas por estabelecimentos de Ensino Superior*. Centro de Investigação em Sociologia e Antropologia “Augusto da Silva”. Universidade de Évora.
- Saldaña, J. (2009). *The coding manual for qualitative researchers*. Sage.
- Soares, A. F., Gutierrez, D. M. D., & Resende, G. C. (2020). A satisfação com a vida, o bem-estar subjetivo e o bem-estar psicológico em estudos com pessoas idosas. *GIGAPP Estudios Working Papers*, 7(150-165), 275-291.
- The WHOQOL Group (1998). The World Health Organization quality of life assessment (WHOQOL): development and general psychometric properties. *Social Science & Medicine*, 46(12), 1569-1585. doi: 10.1016/s0277-9536(98)00009-4
- UNESCO Institute for Lifelong Learning (2011). *Annual report 2010: UNESCO Institute for Lifelong Learning*. UNESCO Institute for Lifelong Learning.
- Wang, R., De Donder, L., De Backer, F., Triquet, K., Shihua, L., Honghui, P., Thomas, V. & 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. doi: 10.1080/03601277.2018.1481185

Declaração de conflito de interesse

O(s) autor(es) declara(m) que não há conflito de interesse.