



Jeanette dos Santos

**Conceções de cidadania na idade dos cabelos grisalhos:
Envelhecimento ativo e participação social das pessoas idosas**

Dissertação de Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária

Julho de 2016



UNIVERSIDADE DE COIMBRA



FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

**Conceções de cidadania na idade dos cabelos grisalhos:
Envelhecimento ativo e participação social das pessoas idosas**

Jeanette dos Santos

Dissertação de Mestrado em Educação e
Formação de Adultos e Intervenção Comunitária,
apresentada à Faculdade de Psicologia e de
Ciências da Educação da Universidade de
Coimbra e realizada sob orientação da Professora
Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira

Julho, 2016

À memória do meu pai, José Fernandes

À minha mãe, Maria Laurinda.

Ao Rodrigo.

À Sandra.

Agradecimentos

Ao longo deste percurso, que é também de descoberta pessoal, nada teria sido possível sem a colaboração e o apoio de outros. Neste sentido, gostaria de manifestar a minha sincera gratidão e reconhecimento às pessoas e entidades com as quais fui estabelecendo contacto, e que me proporcionaram várias aprendizagens ao longo deste estudo.

Em primeiro lugar à Professora Doutora Cristina Maria Coimbra Vieira, pela orientação assegurada, conhecimentos transmitidos, rigor científico, permanente disponibilidade, dedicação e incentivo.

À Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra e ao Professor Doutor Luís Alcoforado pela oportunidade que me deram de frequentar este Mestrado.

A todos/as docentes com os/as quais tive a oportunidade de aprender no Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária.

A todos os meus colegas de Mestrado pela partilha, companheirismo e entreaajuda.

Às Universidades Sêniore que possibilitaram e disponibilizaram o seu tempo para a realização deste estudo.

À CERCAV pela paciência e compreensão que tiveram ao longo destes dois últimos anos.

À família, ao Rodrigo e aos amigos que me acompanharam neste grande desafio e me ajudaram a conseguir terminar esta dissertação.

A todos, o meu mais sincero obrigado!

“Aqueles que passam por nós, não vão sós, não nos deixam sós. Deixam um pouco de si, levam um pouco de nós”.

(Antoine de Saint-Exupéry, 1943)

*Imagem de capa retirada de <http://www.araraquaraneews.com.br/v1/centro-de-convivencia-do-idoso-ganha-cancha-de-malhas/>

Resumo

O envelhecimento da população representa um dos principais desafios demográficos e sociais da sociedade portuguesa. Com o progressivo aumento da população idosa, surge um novo paradigma denominado de envelhecimento ativo que foi estabelecido pela Organização Mundial de Saúde em 2002. Este paradigma pretende promover a qualidade de vida e a saúde dos mais velhos, com vista à manutenção da autonomia física e psicológica. Pretende também integrar os idosos na sociedade, assumindo uma cidadania plena. O conceito de “ativo” deste novo paradigma chama-nos à atenção para a participação dos indivíduos nas várias esferas da vida social, cultural, económica, civil e espiritual, não se cingindo apenas à capacidade de estar fisicamente ativo.

De forma a potenciar a participação social das pessoas idosas, a educação surge como um excelente meio e as Universidades Séniores oferecem formação nesse sentido. Assim, o presente estudo pretende compreender se existe alguma relação entre as atividades sociais em que pessoas inscritas em universidades séniores costumam participar e as suas opiniões sobre valores associados à cidadania.

Esta investigação é de natureza quantitativa e recolheu uma amostra de 65 séniores, em situação profissional ativa e inativa, que frequentam a Universidade Sénior. O instrumento utilizado foi um questionário que procura conhecer os motivos que levam as pessoas a frequentar a Universidade Sénior, as atividades sociais em que costumam participar e vários itens ligados ao exercício da cidadania, tendo sido esta adaptada a partir da escala de cidadania do Projeto Paladin.

Os resultados deste estudo indicam-nos que independente dos motivos que levam os séniores a frequentar as Universidades Séniores e as atividades sociais em que costumam a participar, não há grandes diferenças em relação às suas opiniões sobre os vários valores associados ao exercício da cidadania, em função das variáveis sociodemográficas consideradas, como o sexo, a idade e o nível de escolaridade. As razões que levam as pessoas idosas a frequentar Universidades Séniores prendem-se sobretudo com o aprender coisas novas, aprofundar conhecimentos e conhecer e conviver com pessoas da mesma idade.

Palavras-chave: Idosos, Envelhecimento Ativo, Participação Social, Cidadania, Universidade Sénior.

Abstract

Population aging is a major demographic and social challenge of Portuguese society. With the progressive increase of the proportion of the elderly population, a new paradigm called active aging was set by World Health Organization in 2002. This paradigm aims to promote the quality of life and health of older people, in order to maintain their physical and psychological autonomy and it also promotes the integration of the elderly in society, helping them to exercise their full citizenship. The concept of "active" in this new paradigm called our attention to the participation of individuals in the various spheres of social, cultural, economic, civic and spiritual life, not only highlighting their the ability to be physically active.

In order to enhance the social participation of older people, education and training emerge as excellent ways and the universities for senior people offer many possibilities for them. The aim of the present study is to understand if there is any relationship between social activities that people enrolled in such kind of universities usually do and their views on values associated with citizenship.

This is a quantitative research and it involved a sample of 65 seniors most of them already retired, attending universities for seniors. The instrument used was a questionnaire that seeks to understand the reasons that lead people to attend such kind of institutions, the social activities that usually are done by them in daily routines, and asked them to express their agreement with various items related to the exercise of citizenship. This last set of items was adapted from citizenship scale of the the Paladin Project.

The results of this study show us that regardless of the motives that take seniors to attend this universities and regardless of the types of social activities that they are used to do, there are no major differences regarding their opinions on the various values associated with the exercise of citizenship, when sociodemographic variables are considered, such as sex, age and level of education. The reasons older people express to attend universities for seniors are related mainly with learning new things, deepening previous knowledge and having the opportunity to meet and socialize with peers.

Keywords: Elderly, Active Ageing, Social Participation, Citizenship, University for Seniors.

Índice

INTRODUÇÃO GERAL.....	1
Parte I – Enquadramento teórico	4
Capítulo I - Envelhecimento da população: Dados estatísticos e implicações sociais .	5
Introdução	5
1. A população idosa: um olhar sobre a idade da sabedoria	6
2. O envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal	11
3. Possíveis implicações sociais do envelhecimento da população	19
Conclusão.....	24
Capítulo II – Envelhecimento ativo: a importância da participação social	25
Introdução	25
1. As dimensões do envelhecimento ativo.....	26
2. A importância do pilar da participação social.....	32
3. O envelhecimento e a cidadania	38
Conclusão.....	43
Parte II – Estudo Empírico.....	45
Capítulo I – Enquadramento, conceção e planeamento da investigação	46
Introdução	46
1. Temática e objetivos da investigação	47
2. Caracterização do estudo: Tipo de estudo e problema científico	48
3. Metodologia	51
3.1. Amostra.....	52
3.2. Instrumento de recolha de dados	55
3.2.1. Informações sobre a versão inicial do questionário	57
3.2.2. Descrição do estudo-piloto do questionário	59
3.2.3. Versão final dos questionários	60
3.3. Procedimentos.....	61
Conclusão.....	62
Capítulo II – Apresentação, análise e discussão dos resultados	63
Introdução	63
1. Estatísticas descritivas	63
1.1. Estatísticas descritivas relativas aos motivos para frequentar a US	63

1.2. Estatísticas descritivas relativas às atividades sociais em que os séniores participam.....	66
2. Indicador psicométrico da escala de cidadania.....	71
2.1. Respostas omissas aos itens da escala da cidadania	72
3. Análises dos resultados por hipóteses.....	74
4. Análise à resposta da questão aberta.....	79
5. Discussão dos resultados	80
Conclusão.....	87
CONCLUSÃO GERAL.....	89
Wegrafia.....	96
Anexos	98

Índice de gráficos

Gráfico 1 - Índice de envelhecimento na Europa (1960-2013)	12
Gráfico 2 -Variável do índice de envelhecimento em Portugal (1961-2014).....	13
Gráfico 3 - Evolução da taxa bruta de natalidade em Portugal (1960-2014)	13
Gráfico 4 - -Evolução do índice de longevidade em Portugal (1961-2014).....	14
Gráfico 5 - Estrutura etária da população por grandes grupos de idade (Portugal, 1970-2014).....	15
Gráfico 6 - Pirâmide etária, Portugal, 2013 (estimativas), 2035 e 2060 (projeções, cenário central)	18
Gráfico 7 - Profissões exercidas pelos séniores.....	55

Índice de figuras

Figura 1 – Determinantes do envelhecimento ativo de acordo com a OMS (2002)	28
Figura 2 – Os três pilares da estrutura política para o envelhecimento ativo (de acordo com a OMS, 2005)	31

Índice de quadros

Quadro 1 - População residente segundo os Censos: total e por grandes grupos etários	16
Quadro 2 - Esperança de vida à nascença, por sexo em Portugal (1960-2013)	17
Quadro 3 – Nível de escolaridade completo da população com mais de 65 anos (em...)	23
Quadro 4 – Possíveis papéis ativos das pessoas idosas na sociedade	34
Quadro 5 - Distribuição dos séniores por idade	53

Quadro 6 - Distribuição da amostra dos sêniores por sexo	53
Quadro 7 - Estado civil dos sêniores	53
Quadro 8 - Situação relativa à reforma.....	54
Quadro 9 - Habilitações literárias dos sêniores	54
Quadro 10 - Complementar conhecimentos já adquiridos	63
Quadro 11 - Novos conhecimentos	64
Quadro 12 - Ocupação dos tempos livres.....	64
Quadro 13 - Conviver mais	65
Quadro 14 - Clube/atividade extracurricular	65
Quadro 15 - Outro (s) motivo (s).....	66
Quadro 16 - Participar em atividades sociais com a família (ex. passear)	67
Quadro 17 - Assistir a um jogo de futebol.....	67
Quadro 18 - Participar em atividades da igreja	67
Quadro 19 - Pertencer a um partido político	67
Quadro 20- Participar em passeios organizados pela junta de freguesia.....	68
Quadro 21 - Ajudar os amigos nas suas tarefas.....	68
Quadro 22 - Investir na Educação/Formação	68
Quadro 23 - Debater assuntos atuais	69
Quadro 24 - Visitar exposições	69
Quadro 25 - Realizar trabalho voluntário	69
Quadro 26 - Jantar com os amigos e família	69
Quadro 27 - Participar em eventos diversos.....	70
Quadro 28 - Ir a um concerto com os amigos.....	70
Quadro 29 - Participar em grupos corais	70
Quadro 30 - Participar em almoços organizados por uma entidade	70
Quadro 31 - Ajudar a tomar conta dos netos	71
Quadro 32 - Ajudar nas tarefas domésticas	71
Quadro 33 - Indicador de consistência interna	72
Quadro 34 - Respostas omissas aos itens sobre as percepções de cidadania	72
Quadro 35 - Comparação entre homens e mulheres quanto aos motivos para frequentar a US (Teste de Mann-Whitney).....	74
Quadro 36 - Comparação entre níveis de escolaridade quanto aos motivos para frequentar a US (Teste de Kruskal-Wallis).....	75

Quadro 37 - Comparação entre a pontuação total da escala de cidadania em função dos níveis de escolaridade (Teste ANOVA)	75
Quadro 38 - Correlações significativas entre as respostas aos itens e a idade dos séniores	78
Quadro 39 - Correlações significativas entre as respostas aos itens e a escolaridade dos séniores	78
Quadro 40 - Mandatos nas eleições para a Assembleia da República, por sexo.....	83
Quadro 41 - Nível de escolaridade de pessoas com mais de 65 anos (%).....	84

Índice de Anexos

Anexo A – Pedido de recolha de dados.....	99
Anexo B – Instrumento de recolha de dados: Questionário.....	100

Siglas

APNE – Serviço de Atendimento a Pessoas com Necessidades Especiais

CESIS – Centro de Estudos para a Intervenção Social

CSI – Complemento Solidário para Idosos

INE – Instituto Nacional de Estatística, I.P.

IPSS – Instituto Particular de Solidariedade Social

LNES – Linha Nacional de Emergência Social

OCDE – Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico

OMS – Organização Mundial de Saúde

ONU – Organização das Nações Unidas

RSI – Rendimento Social de Inserção

SAPA – Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio

UE – União Europeia

US – Universidade Sénior

WHO – WorldHealthOrganization

INTRODUÇÃO GERAL

O aumento da esperança média de vida e a baixa taxa de natalidade são dois dos fatores que mais têm contribuído para um progressivo aumento da proporção da população idosa em Portugal e na Europa. Os últimos Censos realizados em Portugal (2011) mostram-nos que há um número elevado de pessoas idosas, em comparação com o número de jovens. Desta forma, as valências ligadas ao envelhecimento poderão vir a ser um universo que os educadores e formadores deverão explorar com mais afincado e profundidade, tendo em vista propiciar aos sêniores o desenvolvimento das suas capacidades.

O envelhecimento para além de ser um processo demográfico assume vários aspetos biológicos, psicológicos e sociais. Este progressivo aumento da população idosa acarreta desafios que não podem ser descurados. Se as pessoas estão a viver mais anos, é necessário assegurar a estas que vivam a fase da velhice de forma mais ativa e saudável, satisfazendo as suas necessidades de forma a também potencializar as suas capacidades.

Com o propósito de valorizar a última etapa da vida, a Organização Mundial de Saúde definiu o conceito de Envelhecimento Ativo, que é considerado numa perspetiva de curso de vida, dependendo de uma diversidade de determinantes, as quais são de ordem pessoal, comportamental, económica, ambiental, social e de saúde.

O envelhecimento ativo é ainda constituído por três pilares fundamentais: a saúde, a participação social e a segurança. Geralmente associa-se o envelhecimento ativo ao exercício físico e à saúde, sendo raros os estudos em Portugal que se focalizam no papel da participação social como contributo importante para um envelhecimento ativo. Desta forma, foi nosso propósito focar este estudo no papel da participação social dos idosos, como um direito e dever de cidadania, tendo em conta este novo paradigma.

A participação social é fundamental e representa um dos fatores básicos para o exercício da cidadania e também para a procura de uma vida com mais sentido e qualidade. Este pilar é marcado pelas relações estabelecidas com os distintos subsistemas institucionais. Aqui, insere-se “a família, os grupos de pares, o exercício da cidadania emergindo como palcos incontornáveis da vida social do ser humano e a participação activa nestes contextos, a verdadeira prova de vida” (Ribeiro & Paúl, 2011 p. 4).

É neste contexto que justificamos a atualidade e pertinência deste estudo, não só porque a população idosa está a aumentar, mas também porque é necessário criar medidas para que estes vivam com mais qualidade de vida. É imprescindível que todos os

indivíduos, principalmente os idosos, percebam que as relações sociais e a participação na sociedade são aspetos fundamentais para que estes vivam mais e melhor.

Para além disso, o nosso afeto pelos mais velhos, o trabalho já realizado por nós com a população sénior em contexto de lar de idosos, tendo tido como intervenção social a animação sociocultural e a vontade de no futuro querer intervir novamente com este público, em contexto de educação e formação, são alguns dos motivos que proporcionaram a redação desta dissertação.

Neste estudo referimo-nos à faixa etária dos idosos como a idade do saber. O autor Jacob (2007) salienta que “os idosos são uma grande fonte de sabedoria, adquirida pelas suas vivências e trabalho ao longo das suas vidas” (p.34). Assim, é fundamental que a sociedade dê ainda mais valor à pessoa idosa e que se acabe com o estereótipo de que são pessoas que “já não têm nada para dar à sociedade”.

As novas gerações de idosos são caracterizadas como “mais saudáveis, mais longevas, mais instruídas (Simões, 2006, p.13). É, como diz este autor, “a nova clientela para a educação”, ou seja, “um novo público a educar” (idem). Tendo em conta estas afirmações, parece-nos cada vez mais importante utilizar a educação como um instrumento para intervir com idosos.

A educação e a formação ao longo da vida surgem assim como um meio de os idosos continuarem a participar na sociedade. Com o Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária é pretendido que os mestrandos desenvolvam (entre outros) programas e atos educativos, de acordo com as necessidades dos indivíduos com quem intervêm. Neste caso, a principal necessidade seria criar medidas para promover a participação do idoso nas várias esferas da vida em sociedade, que está constantemente em transformação.

A educação pode ser vista como uma estratégia para que os idosos se mantenham ativos e é neste sentido que optámos por fazer um estudo com idosos que frequentem a Universidade Sénior, de forma a perceber quais os motivos que os levam a participar neste espaço educativo (embora de carácter não formal), em que atividades sociais participam e quais as suas perceções relativamente às várias questões ligadas ao exercício da cidadania, sabendo que a cidadania pressupõe (entre outros) participação e direitos.

Torna-se importante abordar esta temática para desconstruir a imagem de que quando uma pessoa se reforma deve deixar de participar, de se relacionar, e de que os idosos não são capazes de acompanhar esta sociedade que está em constante mudança.

“Conceções de cidadania na idade dos cabelos grisalhos: O envelhecimento ativo e participação social das pessoas idosas” é o título desta tese e isto deve-se por estudarmos a participação social na faixa etária dos idosos, como um exercício pleno de cidadania, tendo em conta o paradigma do envelhecimento ativo. A participação social deve ser entendida como direito de todos os sujeitos, caracterizando-os como cidadãos, independentemente de classe social, raça, sexo ou faixa etária.

O presente estudo foi desenvolvido no âmbito do paradigma quantitativo de investigação, sendo este de natureza não experimental, de carácter exploratório. Os dados foram recolhidos através da metodologia do inquérito, tendo sido construído um questionário de forma a explorar os motivos que levam os idosos a frequentar a Universidade Sénior, quais as atividades sociais em que costumam participar e as conceções acerca de questões relativas à cidadania, sendo estas questões adaptadas do Projeto Paladin, que se descreve na parte desta tese relativa à versão inicial do instrumento de recolha de dados.

Este estudo pretende compreender qual a relação entre as atividades sociais em que pessoas inscritas em universidades séniores costumam participar e as suas opiniões sobre valores associados à cidadania. O questionário foi aplicado a 65 formandos de duas Universidades Séniores, do distrito de Coimbra.

Esta tese encontra-se dividida em duas partes. A primeira parte diz respeito ao enquadramento teórico, em que é feita a revisão da literatura científica em torno de duas temáticas: “Envelhecimento da população: Dados estatísticos e implicações sociais”; e “Envelhecimento Ativo: a importância da participação social”. Na primeira temática aborda-se a população idosa, o envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal e as possíveis implicações sociais do envelhecimento da população. Na segunda temática dá-se conta das dimensões do envelhecimento ativo, a importância do pilar da participação social e o exercício da cidadania no envelhecimento.

A segunda parte é dedicada ao estudo empírico, sendo dividida em dois capítulos. No primeiro apresentamos o enquadramento, a conceção e planeamento da investigação e no segundo fazemos uma apresentação, análise e discussão dos resultados obtidos neste estudo.

Para concluir, esperamos que este estudo seja um ponto de partida para que estudos e práticas futuras se debrucem sobre a importância da participação social das pessoas idosas, como um direito e dever de cidadania, tendo em conta o paradigma do envelhecimento ativo.

Parte I – Enquadramento teórico

Capítulo I - Envelhecimento da população: Dados estatísticos e implicações sociais

Introdução

Antes de abordar o paradigma do envelhecimento ativo e as suas dimensões, é necessário, em primeiro lugar, falar do envelhecimento na sua generalidade. É comum pensar-se que só se começa a envelhecer a partir de uma certa idade mais avançada, o que não é verdade, visto que há uma série de mudanças biológicas, sociológicas e psicológicas que acontecem logo que nascemos até ao momento em que falecemos.

Nos últimos anos tem-se assistido ao fenómeno do envelhecimento da população, o que significa que há um crescimento da população idosa, ou seja, de pessoas com idade igual ou superior a 65 anos. Quais os motivos deste aumento? Será que as pessoas idosas de hoje têm as mesmas características do que as de antigamente? Portugal é o único país que enfrenta este novo de desafio? Quais as implicações deste fenómeno para a sociedade? Haverá respostas para dar a estes idosos? Quais as suas necessidades e interesses?

São inúmeras as questões colocadas, as quais motivaram a escrita deste capítulo, que é construído por três pontos, sendo eles: (1) A população idosa; (2) O envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal; (3). Possíveis implicações sociais do envelhecimento da população.

No primeiro ponto será elaborada uma caracterização geral da pessoa idosa, sendo também apresentado uma perspetiva sobre o envelhecimento através da definição de conceitos e outras abordagens relacionados a este tema. Já o segundo diz respeito ao envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal, em que para uma melhor compreensão deste tema serão apresentados dados estatísticos relativos à demografia do envelhecimento. O terceiro ponto, que é referente a possíveis implicações sociais do envelhecimento da população, pretende explicar que com o aumento da população idosa são necessárias mudanças sociais e políticas para acompanhar este fenómeno. Assim, serão expostos de forma breve as políticas destinadas às pessoas idosas, bem como algumas alterações sociais que têm surgido com o aumento desta faixa da população.

1. A população idosa: um olhar sobre a idade da sabedoria

A população idosa tem vindo a sofrer um aumento significativo, não só em Portugal, como no resto da Europa. De acordo com a Organização para a Cooperação e Desenvolvimento Económico (OCDE) (citada por Ferreira, 2002), o conceito de pessoas idosas é definido como o conjunto de indivíduos com mais de 65 anos de idade.

Vários autores e investigadores dividem os idosos em grupos etários. De modo a percebermos os vários grupos que existem, recorremos a Paúl (1994, citada por Castro, 2007) que os subdividiu em três: os idosos jovens – 65 e 74 anos; os idosos – 75 e 84 anos; e os muito idosos – mais de 85 anos. Também Carvalho (1989, citado por Castro, 2007) dividiu os idosos em Portugal em quatro grupos, por idade cronológica: a terceira idade – os velhos jovens, 65 a 75 anos; a quarta idade – os velhos velhos, acima de 75 anos; os velhos muito velhos – acima de 85 anos; e os ultra-velhos – os centenários.

Para a OCDE uma pessoa com 65 anos é considerada idosa, o que não significa que esta pertença ao grupo da terceira idade. Osório e Pinto (2007) consideram que uma pessoa entra na terceira idade após o abandono da vida profissional, ou seja, quando se reforma. De acordo com os mesmos autores, um indivíduo que se reforme aos 50 anos entra, por esse facto, na terceira idade, enquanto outro de 80 anos que continua a executar trabalho remunerado, ainda não atingiu essa fase. Também Piedrala (1991, citado por Castro, 2007) considera que a terceira idade começa com a reforma, quando a pessoa fica “profissionalmente desativada, mais disponível para outros interesses, para amigos e família e começa a viver o período de aceitação da reforma” (p.48).

Devido ao aumento da longevidade do ser humano, a designação “terceira idade” passou a ser insuficiente, pelo que se acrescentou uma “quarta idade” (Veras, 1997, citado por Maciel, 2010). Castro (2007) refere que a quarta idade inicia-se quando a pessoa idosa deixa de ser autónoma devido a situações de dependência e graves problemas de saúde, que a pode levar a ser institucionalizada.

É igualmente importante perceber como a sociedade em geral reage aos termos “velho” e “idoso”, dado que algumas pessoas tratam os indivíduos mais velhos por “os velhos” e outros por “os idosos”. Segundo Lima e colegas (1988, citados por Castro, 2007), o termo “idoso” significa pessoa com bastante idade e é sinónimo de “velho”. A palavra “idoso” tem vindo a substituir esta última, por considerarem que o vocábulo “velho” tem uma conotação muito negativa.

Castro (2007), refere que o termo idoso é o mais adequado, uma vez que “não descreve somente indivíduos, mas é utilizado como um adjetivo colectivo, uma vez que, os indivíduos identificados como idosos percebem-se como tal” (p.47). Já os termos alternativos usados, considera a mesma autora, que têm uma conotação negativa, que servem para estigmatizar o grupo dos idosos e o processo de envelhecimento. Não é adequado identificar ou tratar uma pessoa de idade como “o velho”, pois de acordo com as normas/valores da sociedade portuguesa, dá-se a entender que se está a desvalorizar a pessoa e a retirar-lhe capacidades e competências.

Uma vez que anteriormente se refere que a população idosa tem vindo a sofrer um aumento, é necessário perceber as suas razões. O crescimento da população idosa é devido, sobretudo, a dois fatores: à baixa natalidade e ao aumento da esperança média de vida (Simões, 2006). Andrade (2009) diz que “a baixa da natalidade ao provocar uma redução forte na população jovem implica um aumento da importância relativa das pessoas idosas, facto que corresponde à verdadeira definição de envelhecimento demográfico (...)” (p.11). Isto significa que nascem cada vez menos pessoas e as nascidas falecem cada vez mais tarde.

No que diz respeito à esperança média de vida, este progresso resulta da melhoria dos cuidados de saúde prestados e da melhoria generalizada do nível de vida da população, que tem permitido o acesso a mais e melhor alimentação. Também a intervenção do Estado na área da ação social tem possibilitado melhores condições de vida aos indivíduos que não exercem atividade profissional (Soeiro, 2010). Osório e Pinto (2007) acrescentam que a diminuição das taxas de natalidade devem-se ao avanço dos cuidados sócio sanitários, o que leva a ter gerações com 65 ou mais anos.

Apesar destas afirmações, sabemos que o ser humano logo que nasce entra em processo de envelhecimento, uma vez que há uma série de mudanças biológicas, sociológicas e psicológicas que acontecem desde o nascimento até à morte. Contudo, Perista e Perista (2012) revelam-nos que esta ideia não é consensual, uma vez que para estes autores o “processo de envelhecimento do ser humano começa, de acordo com algumas perspetivas, no momento em que se nasce; segundo outras, a partir do momento em que se registam perdas ao nível fisiológico” (p.11). É sem dúvida um processo inevitável, que apresenta grandes variações de indivíduo para indivíduo.

Osório e Pinto (2007) mencionam que os conceitos de envelhecimento e velhice referem-se a dois momentos distintos. O envelhecimento é considerado um processo que tem vindo a ganhar vitalidade ao longo dos anos, enquanto o conceito de velhice é

definido como um estado definitivo, caracterizado pela ausência de futuro e falta de capacidades para garantir o bem-estar.

Acrescenta-se ainda que o envelhecimento é considerado como um processo biológico natural, que é vivido de forma variável consoante o contexto social de cada indivíduo. Envelhecimento é assim diferente de velhice, dado que o envelhecimento começa logo que somos gerados, sendo que a velhice ou os seus sinais e sintomas físicos e mentais só se manifestam de forma clara a partir de determinada idade (Jacob, Santos, Pocinho & Fernandes, 2013).

Como temos vindo a referir, o processo de envelhecimento é caracterizado sobretudo por alterações ao nível biológico, psicológico e sociológico. O envelhecimento biológico é marcado por uma taxa metabólica mais baixa, que torna o intercâmbio de energia dentro do organismo mais lento, e quando usado em excesso, não é completamente recuperado. Ocorrem também outras alterações em alguns órgãos e sistemas, tais como: deterioração da atividade cerebral, havendo alterações da memória, atenção, linguagem, lentidão do pensamento e da velocidade cognitiva; surgimento de demências, doença de Parkinson, acidentes vasculares cerebrais, depressão, perturbações do sono, da marcha e alterações comportamentais; diminuição da frequência cardíaca em repouso e diminuição da resposta cardíaca ao esforço físico; aumento da tensão arterial; redução da elasticidade do pulmão; o cabelo fica mais fraco, quebradiço e branco; perda dos dentes, gengivites e periodontites; aparecimento de presbiopia, cataratas e degenerescência macular na visão; perturbação do sono, entre outras (Carvalho, 2012).

Quanto à perspetiva psicológica do envelhecimento, Osório e Pinto (2007) consideram que ao longo da vida existe um equilíbrio entre o crescimento (que são os ganhos) e o declínio (que diz respeito às perdas). O expectável é que durante a velhice, o declínio seja maior do que o crescimento. Porém, existe a capacidade de reserva ao longo da vida, o que compensa o declínio “mediante exercícios ou manipulações externas” (Osório & Pinto, 2007, p. 13). De acordo com estes autores, existe uma grande variabilidade entre os idosos, a qual assume três formas de envelhecer: normal, patológica e bem-sucedida. Esta última forma de envelhecer pode ser procurada através de mecanismos de seleção, otimização e compensação, de acordo com o modelo de Baltes¹.

¹Baltes defende que o desenvolvimento humano é constituído pelo conjunto de mudanças que se operam nas capacidades adaptativas do organismo, tanto no sentido positivo como negativo. A interação dinâmica entre ganhos e perdas é, portanto um processo adaptativo geral constituído pelos processos da otimização seletiva e da compensação, que constituem um elemento essencial do designado “envelhecimento feliz” e é normalmente designado “envelhecimento bem-sucedido” (success fulaging, no original inglês) (retirado de http://w3.ualg.pt/~jfarinha/activ_docente/psi_adid/textos/PsicDesenv_TodaVida.pdf).

Ao longo do desenvolvimento humano, estes três mecanismos psicológicos são usados regularmente, quando se faz uma escolha em qualquer área da vida. Por exemplo, escolho ser amigo de A e não de B (aqui estamos a fazer uma seleção), para depois aprofundar essa escolha (é a otimização) e, em caso de perda afetiva, compensa-se gostando de outra pessoa (aqui temos a compensação). Ora bem, este processo pode ser visto numa perspetiva mais longitudinal, em que a fase inicial da vida é, essencialmente, uma fase de seleção de objetivos, a fase intermédia corresponde à otimização das escolhas feitas e a fase seguinte a uma etapa de compensação face a um cenário de equilíbrio menos favorável no desempenho do indivíduo (Ribeiro & Paúl, 2011).

Outro aspeto que se deve destacar está relacionado com os estereótipos ou imagens erradas, dado que o processo de envelhecimento é avaliado pelos seus efeitos negativos, que são: a falta de produtividade, a perda de interesses na vida, a incapacidade de adaptação a novas situações, entre outras (Osório & Pinto, 2007).

Para uma melhor qualidade de vida, o idoso deve ser capaz de se adaptar e aceitar a realidade que o cerca. Por vezes, há problemas que surgem na velhice que advém de atitudes e comportamentos do seu passado. Tudo isto deve ser pensado e preparado ao longo da nossa vida, pois citando Ajuriaguerra (s/d) “envelhece-se como se viveu”² (s/p).

Já a componente social refere-se aos papéis sociais das pessoas. É fundamental que as pessoas idosas mantenham um envolvimento social positivo, uma vez que as relações sociais detêm um papel crucial na prevenção da solidão. O contato social, o envolvimento com os pares, o estabelecimento de novas amizades contribuem de forma significativa para o bem-estar não só físico, mas também psicológico (Pocinho, Santos, Pais & Pardo, 2013).

Assim, o equilíbrio do idoso e o seu ajustamento ambiental dependem de fatores sociais, como: um contato social suficiente, uma ocupação com significado, uma adequada segurança social e um estado de saúde satisfatório (Carvalho, 2012). Como nos diz Dostoievski, (s/d) “o segredo da existência humana consiste não somente em viver, mas ainda em encontrar um motivo de viver”³ (s/p). É primordial que o idoso se sinta motivado, porque sem esta motivação pouco ou nada acontece.

Para Lidz (1983, citado por Cramês, 2012), existem vários fatores que contribuem para a forma como se envelhece. São os fatores internos ou individuais (biológicos,

² Retirado de <http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=116>

³ Retirado de <http://pensador.uol.com.br/frase/OTgyNzEw/>

genéticos e sociais) e os fatores externos (comportamentais, ambientais e sociais). Segundo o mesmo autor, os fatores individuais podem contribuir para a ocorrência de doenças ao longo da vida. Porém, na maioria das situações, o declínio das funções está intimamente relacionado com os fatores externos, como “o aparecimento de depressões e os fenómenos de solidão e isolamento de muitas pessoas idosas” (p.50).

O processo de envelhecimento comporta alterações biopsicossociais não se cingindo apenas às perdas, mas também aos ganhos. Verifica-se, de facto, a existência de perdas, como por exemplo a viuvez, e o declínio em algumas funções cognitivas, como a memória. No entanto, é notório o incremento de outras como a sabedoria (Pocinho, Santos, Pais & Pardo, 2013). Os idosos são assim detentores de sabedoria, por tudo aquilo que viveram durante a sua vida e que se transformou em saberes, sendo que eles não abdicam de qualquer aprendizagem que possam vir a usufruir. Para além de serem recetivos a novos conhecimentos, eles são capazes de transmitir toda a sua experiência de vida às pessoas que os rodeiam.

De acordo com Couvrer (2011, citado por Silva, 2011), é fulcral que haja um equilíbrio entre as necessidades físicas, psicológicas, sociais e espirituais para uma boa qualidade de vida. Apesar de todo o ser humano precisar de ajuda para satisfazer as suas necessidades, a pessoa idosa requer uma maior atenção devido ao processo de envelhecimento. É necessário garantir à pessoa idosa o seu bem-estar, dar-lhe atenção, estabelecendo com ela uma boa relação de ajuda para a resolução dos seus problemas. O idoso precisa também que o escutem, que o respeitem, que lhe deem valor e que o compreendam.

Existem alguns mitos que dizem respeito à pessoa idosa que por vezes prejudicam a sua relação com o resto da sociedade. Torna-se cada vez mais importante desmistificar estes preconceitos para que os idosos continuem a sentir-se valorizados. Simões (1990) identificou algumas ideias sobre o que os idosos *não são*, de forma a por termo a considerações negativas acerca dos idosos. Segundo o mesmo autor:

1. *Os idosos não são pessoas doentes.* Isto significa que nem todo o idoso é doente. Existem obviamente idosos que padecem de doenças, como há idosos perfeitamente saudáveis. É necessário desconstruir a ideia de que envelhecimento é sinónimo de doença.

2. *Os idosos não são indivíduos assexuados.* As pessoas, com o avançar da idade, não deixam de ter interesse pela sexualidade. Com a experiência que adquirem ao longo da vida, vão descobrindo novas formas de viver a sexualidade, visto que esta não

se reduz apenas ao ato sexual, nomeadamente ao coito. Desta forma, o idoso mesmo diante de suas limitações fisiológicas, pode exercer plenamente sua sexualidade e satisfazer-se ao fazê-lo.

3. *Os idosos não são pessoas que vivem angustiados com a morte.* Ao longo da sua vida, os idosos habituaram-se a várias perdas, e talvez seja esse o motivo por a morte ser menos temida nas últimas fases da vida. É mais frequente os idosos falarem da morte do que as pessoas mais jovens, só que para eles não é um assunto tão ameaçador.

4. *Os idosos não são indivíduos cognitivamente diminuídos,* ou seja, os idosos mantêm o potencial cognitivo necessário para desempenharem, satisfatoriamente, as tarefas do seu dia-a-dia, sendo que para isso é fundamental que treinem essas capacidades.

Como se pode constatar, a sociedade é que rotula os idosos como incapazes, que não têm qualquer valor ou utilidade, quando deveria ser a própria sociedade a aproveitar as várias potencialidades que as pessoas mais velhas possuem.

2. O envelhecimento demográfico na Europa e em Portugal

Com o passar dos anos, a estrutura da população tem sofrido alterações, não só em Portugal como no resto da Europa, verificando-se uma baixa da taxa de natalidade e uma maior longevidade, o que conduz ao envelhecimento demográfico. A população idosa tem crescido, cada vez mais no espaço europeu, e Portugal não é exceção. Simões (2006) diz-nos que este fenómeno é causado pelo aumento da expectativa média de vida e pela diminuição da taxa de natalidade.

O processo do envelhecimento demográfico é entendido por um novo modelo teórico denominado de transição demográfica. Isto deve-se à passagem de um tipo de natalidade e mortalidade elevados, para um modelo em que estas duas variáveis assumem valores muito reduzidos, com a emigração muito jovem a acentuar a transição, mais concretamente em Portugal (Ribeiro & Paúl, 2012).

O envelhecimento demográfico traduz alterações na distribuição etária de uma população expressando uma maior proporção de população em idades mais avançadas. Esta dinâmica, como já foi referido, é consequência dos processos de declínio da natalidade e de aumento da longevidade, sendo entendida internacionalmente como uma das mais importantes tendências demográficas do século XXI (INE, 2015).

Conceções de cidadania na idade dos cabelos grisalhos

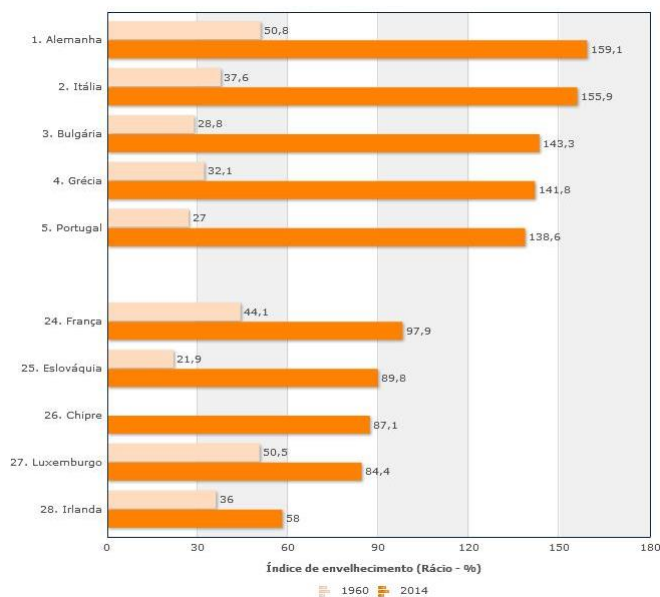


Gráfico 1 - Índice de envelhecimento na Europa (1960-2013)

Fonte: Pordata⁴

Disponível em <http://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-1609>
(Consultado a 18 de março 2016)

Através do gráfico 1 percebemos que o índice de envelhecimento em Portugal é o quinto mais elevado da Europa. Pode-se acrescentar que em toda a Europa houve um aumento exponencial de pessoas com mais de 65 anos entre 1960 e de 2014, portanto, em cerca de meio século (54 anos).

Desta forma, é evidente que “as alterações na composição etária da população residente em Portugal e para o conjunto da UE 28 são reveladoras do envelhecimento demográfico” (INE, 2015, p.1). Neste contexto, no ano de 2014, Portugal relativamente ao conjunto dos 28 Estados-Membros, apresenta-se como o país com:

- o 5º índice de envelhecimento mais elevado;
- o 3º índice mais baixo de renovação da população em idade ativa;
- o 3º maior aumento da idade mediana entre 2003 e 2013 (INE, 2015).

Em Portugal, até meados da década de 60 do século XX, os efeitos do envelhecimento demográfico eram pouco visíveis. Porém, no final deste século, a estrutura da população portuguesa apresentava características de duplo envelhecimento (Jacob, Santos, Pocinho e Fernandes, 2013). Como estes mesmos autores referem “o mais

⁴A PORDATA (www.pordata.pt), Base de Dados de Portugal Contemporâneo, recolhe, organiza, sistematiza e divulga informação sobre múltiplas áreas da sociedade, para Portugal, municípios e países europeus. As estatísticas divulgadas são provenientes de fontes oficiais e certificadas, com competências de produção de informação nas áreas respetivas.

grave não é o aumento da esperança média de vida, (...), mas sim o grande declínio da fecundidade e a conseqüente diminuição da renovação da população” (idem, p.46).

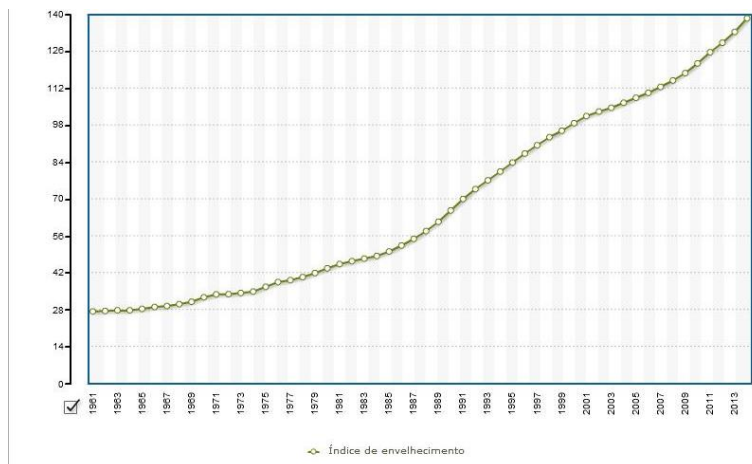


Gráfico 2 - Variável do índice de envelhecimento em Portugal (1961-2014)

Fonte: Pordata

Disponível em <http://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento-526>

(Consultado a 18 de março de 2016)

O índice de envelhecimento de Portugal em 1961 situava-se nos 27,5%, estando no ano de 2000 nos 98,8% e em 2014 nos 138,6%. O índice de envelhecimento define-se pelo número de pessoas com 65 e mais anos por cada 100 pessoas que tenham menos de 15 anos de idade. Um valor inferior a 100 significa que há menos idosos do que jovens (Pordata, 2015). Através do gráfico 2 é perceptível que ao longo dos anos o número de idosos tem vindo a aumentar em Portugal e, assim sendo, o número de jovens com menos de 15 anos tem vindo a diminuir.

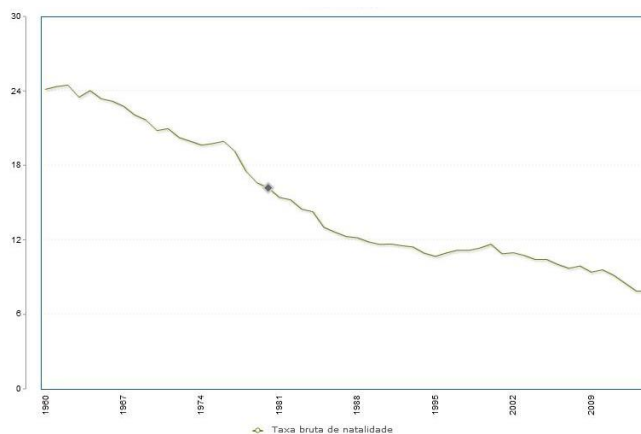


Gráfico 3 - Evolução da taxa bruta de natalidade em Portugal (1960-2014)

Fonte: Pordata

Disponível em <http://www.pordata.pt/Portugal/Taxa+bruta+de+natalidade-527>

(Consultado a 18 de março de 2016)

Através do gráfico 3 podemos observar que o número de nascimentos por 1.000 residentes está a diminuir. Enquanto em 1960 a taxa bruta de natalidade era de 24,1%, em 2014 era de 7,9%. Isto significa, claramente, que nos últimos 50 anos houve diminuição da camada mais jovem, o que também contribui para que o índice de envelhecimento esteja a aumentar.

Porém, o envelhecimento demográfico é isso mesmo, a minoração das gerações mais jovens e um aumento da presença das gerações mais velhas na população.

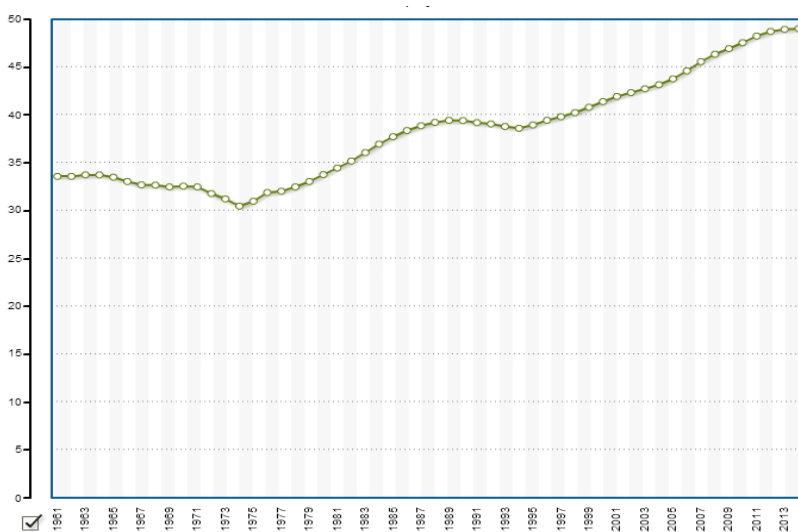


Gráfico 4 - -Evolução do índice de longevidade em Portugal (1961-2014)

Fonte: Pordata

Disponível em

<http://www.pordata.pt/Portugal/Indicadores+de+envelhecimento+segundo+os+Censos+-+525>
(Consultado a 18 de março de 2016)

Outro indicador que tem vindo a aumentar ao longo dos anos e que pode ser observado através do gráfico 4, é a longevidade da população em Portugal. O índice de longevidade é o número de pessoas com 75 e mais anos por cada 100 pessoas com 65 ou mais anos. Quanto mais alto é o índice, mais envelhecida é a população idosa (Pordata, 2015). O índice de longevidade no ano de 1961 era de 33,6%, enquanto em 2000 era de 41,4% e no ano de 2014 era de 49,0%. Desta forma, pode-se constatar que o índice de longevidade sofreu um aumento em cerca de meio século.

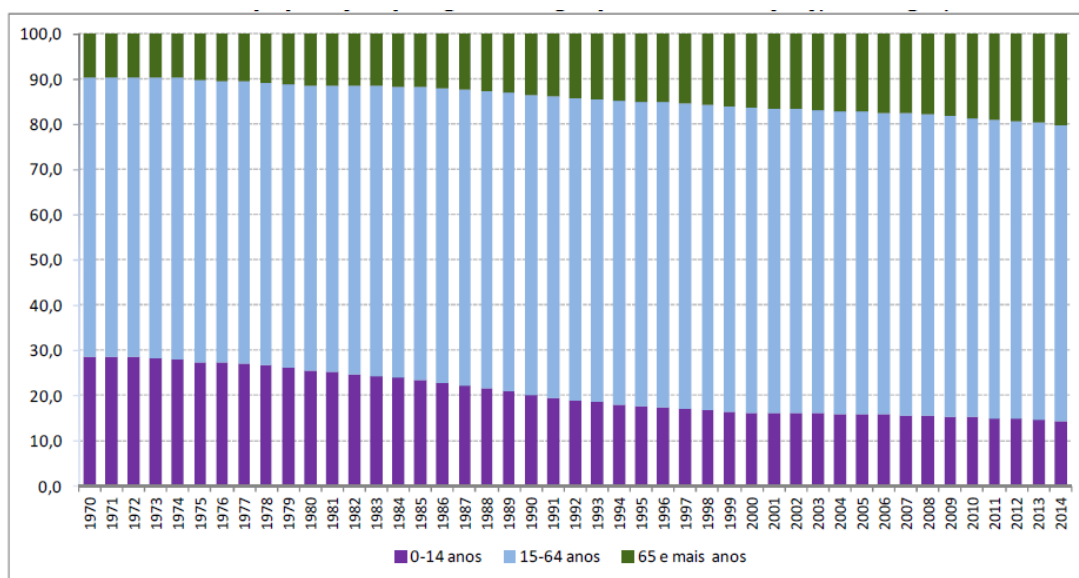


Gráfico 5 - Estrutura etária da população por grandes grupos de idade (Portugal, 1970-2014)

Fonte: INE, 2015⁵

Disponível em www.ine.pt

(Consultado a 18 de março de 2016)

Como pudemos verificar nos gráficos anteriormente apresentados, houve nos últimos anos em Portugal uma queda da natalidade e um aumento da longevidade da população. Consequentemente, e como se pode constatar no gráfico 5, a população jovem (0 a 14 anos idade) tem decrescido, bem como a população em idade ativa (15 a 64 anos de idade). Em contrapartida, há um aumento da população idosa (65 e mais anos de idade).

Entre 1970 e 2014, a proporção da população jovem diminuiu 14 pontos percentuais (p.p.), passando de 28,5% do total da população em 1970 para 14,4% em 2014. Por sua vez, o peso relativo da população idosa aumentou 11 p.p., passando de 9,7% em 1970 para 20,3% em 2014. A população em idade ativa aumentou 3 p.p. entre estes anos: 61,9% em 1970 e 65,3% em 2014 (INE, 2015).

O número de idosos ultrapassou o número de jovens pela primeira vez, em Portugal, em 2000, tendo o índice de envelhecimento, que traduz a relação entre o número de idosos e o número de jovens, atingido os 141 idosos por cada 100 jovens em 2014 (INE, 2015).

⁵O Instituto Nacional de Estatística, IP (INE) tem como missão produzir e divulgar informação estatística oficial de qualidade, promovendo a coordenação, o desenvolvimento e a divulgação da atividade estatística nacional. Todos os dados estatísticos podem ser consultados em www.ine.pt.

Quadro 1 - População residente segundo os Censos: total e por grandes grupos etários

Anos	Grandes grupos etários			
	Total	0-14	15-64	65+
1981	9.833.014	2.508.673	6.198.883	1.125.458
1991	9.867.147	1.972.403	6.552.000	1.342.744
2001	10.356.117	1.656.602	7.006.022	1.693.493
2011	10.562.178	1.572.329	6.979.785	2.010.064

Fonte: Pordata

Disponível em

<http://www.pordata.pt/Portugal/Popula%C3%A7%C3%A3o+residente+segundo+os+Censos+total+e+por+grandes+grupos+et%C3%A1rios-512>

(Consultado a 18 de março de 2016)

Verificando o quadro 1, constata-se que em 1981 o total da população residente em Portugal era de 9.833.014, sendo que a população jovem representava 2.508.673 elementos. A população com mais de 65 anos era apenas de 1.125.458. Comparando estes resultados com os do ano de 2011, podemos certificar que tem havido um ligeiro aumento da população. Porém, conforme os Censos, a população jovem tem vindo a diminuir desde 1981, mas há um aumento significativo da população idosa, como temos vindo a relatar ao longo deste capítulo.

Também a esperança média de vida à nascença, que é explicada como o número médio de anos que uma pessoa à nascença pode esperar viver, tem vindo a aumentar ao longo dos anos. O quadro 2 indica-nos que a esperança de vida à nascença em 1960 no sexo feminino era de 66,4 anos, sendo que no sexo masculino era de 60,7 anos. Já no ano de 2013 era de 83,0 anos para o sexo feminino e de 77,2 anos no sexo masculino. Tendo em conta os Censos de 2011, podemos também constatar que as mulheres, em Portugal, vivem em média mais anos do que os homens.

Quadro 2 - Esperança de vida à nascença, por sexo em Portugal (1960-2013)

Anos	Sexo		
	Total	Masculino	Feminino
1960	X	60,7	66,4
1970	67,1	64,0	70,3
1971	66,8	63,6	70,1
1972	68,5	65,3	71,5
1973	67,6	64,5	70,7
1974	68,2	64,8	71,4
1975	68,4	64,7	72,1
1976	69,0	65,3	72,6
1977	70,1	66,5	73,7
1978	70,5	67,0	73,8
1979	71,0	67,9	74,6
1980	71,1	67,8	74,8
1981	71,7	68,2	75,2
1982	72,5	69,0	76,0
1983	72,4	68,9	75,8
1984	72,6	69,1	76,1
1985	72,9	69,4	76,4
1986	73,4	69,9	76,8
1987	73,8	70,3	77,2
1988	73,8	70,3	77,3
1989	74,4	70,9	77,8
1990	74,1	70,6	77,5
1991	74,1	70,6	77,6
1992	74,4	70,8	78,0
1993	74,6	71,0	78,2
1994	75,0	71,5	78,5
1995	75,4	71,8	79,0
1996	75,3	71,7	79,0
1997	75,5	71,9	79,1
1998	75,8	72,2	79,4
1999	76,0	72,5	79,6
2000	76,4	72,9	79,9
2001	76,7	73,3	80,1
2002	77,0	73,6	80,2
2003	77,4	74,1	80,6
2004	77,7	74,4	80,9
2005	78,2	74,8	81,3
2006	78,5	75,2	81,6
2007	78,7	75,5	81,8
2008	78,9	75,8	81,9
2009	79,3	76,2	82,2
2010	79,6	76,5	82,4
2011	79,8	76,7	82,6
2012	80,0	76,9	82,8
2013	80,2	77,2	83,0

Fonte: Pordata

Disponível em

<http://www.pordata.pt/Portugal/Esperan%C3%A7a+de+vida+%C3%A0+nascen%C3%A7a+total+e+por+sexo+%28base+tri%C3%A9nio+a+partir+de+2001%29-418>

(Consultado a 18 de março de 2016)

Após a análise destes resultados, será que a tendência observada é para se manter nos próximos anos, ou haverá uma diminuição da população idosa e um aumento da população jovem? Vejamos os dados expostos no gráfico 6, para tentarmos responder à questão.

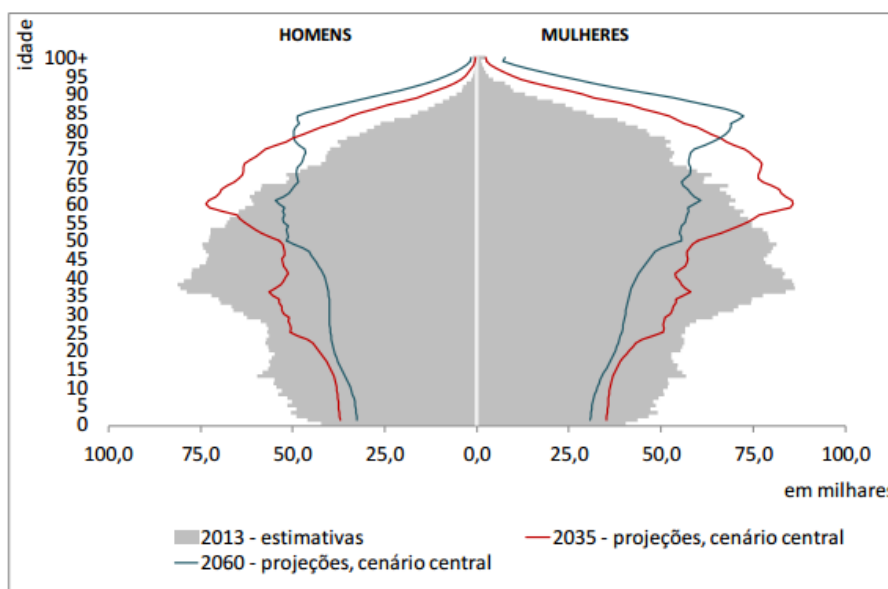


Gráfico 6 - Pirâmide etária, Portugal, 2013 (estimativas), 2035 e 2060 (projeções, cenário central)

Fonte: INE
Disponível em www.ine.pt
(Consultado a 18 de março de 2016)

Após a análise da pirâmide etária, apresentada no gráfico 6, parece-nos então que a população com menos de 15 anos residente em Portugal irá diminuir até 2060. Esta tendência de decréscimo observa-se em todos os cenários de projeção considerados, podendo atingir, em 2060, 1 165 milhares no cenário alto (13% do total da população), 993 milhares no cenário central (12%) e 588 milhares no cenário baixo (9%) (INE, 2014). As diferenças na evolução deste grupo etário relacionam-se com a influência dos saldos migratórios e dos níveis de fecundidade. Segundo estas projeções, a população com 65 ou mais anos residente em Portugal aumentará até 2060, atingindo 3 344 milhares no cenário alto (36%), 3 043 milhares no cenário central (35%) e 2 729 milhares no cenário baixo (43%). O acréscimo mais acentuado da população idosa ocorre no cenário alto e resulta de um maior aumento da esperança de vida considerado neste cenário, de acordo com as estatísticas consultadas⁶.

⁶Estas projeções podem ser consultadas no Portal do Instituto Nacional de Estatística, www.ine.pt

Respondendo à questão se a tendência observada é para se manter nos próximos anos, ou se haverá uma diminuição da população idosa e um aumento da população jovem, tendo em conta o gráfico 6, podemos concluir, através das projeções, que o envelhecimento demográfico irá continuar a aumentar, o que irá trazer grandes desafios para a sociedade. Esses desafios são alvo de reflexão no ponto seguinte deste capítulo.

3. Possíveis implicações sociais do envelhecimento da população

Ao longo deste primeiro capítulo da nossa tese, tem-se referido que nos últimos anos se assiste a um crescente envelhecimento populacional. Desta forma, é necessário compreender que implicações é que este fenómeno acarreta na sociedade. Wholey e Lawton (2000, citada por Paúl & Ribeiro, 2012) acreditam que o envelhecimento da população contém um conjunto de desafios, especialmente no que toca ao sistema de cuidados. Ou seja, existe não só uma maior necessidade de cuidados de longa duração, como também de cuidados cada vez mais especializados.

Dias (s/d) expõe que a problemática do envelhecimento das sociedades europeias reveste-se de várias dimensões e paradoxos. O aumento da longevidade veio colocar o fenómeno do envelhecimento da população, em determinadas regiões do mundo, no centro das agendas política e científica internacionais. São assim inúmeros os desafios por ele colocados: o declínio da população ativa e o envelhecimento da mão-de-obra; a pressão colocada sobre os regimes de pensão e finanças públicas provocadas pelo número crescente de reformados e pela diminuição da população em idade ativa; a necessidade crescente de cuidados de saúde e assistência às pessoas idosas; a diversidade dos recursos e necessidades dos idosos; os maus tratos infligidos a idosos, a criação de redes formais de apoio aos cuidadores, entre outros. A mesma autora referencia que tais desafios exigem, dos Governos Europeus, políticas de proteção social mais adequadas e regimes de pensão mais sustentáveis e flexíveis.

Este desafio do envelhecimento não afeta apenas a pessoa idosa mas toda a sociedade. Ao tornar-se uma questão social, é necessário mobilizar gente, meios, esforços e atenções consideradas minimamente suficientes. Com a evolução das relações entre gerações e a criação de medidas direcionadas para a velhice, começou-se a designar estas práticas como “políticas de velhice” (Martins, 2006). Por políticas de velhice entende-se o conjunto das intervenções públicas, ou ações coletivas, que estruturam, de forma explícita ou implícita, as relações entre a velhice e a sociedade (Fernandes, 1997, citado

por Lima, 2013). A política de velhice constitui-se como um ramo da política social que fornece instrumentos de apoio essenciais ao bem-estar dos indivíduos (Lima, 2013).

Até ao Estado Novo, os idosos não tinham direito a qualquer tipo de proteção social, não lhes era reconhecido qualquer direito de cidadania, devido ao seu estatuto de “vadios” ou “mendigos” (Valente, 2010). O Estado ainda tentou intervir criando asilos e permitindo a mendicidade, contudo, a proteção social da altura revelava-se muito insuficiente e injusta (idem). Só “nos finais dos anos 60 surgem as primeiras valências de centros de dia, um equipamento aberto, meio caminho entre o domicílio e o internamento, e ao mesmo tempo local de tratamento e prevenção” (Jacob, 2008, citado por Valente, 2010) (p.17).

Perista e Perista (2012) dizem-nos que a partir da década de 70 do século XX, se assiste a uma diversificação dos suportes formais de apoio à população idosa, processo no qual se deu importância às Instituições Particulares de Solidariedade Social (IPSS), bem como à criação de um sistema de Segurança Social, nomeadamente para apoio à velhice. No ano de 2015, o sistema de Segurança Social era composto: pelo sistema de proteção social de cidadania, pelo sistema previdencial e pelo sistema complementar. O sistema de proteção social de cidadania, por sua vez, é composto pelo subsistema de ação social, pelo subsistema de solidariedade e pelo subsistema de proteção familiar. No âmbito do subsistema de solidariedade e do subsistema de proteção familiar são disponibilizadas prestações sociais (pensões, complementos e subsídios) como a pensão social de velhice, a pensão social de invalidez, o complemento por dependência, o complemento solidário para idosos (CSI) e o rendimento social de inserção (RSI).

Soeiro (2010) acrescenta que as respostas específicas para a Terceira Idade, enquadram-se tanto no âmbito da Segurança Social, como nas políticas de outros sectores. Nos outros sectores, destaca-se a discriminação positiva no acesso a determinados bens e serviços essenciais, como os transportes (passes sociais), telecomunicações, energia, apoios no acesso à saúde, tais como a isenção de taxas moderadoras.

É importante garantir aos idosos acessibilidades, tendo sido criado o Sistema de Atribuição de Produtos de Apoio (SAPA) que contribui para a realização de uma política global, integrada e transversal de resposta às pessoas com deficiência ou com incapacidade temporária, de forma a compensar e atenuar as limitações de atividade e restrições de participação decorrentes da deficiência ou incapacidade temporária através, designadamente: a) da atribuição de forma gratuita e universal de produtos de apoio; b) da gestão eficaz da sua atribuição mediante, designadamente, a simplificação de

procedimentos exigidos pelas entidades e a implementação de um sistema informático centralizado; c) do financiamento simplificado dos produtos de apoio (Instituto Nacional para a Reabilitação, 2015)⁷.

A Segurança Social garante o apoio pecuniário em situações de velhice, pobreza, dependência ou necessidade de assistência por outrem, viuvez (ex., a manutenção do poder de compra dos/das beneficiárias/os com pensões mais baixas através da atualização das pensões mínimas, sociais e rurais); o Complemento Solidário para Idosos, uma prestação extraordinária de combate à pobreza de pessoas idosas que visa a melhoria do seu nível de rendimentos; o Complemento por Dependência atribuído a pensionistas dos regimes de Segurança Social que se encontrem em situação de dependência (Brandão, 2013).

Para que os idosos continuem a incrementar a sua sabedoria e a manter o cérebro funcional, existe a Rede das Universidades Séniores, que visa criar e dinamizar regularmente atividades culturais, sociais, educacionais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos de idade, em regime não formal e sem fins de certificado (in Rutis, citado por Jacob, 2007)⁸.

De modo a garantir o seu divertimento e a ocupação saudável do tempo liberto, existe também o “Turismo Sénior”, que é um acontecimento social de afastamento das pessoas do local de trabalho e de residência para se dedicarem a atividades de recreio, descanso e de lazer (idem). É, portanto, um programa de férias que pretende combater a solidão da população idosa.

Há ainda o serviço “Linha do Cidadão Idoso” que divulga, junto das pessoas idosas, informação sobre os seus direitos e benefícios; a Linha Nacional de Emergência Social (LNES) – serviço público gratuito, de âmbito nacional, com funcionamento contínuo e ininterrupto para proteção e salvaguarda da segurança dos cidadãos em situação de Emergência Social, sendo um dos grupos prioritários as pessoas idosas; o Serviço de Atendimento a Pessoas com Necessidades Especiais (APNE) é um atendimento no âmbito das áreas das prestações e da ação social, dirigidos às pessoas com necessidades especiais, aos seus familiares e a todos aqueles que necessitam de informação sobre deficiência (Segurança Social, s/d)⁹.

⁷<http://www.inr.pt/>, acedido a 21 de março de 2016

⁸<http://www.rutis.pt/>, acedido a 21 de março de 2016

⁹ Estas linhas de apoio podem ser consultadas em <http://www.seg-social.pt/linhas-de-apoio>

Os idosos têm também oportunidade de participar em projetos como: “V.I.P.- Voluntariado Intergeracional de Proximidade” para acompanhamento nas atividades de lazer e cultura e apoio na interação com os serviços (CESIS – Centro de Estudos para a Intervenção Social¹⁰); e em planos e atividades intergeracionais em autarquias (ex., Alcochete, Torres Vedras, Manteigas) (Brandão, 2013).

A sociedade e a família são importantes agentes na vida da pessoa idosa, assumindo um papel essencial. Porém, com as mudanças ocorridas na sociedade, as famílias têm cada vez menos filhos e, há por isso, menos pessoas nas redes informais para prestarem cuidados aos seus idosos. Assim, dado o modo de vida familiar não ser conciliável com o da pessoa idosa, há uma “substituição” da família pelas chamadas redes sociais de apoio, como refere Martins (2006). A mesma autora acrescenta que “embora os apoios sociais e financeiros dirigidos aos idosos se continuem a revelar insuficientes no nosso país, parece-nos relevante salientar algumas formas de equipamentos disponíveis” (Martins, 2006, p. 129) Estas são várias como o Serviço de Apoio Domiciliário, o Centro de Convívio, o Centro de Dia, o Centro de Noite, o Acolhimento Familiar, os Lares/Estruturas Residenciais e o Centro de Férias e Lazer (Segurança Social, 2013)¹¹. Estes equipamentos e serviços têm como objetivo promover a autonomia, a integração social e a saúde do idoso, assim como promover o combate ao isolamento e à solidão.

Depois de conhecermos as respostas sociais existentes em Portugal, é igualmente importante percebermos a qualidade de vida dos idosos de hoje. De acordo com Jacob (2012), devido às mudanças positivas das condições de vida em geral ocorridas nos últimos anos, os idosos estão cada vez mais ricos, mais cultos, mais saudáveis e mais interessados.

No que diz respeito à saúde, Martins (2006) acrescenta que o envelhecimento da população tem-se revelado de forma positiva, visto que esta tendência está intimamente ligada à maior eficácia das medidas preventivas em saúde e ao progresso da ciência no combate à doença. A grande maioria dos idosos goza de boa saúde física e mental, sendo que o exercício e a atividade física são um fator bastante importante para a saúde dos idosos (Simões, 2006).

¹⁰<http://www.cesis.org/pt>, acessado a 22 de março de 2016

¹¹O conjunto de respostas de apoio social podem ser consultados em <http://www.seg-social.pt/idosos>

Com o aumento da população idosa, também o crescimento do nível de instrução desta faixa etária em Portugal tem vindo a notar-se. Para fundamentar esta afirmação, observemos os dados apresentados no quadro 3.

Quadro 3 – Nível de escolaridade completo da população com mais de 65 anos (em %)

Anos	Nível de escolaridade					
	Sem nível de escolaridade	Ensino básico			Secundário e pós-secundário	Superior
		65+	1º ciclo	2º ciclo		
	65+	65+	65+	65+	65+	
1998	56,7	18,0	3,5	4,0	3,1	7,1
2004	68,3	25,6	3,7	4,7	3,8	7,1
2014	78,5	48,8	7,2	9,2	4,3	8,5

Fonte: Pordata

Disponível em

<http://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-332>
(Consultado a 18 de março de 2016)

Através do quadro 3 podemos constatar que de 1998 a 2014 houve um aumento significativo do nível de escolaridade da população com 65 ou mais anos. Em 1998, apenas 18% da população idosa apresentava-se com o 1º ciclo do ensino básico completo, sendo que no ano de 2014, 48,8% da população possuía o 1º ciclo do ensino básico. Quanto ao 3º ciclo do ensino básico, em 1998 apenas 4% da população idosa possuía este nível de escolaridade, passando para os 9,2% em 2014.

E quais os interesses dos idosos na atualidade? Serão os mesmos que antigamente? Segundo Jacob (2012), há cada vez mais pessoas a ler livros regularmente, a usar telemóvel, a fazer férias pelo menos uma vez por ano e a frequentar as universidades séniores. Para além disso, as pessoas idosas praticam cada vez mais desportos, preocupando-se bastante com a sua imagem. Também a utilização da internet é cada vez mais frequente na população idosa.

Com o crescente envelhecimento da população, os idosos estão a mudar os seus gostos e interesses. Atualmente, existem idosos mais ativos e participativos e que procuram outras atividades de lazer e de cultura em resultado do seu nível de instrução. Exemplos disso são a utilização da internet, do telemóvel, bem como a leitura de livros e de jornais. Em contrapartida, é necessário rever e melhorar as políticas sociais que visam

proteger o envelhecimento, de forma a promover uma melhor qualidade de vida dos idosos, satisfazendo as necessidades de varia ordem que esta população possa evidenciar, desde as mais básicas às de autorrealização pessoal.

Conclusão

O envelhecimento é um processo que acompanha toda a vida humana, sendo irreversível. Segundo Soeiro (2010), falar de envelhecimento implica falar no envelhecimento populacional, que é uma realidade contemporânea que surge como fator relevante na nossa sociedade e que exige da mesma respostas.

Ao longo deste capítulo pudemos observar que a população com mais de 65 anos de idade está a aumentar, falando-se muito no conceito de longevidade. Para além disso, a esperança média de vida também tem sofrido um aumento significado, o que se deve à melhoria das condições de vida da população.

As políticas sociais que protegem os idosos são essenciais em sociedades envelhecidas ou em sociedades a envelhecer, como é o caso de Portugal. Há também uma melhoria da qualidade de vida dos idosos. Esta população está a aumentar de dia para dia e os idosos de hoje não são os mesmos de amanhã, visto que as pessoas estão cada vez mais exigentes com elas próprias e também com a sociedade em geral. Desta forma, é urgente criar medidas para que os idosos continuem a viver com estabilidade e vejam satisfeitas as suas diversas necessidades

Estamos a assistir a uma população idosa mais instruída e potencialmente interventiva, que utiliza a internet é utilizadora das redes sociais, que gosta de praticar vários desportos, de ler, de ir ao cinema e ao teatro. Isto é bastante positivo, visto que é notório, cada vez mais, a promoção do envelhecimento ativo, tanto em Portugal como no resto da Europa. No capítulo a seguir irá ser abordado este paradigma e as suas dimensões, dando principal destaque à dimensão da participação social.

Capítulo II – Envelhecimento ativo: a importância da participação social

Introdução

Atualmente, o grande desafio é a promoção do envelhecimento ativo. Este conceito foi adotado pela Organização Mundial de Saúde (OMS), em 2002, e surgiu para possibilitar uma abordagem do seu envelhecimento como uma experiência positiva, apesar da irreversibilidade de algumas perdas que o mesmo acarreta para todas as pessoas.

O envelhecimento ativo é definido como o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem (OMS, 2002).

Este conceito, proposto pela OMS, aplica-se a todos os indivíduos, permitindo que estes percebam o seu potencial para o bem-estar físico, social e mental ao longo da sua vida. Possibilita também às pessoas que continuem a participar ativamente na sociedade, apesar do avanço da sua idade analógica e da retirada da vida ativa.

De acordo com a Organização Mundial de Saúde, o termo envelhecimento ativo, como podemos constatar ao longo deste capítulo, procura transmitir que para além da idade e dos cuidados com a saúde, outros fatores individuais, sociais, comportamentais, ambientais (entre outros) influenciam o modo como todas as pessoas envelhecem.

O envelhecimento ativo é ainda constituído por três pilares fundamentais: saúde, participação e segurança. Neste capítulo vamos dar um especial destaque ao pilar da participação, para percebermos de que forma é que os indivíduos mais idosos podem continuar a participar ativamente na sociedade.

Assim, este capítulo é constituído por três partes. A primeira refere-se às dimensões do envelhecimento ativo, procura definir este conceito, abordando os seus determinantes e os seus pilares. O envelhecimento ativo dá importância aos direitos das pessoas idosas, os quais são por nós aqui mencionados. O segundo ponto diz respeito à importância da participação social. Nesta parte abordamos este pilar do envelhecimento ativo e propomos atividades que permitem aos idosos continuar a participar na sociedade, já que participar consiste em exercer a cidadania. No último ponto falamos sobre a relação entre este conceito – a participação social – e o próprio processo de envelhecimento.

1. As dimensões do envelhecimento ativo

O aumento da população idosa conduziu várias organizações a focarem a sua atenção no envelhecimento, designadamente a OMS, as Nações Unidas, a Comissão Europeia, entre outras. Nos finais dos anos 90, o conceito de envelhecimento ativo foi adaptado pela OMS, tendo como objetivo transmitir uma mensagem mais abrangente do que a de envelhecimento saudável, e reconhecer além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem (Fernandes & Botelho, 2007).

Foi no ano de 2002 que a OMS propôs o conceito de envelhecimento ativo distinguindo-o de envelhecimento saudável, no sentido em que abrange fatores socioeconómicos, psicológicos e ambientais, não restringindo apenas os cuidados com a saúde (Fonseca, 2014). Assim, a OMS definiu o envelhecimento ativo como um “processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o fim de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (OMS, 2002, p. 12). O conceito de ativo faz referência à participação ativa dos indivíduos a nível social, económico, cultural, espiritual e cívico, e não apenas a atividades físicas e laborais (WHO, 2002, citado por Fernandes & Botelho, 2007).

Os autores Jacob e Fernandes (2011) indicam-nos que qualquer programa que pretenda incrementar um envelhecimento ativo com êxito deverá “prevenir a doença e a incapacidade associada à optimização do funcionamento psicológico e em especial do funcionamento cognitivo” (p.21). Deste modo, é importante referir que os fatores psicológicos estão na base de um bom envelhecimento ativo, conforme Cramês (2012) assim o refere, visto que são fatores importantes para o indivíduo.

Para Hooyman e Kiyak (2008, citado por Gorjão, 2011), a definição de envelhecimento ativo implica que um idoso apresente uma probabilidade reduzida de manifestar uma doença ou incapacidade, dentro dos limites em que este fator pode ser controlável, através da adoção de hábitos saudáveis, utilizando ativamente as suas aptidões de resolução de problemas, conceptualização e linguagem, garantindo a estimulação mental, e mantenha ativo o seu sistema músculo-esquelético, nomeadamente através de exercício físico, e também que mantenha contactos sociais, exiba otimismo emocional e participe em atividades produtivas.

O envelhecimento ativo deve corresponder a um processo que se estende ao longo de toda a vida “em que a história individual se constrói progressivamente e se materializa em resultados profundamente heterogéneos e idiossincráticos” (Ribeiro & Paúl, 2011,

p.2). Cada momento, de todas as esferas da vida, contribui para uma adaptação mais ou menos favorável aos desafios do envelhecimento, num balanço de ganhos e perdas que se equilibram diferentemente em cada percurso individual (idem).

Também António (2012) garante que a noção de envelhecimento ativo tem implícita a ideia de que o envelhecimento é um processo contínuo sendo que as estratégias devem potenciar as capacidades das pessoas ao longo do seu ciclo de vida, e também devem ser aproveitadas as potencialidades de todos os sujeitos em todas as idades. Assim sendo, enquanto sociedade e indivíduos, temos de ser responsáveis para que o processo de envelhecimento aconteça de forma ativa. Para tal, “é necessário que estejamos conscientes das suas alterações biopsicossociais e de quais as melhores estratégias para o contornar” (idem, p.105).

Vários autores, como Ribeiro e Paúl (2011), referem que existem formas distintas de envelhecer, as quais se podem classificar como um envelhecimento *bem-sucedido*, *satisfatório* ou *ativo*. Contudo, este envelhecimento não depende apenas de fatores como a sorte ou a genética. Depende de cada um dos indivíduos, dos seus atos e das responsabilidades individuais relacionada com a saúde, os comportamentos e os afetos, as amizades e os contextos de vida (idem).

Moura (2012) defende que o envelhecimento ativo visa a manutenção da autonomia e da independência ao nível das atividades de vida diária, das atividades instrumentais, da valorização de competências e do aumento da qualidade de vida e da saúde dos indivíduos.

Fonseca e colaboradores (2006) revelam-nos algumas estratégias para promover o envelhecimento ativo, sendo elas: Proporcionar aos idosos novas formas de enriquecer a sua vida; trazê-los para junto da comunidade, para que possam mostrar que continuam a ser úteis à sociedade; proporcionar a criação de novas amizades; promover a educação/formação; evitar o isolamento, criando espaços interativos de comunicação com a família e comunidade; e estimular o treino cognitivo, a atividade física e a promoção da saúde.

O envelhecimento ativo permite às pessoas reconhecerem o seu potencial para um bem-estar físico, social e mental durante todo o ciclo de vida, promovendo a sua participação na sociedade através da garantia da necessária proteção, segurança e prestação de cuidados. Assim, a promoção do envelhecimento ativo abrange um carácter multidimensional e a responsabilização e apoio permanente entre todas as gerações (Perista & Perista, 2012).

O processo de envelhecimento conduz a alterações na vida diária dos indivíduos, exigindo uma adaptação a novas situações e vivências que levam frequentemente ao isolamento e à perda de relações sociais (Cramês, 2012). De acordo com a OMS, o envelhecimento ativo é influenciado por diversos determinantes (Ribeiro & Paúl, 2011). Estes podem ser observados na figura seguidamente apresentada:

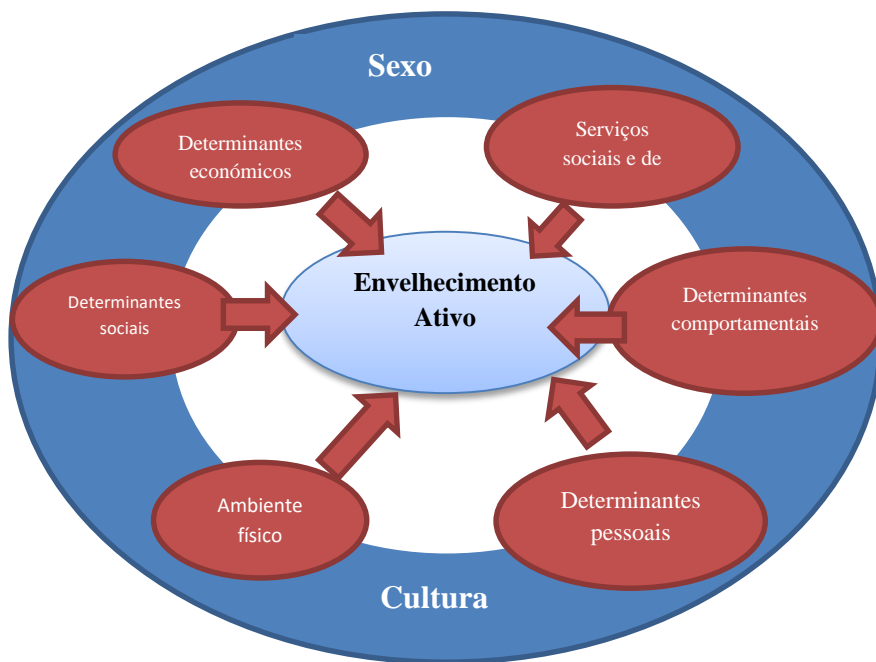


Figura 1 – Determinantes do Envelhecimento Ativo de acordo com a OMS (2002)

Através da figura 1 podemos constatar que o envelhecimento ativo depende de uma diversidade de fatores designados de determinantes que envolvem indivíduos, famílias e países (OMS, 2005). Ribeiro e Paúl (2011) esclarecem-nos em relação a cada um dos determinantes desta forma: os determinantes de ordem pessoal estão relacionados com os fatores biológicos, genéticos e psicológicos; os de ordem comportamental relacionam-se com os estilos de vida saudável e com a participação ativa no cuidado da própria saúde; os determinantes económicos estão ligados aos rendimentos, proteção social e oportunidades de trabalho digno; enquanto os determinantes do meio físico abrangem a acessibilidade a serviços de transporte, moradias e vizinhança seguras e apropriadas, água limpa, ar puro e alimentos seguros; os de ordem social remetem-nos para o apoio social, a educação, a alfabetização, a prevenção de violência e do abuso; os determinantes referentes aos serviços sociais e de saúde, estes estão orientados para a promoção da saúde e prevenção de doenças, acessíveis e de qualidade.

A um nível mais macro, a cultura é um fator determinante de caráter transversal. Isto deve-se ao facto de este determinante abranger todas as pessoas e populações, uma vez que influencia todos os outros fatores que atuam no envelhecimento ativo (OMS, 2005). Relativamente ao sexo, este remete-nos para as questões das aprendizagens sociais assentes na ordem social de género e levar-nos a considerar a adequação de várias opções políticas e o efeito desta sobre o bem-estar de homens e mulheres (OMS, 2005). É também necessário promover a igualdade de género, e o combate a todas as formas de discriminação sexista, para que homens e mulheres possam ter os mesmos direitos e deveres.

Mais uma vez, a OMS (2005) referencia que para promover o envelhecimento ativo, os sistemas de saúde necessitam de ter uma perspetiva de curso de vida que vise a promoção da saúde, a prevenção de doenças e o acesso equitativo primário e de longo prazo com qualidade. A adoção de estilos de vida saudáveis e a participação ativa no cuidado da própria saúde são importantes em todos os estágios da vida. Um dos mitos do envelhecimento é que é demasiado tarde para se adotar esses estilos nos últimos anos de vida. Pelo contrário, durante o envelhecimento, fazer atividades físicas adequadas, ter uma alimentação saudável, a abstinência do fumo e do álcool, e fazer uso de medicamentos sabiamente, são atividades que podem prevenir doenças e o declínio funcional, aumentar a longevidade e qualidade de vida do indivíduo (idem).

A abordagem do envelhecimento ativo reconhece a importância dos direitos humanos das pessoas mais velhas e dos princípios de independência, participação, dignidade, assistência e autorrealização estabelecidos pela Organização das Nações Unidas. Assim, torna-se importante destacar neste trabalho os direitos das pessoas idosas de acordo com as Nações Unidas (Adotados pela resolução 46/91 da Assembleia Geral das Nações Unidas, de 16 de dezembro de 1991)¹²:

Independência

1. Os idosos devem ter acesso a alimentação, água, alojamento, vestuário e cuidados de saúde adequados, através da garantia de rendimentos, do apoio familiar e comunitário e da autoajuda.

2. Os idosos devem ter a possibilidade de trabalhar ou de ter acesso a outras fontes de rendimento.

¹²http://direitoshumanos.gddc.pt/3_15/IIIPAG3_15_1.htm, consultado a 2 de abril de 2016

3. Os idosos devem ter a possibilidade de participar na decisão que determina quando e a que ritmo tem lugar a retirada da vida ativa.

4. Os idosos devem ter acesso a programas adequados de educação e formação.

5. Os idosos devem ter a possibilidade de viver em ambientes que sejam seguros e adaptáveis às suas preferências pessoais e capacidades em transformação.

6. Os idosos devem ter a possibilidade de residir no seu domicílio tanto tempo quanto possível.

Participação

7. Os idosos devem permanecer integrados na sociedade, participar ativamente na formulação e execução de políticas que afetem diretamente o seu bem-estar e partilhar os seus conhecimentos e aptidões com as gerações mais jovens.

8. Os idosos devem ter a possibilidade de procurar e desenvolver oportunidades para prestar serviços à comunidade e para trabalhar como voluntários em tarefas adequadas aos seus interesses e capacidades.

9. Os idosos devem ter a possibilidade de constituir movimentos ou associações de idosos.

Assistência

10. Os idosos devem beneficiar dos cuidados e da proteção da família e da comunidade em conformidade com o sistema de valores culturais de cada sociedade.

11. Os idosos devem ter acesso a cuidados de saúde que os ajudem a manter ou a readquirir um nível ótimo de bem-estar físico, mental e emocional e que previnam ou atrasem o surgimento de doenças.

12. Os idosos devem ter acesso a serviços sociais e jurídicos que reforcem a respetiva autonomia, proteção e assistência.

13. Os idosos devem ter a possibilidade de utilizar meios adequados de assistência em meio institucional que lhes proporcionem proteção, reabilitação e estimulação social e mental numa atmosfera humana e segura.

14. Os idosos devem ter a possibilidade de gozar os direitos humanos e liberdades fundamentais quando residam em qualquer lar ou instituição de assistência ou tratamento, incluindo a garantia do pleno respeito da sua dignidade, convicções, necessidades e privacidade e do direito de tomar decisões acerca do seu cuidado e da qualidade das suas vidas.

Realização pessoal

15. Os idosos devem ter a possibilidade de procurar oportunidades com vista ao pleno desenvolvimento do seu potencial.

16. Os idosos devem ter acesso aos recursos educativos, culturais, espirituais e recreativos da sociedade.

Dignidade

17. Os idosos devem ter a possibilidade de viver com dignidade e segurança, sem serem explorados ou maltratados física ou mentalmente.

18. Os idosos devem ser tratados de forma justa, independentemente da sua idade, género, origem racial ou étnica, deficiência ou outra condição, e ser valorizados independentemente da sua contribuição económica.

Estes princípios reconhecem os direitos das pessoas mais velhas, a igualdade de oportunidades e o tratamento em todos os aspetos da vida à medida que envelhecem. De acordo com a OMS (2005), esta abordagem apoia a responsabilidade dos mais velhos no exercício da sua participação nos processos cívicos e políticos e em outros aspetos da vida em comunidade.

Desta forma, o envelhecimento ativo preconizado pela OMS requer ações ao nível de três pilares básicos: a saúde, a segurança e a participação social (Figura 2). Para além dos serviços sociais e de saúde, incluir-se-ão necessariamente nestas ações iniciativas de outros sectores, como por exemplo a educação, o emprego, a solidariedade entre gerações ou o desenvolvimento rural e urbano (Paúl & Ribeiro, 2011).



Princípios das Nações Unidas para as Pessoas Idosas

Figura 2 – Os três pilares da estrutura política para o Envelhecimento Ativo (de acordo com a OMS, 2005)

O primeiro pilar em que se sustenta o modelo de envelhecimento ativo remete para o fator saúde (Ribeiro & Paúl, 2011). De acordo com a OMS (2002), este fator tem como objetivo manter os fatores de risco baixos e os fatores de proteção elevados, permitindo uma maior quantidade e qualidade de vida. O pilar da participação diz respeito ao apoio à participação integral em atividades socioeconômicas, culturais e espirituais, permitindo aos idosos continuarem a contribuir para a sociedade. No que diz respeito ao pilar da segurança, este pressupõe a intervenção política na segurança social, física e financeira, assegurando a proteção, dignidade e assistência quando os idosos já não o conseguem fazer (idem).

Uma política de envelhecimento ativo exige a intervenção dos vários setores da vida pública, de forma a melhorarem a saúde, a participação e a segurança dos indivíduos. Estas políticas devem ter em conta as necessidades, preferências e habilidades das pessoas idosas.

O paradigma do envelhecimento ativo tem como metas a manutenção da autonomia, garantir a aprendizagem ao longo da vida e manter o idoso ativo, a nível físico, psicológico e social. Dado a importância do pilar da participação para a justificação do estudo apresentado na segunda parte desta tese, dedicamos-lhe o próximo ponto deste capítulo.

2. A importância do pilar da participação social

O envelhecimento é um processo dinâmico que dura toda a vida. É um fenómeno universal, mas não homogéneo, uma vez que este processo de envelhecimento depende de cada um, da forma como se vive ao longo da vida e de fatores genéticos e ambientais.

A idade que marca a proximidade da etapa da velhice marca também a chegada da reforma, representando um período de mudanças concretas e reais na vida dos indivíduos. É o início de uma nova etapa que poderá estender-se por 30 anos ou mais. É a fase da busca do equilíbrio entre as limitações e as possibilidades que a idade traz consigo, sem fomentar falsas ilusões ou ausência de esperanças, sendo uma orientação segura na possibilidade da conquista de um bem e de um envelhecimento com melhor qualidade (Osório & Pinto, 2011).

Contudo, a transição do trabalho para a aposentação, em alguns casos, não é relativamente fácil. Simões (2006) salienta que a aposentação pode ser causadora de

stress, dado que o indivíduo, ao retirar-se da vida ativa, pode sofrer uma quebra no seu rendimento. Outro fator é a saúde, pois quando o indivíduo é forçado a abandonar o trabalho por debilidade física incapacitante, não é de admirar que a sua vida de reformado se torne menos agradável. Como não podemos mencionar apenas aspetos negativos, devemos salientar que a mais-valia da aposentação é a utilização do tempo que ela proporciona para realizar atividades, em proveito próprio ou da sociedade, tais como prosseguir a educação ou empenhar-se em ações de voluntariado, entre outros.

Mas a realidade é que a inatividade no idoso, após a reforma, pode gerar ansiedade, depressão, sensação de abandono e isolamento ou estado de dependência (Carvalho, 2012). Desta forma, deve-se intervir para que a pessoa continue a participar na sociedade, realizando diversas atividades, e retirando daí prazer e reconhecimento.

Como vimos anteriormente, a participação social é um dos pilares das recomendações políticas para o envelhecimento ativo, juntamente com a saúde e a segurança. A participação social é um dos direitos das pessoas idosas. Relembrando o direito à participação de forma breve, os idosos devem permanecer integrados na sociedade, tendo a oportunidade de transmitir aos mais jovens os seus conhecimentos e habilidades. As pessoas idosas têm o direito de aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade e, também, poder formar movimentos ou associações de pessoas idosas, se isso for da sua vontade.

O conceito de participação social diz respeito à integração das pessoas idosas em diferentes redes de apoio, quer seja social, familiar, de amigos e também à sua inclusão na comunidade onde residem, bem como na sociedade como um todo (UNECE, 2009). Para a OMS (2002), a participação social refere-se ao envolvimento em atividades recreativas, culturais, educacionais, espirituais e de socialização. Com efeito, a participação social congrega a otimização de atividades relacionadas com a esfera social, tais como o emprego, a vida política, a educação, as artes e a religião, onde medidas e programas destinados a aumentar o carácter contributivo (capital social e não económico) das pessoas para a sociedade são estimuladas (Pina, 2013).

A pessoa idosa ao envolver-se em atividades e ao participar socialmente, vai ter a oportunidade de conhecer novas pessoas e de conviver com outras que já conhece, aumentando, desta forma, as relações sociais. O manter-se envolvido em atividades é importante e deve constituir mais do que simplesmente “manter-se ocupado” (Ribeiro & Paúl, 2011). É fundamental que ao envolver-se nas atividades, o idoso possa sentir prazer na sua realização, entusiasmando-se pela participação e consciencializando-se que pode

dar o seu contributo em diversas áreas, desfazendo assim o mito de que são pessoas inativas.

Voltando ao passado, na década de 70 surgiu também o conceito de envelhecimento produtivo que tinha como objetivo combater a imagem dos idosos como pessoas frágeis, dependentes e não produtivos, sendo um fardo para a sociedade e para as gerações mais novas. Este conceito conceptualiza o envelhecimento sob uma perspetiva positiva, refutando estereótipos e valorizando o papel desempenhado pelos idosos e pelos contributos que prestam (Gonçalves et al., 2006).

O envelhecimento produtivo vem, assim, ao encontro do desejo de muitos idosos, no sentido de darem o seu contributo para a resolução dos problemas da sociedade, através da atividade profissional, e não só. É também uma forma de reconhecer as potencialidades dos idosos e a erradicação do mito da velhice improdutivo (Simões, 2006).

Ainda que as pessoas idosas se encontrem afastadas do trabalho (no sentido do pagamento de um salário), estas podem desenvolver outro tipo de atividades significativas e satisfatórias, estruturada e continuadas, com impacto positivo na sua vida. Estas atividades incluem, entre outras, cuidar dos netos, preparar as refeições dos filhos, fazer atendimento ao público numa loja ou trabalhar no quintal são tarefas que, de forma direta ou indireta, geram produtividade, seja por via dos rendimentos que daí se podem tirar, seja pela elevação do nível de autoestima e de implicação ativa das pessoas que as fazem. Trata-se de produzir algo e sentir-se bem com isso (Ribeiro & Paúl, 2011).

O quadro 4 indica-nos algumas das áreas em que as pessoas idosas podem atuar, para que se sintam úteis para si e para os outros:

Quadro 4 – Possíveis papéis ativos das pessoas idosas na sociedade

Meio familiar	Cuidar da casa e das tarefas domésticas dos filhos, bem como acompanhar a educação dos netos; Tratar das atividades do quotidiano que envolvem dispêndio de tempo, como ir aos correios, pagar as contas, fazer as compras para casa, entre outros.
Promoção social	Participação em programas de voluntariado sénior; Integração e desenvolvimento de programas intergeracionais.
Trabalho sénior	Trabalho no quintal, especialmente em meio rural; Trabalho nos serviços especialmente em meio urbano.
Participação social	Participar em partidos políticos, ou enquanto cidadão ativo nas associações das comunidades locais.

Fonte: Paúl e Ribeiro (2011)

Podemos constatar que todas estas atividades permitem ao idoso continuar inserido na sociedade de forma participativa. Embora não esteja apontada no quadro 4 de forma explícita, a educação é uma das atividades que possibilita os idosos participarem ativamente na sociedade. Vejamos o porquê nos parágrafos seguintes.

De acordo com Patrício e Osório (2013), tanto a educação como a formação estão contempladas nas medidas de combate à pobreza e à exclusão social, uma vez que ambas têm um impacto direto no que as pessoas podem ser e fazer. Os sistemas de educação e formação devem ser instrumento de apoio à mobilidade social ascendente e ajudar a interromper, e não reforçar, o ciclo de desvantagens e desigualdades (COM, 2010, citado por Patrício & Osório, 2013). Nas estratégias de investimento social devem reforçar-se as competências e as capacidades dos cidadãos para melhorarem as suas oportunidades de integração na sociedade.

Verifica-se, também, segundo os mesmos autores, que os sistemas de educação e de formação devem desenvolver ações conexas e mais inclusivas em todos os níveis e idades (níveis básico e secundário, ensino superior, formação profissional e educação de adultos) para reduzir a pobreza, aumentar a inclusão e a coesão social, a integração de migrantes, de pessoas com deficiência e de idosos. É importante que tudo isto seja pensado ao longo da vida desde a infância, passando pela juventude e na transição da escola para o mundo do trabalho e para aparentalidade, do início ao fim da carreira profissional das pessoas até à velhice. O investimento no capital humano é fundamental para uma economia sustentável, eficiente e competitiva e uma sociedade intergeracional justa (Patrício & Osório, 2013), e este capital humano também inclui necessariamente as pessoas idosas.

A educação desempenha um papel muito importante nos programas voltados para os idosos, uma vez que, nos dias atuais, o desenvolvimento das tecnologias obriga a sociedade a estar constantemente em mudança. Assim, eles devem ter também a possibilidade de aprender a usá-las para não serem infoexcluídos.

Neri (1999, citado por Loeser, 2006) diz que a educação para os idosos pode ser importante para a sua alfabetização, para a educação em saúde e para a informação sobre o seu processo de envelhecimento. Através da educação podem-se desenvolver-se novos papéis para o idoso, contribuindo com os seus conhecimentos acumulados ao longo da vida. A sua participação em atividades educacionais pode beneficiar a sua inclusão e bem-estar social.

Uma vez que se fala em educação, torna-se importante compreender a definição deste conceito. Reboul (1971) define educação como a “acção consciente que permite a um ser humano desenvolver as suas aptidões físicas e intelectuais bem como os seus sentimentos sociais, estéticos e morais, com o objectivo de cumprir, tanto quanto possível, a sua missão como Homem” (p.2). Tendo em conta Silva (2004), falar de educação implica falar em direitos humanos, uma vez que esta não só permite a transmissão dos conhecimentos e saberes, de hábitos e comportamento de vida, de padrões culturais, como a modelação de atitudes face ao mundo, as quais são potenciadoras de preservação da cidadania e da identidade cultural de um povo.

A educação deve organizar-se em torno de quatro aprendizagens essenciais, que ao longo de toda a vida, serão de alguma forma para cada indivíduo, os pilares do conhecimento, sendo eles: aprender a conhecer, ou seja, a aquisição de instrumentos para a compreensão; aprender a fazer, de forma a desenvolver uma acção sobre o meio envolvente; aprender a viver juntos, a fim de haver uma participação e cooperação uns com os outros em todas as atividades humanas; e, aprender a ser, que integra os três precedentes (Delors et al., 1996). Estes quatro pilares constituem apenas um, uma vez que existem entre eles múltiplos pontos de contato, de relacionamento e de permuta. Porém, o ensino formal orienta-se exclusivamente para o aprender a conhecer e, em menor escala para o aprender a fazer, sendo que as outras aprendizagens dependem, a maior parte das vezes, de circunstâncias aleatórias quando não são tidas, de algum modo, como prolongamento natural das duas primeiras (idem).

Desta forma, pode o indivíduo ficar apenas pela educação que recebe na escola? No nosso ponto de vista, a educação não se deve reduzir apenas à educação formal. De acordo com Romans, Petrus e Trilla (2003), reduzir a educação à educação formal, ou seja, à educação que recebemos na escola, pelos professores, é apenas uma parte da realidade. A educação não formal e informal podem ser tão importantes quanto a própria educação escolar. Todo o indivíduo deve então apostar na aprendizagem ao longo da vida, uma vez que esta tem o objetivo de melhorar os conhecimentos, as aptidões e as competências das pessoas, numa perspectiva pessoal, cívica, social e/ou relacionada com o emprego (Siteo, 2010).

No âmbito da aprendizagem ao longo da vida, a educação não formal poderá ser fundamental, uma vez que esta “é um processo de aprendizagem social, centrado no formando, através de atividades que têm lugar fora da escola, sendo complementar a este” (Pinto, 2005). Fala-se em educação não formal sempre que a organização de uma

atividade social (produtiva, cultural, desportiva, associativa) tem em conta uma intenção educativa facilitadora de aprendizagem de conhecimentos e competências identificáveis (Rodrigues, 2009). Trilla (2003, citado por Rodrigues, 2009) salienta que a educação não formal elabora programas dirigidos especificamente a determinados períodos da vida humana, como a infância, a juventude e a terceira idade. No que concerne à educação informal, esta diz respeito à educação que é recebida no quotidiano de cada indivíduo, pelos grupos sociais em que está inserido, pelas atividades de tempos livres, pelo grupo religioso em que está inserido entre outras, ou seja, pela experiência de vida (Correia, 2010).

Qual será então o papel da educação não formal no idoso? Kern (2007, citado por Rodrigues, 2009) considera que a educação não formal pode permitir à pessoa idosa o convívio, a distração e o combate da imagem social dos idosos como pessoas conservadoras, pelas diversas atividades que oferece.

Ainda sobre o papel da educação não formal na população sénior, Gomes (2008) refere que os idosos não foram preparados para o período da reforma ou da inatividade, pelo que a educação não formal possibilita aos diferentes grupos etários, oportunidades de coeducação de gerações, de crescimento individual e grupal, pela participação em processos de transformação social proporcionados pelas experiências educativas fora do contexto escolar. Brum (s/d) refere que por meio de processos educativos não formais, os idosos possuem novas alternativas de atividades, atualização de conhecimentos, valorização e elevação da autoestima, e desenvolvimento pessoal e social.

Para promover o que foi mencionado anteriormente foram criadas as Universidades Séniores. A Universidade Sénior ou Universidade (US) da Terceira Idade “é a resposta socioeducativa, que visa criar e dinamizar regularmente atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio, preferencialmente para e pelos maiores de 50 anos. As atividades educativas realizadas são em regime não formal, sem fins de certificação e no contexto da formação ao longo da vida” (RUTIS, 2011, citado por Jacob, 2012).

Nestas US, os alunos têm a liberdade de escolher as temáticas que pretendem desenvolver, ou seja, são eles os construtores do seu próprio currículo. As opções curriculares são diversificadas, incluem as humanidades, psicologia, sociologia, história, línguas estrangeiras, poesia e escrita criativa, saúde e artes, entre outras. Têm ainda a oportunidade de participar em programas ligadas às novas tecnologias da informação e comunicação, como informática, e o uso da internet. Estas US dispõem também de

atividades como ginástica sénior, relaxamento e movimento corporal, hidrogenástica, teatro, canto coral, música, entre outros (Fragoso, 2012).

Participar numa universidade sénior tem benefícios a diversos níveis, pois permite a atualização de conhecimentos, a promoção da sociabilidade, a redefinição das representações sociais da velhice, a reformulação das concepções sobre o envelhecimento, bem como a (re)integração do sujeito na sociedade. Além de serem um espaço privilegiado de participação social, onde é possível criar relações imprevistas e novas amizades, as universidades séniores estimulam as capacidades intelectuais, aumentam a autonomia pessoal e o desenvolvimento do autoconhecimento (Ribeiro & Paúl, 2012).

Em suma, as universidades séniores oferecem-se como uma plataforma que fomenta o envelhecimento ativo, continuando a promover a chamada aprendizagem ao longo da vida, garantindo desta forma a participação e inserção do idoso nos mais diversos âmbitos que constituem a sua realidade, nomeadamente o social, o político, o cultural, o educativo e até mesmo o económico. A participação ativa por parte dos idosos nas US promove a criação de autênticas redes sociais que têm um efeito positivo comprovado no bem-estar psicológico e na satisfação com a vida (Fragoso, 2012).

Desta forma, podemos constatar que a educação ao longo da vida pode ser considerado um caminho para os idosos continuarem a participar ativamente na sociedade. Dado que esta está em constante mudança, é necessário que todos os indivíduos possuam meios para a acompanhar, e a educação não formal pode ser uma excelente estratégia de fomentar o pilar da participação social na vida após a reforma.

3. O envelhecimento e a cidadania

O ponto anterior deste capítulo aborda um dos pilares do envelhecimento ativo: a participação social. Falar em participação social pressupõe falar em cidadania, visto que o exercício da cidadania implica necessariamente a participação dos indivíduos na sociedade. Ander-Egg (2000) defende que a participação é um direito de todos, coletivo, que implica a tomada de decisões, de um posicionamento perante a vida, individualmente e coletivamente, desde o “Eu nesta rua” ao “Eu na comunidade”.

Lima (2003, citado por Rocha, 2015) vai ao encontro desta perspetiva quando afirma que a participação se refere “a todo o contexto da vida humana” (p.323), desde a dimensão pessoal e profissional até à comunitária. Sendo a participação um direito que se pode exercer em várias dimensões da nossa vida, pensamos que lhe está inerente o

respeito da individualidade de cada pessoa e das suas eventuais diferenças, sejam pessoais ou até mesmo culturais. Está também em questão a capacidade de dialogar, de transmitir e partilhar experiências, analisar situações e discutir resultados de forma conjunta.

Para sermos mais precisos e irmos diretamente ao conceito de cidadania, esta refere-se à pertença e ao reconhecimento, de forma jurídica, a uma comunidade política, sendo que não depende de pertenças individuais tais como língua, religião, etnia e classe económica, tratando-se de um estatuto jurídico-político. A cidadania confere direitos, liberdades e garantias, mas também deveres estipulados e responsabilidades cívicas (Soares& Maia, 2004).

Tendo em conta as leituras efetuadas, o conceito de cidadania tem sido estudado por diversos autores, ao longo dos tempos, dando a Marshall (1950-1992) um especial destaque. Segundo este autor (citado por Lopes, 1999), a cidadania “é o conteúdo da pertença igualitária de uma dada comunidade política e é medida: pelos direitos e deveres que a constituem e pelo conjunto de instituições que é compatível com a eficácia social e política desses direitos e deveres comuns” (p. 43). Ou seja, para Marshall, não é suficiente apenas que direitos e deveres da cidadania constem formalmente do ideário jurídico do Estado, ou sejam reconhecidos como pertença igualitária. É necessário também que encontrem expressão através da estrutura do conjunto de instituições políticas constituídas (idem).

Tendo ainda em conta Marshall (1950-1992, citado por Espada, 1995), existem os direitos civis, políticos e sociais. A dimensão civil da cidadania é constituída pelos direitos essenciais à liberdade individual, que está relacionada com a instituição judicial. A dimensão política resume-se no direito de participar no exercício do poder político e está ligada às instituições do poder local e central. Quanto à dimensão social, podemos dizer que esta é organizada pelos direitos ao nível de vida e ao património social da sociedade, estando os sistemas sociais e os sistemas educativos por detrás da defesa destes direitos.

A cidadania implica o desenvolvimento de competências sociais e cívicas, pressupondo a globalidade do ser humano, que correspondam a uma atitude, a uma forma de estar em todos os contextos da vida dos indivíduos, resultando da consciência dos direitos, dos deveres e das responsabilidades, através de aprendizagens cognitivas e

comportamentais. Estas competências podem agregar-se nos três seguintes eixos, segundo o Documento produzido em 2008 pelo fórum Educação para a Cidadania¹³:

- 1-Postura cívica individual
- 2- Relacionamento interpessoal
- 3 - Relacionamento social e intercultural

São muitas as competências apontadas no referido documento, das quais será efetuada uma síntese. No âmbito da Postura Cívica Individual salientam-se, entre outros aspetos (ver pp. 73-74): *“exercer e compatibilizar os direitos humanos e reagir em caso de incumprimento; saber fazer uma leitura crítica da realidade e da informação, assente na capacidade de distinguir entre o real e o virtual, na consciência do papel dos média e sua influência na sociedade; aceitar a própria identidade, e valorizar a experiência pessoal; desenvolver a responsabilidade, o respeito por si e pelos outros, a coragem, a persistência; valorizar positivamente a diversidade, a autonomia, a urbanidade, o rigor, o autodomínio; rejeitar a vitimização, a subserviência, a humilhação, a intimidação, a manipulação, o medo, a corrupção, a hipocrisia, os comportamentos violadores da dignidade humana, a arrogância e o abuso de autoridade; aprender a gerir realidades complexas e a eleger prioridades, clarificar valores, reconhecer e gerir sentimentos próprios e compreender os alheios; participar socialmente e assumir responsabilidades de liderança para a construção do bem comum”*.

No domínio do Relacionamento Interpessoal, destacam-se (ver pp. 74-75): *“saber comunicar com respeito pela igual liberdade e dignidade de todas as pessoas; saber ouvir ativamente; capacidade de diálogo, de cooperação, de resolução de problemas, de gestão de conflitos, de rejeição e prevenção de situações de violência; respeito pela diversidade, pelos direitos fundamentais e pelas opiniões e crenças de outras pessoas; sensibilidade face aos sentimentos, necessidades e propostas dos outros e capacidade de demonstrar solidariedade”*.

Finalmente, relativamente ao Relacionamento Social e Intercultural, salientam-se (ver pp. 75): *“exercer os deveres inerentes ao Estado de Direito democrático, compreendendo os seus fundamentos; reconhecer a importância da participação na vida democrática e dos seus códigos de conduta; defender os direitos humanos, identificar e desenvolver práticas de responsabilidade social e comprometer-se com a justiça social,*

¹³<http://www.igualdade.gov.pt/images/stories/mdn/documentos/forumeducacaocidadania.pdf>

a igualdade e a solidariedade; respeitar a diversidade humana e exercer a liberdade cultural no quadro dos direitos humanos e de uma conceção global do mundo; respeitar o património cultural e natural; ter sensibilidade para o impacto ambiental e social; rejeitar a violência e atitudes de intolerância e exclusão; reconhecer as injustiças e desigualdades e procurar ativamente formas de vida mais justas; procurar, adquirir e analisar criticamente a informação; adquirir critérios de valor relacionados com a coerência, a solidariedade e o compromisso pessoal e social; aprender a refletir sobre conflitos de valor, segundo critérios de justiça e dignidade pessoal a partir de princípios universais; e, por último, viver e promover a paz, a igualdade, a justiça e a solidariedade” (Fórum Educação para a Cidadania, 2008, pp. 73-75).

Desta forma, todos os indivíduos, sejam eles jovens, adultos ou séniores, desde que capacitados em termos legais para participar na vida política da sociedade onde se inserem, são considerados cidadãos, e consequentemente usufruidores de cidadania (Santos, 2011), pelo que se aplicam todas as competências atrás citadas.

Já a concretização da cidadania ocorre através do espaço político, como o direito a ter direitos (Graças & Santos, s/d). Entende-se assim que um indivíduo possui direitos e deveres na sociedade existindo e garantindo assim a cidadania. As políticas sociais devem atuar como resposta e garantia de usufruto de direitos e deveres. Ao sucederem desigualdades sociais, há uma resposta às necessidades de cada indivíduo por parte da sociedade de igual modo para todos os cidadãos.

Com o exercício da cidadania a pessoa sente-se integrada na comunidade, sente que participa na sociedade, mas também tem uma série de direitos e de responsabilidades que poderão assegurar a sua estabilidade económica e social. Por exemplo, se um indivíduo que sempre trabalhou e descontou para a Segurança Social ficar doente e impossibilitado de continuar a exercer o seu trabalho, o Estado toma a providência de lhe atribuir um subsídio de invalidez, ou seja, a pessoa nunca fica sem meios de sobrevivência. Entende-se assim que a cidadania constitui um elemento central na vida dos indivíduos.

De acordo com Pinsky (2010, citado por Macêdo, 2013), ser cidadão é ter direito à vida, à liberdade, à propriedade, à igualdade perante a lei, é ter direitos civis. É também participar no destino da sociedade, votar e ser votado, ou seja, ter direitos políticos. Porém, os direitos civis e políticos não asseguram a democracia sem os direitos sociais. Estes direitos garantem a participação do indivíduo na vida social. Garantem o acesso à educação, ao trabalho, ao salário justo, à saúde e a uma velhice tranquila. Desta forma,

exercer a cidadania plena é ter direitos cívicos, políticos e sociais, mesmo nas últimas etapas do ciclo de vida.

Qualquer cidadão é detentor de direitos, e os idosos não são exceção. O artº 72 da Constituição da República Portuguesa define que as pessoas idosas têm direito à segurança económica, a condições de habitação e convívio familiar e comunitário que respeitem a sua autonomia pessoal, evitando e superando o isolamento ou a marginalização social. As políticas para a Terceira Idade englobam medidas de carácter económico, social e cultural tendentes a proporcionar às pessoas idosas oportunidades de realização pessoal, através de uma participação ativa na vida da comunidade.

Também o artº73 da Constituição declara que todos têm acesso à educação e à cultura. O Estado promove a democratização da educação e as demais condições para que a educação, realizada através da escola e de outros meios formativos, contribua para a igualdade de oportunidades, a superação das desigualdades económicas, sociais e culturais, o desenvolvimento da personalidade e do espírito de tolerância, de compreensão mútua, de solidariedade e de responsabilidade, para o progresso social e para a participação democrática na vida coletiva.

Um dos direitos da pessoa idade, como vimos anteriormente, é ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional. Educação e mudança andam lado a lado e por mais que a idade seja avançada, nunca é tarde para se educar e conseguir mudanças significativas no sentido de se obter melhorias Guimaráes (2011). Dentre outros benefícios, a educação vem proporcionar à pessoa idosa muitas aprendizagens na construção da sua própria velhice, inserida no meio familiar e na sociedade de maneira digna, deixando de lado os preconceitos. O idoso que adere à educação tem a chance de mudar a direção e traçar novos rumos em sua vida, conseguindo, através de conhecimentos novos uma liberdade maior para fazer suas próprias escolhas, opinar sobre os acontecimentos, principalmente os referentes à velhice em si (idem).

Como se menciona atrás, o termo educação permanente consiste na educação para todos ao longo da vida. Para Both (2001, citado por Loeser, 2006), significa a oportunidade de aprendizagem contínua com a finalidade de construir um ser humano feliz que consiga desenvolver as suas competências internas de querer pensar e amar, e entendendo a sua necessidade de interação, participação e reconhecimento público.

No contexto do envelhecimento, a educação permanente aqui pode ser definida como um processo que facilita e promove a participação do idoso como um cidadão capaz

e muito produtivo, participante da sociedade, além de resgatar a sua integração social e a sua dignidade como ser humano (Guimarães, 2011).

É imprescindível que o idoso seja um verdadeiro cidadão, tal como o jovem ou o adulto, com os seus direitos e deveres, que participe nas ações da comunidade e que se mantenha atualizado, sendo a educação uma estratégia para esta participação. Desta forma conseguimos também um envelhecimento ativo (Correia, 2010).

Também a OMS, na sua definição de envelhecimento ativo, entendeu este paradigma como um processo de cidadania plena, em que se otimizam oportunidades de participação, segurança e uma maior qualidade de vida à medida que as pessoas vão envelhecendo. Passa-se de uma visão reativa e assistencialista, centrada nas necessidades básicas e na qual a pessoa é um agente passivo, para uma outra, pró-ativa que reconhece a pessoa como um elemento capaz e atuante no processo político e na mudança positiva das sociedades. Neste sentido, o envelhecimento ativo exige uma abordagem multidimensional e constitui um desafio para toda a sociedade, implicando a responsabilização e a participação de todos e de todas, no combate à exclusão social e à discriminação e na promoção da igualdade entre homens e mulheres e da solidariedade entre as gerações (Ano Europeu do Envelhecimento Ativo e da Solidariedade entre gerações, 2012).

Como vimos anteriormente, as Nações Unidas definiram os direitos das pessoas idosas baseados em cinco princípios: independência, participação, assistência, autorrealização e dignidade. É necessário garantir o cumprimento de direitos e deveres para que exercício de cidadania esteja estritamente relacionado com o cumprimento dos direitos humanos. O envelhecimento pode ser pensado como uma nova oportunidade de vida em que não há perda de direitos, na qual os indivíduos tenham uma participação mais ativa da sociedade. É imprescindível que a sociedade desmistifique a ideia de que os idosos são pessoas passivas, que não possuem qualquer interesse pela vida. Pelo contrário, as pessoas idosas podem ser muito úteis na resolução dos problemas atuais, podendo também contribuir para a atualização das políticas sociais destinadas às pessoas idosas, visto que só eles sabem quais as suas reais necessidades e qual a melhor forma de lhe dar resposta.

Conclusão

O envelhecimento ativo pode ser considerado como um paradigma que associa uma visão positiva à abordagem das últimas etapas da vida. Este deve ser pensado ao

longo da vida e não só na fase da velhice. Tudo aquilo que praticamos quando jovens, será refletido numa fase mais adulta, quer durante a vida ativa, quer no momento pós-reforma.

A forma como se envelhece varia de pessoa para pessoa. Porém, todos têm direito a um envelhecimento digno, saudável e positivo: “Como as aves, as pessoas são diferentes em seus voos, mas iguais no direito de voar”¹⁴.

O envelhecimento digno é um direito que as políticas que garantem os direitos sociais devem ter em conta. Contudo, deve ser pensado como um processo que começa logo quando nascemos. É desde o nascimento que devemos pensar em ter hábitos de vida saudáveis, na nossa educação, qualificação para o trabalho e muito mais. Desta forma, para se chegar à velhice respeitando os princípios do envelhecimento ativo, devemos viver sempre com qualidade.

O envelhecimento ativo implica participação social e isso é a chave da cidadania, tal implica sermos capazes de participar na vida da comunidade, de tomarmos decisões, de andarmos informados, entre outros aspetos. Participar é um direito de cidadania. Embora o indivíduo com a entrada na reforma possa sofrer algumas alterações nas suas rotinas, isso não significa que tenha de deixar de participar na sociedade. Aliás, a participação da pessoa idosa pode ser uma mais-valia, visto que com o avançar da idade as pessoas tendem a adquirir conhecimentos e experiências e estas podem dar contributos bastante interessantes para as gerações mais novas, sendo que podem promover alterações positivas para todos.

A educação e formação ao longo da vida surgem como um meio de os idosos continuarem a participar na sociedade. Aprender é um direito das pessoas em qualquer idade e quanto mais souberem melhores cidadãos poderão tornar-se, dominando o conhecimento, fazendo escolhas mais livres, podendo ter opiniões com base em informações. Na realidade, “uma pessoa permanece jovem na medida em que ainda é capaz de aprender, adquirir novos hábitos e tolerar contradições”(Marie von Ebner-Eschenbach)¹⁵.

Depois deste enquadramento passamos na parte seguinte desta tese à apresentação do estudo empírico desenvolvido sobre as questões da participação social relativas aos séniores.

¹⁴ Sem autor, sem página e sem data. Retirado de <http://twitpic.com/cblxzd>

¹⁵ Sem página e sem data. Retirado de <http://pensador.uol.com.br/frase/OTAzNjA3/>

Parte II – Estudo Empírico

Capítulo I – Enquadramento, conceção e planeamento da investigação

Introdução

Os capítulos anteriores dizem respeito à revisão da literatura, tendo sido esta a fase de pesquisa em que se recolhem informações documentais sobre os conhecimentos já adquiridos acerca do tema (Gerhardt & Silveira, 2009). Esta é uma fase necessária para preparar os instrumentos de recolha de dados, uma vez que a bibliografia permite-nos ponderar a metodologia mais apropriada para a problemática em estudo (Canastra, Haanstra & Vilanculos, 2015). A revisão da literatura ou revisão bibliográfica permite-nos adquirir um referencial teórico para iniciarmos o estudo empírico que é apresentado neste capítulo.

Nos capítulos da revisão da literatura, reunidos nesta dissertação no enquadramento teórico, focamo-nos sobre as diferentes conceptualizações relativas à fase da velhice e ao envelhecimento, analisando os diversos indicadores de envelhecimento demográfico em Portugal e no resto da Europa. Após esta análise reconhecemos que o envelhecimento é uma realidade que pode constituir um desafio nos dias de hoje.

Devido ao aumento do número de idosos, e também da esperança média de vida, houve a necessidade de criar o paradigma do envelhecimento ativo, pela Organização das Nações Unidas (ONU). Este novo paradigma tem em conta a saúde, segurança e participação social das pessoas idosas e é promovido por diversas entidades nacionais e internacionais.

A investigação empírica, que a seguir se apresenta, tem como objetivo principal perceber, através dos diversos participantes, as atividades sociais em que costumam participar e também conhecer quais as suas opiniões relativamente à conceção que possuem de cidadania. Estes participantes são pessoas com idades entre os 52 e os 90 anos, que frequentam duas Universidades Sêniores do Distrito de Coimbra.

Neste capítulo apresentar-se-ão as questões do enquadramento metodológico do estudo. No primeiro ponto justificamos as razões que levaram à escolha do tema e definimos os seus objetivos; no ponto dois fazemos a caracterização do estudo, referindo o problema científico, as suas hipóteses e o tipo de estudo utilizado; no terceiro ponto faz-se uma abordagem ao tipo de metodologia a utilizar, descrevendo os participantes do estudo e o tipo de instrumentos utilizados. No ponto da metodologia faz-se ainda a descrição do estudo piloto e, por último, abordam-se os procedimentos desenvolvidos.

1. Temática e objetivos da investigação

O envelhecimento demográfico é uma realidade no século XXI. Através dos dados demonstrados anteriormente, podemos constatar que o número de pessoas idosas não para de aumentar, enquanto o número de jovens tem vindo a diminuir.

Este fenómeno não deve ser visto como um problema mas sim como um desafio. A esperança média de vida está a aumentar, e isto pode significar que há uma melhoria evidente na qualidade de vida das pessoas, nomeadamente nos cuidados de saúde prestados.

Com este aumento da esperança média de vida surge um conceito que se deve ter em conta não só na fase mais avançada da vida, mas ao longo de toda a vida. Este conceito é o de envelhecimento ativo e tem como objetivo aumentar a expectativa de uma vida mais saudável e uma qualidade de vida para todas as pessoas que estão em processo de envelhecimento, sendo que este processo se inicia logo que uma pessoa nasce.

Como vimos, o conceito de envelhecimento ativo abrange todos indivíduos e grupos populacionais. É uma outra forma mais positiva de encarar o envelhecimento, visto que permite às pessoas uma perceção das suas capacidades, quanto ao seu bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a vida. Para além disso, este conceito incentiva as pessoas a participarem na sociedade, mesmo depois da reforma, de diversas formas.

Mas será que as pessoas, após a sua reforma, têm o mesmo interesse em participar de forma ativa na sociedade? É preciso ter em conta que a pessoa não deixa de ser cidadã só porque abandonou a sua vida profissional, e a cidadania confere direitos e deveres, sendo que ser cidadão é ter, entre outros, o direito e o dever de participar na sociedade.

A participação das pessoas idosas deve ser vista como uma mais-valia para a sociedade em geral. São pessoas capazes de transmitir conhecimentos, competências e experiências para as gerações que lhes antecedem. Mesmo após a sua reforma, eles continuam a participar na economia do seu país, através do pagamento de impostos por exemplo, mas também no seu envolvimento em trabalho comunitário, voluntariado, entre outros contributos.

Para manter as pessoas sêniores ativas na sociedade, a educação pode ser vista como um meio para tal. As Universidades Sêniores surgiram para que pessoas com mais de 50 anos pudessem participar com regularidade em atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio, o que as ajuda a manterem-se participativas, de uma forma ativa.

Desta forma, com este projeto de investigação pretende-se ir ao encontro dos seguintes objetivos:

- Conhecer os motivos que levaram os inquiridos a frequentar a Universidade Sénior;
- Identificar as atividades sociais em que os inquiridos costumam a participar;
- Averiguar o grau de concordância dos diferentes intervenientes no estudo quanto à defesa de valores ligados ao exercício da cidadania;
- Compreender o que os inquiridos consideram ser um bom exercício da cidadania;
- Propor eventuais estratégias de intervenção para promover a participação das pessoas idosas na sociedade, na senda do paradigma do envelhecimento ativo.

Ser cidadão é participar ativamente na sociedade, é contribuir para os progressos da mesma, é ajudar a resolver problemas e encontrar soluções. Estes fatores e mais alguns, que já foram mencionados mais atrás, contribuem para a promoção do envelhecimento ativo, nomeadamente a participação social.

Na verdade, o fenómeno do envelhecimento demográfico pode ser visto como um desafio, uma vez que constitui uma oportunidade para mobilizar a experiência, a sabedoria e outras qualidades que os cidadãos mais maduros trazem para a nossa sociedade, fomentando inclusive a comunicação e a aprendizagem intergeracionais.

2. Caracterização do estudo: Tipo de estudo e problema científico

A investigação científica é definida como um processo que permite resolver problemas ligados ao mundo em que vivemos, e através dela exploramos a sua importância decisiva para o desenvolvimento das pessoas, das organizações e das sociedades (Fortin, 2003).

A pesquisa é a atividade nuclear da ciência, uma vez que possibilita uma aproximação e um entendimento da realidade a investigar. A pesquisa é um processo permanentemente inacabado, e processa-se por meio de aproximações sucessivas da realidade, fornecendo-nos subsídios para uma intervenção verídica (Gerhardt & Silveira, 2009).

Quanto aos métodos que a ela dizem respeito, habitualmente, faz-se distinção entre dois métodos de pesquisa científica: a quantitativa e a qualitativa. Para Fortin (2003), o método de investigação quantitativa “é um processo sistemático de colheita de dados observáveis e quantificáveis. É baseado na observação de factos, objetivos, de

acontecimentos e de fenómenos que existem independentemente do investigador” (p.22). Para o mesmo autor “o investigador que utiliza o método de investigação qualitativa (...) observa, descreve, interpreta e aprecia o meio e o fenómeno tal como se apresentam, sem procurar controlá-los” (p.22).

A investigação quantitativa procura estabelecer relações e explicar as causas das mudanças observadas nos factos sociais que são alvo de medição, sendo que a investigação qualitativa está mais voltada para a compreensão dos fenómenos sociais, a partir das perspetivas dos participantes (McMillan e Schumacher, 1989, citados por Vieira, 1995).

No paradigma quantitativo, parte-se do princípio que existe uma realidade objetiva e independente das nossas crenças e experiências subjetivas. É, assim, possível produzir um conhecimento objetivo e neutro, desde que o investigador se mantenha distante do objeto de estudo. Para isso, é importante produzir instrumentos rigorosos e confiáveis, de modo a que a subjetividade do investigador seja reduzida o mais possível (Canastra, Haanstra & Vilanculos, 2015). Assim, salienta-se as seguintes características do paradigma quantitativo:

- O enfoque quantitativo sustenta que existe uma realidade objetiva e que pode ser conhecida de forma confiável;
- Para que se garanta esta objetividade, importa seguir determinadas regras lógicas presentes no método científico;
- Uma das condições determinantes para garantir a neutralidade entre o investigador e o estudo é conceber instrumentos rigorosos e serem objeto de um processo de validação científica, antes mesmo de os aplicar no campo;
- O enfoque quantitativo visa a medição numérica em busca de quantidades ou em busca de diferenças e associações entre fenómenos – variáveis (idem).

Podendo os métodos de investigação serem enquadrados no paradigma quantitativo ou no qualitativo e perante a diversidade de técnicas quantitativas e qualitativas de recolha de dados possíveis, foi nossa preocupação fazer escolhas válidas, tendo em vista os objetivos do presente trabalho. Assim, este estudo foi desenvolvido no âmbito do paradigma quantitativo de investigação, tendo sido uma investigação de natureza não experimental, de carácter exploratório, no âmbito da qual foram utilizadas técnicas quantitativas de recolha de dados.

O presente estudo tem um carácter exploratório, visto ser nossa intenção analisar as percepções dos idosos acerca de questões ligadas à cidadania, pedindo-lhes que indicassem o seu grau de concordância com uma série de afirmações. Os chamados estudos exploratórios são caracterizados pela constituição de uma amostra desejavelmente representativa da população e por se obterem os dados inquirindo os sujeitos (Coutinho, 2006).

Os estudos exploratórios pretendem explicar um determinado fenómeno, como ele funciona e atua. A maioria das vezes tem como objetivo testar uma teoria sobre o fenómeno, pelo que são formuladas hipóteses e que são testadas de forma a validar a teoria (Belli, 2008).

Na investigação científica é também necessário definir o problema de investigação. Como nos dizem Canastra, Haanstra e Vilanculos (2015), o problema de investigação orienta-nos em todo o processo investigativo, constituindo a pedra angular do *design* de qualquer investigação de natureza científica.

Para definirmos o problema de investigação do presente estudo, sabemos que podemos recorrer a várias fontes como deduções a partir de teorias existentes, no sentido de testar os seus enunciados, à revisão da literatura, à nossa própria experiência diária e às nossas observações, e até a questões de natureza social e política, não diretamente ligadas à nossa área de interesse, mas com potenciais implicações na mesma (McMillan & Schumacher, 1989, Ary *et al*, 1990, citados por Vieira, 1995).

Portanto, o problema deste projeto de investigação é o seguinte:

- Quais os motivos que levam à frequência de Universidades Séniores, que conceções de cidadania têm os séniores alunos deste tipo de instituições, e em que atividades costumam participar, em duas instituições do distrito de Coimbra?

No seguimento do paradigma quantitativo, é agora necessário definir as variáveis deste estudo. A variável dependente é aquela que representa o fenómeno que queremos estudar, explicar e compreender. Como tal, é a variável efeito, a qual resulta da ação de outra(s), ou seja, é aquela sobre a qual se reflete o efeito da/s varável/eis independente/s. Neste caso, as variáveis dependentes são os motivos que levam os séniores a frequentar a Universidade Sénior, as atividades sociais em que eles participam e as suas percepções acerca da cidadania.

As variáveis independentes no nosso estudo são as de natureza sociodemográfica. Neste caso, por se tratar de um estudo não experimental e dada a sua natureza, não foram manipuladas mas apenas medidas (descritas estatisticamente): sexo; idade; escolaridade; estado civil; e profissão.

O problema e os objetivos que explicitámos anteriormente, as variáveis que acabamos de mencionar e a revisão da literatura apresentada na componente teórica, levaram-nos à formulação concreta das seguintes hipóteses de trabalho:

H1 – Há diferenças entre homens e mulheres e entre os níveis de escolaridade na concordância quanto aos motivos para frequentar a Universidade Sénior.

H2 – Há diferenças nas pontuações de cidadania em função dos níveis de escolaridade dos inquiridos.

H3 – Há diferenças nas atividades sociais em função do sexo e dos níveis de escolaridade dos seniores.

H4 – Há diferenças entre homens e mulheres quanto à concordância com certos valores associados à cidadania.

H5 - Há uma associação positiva entre o nível de escolaridade, a idade e a concordância com valores ligados à cidadania.

Esta investigação trata-se, assim, de um estudo quantitativo não experimental, do tipo inquérito (design) com carácter exploratório. A técnica de recolha de dados utilizada neste estudo foi um questionário de autopreenchimento, com perguntas fechadas e apenas uma última aberta, sendo que os resultados foram tratados sobretudo estatisticamente. As respostas à pergunta aberta final foram alvo de uma análise de conteúdo.

3. Metodologia

A organização desta parte da tese é dividida em três secções. A primeira diz respeito à descrição dos participantes deste estudo, a segunda é sobre a construção do instrumento de recolha de dados e a terceira é relativa aos procedimentos desenvolvidos para colocar o estudo em prática.

A secção relativa aos instrumentos será dividida em três partes. Na primeira parte apresenta-se a descrição da versão inicial do questionário, sendo que na segunda faz-se a descrição do estudo piloto. Por último, menciona-se os ajustamentos efetuados à versão inicial dos questionários e os procedimentos efetuados.

3.1. Amostra

A escolha aleatória dos sujeitos nem sempre é possível (como acontece sobretudo nos planos não experimentais), pelo que o investigador utiliza grupos de indivíduos que já se encontram constituídos naturalmente ou amostras intencionais (Vieira, 1995).

Como já foi referido, este estudo é de natureza não experimental e pretende explorar as opiniões acerca da cidadania e das atividades sociais em que participam, de pessoas que frequentam a Universidade Sénior. Desta forma, foram contactadas várias Academias Séniores da Região Centro, tendo nós obtido resposta apenas de duas do distrito de Coimbra.

Consideramos que as Universidades Séniores possuem uma excelente oferta formativa que promove a participação social das pessoas idosas, sendo que deste modo estas possam continuar integradas na sociedade, de forma ativa e participativa, pelo que quisemos fazer este estudo com esta população. O nosso objetivo com este questionário era conhecer os motivos pelos quais os formandos frequentam a Universidade Sénior, quais as atividades sociais em que costumam participar e a sua perceção acerca de questões relativas à cidadania.

Para a realização deste estudo aplicamos de forma não probabilista um questionário a 65 formandos. Numa das instituições (instituição A) conseguimos uma amostra de 41 pessoas, sendo que na instituição B foram aplicados 24 questionários. Podemos verificar estes dados nos quadros 5 e 6 que são apresentados nas páginas a seguir.

Todos aqueles que participaram na nossa investigação frequentam uma das Universidades Séniores por nós referidas anteriormente. A nossa amostra é então constituída por 65 formandos, sendo 50 do sexo feminino e 15 do sexo masculino, com idades compreendidas entre os 54 e os 88 anos de idade.

Na nossa investigação, as pessoas que participaram foram escolhidas de forma não aleatória, ou seja, é uma amostra de carácter accidental. Isto deve-se ao facto dos questionários terem sido aplicados aos séniores nos dias em que os aplicamos e aos que aceitaram participar no nosso estudo.

A caracterização da amostra dos séniores é feita em função das variáveis idade, sexo, estado civil, escolaridade, situação perante o mundo do trabalho/reforma e profissão.

Quadro 5 - Distribuição dos séniores por idade

	N	Mínimo	Máximo	Média	Desvio Padrão
Idade	62	54	88	69,14	7,15

Tal como se pode verificar no quadro 5, o participante mais novo do estudo tem 54 anos e o mais velho 88 anos, situando-se a média de idades em 69,14 anos, com o desvio-padrão de 7,15. Nesta questão houve três respostas em branco, pelo que apenas responderam 62 pessoas, sendo o total da amostra de 65 participantes.

Quadro 6 - Distribuição da amostra dos séniores por sexo

Sexo	Frequência (n)	Percentagem (%)
Feminino	50	76,9
Masculino	15	23,1
Total	65	100,0

No quadro 6 constata-se que na amostra deste estudo, 50 séniores (76,9%) são do sexo feminino e 15 (23,1%) são do sexo masculino. Podemos constatar que as mulheres prevalecem neste estudo, o que talvez seja um indicador de qual dos sexos mais procura as universidades séniores.

Quadro 7 - Estado civil dos séniores

Estado civil	Frequência (n)	Percentagem (%)
Solteiro	4	6,2
Casado/união de facto	45	69,2
Divorciado/Separado	5	7,7
Viúvo	10	15,4
Total	64	98,5
Casos omissos	1	1,5
Total	65	100,0

No quadro 7 apresentamos o estado civil dos séniores, distinguindo-se claramente a situação de casado/união de facto (69,2%), seguida pelo viúvo (15,4%). Com 6,2% temos o grupo dos solteiros e o divorciado/separado apresentam uma percentagem de

7,7%. Um dos séniores participantes neste estudo não respondeu à questão relativa ao estado civil. Devido à desigualdade de representatividade de cada categoria relativa a esta variável, esta não será alvo de análise nos resultados mais à frente. Apenas será usada neste trabalho para descrever a amostra.

Quadro 8 - Situação relativa à reforma

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	62	95,4
Não	2	3,1
Total	64	98,5
Casos omissos	1	1,5
Total	65	100,0

No quadro 8 podemos constatar que 95,4% da amostra encontra-se na situação de reformado, sendo que 3,1% ainda não se encontra na fase da reforma. Um dos participantes deste estudo não respondeu à questão relativa à reforma. Tal como na variável anterior, estas informações serão apenas aqui usadas para descrever a amostra, mas não para testar hipóteses (há uma grande disparidade na representatividade das categorias).

Quadro 9 - Habilitações literárias dos séniores

Escolaridade	Frequência (n)	Percentagem (%)
Ensino primário	23	35,4
Ensino secundário	23	35,4
Ensino superior	19	29,2
Total	65	100,0

Quanto às habilitações literárias dos formandos, que podemos verificar no quadro 9, 35,4% dos séniores, ou seja 23 formandos, possuem apenas o ensino primário e outros 35,4% detêm o ensino secundário. Não muito distante desta percentagem temos o ensino superior, que conta com 29,2% (correspondente a 19 alunos) da população inquirida. Torna-se importante referir a inexistência de indivíduos que não sabem ler nem escrever, o que também nos pode revelar o perfil das pessoas que procuram inscrever-se numa

Universidade Sénior. Esta varável será usada por nós no teste das hipóteses, uma vez que a distribuição dos participantes por categoria é equivalente.

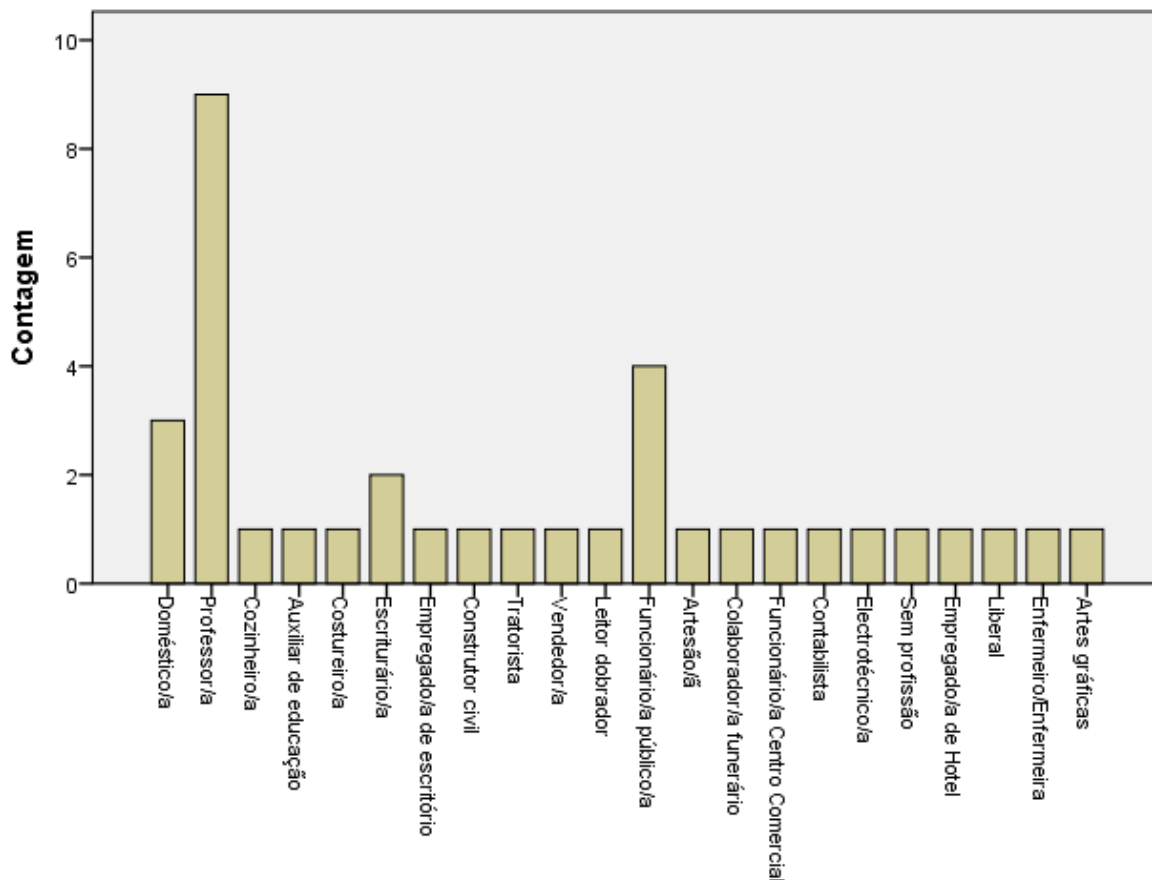


Gráfico 7 - Profissões exercidas pelos séniores

No gráfico 7 podemos verificar as profissões que os séniores desempenharam ou que ainda se encontram a desempenhar, visto que há 2 séniores que ainda não estão reformados. Desta forma, a profissão que apresenta um maior predomínio neste estudo é a de professor/professora. A seguir encontra-se a de funcionário/a público/a e a de doméstico/a. Já as outras profissões encontram-se em igual proporção, havendo uma variedade alargada de respostas.

3.2. Instrumento de recolha de dados

O instrumento utilizado nesta investigação foi o questionário de autorresposta. O questionário é um instrumento de recolha de dados constituído por uma série ordenada de perguntas que devem ser respondidas por escrito pelo inquirido, sem a interferência (ou mesmo a presença) do investigador. Tem como objetivo reunir opiniões, crenças, sentimentos, interesses, expetativas, situações vivenciadas, entre outros. A linguagem

utilizada neste instrumento deve ser simples e direta, para que quem vá responder compreenda com clareza o que se está a perguntar (Gerhardt & Silveira, 2009).

Os questionários não são utilizados para avaliar os sujeitos, mas para conhecê-los no que diz respeito às variáveis de interesse para o investigador. As respostas assumem, portanto, um valor informativo e não avaliativo, o que é um aspeto positivo a realçar quanto à credibilidade deste instrumento. Ou seja, o sujeito ao preencher o questionário poderá sentir-se mais à vontade e menos constrangido para responder honestamente, uma vez que também assegura o anonimato (Vieira, 1995).

Para além da credibilidade do questionário, existem outras vantagens. De acordo com Gerhardt e Silveira (2009), as vantagens deste instrumento são:

- Permite obter um grande número de dados em pouco tempo;
- Atinge maior número de pessoas simultaneamente;
- Permite abranger uma área geográfica mais ampla;
- Obtém respostas mais rápidas e mais precisas;
- Propicia mais liberdade nas respostas, devido ao anonimato;
- Dá mais segurança, pelo facto das respostas não serem identificadas;
- Expõe a menos riscos de distorções;
- Obtém respostas que materialmente seriam inacessíveis.

Sabemos que não existem só vantagens e os mesmos autores consideram que o questionário possui as seguintes desvantagens:

- Pode deixar-se um grande número de perguntas sem resposta;
- Não pode ser aplicado, por autopreenchimento, a pessoas que não são alfabetizadas;
- Não é possível ajudar o sujeito em questões que estão mal esclarecidas;
- Leva a uma uniformidade aparente devido à dificuldade de compreensão por parte dos inqueridos;
- Uma questão pode influenciar outra quando é feita a leitura de todas as perguntas antes do início das respostas;
- O desconhecimento das circunstâncias em que foram preenchidos torna difícil o controlo e a verificação;

- Nem sempre é o escolhido quem responde ao questionário, invalidando, portanto, as respostas (nos casos em que o preenchimento não é feito com o investigador presente);
- Exige um universo mais homogéneo.

Para esta investigação o questionário traz-nos mais-valias porque nos possibilita reunir opiniões de vários sujeitos sobre o que é ser um bom cidadão ou cidadã e ainda sobre os seus interesses quanto à sua participação na Universidade Sénior. Para além disso, os sujeitos também nos informam sobre atividades sociais em que costumam participar após a sua reforma. Ou seja, vamos recolher opiniões e interesses, pelo que faz todo o sentido o questionário. Pretendemos descrever e explorar e não avaliar, não apenas descrever quantas pessoas disseram x ou y, mas relacionar a idade e outras variáveis sociodemográficas, como o sexo, com as respostas aos diferentes itens.

3.2.1. Informações sobre a versão inicial do questionário

O questionário elaborado para esta investigação foca-se na participação social das pessoas séniores. Tem como objetivo principal analisar o que os séniores que frequentam a Universidade Sénior consideram o que é ser um bom cidadão/cidadã, em que tipo de atividades costumam participar e quais as razões que os levam a participar numa Universidade Sénior. A partir daqui pretendemos perceber se há alguma relação entre as atividades sociais em que pessoas inscritas em universidades séniores costumam participar e as suas opiniões sobre valores associados à cidadania.

O processo de construção do questionário foi facilitado através da literatura, embora a última parte deste instrumento tenha sido adaptado do projeto PALADIN (2011), da escala da cidadania. O Projecto PALADIN (Promover a Aprendizagem e o Envelhecimento Activo dos Séniores em Situações de Desvantagem) visa capacitar os séniores em situações de desvantagem (maiores de 50 anos com baixas qualificações) através do desenvolvimento das suas capacidades de autoaprendizagem em 5 áreas: Atividade (Emprego e voluntariado); Saúde; Finanças; Cidadania: Educação (formal, não-formal e informal)¹⁶.

Para a construção do questionário foram tidas em conta as seguintes regras: a elaboração de perguntas fechadas e objetivas; a inexistência de dupla questão no mesmo

¹⁶ Este projeto pode ser consultado em <http://projectpaladin.eu/>

item; a ausência de mistura de conjunções e disjunções no mesmo item; o respeito pelas regras de anonimato e de confidencialidade; e a inclusão de instruções claras e simples (Pedroso, 2011).

O questionário que usámos nesta investigação é dividido em 4 partes, apresentando uma questão aberta, em que o sujeito “responde livremente, da forma que desejar, e o investigador anota tudo o que for declarado” (Gerhardt & Silveira, 2009, p.70). É também constituído por questões fechadas e mistas. Nas questões fechadas, o inquirido deve escolher uma resposta entre as que constam numa lista predeterminada, de forma a indicar aquela que melhor corresponder à que deseja fornecer. Este último caso favorece uma padronização e uniformização dos dados recolhidos pelo questionário maior do que no caso das perguntas abertas. Já as questões mistas são aquelas em que, dentro de uma lista predeterminada, há um item aberto, por exemplo, “outros” (idem).

O questionário inicia-se com uma breve introdução, em que se expõe o tema e o objetivo da recolha de dados. Para além disso, são enunciadas as instruções gerais, garantindo ao inquirido o anonimato e a confidencialidade. Para além das instruções gerais presentes na introdução, cada parte tem presente uma instrução mais específica, de acordo com o que é pretendido em cada um dos grupos de questões.

Relativamente a cada grupo de questões do questionário utilizado neste estudo (ver Anexo B), a Parte I diz respeito aos dados sociodemográficos e tem 6 questões. É pretendido que cada participante coloque um X sobre a opção que melhor se adequa ao seu caso. De forma resumida, as questões são relativas à idade, ao sexo, ao estado civil, ao grau de escolaridade e à profissão exercida antes da reforma ou que a pessoa ainda continua a exercer.

Com a Parte II pretende-se saber os motivos que levaram o inquirido a frequentar a Universidade Sénior e tem 6 opções de resposta. Os participantes colocam uma X nas opções que melhoram se adequam. Os motivos identificados no questionário são: interesse em complementar conhecimentos já adquiridos; interesse em novos conhecimentos; interesse na ocupação de tempos livres; interesse em conviver mais; e interesse em frequentar um clube ou atividade extra curricular específica. Caso não seja nenhum destes motivos ou existam mais, existe a opção “outra(s)”, em que as pessoas podem escrever aquilo que desejarem relativamente ao assunto em questão.

A Parte III diz respeito às atividades sociais em que os seniores costumam participar. Tem 14 opções, sendo que uma é de resposta livre, caso não esteja(m) presente(s) na lista apresentada a(s) atividade(s) que os participantes do estudo

costuma(m) realizar. De forma geral, as atividades presentes no questionário são as seguintes: participar em atividades sociais com a família; assistir a um jogo de futebol; participar nas atividades da igreja; participar em passeios organizados pela autarquia local; investir na educação/formação; debater assuntos atuais; pertencer a um partido político, visitar uma exposição; participar em eventos como sardinhas, caminhadas, festas, entre outros; ir a um concerto com a família ou amigos; participar em almoços organizados por uma entidade; ajudar a tomar conta dos netos e fazer nas tarefas domésticas.

A última parte, que corresponde à parte IV, foi adaptada a partir da escala de cidadania do projeto Paladin. Esta parte é constituída por 38 itens ligados às diferentes formas de se ser um bom cidadão ou uma boa cidadã, com que se poderá concordar ou discordar, tendo como possibilidade de resposta uma escala de Likert¹⁷. Esta escala tem em conta as seguintes alternativas: (DM) Discordo muito; (DP) Discordo um pouco; (NC/ND) Não concordo nem discordo; (CP) Concordo um pouco; e (CM) Concordo muito. A parte IV tem ainda uma questão aberta, em que os participantes escrevem dizendo a sua opinião acerca do que é para cada um deles ser um bom cidadão ou uma boa cidadã.

E como não podíamos deixar de agradecer a colaboração dos séniores, no início e também no final do questionário prestamos os agradecimentos, a quem se disponibilizou a participar neste trabalho.

3.2.2. Descrição do estudo-piloto do questionário

A versão inicial do questionário foi aplicada a uma amostra piloto, que serviu de momento de teste, com o objetivo verificar se as questões eram perceptíveis por todos, se a linguagem era clara, se a formulação estava adequada, se as perguntas eram pertinentes e se abrangiam todos os aspetos, tendo em conta os objetivos do estudo. De acordo com Gerhardt e Silveira (2009), “depois de redigido, o questionário precisa de ser testado antes de sua utilização definitiva, por meio da aplicação de alguns exemplares em uma pequena população escolhida” (p.70).

¹⁷ A escala Likert é um tipo de escala de resposta psicométrica usada habitualmente em questionários, e é a escala mais usada em pesquisas de opinião. Ao responderem a um questionário baseado nesta escala, os sujeitos especificam seu nível de concordância com uma afirmação, sendo na sua proposta original (1932) composta por 5 alternativas de resposta.

Para a aplicação da versão inicial do instrumento foi solicitado o preenchimento do questionário a duas pessoas do nosso conhecimento que se encontram na situação de reformadas, que não frequentam a Universidade Sénior e que se mantêm ativas e participativas. São ambas do sexo feminino, tendo uma 66 anos e a outra 73 anos de idade.

Antes de preencherem o questionário, foram esclarecidas acerca dos objetivos do estudo, e foi-lhes explicado que era uma fase de teste e que no final iríamos dialogar acerca das dificuldades sentidas nas questões e outros aspetos que considerassem importantes.

Após a aplicação da versão inicial do questionário, que ocorreu no dia 6 de junho de 2016, durante a tarde, no concelho de Oliveira do Hospital, este instrumento foi reformulado seguindo as sugestões das participantes neste teste.

3.2.3. Versão final dos questionários

Tendo em conta a informação recolhida na fase do teste piloto ao questionário inicial, houve apenas necessidade de especificar melhor as instruções de cada parte do instrumento e de acrescentar mais atividades na Parte III.

Em primeiro lugar, teve que se fazer uma reformulação nas instruções de cada uma das partes do questionário, visto que as participantes tiveram algumas dificuldades em compreender o que era preciso fazer, ou como deveriam responder.

Quanto à Parte III, que diz respeito às atividades em que os seniores costumam participar, as participantes do estudo piloto sugeriram mais itens que consideramos pertinentes. E os itens sugeridos foram 4: “Ajudar um amigo nas suas tarefas”; “Realizar trabalho voluntário”; “Jantar com amigos e famílias” e “Participar em grupos corais”. O grupo de opções, na versão inicial do questionário era composto por 14 alíneas passando a 18.

As participantes consideraram o questionário bastante importante, sendo que proporcionou alguma reflexão na Parte IV relativa à cidadania. Ao lerem os itens perceberam que existe uma série situações que podem proporcionar uma sociedade mais justa, igualitária e inclusiva.

A versão final do questionário pode ser consultada no anexo B deste mesmo documento.

3.3. Procedimentos

Este ponto destina-se a explicar como se deu o planeamento da recolha de dados e a administração dos instrumentos. É nesta fase que se prepara o contacto com os participantes, quais as informações a fornecer aos mesmos para a obtenção do consentimento informado, qual a forma de administração, etc. Tendo em conta Fachin (2003, citado por Pedroso, 2011) o procedimento “é a etapa da adequação metodológica conforme as características da pesquisa a ser realizada” (p.115).

Como se disse atrás, para a recolha de dados foi utilizado um questionário, contendo questões sociodemográficas, questões relativas às atividades sociais, aos motivos que os levam as pessoas a frequentar a US, um grupo com itens (adaptados do questionário de cidadania do Projeto Paladin) acerca da perceção da cidadania no envelhecimento e ainda uma questão aberta sobre o que é para os participantes ser um bom cidadão ou uma boa cidadã.

Após a construção do questionário foi o momento de aplicá-lo. Desde o início que era nossa intenção fazer um estudo com séniores que frequentassem a Universidade Sénior. Como temos vindo a mencionar, a educação pode ser um meio para que os idosos se mantenham ativos, e desta forma, gostaríamos de perceber quais as suas perceções acerca de questões relacionadas com a cidadania no envelhecimento e em que atividades costumam participar, para além das que a universidade sénior proporciona e quais os motivos que os levam a frequentar este tipo de instituições.

Para aplicar os questionários foram necessários vários procedimentos. O primeiro procedimento realizado foi a redação de um pedido de recolha de dados pela orientadora da nossa tese de mestrado. Este pedido de recolha de dados (Anexo A) solicita a autorização para que pudéssemos administrar o questionário às pessoas séniores, mostrando que era um estudo com credibilidade. Mais especificamente, o documento continha uma explicação sumária do objetivo do estudo, bem como do tipo de amostra, à qual este seria aplicável.

Depois da redação deste pedido para recolher os dados para o presente estudo, foi a vez de enviar *email* para as várias Universidades Séniores. Foram enviados *emails* para instituições dos distritos de Coimbra, Viseu e Guarda, tendo sido enviados durante as semanas de 6 a 24 de junho.

No dia 6 de junho (no primeiro dia de envio dos *emails*), apenas uma das instituições contactadas respondeu ao nosso pedido e aceitou de imediato, pelo que no dia 9, durante a tarde, os questionários foram aplicados a 41 alunos, como podemos verificar

no quadro 6, apresentado mais atrás. O Coordenador da Academia Sénior em questão explicou-nos de forma breve o funcionamento da mesma, que tipo de alunos a frequentam e os seus gostos e interesses.

Como não houve qualquer resposta das outras Universidades Séniores da zona de residência da mestranda, e como esta não poderia deslocar-se a outras fora da sua residência, devido à atividade profissional que desempenha, a orientadora desta tese teve a iniciativa de contactar algumas instituições que se encontram na cidade de Coimbra.

Uma das Universidades Séniores de Coimbra contactadas aceitou de imediato ao nosso pedido para colaborar neste estudo. A aplicação dos questionários aos seniores desta instituição decorreu nas semanas de 27 de junho a 8 de julho, tendo sido recolhidos 24 questionários.

A amostra deste estudo não foi maior, uma vez que os dados foram recolhidos no período em que a maioria das instituições contactadas já estava no final do ano letivo. Este será um aspeto a evitar em futuros estudos com este tipo de população.

Conclusão

Neste capítulo apresentámos e descrevemos as razões que nos levaram a seleccionar o tema da investigação, descrevemos os objetivos, os participantes, os instrumentos e procedimentos a seguir para realizarmos o nosso estudo.

Esta investigação trata-se de um estudo quantitativo não experimental, de carácter exploratório. Os dados que são apresentados no capítulo a seguir foram recolhidos por um questionário de autorresposta, que garante o anonimato.

Neste capítulo procurámos também descrever todos os passos metodológicos e procedimentos para a elaboração e aplicação do questionário, facilitando deste modo possíveis utilizações do mesmo em outros estudos.

O capítulo seguinte desta tese destina-se à apresentação dos resultados obtidos com os participantes que fizeram parte do nosso estudo, descrevendo não apenas aquilo que responderam, mas também relacionar as várias variáveis sociodemográficas com as diferentes respostas aos itens, de forma a testar as hipóteses formuladas.

Capítulo II – Apresentação, análise e discussão dos resultados

Introdução

Neste capítulo vamos apresentar e analisar os dados recolhidos através dos 65 questionários, administrados nas duas Universidades Sêniores que aceitaram participar neste estudo. Para a análise dos questionários utilizámos o programa SPSS (*Statistical Package for the Social Science*), na versão 22, recorrendo a vários testes que este programa nos viabiliza.

Por último, apresenta-se a discussão dos resultados, onde fazemos um cruzamento teórico entre os resultados obtidos através dos questionários, as ideias de outros autores e a nossa própria opinião, acerca de eventuais conclusões que poderão ser delineadas.

1. Estatísticas descritivas

1.1. Estatísticas descritivas relativas aos motivos para frequentar a US

Este espaço destina-se às estatísticas descritivas relativas aos motivos que os seniores indicam para frequentar a Universidade Sénior. Já que a frequentam, gostaríamos de conhecer quais são as razões que os levam a continuar a sua formação, embora seja uma oferta de carácter não formal.

As opções de resposta em relação a esta questão presente no questionário aplicado aos 65 seniores, são as seguintes:

- ❖ Interesse em complementar conhecimentos já adquiridos;
- ❖ Interesse em novos conhecimentos;
- ❖ Interesse na ocupação de tempos livres;
- ❖ Interesse em conviver mais;
- ❖ Interesse em frequentar um clube ou atividade extra curricular específica;
- ❖ Outras (Caso tenha outro motivo ou interesse que não foram mencionados).

Quadro 10 - Complementar conhecimentos já adquiridos

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	48	73,8
Não	17	26,2
Total	65	100,0

No que diz respeito à primeira categoria, podemos constatar através do quadro 10 que 48 séniores, o que dá uma percentagem de 73,8% dos participantes, têm como motivo para frequentar a Universidade Sénior o interesse em complementar conhecimentos que já tenham adquirido. Já 26,3% da amostra, que corresponde a 17 formandos, não têm como motivo o interesse em complementar conhecimentos já adquiridos ao longo do seu percurso pessoal, profissional e académico.

Quadro 11 - Novos conhecimentos

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	48	73,8
Não	17	26,2
Total	65	100,0

Quanto ao interesse em novos conhecimentos, podemos observar no quadro 11 que 73,8% da amostra, que corresponde a 48 séniores, assinalaram esta opção como um dos motivos pelo qual frequentam a Universidade Sénior. Já os restantes 17 séniores, correspondente a 26,2% da amostra, não têm qualquer interesse em adquirir novos conhecimentos.

Quadro 12 - Ocupação dos tempos livres

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Sim	36	55,4
Não	29	44,6
Total	65	100,0

O quadro 12 indica-nos que 55,4% da população deste estudo assinalou o interesse na ocupação dos tempos livres como um dos motivos pelo qual frequentam a Universidade Sénior. Esta percentagem corresponde a 36 séniores, sendo que os restantes 29, ou seja 44,6% da amostra em estudo, não têm como motivo a ocupação dos tempos livres.

Quadro 13 - Conviver mais

	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Sim	48	73,8
Não	17	26,2
Total	65	100,0

Como podemos ver no quadro 13, os 73,8% da amostra, ou seja mais de metade dos participantes, indicaram que o interesse em conviver mais era um dos motivos pelo qual frequentam a Universidade Sênior, sendo que esta percentagem corresponde a 48 sêniores. Já 26,2%, que corresponde a 17 sêniores que participaram neste estudo, não têm como motivo o interesse em conviver mais.

Quadro 14 - Clube/atividade extracurricular

	Frequência (n)	Porcentagem (%)
Sim	9	13,8
Não	56	86,2
Total	65	100,0

Através do quadro 14 podemos constatar que o interesse em frequentar um clube ou atividade extracurricular foi o motivo menos escolhido pelos participantes deste estudo. Apenas 13,8% da amostra, que corresponde a 9 inquiridos, mencionaram que tinham como motivo o interesse em frequentar um clube ou atividade extra curricular específica. A maioria, isto é, 86,3% da população não assinalou esta categoria, visto que os motivos pelos quais frequentam a Universidade Sênior não estão relacionadas com este tipo de interesses.

Após a análise dos quadros 10, 11, 12, 13 e 14 podemos constatar que os motivos que predominam nas respostas dos nossos participantes, e que por acaso apresentam a mesma proporção, são os seguintes:

- ❖ Interesse em complementar conhecimentos já adquiridos;
- ❖ Interesse em novos conhecimentos;
- ❖ Interesse em conviver mais.

Desta forma, a grande maioria dos sêniores que aceitaram participar neste estudo frequenta a Universidade Sênior porque quer complementar os conhecimentos que já tem adquiridos, porque quer adquirir novos conhecimentos e novas aprendizagens e também

por uma questão de convívio, porque precisa de conviver mais. Acrescentamos ainda que não houve outros motivos indicados pelos seniores que responderam ao questionário, como podemos verificar no quadro 15.

Quadro 15 - Outro (s) motivo (s)

	Frequência (n)	Percentagem (%)
Não existem outros motivos	65	100,0

1.2. Estatísticas descritivas relativas às atividades sociais em que os seniores participam

Como este estudo também procura destacar a participação social das pessoas idosas, gostaríamos de perceber em que atividades sociais os seniores da nossa amostra costumam participar. As atividades que incluímos no questionário que aplicámos aos 65 seniores que frequentam a Universidade Sénior foram as seguintes:

- Participar em atividades sociais com a família (Ex. passear);
- Assistir a jogos de futebol;
- Participar em atividades da igreja;
- Participar em passeios organizados pela Junta de Freguesia;
- Ajudar os amigos nas suas tarefas;
- Investir na educação/formação;
- Debater assuntos atuais;
- Pertencer a um partido político;
- Visitar exposições;
- Realizar trabalho voluntário;
- Jantar com os amigos e família;
- Participar em eventos como sardinhas, caminhadas, festas, entre outros;
- Ir a um concerto com os amigos;
- Participar em grupos corais;
- Participar em almoços organizados por uma entidade;
- Ajudar a tomar conta dos netos;
- Ajudar nas tarefas domésticas.

Quadro 16 - Participar em atividades sociais com a família (ex. passear)

	Frequência	Porcentagem
Sim	40	61,5
Não	25	38,5
Total	65	100,0

Através do quadro 16 constatamos que 61,5% da amostra admite participar em atividades sociais com a família, fazendo inclusive passeios, enquanto 38,5 não refere esta atividade como uma das quais em que costuma participar.

Quadro 17 - Assistir a um jogo de futebol

	Frequência	Porcentagem
Sim	16	24,6
Não	49	75,4
Total	65	100,0

O quadro 17 revela-nos que 24,6% da amostra deste estudo costuma a assistir a um jogo de futebol, sendo que 75,4%, mais de metade desta amostra, não assiste a jogos de futebol.

Quadro 18 - Participar em atividades da igreja

	Frequência	Porcentagem
Sim	20	30,8
Não	45	69,2
Total	65	100,0

No quadro 18 verificamos que 30,8% da amostra participa em atividades da igreja, enquanto 69,2% não costumam participar em atividades relacionadas com a igreja.

Quadro 19 - Pertencer a um partido político

	Frequência	Porcentagem
Sim	5	7,7
Não	60	92,3
Total	65	100,0

O quadro 19 diz-nos que apenas 7,7% dos séniores inquiridos é que têm como atividades sociais pertencer a um partido político. Já 92,3% dos que responderam não têm este tipo de atividade.

Quadro 20- Participar em passeios organizados pela Junta de Freguesia

	Frequência	Percentagem
Sim	11	16,9
Não	54	83,1
Total	65	100,0

Participar em passeios organizados pela Junta de Freguesia não é das atividades em que a nossa amostra mais costuma participar. Isto porque, como podemos verificar no quadro 20, apenas 16,9% dos séniores participam nesta atividade, enquanto 83,1% dos séniores revelam-nos que não costumam participar em passeios organizados pelas autarquias e outros órgãos do poder local.

Quadro 21 - Ajudar os amigos nas suas tarefas

	Frequência	Percentagem
Sim	23	35,4
Não	42	64,6
Total	65	100,0

Como podemos verificar no quadro 21, apenas 35,4% tem um costume de ajudar os amigos nas suas tarefas, ou seja, 64,6% dos séniores deste estudo não ajudam os amigos nas suas tarefas.

Quadro 22 - Investir na educação/formação

	Frequência	Percentagem
Sim	20	30,8
Não	45	69,2
Total	65	100,0

O quadro 22 revela-nos que 30,8% dos séniores ocupam o seu tempo a investir na educação e formação, já 69,2% não investe na sua educação e formação.

Quadro 23 - Debater assuntos atuais

	Frequência	Percentagem
Sim	21	32,3
Não	44	67,7
Total	65	100,0

Com o quadro 23 podemos constatar que 32,3% assinalaram a atividade debater assuntos atuais. Já 67,7% não têm como atividade debater assuntos atuais.

Quadro 24 - Visitar exposições

	Frequência	Percentagem
Sim	29	44,6
Não	36	55,4
Total	65	100,0

No quadro 24 podemos verificar que 44,6% da população deste estudo costuma visitar exposições, enquanto 55,4% não o realizam.

Quadro 25 - Realizar trabalho voluntário

	Frequência	Percentagem
Sim	20	30,8
Não	45	69,2
Total	65	100,0

É curioso perceber que 30,8% dos séniores que participaram neste estudo realiza trabalho voluntário, como podemos verificar no quadro 25. No entanto, 69,2% não o faz.

Quadro 26 - Jantar com os amigos e família

	Frequência	Percentagem
Sim	36	55,4
Não	29	44,6
Total	65	100,0

Jantar com os amigos e família é uma das atividades que mais de 50 % da amostra costumam realizar.

Quadro 27 - Participar em eventos diversos

	Frequência	Percentagem
Sim	39	60,0
Não	26	40,0
Total	65	100,0

Podemos verificar no quadro 27 que participar em eventos diversos, como sardinhas, festas, entre outros, é uma atividades que 60% da amostra deste estudo costuma realizar. Apenas 40% dos séniores não participam neste tipo de eventos.

Quadro 28 - Ir a um concerto com os amigos

	Frequência	Percentagem
Sim	26	40,0
Não	39	60,0
Total	65	100,0

Ir a concertos com amigos não é das atividades mais frequentes neste grupo de idosos, como podemos observar no quadro 28. Apenas 40% é que costumam ir a concertos, enquanto os outros 60% não vão.

Quadro 29 - Participar em grupos corais

	Frequência	Percentagem
Sim	14	21,5
Não	51	78,5
Total	65	100,0

Verificamos no quadro 29 que participar em grupos corais também não é das atividades em que os séniores deste estudo costumam realizar, visto que só 21,5% participa em coros.

Quadro 30 - Participar em almoços organizados por uma entidade

	Frequência	Percentagem
Sim	28	43,1
Não	37	56,9
Total	65	100,0

A atividade que é apresentada no quadro 30 também não é das mais escolhidas pelos participantes deste estudo, uma vez que 56,9% dos sêniores não participa em almoços organizados por uma entidade.

Quadro 31 - Ajudar a tomar conta dos netos

	Frequência	Percentagem
Sim	34	52,3
Não	31	47,7
Total	65	100,0

No quadro 31 podemos verificar que 52,3% dos sêniores costumam ajudar a tomar conta dos netos. No entanto 47,7% da amostra deste estudo não tem como atividade ajudar a tomar conta dos netos.

Quadro 32 - Ajudar nas tarefas domésticas

	Frequência	Percentagem
Sim	23	35,4
Não	42	64,6
Total	65	100,0

Quanto ao quadro 32, podemos constatar que ajudar nas tarefas domésticas não é das atividades mais realizadas pelos sêniores, visto que mais de 60% não o realiza.

Após a análise destes dados, que dizem respeito à atividades sociais em que os sêniores que frequentam a Universidade Sênior costumam participar, podemos constatar que as atividades que têm uma maior percentagem, ou seja, em que os idosos mais participam são: “Jantar com os amigos e família”, “Participar em eventos diversos” e “Ajudar a tomar conta dos netos”.

Já as atividades que obtiveram uma menor percentagem foram: “Pertencer a um partido político”; e “participar em passeios organizados pela Junta de Freguesia”.

2. Indicador psicométrico da escala de cidadania

A parte IV do questionário, que diz respeito às questões ligadas à cidadania, é formada por trinta e oito (38) itens, sendo que a análise da sua consistência interna foi realizada através do cálculo do alfa de Cronback (α). Considerando-se o total dos itens, o valor obtido é de 0,939, como se pode verificar no quadro 33, traduzindo este um valor que atesta como favorável a consistência da escala total. Podemos, desta forma,

considerar o instrumento fidedigno para utilizar neste trabalho, visto que o valor máximo de alfa é 1.

Quadro 33 - Indicador de consistência interna

Alfa de Cronbach (α)	Itens
0,939	38

A escala apresenta assim uma excelente consistência interna. Não foram calculados outros indicadores parcelares, pois esta escala de cidadania não contemplava subtotaís.

2.1.Respostas omissas aos itens da escala da cidadania

Através do quadro 34 verificamos que não existe nenhum item da escala da cidadania que tenha sido respondido por todos. Visto que a percentagem de respostas omissas é acima daquilo que era esperado, vamos explorar os seus motivos que poderão ser vários: Dificuldade em compreender as questões, especialmente os itens que foram invertidos; dificuldade em compreender como é que deveriam responder; falta de tempo; cansaço; o desinteresse pelo tema; o medo da apreciação social; entre outros.

Quadro 34 - Respostas omissas aos itens sobre as percepções de cidadania (n=65)

Itens	Respostas omissas	Itens	Respostas omissas	Itens	Respostas omissas
Cidadania 1	10	Cidadania 14	15	Cidadania 27	18
Cidadania 2	11	Cidadania 15	16	Cidadania 28	17
Cidadania 3	13	Cidadania 16	24 (36,8%)	Cidadania 29	19
Cidadania 4	17	Cidadania 17	19	Cidadania 30	23 (35,4%)
Cidadania 5	20 (30,8%)	Cidadania 18	19	Cidadania 31	18
Cidadania 6	20 (30,8%)	Cidadania 19	15	Cidadania 32	17
Cidadania 7	16	Cidadania 20	16	Cidadania 33	19
Cidadania 8	16	Cidadania 21	23(35,4%)	Cidadania 34	17
Cidadania 9	17	Cidadania 22	19	Cidadania 35	21 (32,3%)
Cidadania 10	17	Cidadania 23	19	Cidadania 36	19
Cidadania 11	15	Cidadania 24	23 (35,4%)	Cidadania 37	16
Cidadania 12	11	Cidadania 25	20 (30,8%)	Cidadania 38	19
Cidadania 13	18	Cidadania 26	20 (30,8%)		

Vamos dar um especial destaque aos itens que mais respostas omissas obtiveram. O item 5 apresenta uma percentagem de 30,8%. Este é um item invertido “um bom cidadão ou uma boa cidadã evita participar ativamente na sua comunidade” e as respostas omissas podem dever-se à dificuldade em compreender a afirmação. Ou seja, se o item tivesse apenas “participar ativamente na sua comunidade”, a percentagem de respostas omissas seria mais baixa, visto que ao longo do questionário fala-se sobre participação, e os séniores revelam-nos na parte II e III que participam na comunidade ao envolverem-se numa série de atividades. No entanto, houve itens invertidos, como este, que serviram para diminuir o efeito de aquiescência (tendência para concordar sempre), o que poderia constituir uma ameaça à validade interna das conclusões.

Quanto ao item 6 “um bom cidadão é capaz de promover o respeito dos valores da vida em democracia”, obteve igualmente uma percentagem de 30,8% de respostas omissas. Neste item, 20 séniores da amostra deste estudo ou não quiseram responder, ou não perceberam quais seriam os valores presentes na democracia. Isto também se revela na percentagem de respostas omissas no item 16 “... faz coisas para ajudar os outros, mesmo que sejam pessoas de outros países”, ou seja 36,8% não respondem a este item. Se a democracia promove os direitos humanos, e esta respeita a diversidade, promove a tolerância e a igualdade social, há uma evidência de que 36,8% da amostra não respondeu porque não concorda com a afirmação ou não respondeu com receio da avaliação social que se poderia fazer, sendo que as pessoas têm o direito de não responder. Também o item 21 “ajuda os outros a resolver desavenças” obteve uma percentagem de respostas omissas de 35,4%.

O item 24 “Acolhe no seu país pessoas com o estatuto de refugiadas” alcançou igualmente 35,4% de respostas omissas. Já o item 25 “Interessa-se pelo combate à toxicodependência” obteve 30,8%, enquanto o item 26 “evita defender os seus pontos de vista numa conversa/discussão quando acredita que tem razão” conseguiu também 30,8%.

Relativamente ao item 30 “Participa na inclusão social de quem já esteve preso” obteve uma percentagem de 35,4%, sendo que o item 35 “é capaz de oferecer bens materiais para que outras pessoas possam viver melhor” teve uma percentagem de 32,3% de respostas omissas.

Depois de analisarmos atentamente todas as percentagens relativamente às respostas omissas, parece-nos que é o mesmo grupo de séniores a não responder às várias questões, devido aos itens que obtêm a mesma percentagem. Outra conclusão que podemos tirar é que os itens que obtêm uma percentagem de respostas omissas maior são

relativas a pessoas e grupos desfavorecidos ou que estão em situação de exclusão social. Estas respostas em branco podem significar que os séniores não quiseram responder devido ao receio de avaliação social. É provável que a situação do nosso país, devido ao acolhimento de refugiados e a outros temas sensíveis, como o terrorismo, desperte nas pessoas algum tipo de reatividade ou mesmo de preconceito, que elas têm eventualmente vergonha de manifestar, pelo que preferem não responder.

3. Análises dos resultados por hipóteses

Quando se formulam hipóteses estão-se a identificar variáveis e as suas relações, definindo o papel das variáveis na investigação. A explicitação das variáveis e das suas relações é essencial na definição de um modelo para a investigação que se pretende efetuar. A rejeição ou não-rejeição de uma hipótese depende da probabilidade de erro admitida (nível de significância) para cada situação, que nas investigações no âmbito da educação é, geralmente, de 0,05 (Morais, 2005).

A seguir, apresentamos as análises estatísticas necessárias para testar as cinco hipóteses definidas neste estudo.

H1 – Há diferenças entre homens e mulheres e entre níveis de escolaridade na concordância quanto aos motivos para frequentar a Universidade Sénior.

Quadro 35 - Comparação entre homens e mulheres quanto aos motivos para frequentar a US (Teste de Mann-Whitney)

	Valores de z	Valores de p
Complementar conhecimentos	-.0,47	0,962
Novos conhecimentos	- 0,614	0,539
Ocupação de tempos livres	-0.181	0,857
Conviver mais	-0,051	0.959
Frequentar um clube ou atividade extracurricular	-0,781	0,453

Como é possível constatar pelos valores de probabilidade, que são apresentados no quadro 5, não se obtiveram diferenças estatisticamente significativas entre as respostas dos homens e das mulheres. Por esta razão, não é possível esboçar outras conclusões, para além da constatação de que ambos os sexos tenderam a responder de forma semelhante aos diferentes motivos que os levam a frequentar a Universidade Sénior.

Quadro 36 - Comparação entre níveis de escolaridade quanto aos motivos para frequentar a US (Teste de Kruskal-Wallis)

	χ^2	Valores de p
Complementar conhecimentos	2,335	0,311
Novos conhecimentos	1,470	0,479
Ocupação de tempos livres	2,233	0,327
Conviver mais	1,354	0,508
Frequentar um clube ou atividade extracurricular	4,428	0,109

A significância associada ao teste do Qui-quadrado não foi menor ou igual que 0,05, como se pode constatar no quadro 36. Como tal, considera-se que a associação entre as variáveis não é estatisticamente significativa, pelo que a hipótese H1 é rejeitada, uma vez que se observa que não há relação entre as variáveis consideradas. Portanto, não há diferenças entre homens e mulheres, nem entre pessoas de níveis de escolaridade diferentes, quanto aos motivos para frequentar a Universidade Sénior.

H2 – Há diferenças nas pontuações de cidadania em função dos níveis de escolaridade dos inquiridos.

Quadro 37 - Comparação entre a pontuação total da escala de cidadania em função dos níveis de escolaridade (Teste ANOVA)

	Sum of Squares	df	Mean Square	F	Sig.
Between Groups	76871,655	2	38435,828	0,901	0,411
Within Groups	2644176,497	62	42648,008		
Total	2721048,152	64			

O quadro 37 diz respeito à tabela da análise de variância, apresentando a variabilidade entre os tratamentos (*between groups*) e residual (*within groups*). Como $p\text{-value}=0,901$ é maior que 0,05, conclui-se que não existem diferenças significativas na pontuação total da escala em função dos níveis de escolaridade, com um nível de significância de 0,411. A hipótese H2 é, assim, rejeitada.

H3 – Há diferenças nas atividades sociais em função dos níveis de escolaridade e do sexo dos seniores.

Para testarmos esta hipótese, utilizámos o teste de Mann-Whitney para o caso do sexo (2 níveis) e com o teste de Kruskal-Wallis, para o caso do nível de escolaridade (3 níveis). São testes de hipóteses não paramétricos, pois a variável dependente é, neste caso, dicotómica.

Relativamente à variável sexo:

Os homens dizem envolver-se mais no futebol ($Z=-2,921$; $p=0,003$) e em partidos políticos do que as mulheres ($Z=-3,120$; $p=0,002$). Estes valores vão ao encontro de algumas atividades mais típicas no sexo masculino, visto que os homens têm mais tendência a participar em atividades relacionadas com o futebol e com a política do que as mulheres.

Outro dado interessante mas não insólito são os homens envolverem-se mais do que as mulheres em partidos políticos e tem uma razão lógica. Só muito recentemente é que as mulheres tiveram acesso ao mercado de trabalho e à vida cívica e política em (aparentes) condições de igualdade face aos homens, e isto parece ser algo mais distante para as gerações vivas mais velhas. Como muitos seniores desde estudo nasceram a meio do século XX, é normal que as pessoas mais idosas não tenham tanto interesse em participar em partidos políticos, visto que é um exercício cívico muito recente para as mulheres votarem e serem eleitas, como acontece hoje em dia.

Quanto às atividades mais tradicionais, como as tarefas domésticas e cuidar dos netos, não há diferenças entre homens e mulheres. Este dado parece ser um bom indicador da conciliação de tarefas domésticas em lares de pessoas mais idosas, mas faltam-nos dados de outros estudos para podermos tirar conclusões mais robustas a este respeito.

Nível de escolaridade

Aqui podemos dizer que há diferenças em função do nível de escolaridade no envolvimento dos seniores em atividades de educação e formação para além da US, sendo que as pessoas com ensino superior são as que dizem envolver-se mais neste tipo de atividades ($\text{Chi-quadrado}=11,643$; $p=0,003$); há também diferenças na realização de tarefas domésticas, sendo que as que têm ensino superior são as que dizem envolver-se

menos do que os restantes (ensino secundário e ensino primário) na realização deste tipo de atividades (Chi-quadrado=7,356; $p=0,025$).

No que diz respeito às atividades de educação e formação, consideramos que quanto mais formação se tem mais conhecimentos se procura obter, pensando numa educação permanente para que se possa acompanhar as mudanças que a sociedade proporciona. Quanto aos trabalhos domésticos, como a maioria dos que possuem o ensino superior são professores, talvez tivessem mais dinheiro do que os restantes para contratarem quem cuidasse das tarefas domésticas por si.

Podemos dizer que a hipótese 3 é parcialmente aceite, visto que há diferenças nas atividades sociais em função dos níveis de escolaridade, mas não há diferenças em todas as atividades sociais relativamente ao sexo dos seniores.

H4 – Há diferenças entre homens e mulheres quanto à concordância com certos valores associados à cidadania.

A hipótese 4 foi rejeitada, uma vez que este estudo mostrou-nos que não há diferenças no resultado global entre homens e mulheres ($F=0,266$; $p=0,608$). Só há diferenças em dois itens: 23 ($F=4,687$; $p=0,036$) e 29 ($F=4,547$; $p=0,039$), sendo que os homens concordam mais com as afirmações em causa do que as mulheres.

O item 23 diz respeito a “Um bom cidadão ou uma boa cidadã distingue a informação que interessa daquela que não interessa quando ouve rádio ou vê televisão”. Não é um dado propriamente fácil de interpretar, mas talvez as mulheres considerem que ser um bom cidadão ou uma boa cidadã não esteja tão relacionado com aquilo que passa na televisão e na rádio, ou talvez elas passem menos tempo a ouvir rádio ou a ver TV do que eles, por considerarem essas atividades menos importantes.

A afirmação “Evita defender os seus pontos de vista numa conversa/discussão quando acredita que tem razão” também foi o item que nos mostrou algumas diferenças. Os homens podem considerar que não é tão necessário defender os seus pontos de vista para ser um bom cidadão, tanto quanto as mulheres, pois para eles outros valores serão mais importantes. A realidade é que nem um aspeto nem o outro foram mencionados pelos seniores quando descreveram o que é para eles ser um bom cidadão ou uma boa cidadã, na resposta aberta final, daí a interpretação destes dados.

H5- Há uma associação positiva entre o nível de escolaridade e a idade e a concordância com valores ligados à cidadania.

A hipótese H5 foi rejeitada neste estudo quanto à relação global entre a pontuação total e o nível de escolaridade (correlação de Spearman porque a variável nível de escolaridade é ordinal): $r=-0,056$, $p=0,656$ (correlação não significativa); e entre a pontuação global e a idade: $r=0,101$; $p=0,429$ (correlação não significativa; correlação de Pearson porque ambas as variáveis são contínuas).

Quadro 38 - Correlações significativas entre as respostas aos itens e a idade dos seniores

Itens	Idade
Item 16 (Faz coisas para ajudar os outros, mesmo que sejam pessoas de outros países)	$r=-0,318^*$
Item 34 (Ajuda as gerações mais novas a serem respeitadoras dos outros e mais solidárias)	$r=-0,303^*$

* $p<0,05$

Através do coeficiente de correlação de Pearson, pode-se verificar que quanto maior é a idade dos seniores, menos é a concordância com o item 16 que diz respeito à ajudar os outros, mesmo que sejam de outros países, visto que a correlação é negativa, de $-0,138$. Isto significa que quanto mais velhos os respondentes menos concordam com estes valores ligados à cidadania.

Também podemos perceber que quanto maior é a idade dos seniores menos é a concordância em relação a ajudar as gerações mais novas a serem respeitadoras dos outros e mais solidárias (item 34). Isto pode dever-se ao facto dos idosos considerarem que não são ouvidos nem respeitados pelas gerações mais novas, ou mesmo à percepção, por parte deles, do menosprezo da intergeracionalidade na nossa sociedade.

Quadro 39 - Correlações significativas entre as respostas aos itens e a escolaridade dos seniores

Itens	Escolaridade
Item 3 (É capaz de ir à finanças tratar dos seus impostos)	$r= 0,307^{**}$
Item 6 (É capaz de promover o respeito dos valores da vida em democracia)	$r= 0,354^{**}$
Item 16 (Faz coisas para ajudar os outros, mesmo que sejam pessoas de outros países)	$r= 0,388^{**}$
Item 30 (Participa na inclusão social de quem já esteve preso)	$r= 0,320^{**}$
Item 33 (É indiferente às injustiças e à falta de respeito pelas outras pessoas)	$r= 0,448^{**}$

** $p<0,01$

Todas as correlações indicadas no quadro 39 (correlação de Spearman) revelam-se significativas a um nível de probabilidade de $p < 0,01$. Assim, podemos perceber que quanto maior é o grau de escolaridade dos seniores maior é a concordância com o item 3, que diz respeito ao ser um bom cidadão é capaz de ir às finanças tratar dos seus impostos. Quanto maior é a escolaridade maior é o grau de concordância com o item 6, que diz respeito à capacidade de promover o respeito dos valores da vida em democracia. Quanto maior é a escolaridade maior é a concordância com a resposta ao item 16, relativamente a fazer coisas para ajudar os outros, mesmo que sejam pessoas de outros países. Quanto maior é a escolaridade, maior é a concordância em participar na inclusão social de quem já esteve preso.

Quanto maior é a escolaridade, mais vastos à partida são os conhecimentos e a capacidade de lidar com a informação, e isso talvez contribua para que estes seniores deem mais importância a certos valores e que tenham menos preconceitos, nomeadamente em relação às pessoas que se encontram em situação de exclusão social.

4. Análise à resposta da questão aberta

Na última questão do questionário pedimos aos seniores para descreverem o que é para eles ser um bom cidadão ou uma boa cidadã. Apenas para identificar o sexo e a idade dos nossos participantes, nesta secção identificamos cada contributo com essa informação.

Para os seniores que responderam à pergunta aberta final, um bom cidadão é aquele que “cumpre os deveres” (F, 65), “defende sempre os princípios e valores basilares implementados na sociedade, assegurando a igualdade, a solidariedade e a fraternidade” (F, 63), “ajuda o próximo, com o melhor que sabe e pode” (F, 70). É “dar bons conselhos e contribuir para um mundo melhor” (F, 66), “que cumpre as leis instituídas e que ajuda os que mais precisam” (F, 68), “é aquele que cumpre com os seus deveres familiares e cívicos, paga os seus impostos (F, 80)” e “que cumpre com todas as regras da sociedade” (F, 59). É, como temos vindo a referir, “aquele que participa ativamente na comunidade, exigindo seus direitos e cumprindo os seus deveres” (M, 69), “que respeita os outros, que os ajuda em todas as tarefas e que ama o próximo” (F, 64), é sobretudo aquele que “se respeita a si próprio e aos outros” (F, 62). Um bom cidadão ou uma boa cidadã deve “cumprir com as suas obrigações em relação a si e aos outros” (M, 71), “cumprir com os seus deveres e respeitar os direitos dos outros. Ser solidário, preocupar-se em dar bons

exemplos ao longo da sua vida, respeitando e seguindo as leis e os valores morais” (F, 68).

Para além disto é “não fazer aos outros o que não gostaríamos que nos fizessem. É cumprir com as regras do país, estar informado para ter opinião” (F, 65). É também “o respeito pelos outros e por si próprio, tendo igualdade nos direitos e deveres” (F, 65), respeitando também o “ambiente” (F, 80). É “respeitar os outros, incluindo os mais pobres e outros vindos de outras partes do mundo” (M, 63), “é ser respeitador a fim de ser respeitado” (F, 73), “ser uma pessoa honesta, exemplar, sensível e flexível” (F, 72). É “sermos pessoas responsáveis no círculo familiar, assim como na nossa área de residência e no mundo em geral, em todas as áreas inerentes ao ser humano, o qual interage com o ambiente, o mundo animal, a fauna e a flora” (F, 84). É, mais uma vez, “sermos respeitosos uns com os outros” (F, 70), “cumprindo os seus direitos” (F, 65) e “tratar os outros e a natureza como gostaria que me tratassem a mim” (F). Um bom cidadão ou uma boa cidadã deve “procurar ser o melhor possível” (F, 74), sendo que se é quando se “respeita e se é respeitada” (M, 66), é “respeitar as leis do país e as pessoas, qualquer que seja a religião ou de outros países” (F, 67). É, “respeitar pessoas, bens e ambiente, contribuir para melhorar as condições de vida, dar exemplo de pessoa civilizada às crianças” (F, 56). É também “saber estar integrado na sociedade, respeitando os valores instituídos” (M,72), “ser responsável, cumprir com os seus deveres para com o Estado, estar atendo às necessidades dos outros e exigir os seus direitos” (F, 72). É “ter princípios e valores” (F, 54).

5. Discussão dos resultados

Nesta parte, pretendemos ressaltar os resultados mais significativos encontrados na investigação científica efetuada. Trata-se de uma reflexão crítica, de modo a confrontar os resultados por nós obtidos com os resultados de outros estudos, com as ideias de diferentes autores, complementada com a nossa própria opinião.

Em primeiro lugar é preciso salientar que as variáveis estado civil e profissão não entraram nas estatísticas inferenciais, pois a distribuição da amostra nestas variáveis não nos permitem fazer cálculos robustos. Foram apenas usadas para caracterizar as pessoas inquiridas.

Como já referimos várias vezes neste estudo, as Universidades Sêniores são um equipamento onde se pretende proporcionar aos mais velhos a possibilidade de aprenderem ou ensinarem, promovendo também o convívio entre gerações. Participar

numa US permite a atualização de conhecimentos, a promoção da sociabilidade, a redefinição das representações sociais da velhice, a reformulação das concepções sobre o envelhecimento, bem como a (re)integração do sujeito na sociedade. Além de serem um espaço privilegiado de participação social, que é um dos motivos que nos levaram a fazer o estudo neste espaço educativo de carácter não formal, é aqui possível criar relações imprevistas e novas amizades, estimulando as capacidades intelectuais, aumentando a autonomia pessoal e o de desenvolvimento do autoconhecimento (Ribeiro & Paúl, 2011).

Assim, o que leva os sêniores deste estudo a frequentarem as Universidades Sêniores? Após a análise dos questionários constatámos que os principais motivos são: interesse em complementar conhecimentos já adquiridos; interesse em novos conhecimentos; e interesse em conviver mais. De acordo com Jacob (2012), os motivos que levam os idosos a participarem nestes projetos prendem-se com a vontade de aprender, atualizar e partilhar os seus conhecimentos, manterem-se ativos e participativos, quererem conviver e conhecer novas pessoas. Para Osório e Pinto (2007), o próprio desenvolvimento cognitivo, a ocupação de tempos livres e o estabelecimento de novas relações são os motivos fundamentais que conduzem os idosos a participarem neste tipo de programas.

Nestes programas educativos, a participação do idoso não é apenas uma oportunidade de renovação intelectual, mas é também visto como um espaço para dialogar, participar e refletir sobre a necessidade de ampliar os seus conhecimentos. A educação é, portanto, uma experiência global que se desenvolve ao longo da vida (Palma, 2002, citado por Loeser, 2006). Para além disso, a educação pode ser um instrumento para os idosos aprenderem a conviver com as perdas físicas e biológicas próprias da idade, proporcionando-lhes a aprendizagem de novos conhecimentos e de oportunidades para procurar o seu bem-estar físico, psíquico, emocional e social (Irigaray, 2004, citado por Loeser, 2006).

A educação e formação permitem ao idoso viver e acompanhar as constantes evoluções da sociedade, adaptando e participando ativamente nesse ritmo acelerado de mudanças (Oliveira & Oliveira, s/d). Nos programas que são criados para os idosos, como é o caso dos que são oferecidos pelas Universidades Sêniores, deve-se ter em conta que a educação desempenha um papel fulcral visto que, nos dias de hoje, as novas tecnologias obrigam a sociedade a estar em constante transformação. Desta forma, a Universidade Sénior poderá promover competências para que os idosos possam acompanhar estas transformações.

Todos os indivíduos, sejam crianças, jovens, adultos ou idosos, devem compreender que a educação permanente é fundamental, visto que amplia a participação dos indivíduos na vida social e cultural, visa a melhoria nas relações interpessoais, qualidade de vida, ajudando a compreender o mundo e a ter esperança de futuro (Oliveira & Oliveira, 2008).

Além dos sêniores participarem na Universidade Sénior, que pode ser vista como um espaço que promove a sua participação social, existem outras atividades que eles costumam realizar. Uma das atividades que obteve uma maior percentagem neste estudo foi a atividade “Ajudar a tomar conta dos netos”. Os avós são considerados um suporte essencial na ajuda da educação dos netos. De acordo com o Jornal Expresso (2012)¹⁸, Portugal é dos países europeus onde há mais avós a tomar conta dos netos a tempo inteiro. Os idosos são aqui vistos como uma oportunidade, o que invalida a ideia de que são pessoas inúteis e que são um encargo para os mais novos. Ao ajudarem a tomar conta dos netos, está-se a valorizar a pessoa e a transmitir-lhe que ainda é útil e produtiva, sendo esta uma atividade bastante positiva, também porque promove a transferência de valores entre gerações.

Um outro dado curioso foi a percentagem de 30,8% de idosos que participam em atividades de voluntariado. Tendo em conta Paúl e Ribeiro (2011), “desenvolver atividades de voluntariado e solidariedade é, certamente, a opção mais indicada para aqueles que desejam contribuir para a sociedade” (p.160). Segundo os autores atrás citados, vários estudos realizados indicam que é crescente o número de pessoas que dão o contributo na comunidade onde vivem, nomeadamente ao serem voluntários de organizações e centros comunitários, dando assistência a pessoas incapacitadas. Isto traz vários benefícios como o “aumento da confiança e de sentimentos de auto-realização e satisfação” (Idem). O voluntariado é uma forma de ajudar os outros com necessidades, sendo esta atividade um exercício de cidadania plena.

As atividades que obtiveram uma baixa percentagem foram “Pertencer a um partido político” e “Participar em passeios organizados pela Junta de Freguesia”. Como este estudo tem uma amostra caracterizada essencialmente pelo sexo feminino, é normal que não haja uma grande participação na vida política por parte das mulheres, sobretudo as das gerações mais velhas. A falta de interesse por esta atividade pode dever-se por este

¹⁸<http://expresso.sapo.pt/actualidade/avos-sao-suporte-essencial-na-ajuda-da-educacao-dos-netos=f742387>

exercício de cidadania ser ainda recente para o sexo feminino. Foi só a partir do 25 de abril de 1974 que as mulheres em Portugal se iniciaram ativamente e de forma reconhecida e promovida na vida política, pelo que a maioria das mulheres deste estudo já se encontravam na idade adulta. Ora vejamos o quadro 40.

Quadro 40 - Mandatos nas eleições para a Assembleia da República, por sexo.

Anos	Sexo		
	Total	Masculino	Feminino
1976	263	248	15
2015	230	154	76

Fonte: Pordata

Disponível em <http://www.pordata.pt>

(Consultado a 17 de julho de 2016)

O quadro 40 mostra-nos alguns dados reveladores de desigualdade entre os sexos no nosso país, neste caso ao nível da vida política. No ano de 1976, dois anos depois da revolução do 25 de abril de 1974, eram apenas 15 mulheres que estavam em mandatos nas eleições para a Assembleia da República, enquanto os representantes do sexo masculino eram 248, mostrando uma grande discrepância entre os sexos. No ano de 2015 foram apenas 76 mulheres, o que nos mostra que 36 anos depois ainda não há uma participação igualitária de mulheres e de homens na vida política em Portugal.

Quanto ao “participar em passeios organizados pela Junta de Freguesia” pode ser pelo simples facto de que nem todas as Juntas de Freguesia têm esse tipo de iniciativas, ou porque este tipo de séniores não adere a este género de iniciativas, preferindo ir nos próprios transportes, sozinhos, com a família ou amigos.

Ao testarmos as hipóteses deste estudo surgiram dados muito interessantes. No que diz respeito à hipótese 3 – Há diferenças nas atividades sociais em função dos níveis de escolaridade e do sexo dos séniores, os dados revelam-nos que os homens continuam a ter mais tendência para o futebol e para os partidos políticos do que as mulheres. São duas atividades que condizem com as práticas sociais e interesses instalados e estimulados pela socialização mais no sexo masculino do que no feminino.

Outro dado interessante é relativa à realização de às tarefas domésticas por parte das pessoas inquiridas. Talvez o agora maior tempo livre que homens e mulheres têm, em virtude da sua situação de reforma, conduza a uma maior partilha de responsabilidades

ligadas à gestão do lar, mas esta é apenas uma interpretação nossa, que carece de outros dados empíricos.

Neste estudo encontramos diferenças em função do nível da escolaridade no envolvimento dos seniores em atividades de educação e formação. Os seniores da amostra deste estudo que possuem o ensino superior mostram-nos que têm um interesse especial em atividades ligadas à educação e formação, o que nos parece que investem numa educação permanente. De acordo com Simões (2006), “os idosos de hoje não só são mais saudáveis, mas também instruídos (...) a experiência mostra que educação apela a mais educação, no sentido em que a elevação do nível educacional desencadeia maior procura de educação” (p.12). Ou seja, quanto mais conhecimentos se tem, mais dúvidas surgem, o que apela a mais educação e formação.

Quadro 41 - Nível de escolaridade de pessoas com mais de 65 anos (%)

Anos	Nível de escolaridade					
	Sem nível de escolaridade	Ensino básico			Secundário e pós-secundário	Superior
		1º ciclo	2º ciclo	3º ciclo		
		65+	65+	65+		
1998	57,3	32,6	3,0	3,0	1,7	2,3
2015	27,7	50,7	3,9	8,1	3,9	5,8

Fonte: Pordata

Disponível em <http://www.pordata.pt>

(Consultado a 17 de julho de 2016)

Como podemos verificar no quadro 41, os níveis de escolaridade das pessoas com mais de 65 aumentaram desde o ano de 1998. No ano de 1998, a percentagem de pessoas sem nível de escolaridade era de 57,3%, enquanto em 2015 era apenas de 27,7%. No ano de 1998, a percentagem de pessoas que possuíam o ensino superior era somente de 2,3%. Em 2015 já havia 5,8% da população com mais de 65 anos com o ensino superior, o que apresenta um ligeiro aumento.

A educação é vista como um meio de libertação e mudanças na idade adulta avançada, permitindo uma reavaliação das próprias características, além de propiciar um processo de análise e reflexão para os idosos (Scortegagn & Oliveira, 2012). A educação possui um carácter de transformação, ultrapassando a mera ideia de transmissão de informações. Desta forma, para que os idosos possam estar diretamente em contato com

novas possibilidades de aprendizagem, é fundamental que estejam inseridos num processo educacional, havendo a mediação de conhecimentos para a estruturação contínua dos indivíduos enquanto seres sociais (idem). A educação é assim fundamental em qualquer idade, e não apenas nas idades mais jovens. Todo o indivíduo devia pensar numa educação ao longo da vida, uma vez que a sociedade está em constante mudança e precisamos de ferramentas para a acompanhar.

A vida social impõe que a todas as pessoas sejam dadas as mesmas condições de participação, o que significa promover meios para que as pessoas possam desenvolver plenamente todas as suas dimensões: psicológica; afetiva; moral; e social. A educação, como temos vindo a referir durante esta investigação, é um desses meios, em que se pretende promover o desenvolvimento de pessoas como agentes participativos, autónomas e responsáveis (Fonseca, 2011).

A participação social constitui-se como um fenómeno chave no processo de envelhecimento ativo e consta no Estatuto do Idoso (ONU, 1991), afirmando que é um direito fundamental do idoso. Se é um direito, faz então parte do pleno exercício da cidadania. Desta forma, para percebermos a opinião que os séniores têm acerca da cidadania, pedimos-lhes nos questionários que dissessem o que seria para eles ser um bom cidadão ou uma boa cidadã. De acordo com Fonseca (2011), “os cidadãos são aqueles que se reconhecem e assumem como membros livres, comprometidos e que, por isso mesmo, respondem face às suas necessidades e exigências” (p.4).

As respostas abertas dos séniores que participaram neste estudo vão ao encontro das suas opiniões em alguns itens presentes no questionário, como seria de esperar. Para quem respondeu, ser um bom cidadão ou uma boa cidadã é cumprir com os seus deveres, lutar pelos seus direitos, respeitar o outro a fim de ser respeitado. Comparando com os resultados alcançados com o Projeto Paladín, os idosos das amostras de Portugal e Malta consideram-se como bons cidadãos na medida em que eles ajudam os outros e assim se sentem bem integrados na comunidade, contribuindo para o “bem comum” (Oliveira, 2011) Na amostra da Suíça, um idoso referiu que, por vezes, a sociedade não valoriza o papel do idoso, e este sente-se como se de nada de importante tivesse a dizer ou fazer (idem).

Como nos dizem Bulla, Soares e Kist (2007), quando um cidadão entra na fase da velhice não significa que deverá existir um descompromisso com a participação, nem uma renúncia aos direitos de cidadania, mesmo após as diversas mudanças que acontecem na sua vida, nomeadamente o afastamento das atividades de trabalho em virtude da reforma.

Ou seja, conviver com pessoas que estejam na mesma fase da vida (e não só) pode possibilitar momentos de reflexão e debate sobre as perdas e ganhos associados ao processo de envelhecimento e, também, sobre as potencialidades, as perspectivas futuras, as possibilidades de exercício pleno da cidadania, que fomentem sentimentos de pertença e que abram caminhos para a participação mais ampla na vida (Idem).

É, assim, necessário, fomentar a participação do idoso a todos os níveis. Paúl e Ribeiro (2011) deixam-nos algumas recomendações, de forma a promover a participação cívica dos séniores, a sua redefinição social e a ativação da sua participação na sociedade. Aquando da sua reforma, os séniores poderão participar em seminários e outras iniciativas dedicadas a temas de interesse para a sociedade, como o aquecimento global, a pobreza, o desarmamento global ou exercício da cidadania pelas pessoas mais velhas. Deverão exercer o direito de associação em prol dos direitos humanos, em especial das pessoas idosas. Poderão desenvolver a consciência cívica, ser críticos, ativos e intervenientes na sua comunidade, ao envolverem-se em assembleias municipais e de freguesia, exercerem o direito de voto, sendo elementos participativos nas decisões locais, aderirem às preparações de festividades, contribuir para o desenvolvimento de tradições populares e para a divulgação do património histórico e cultural da sua região.

Tendo em conta os resultados obtidos neste estudo, torna-se importante que profissionais da área criem iniciativas de preparação para a reforma das pessoas, com base nas recomendações que Paúl e Ribeiro (2011) nos deixam. Para alguns idosos deste estudo a cidadania ainda se cinge apenas às leis, ao cumprimento de deveres e obrigações. No entanto “a cidadania não é apenas o conjunto de direitos e deveres que os cidadãos devem exercer e cumprir. O exercício da cidadania é sobretudo um comportamento, uma atitude e uma certa forma de ser, de estar e de fazer, em que cada um encara os problemas da sociedade em que se insere com a mesma prioridade com que aborda as suas questões individuais, atendendo aos direitos dos outros e em particular no respeito pela diversidade e pelas diferenças que caracterizam as sociedades em que vivemos”(Fórum Educação para a Cidadania, 2008, p.9).

Ser cidadão é envolver-se ativamente na sociedade, preocupar-se com o que está mal e contribuir para que esta se torne melhor, sendo que se torna importante consciencializar as pessoas para a importância de participarem na sociedade, como exercício pleno de cidadania.

Ser cidadão significa envolver-se ativamente na vida das comunidades e na democracia política. Ser cidadão é um dever que nos advém também de vivermos num

espaço civilizacional que nos salvaguarda direitos essenciais. Na União Europeia vivemos em estados de Direito, em democracias que respeitam e promovem os direitos humanos, combatendo a discriminação e defendendo a educação, a cultura, a iniciativa e o desenvolvimento sustentável, no seio de economias sociais de mercado (Comissão Europeia, 2013).

O presente estudo não está isento de limitações, desde logo devido ao tamanho do questionário, que parece ter sido maçador para os séniores, e também devido à dificuldade de compreensão do mesmo. Para além disso, a dimensão da amostra também poderia ter sido maior. Isto deveu-se à aplicação dos questionários muito perto do fim do ano letivo das Universidades Séniores, pelo que muitos dos alunos e alunas já se encontravam de férias e em algumas instituições já tinham várias atividades planeadas, pelo que não houve da parte dos mesmos a disponibilidade desejada para participarem no estudo.

Quanto a investigações futuras, seria interessante aumentar o tamanho da amostra, aplicando os questionários a alunos/as de várias Universidades Séniores do país, focando o estudo apenas nas questões ligadas à cidadania, de modo a não tornar o questionário tão fastidioso, já que os itens da cidadania também dizem respeito à participação das pessoas, a nível social, cívico, cultural económico e espiritual. Outro estudo interessante seria explorar o motivo de muitos séniores não concordarem tanto com alguns itens, nomeadamente com temas relativos a ajudar outras pessoas, sobretudo as que se encontram em situação de exclusão social.

Conclusão

Neste último capítulo desta nossa tese de mestrado, apresentámos e analisámos os resultados obtidos com o questionário que aplicámos aos 65 séniores que frequentam as duas universidades séniores que participaram neste estudo.

Definimos neste estudo 5 hipóteses, das quais apenas uma foi parcialmente aceite e as outras 5 rejeitadas. Concluimos assim que não há diferenças entre homens e mulheres, nem entre pessoas de níveis de escolaridade diferentes quanto aos motivos que os levam a frequentar as Universidade Séniores, sendo que os motivos são semelhantes para homens e para mulheres e ainda para pessoas de diferentes níveis de escolaridade.

Descobrimos através deste estudo que os homens continuam a interessar-se mais por atividades ligadas ao futebol e à política, do que a mulher. Já as tarefas mais tradicionais, habitualmente feitas pelas mulheres não mostram neste estudo diferenças entre homens e mulheres. No entanto, há diferenças em função do nível de escolaridade

no envolvimento dos seniores em atividades de educação e formação para além da US, sendo que as pessoas com ensino superior são as que dizem envolver-se mais neste tipo de atividade, existindo também diferenças na realização de tarefas domésticas, ocorrendo que as que têm ensino superior são as que dizem envolver-se menos do que os restantes (ensino secundário e ensino primário) na realização deste tipo de atividades.

Já a hipótese 4 foi rejeitada pois não há diferenças no resultado global relativamente à cidadania entre homens e mulheres, encontrando apenas diferenças em dois itens sendo os homens a concordarem mais com eles do que as mulheres. A hipótese 5 também foi rejeitada quanto à relação global da escala da cidadania, o nível de escolaridade e a idade.

No final deste capítulo, damos destaque aos resultados mais significativos encontrados na investigação científica efetuada. É assim elaborada uma reflexão crítica, de modo a confrontar os resultados por nós obtidos com os resultados de estudos semelhantes e com as ideias de diferentes autores, rematadas com a nossa própria opinião, baseada numa reflexão sobre o que lemos e aprendemos com a realização deste trabalho.

CONCLUSÃO GERAL

O presente trabalho é fruto de uma reflexão por nós realizada sobre os dados dos últimos Censos realizado em Portugal, no ano de 2011, em que constatámos que os idosos representam de 19% da população total e que a tendência é para que estes números continuem a aumentar. Desta forma, com o propósito de valorizar o potencial das pessoas para o seu bem-estar físico, social e mental ao longo de toda a vida, e que estas participem na sociedade, diversas entidades nacionais e internacionais definiram políticas de envelhecimento ativo, preconizado pela Organização Mundial de Saúde em 2002.

O envelhecimento ativo implica participação social e isso é a chave da cidadania. A cidadania expressa um conjunto de direitos que dá à pessoa a possibilidade de participar ativamente nas várias esferas da vida social, política, civil, cultural e espiritual, e também lhes confere responsabilidades.

O idoso após a sua reforma não deve deixar de participar na vida da sua comunidade, deve sim informar-se e intervir de forma a contribuir para uma sociedade mais justa e igualitária. Como vimos, a educação é meio facilitador de participação social e promoção do exercício pleno de cidadania. Embora seja uma oferta formativa de carácter não formal, as Universidades Séniores são uma ótima estratégia para que os nossos idosos não percam a iniciativa de participar ativamente na sociedade. Para além de que estas oferecem formação e atividades que potenciam a sua integração, participação e fomentem um convívio entre diferentes pessoas, algumas delas que não se conheciam antes.

Desta forma foi nossa intenção perceber se havia alguma relação entre as atividades sociais em que pessoas inscritas em universidades séniores costumam participar e as suas opiniões sobre valores associados à cidadania. Constatámos que independentemente das atividades sociais em que os idosos costumam participar o grau de concordância em relação aos valores associados ao que é ser um bom cidadão ou uma boa cidadã são muito semelhantes.

É, então, necessário dar a conhecer aos idosos que cidadania vai para além do cumprimento de deveres e luta pelos direitos. A Comissão Europeia (2013) salienta que ser cidadão é poder estudar, viajar, trabalhar, residir, receber cuidados médicos, transferir direitos de Segurança Social, ser voluntário ou simplesmente fazer compras ou passar férias. Implica ainda votar e ser candidato a eleições, apresentar petições, reclamações e sugestões de toda a ordem. Para além disso, propõem-se que as pessoas idosas podem e

devem ter uma palavra a dizer nos processos de definição e de decisão das políticas da União Europeia (idem).

Ser idoso não significa prescindir do seu direito de participação na comunidade e nos vários subsistemas institucionais. É, desta forma, necessário criar estratégias de promoção do envelhecimento ativo, pensando não apenas na saúde e segurança dos idosos mas também na sua participação como um direito de cidadania. Ser idoso é continuar a ser cidadão, e por isso devemos lutar para que estes se mantenham participativos na sociedade, concedendo-lhes instrumentos para que possam acompanhá-la, já que esta está constantemente em transformação, tendo-se a noção de que estas mudanças ocorrem de forma acelerada.

Consideramos que os séniores são detentores de um vasto conhecimento e experiência, adquiridos ao longo de toda a sua vida. Podemos chamar a este conjunto de conhecimentos e experiências ‘sabedoria’, sendo que com esta os nossos séniores podem contribuir e muito para uma sociedade melhor, pois “a juventude é a época de se estudar a sabedoria, a velhice é a época de a praticar” (Jean-Jacques Rousseau).

Referências Bibliográficas

- Ander-Egg, E., (2000). *Metodología y práctica de la animación sociocultural*. A modo de epílogo - Acerca de la Participación. Colección: Escuela de Animación.
- Andrade, L. S. E. (2009). *A flecha do tempo... As práticas de Serviço Social nas IPSS no concelho de Coimbra*. Coimbra: Instituto Superior Miguel Torga.
- António, S. (2012). Políticas e Programas para o Envelhecimento Ativo. In C. Moura. (coord.). (2012). *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp.109-120). Porto: Euedito.
- Belli, G. (2008). *Nonexperimental Quantitative Research*.Lapan.
- Brandão, A. G. J. (2013). *Políticas Sociais de Envelhecimento Ativo para o concelho de Fronteira*. Lisboa: Instituto Superior de Ciências Sociais e Políticas.
- Brum, M. L. T. (s/d). *Projeto conviver: Uma experiência educativa em pedagogia social*. UFPEL.
- Bulla, L. C., Soares, E. S. &Kist, R. B. B. (2007). *Cidadania, pertencimento e participação social de idosos – Grupo Trocando ideias e Matinê das duas: Cine comentando*. Brasília: Ser Social.
- Canastra, F., Haanstra, F. & Vilanculos, M. (2015). *Manual de Investigação Científica da Universidade Católica de Moçambique*. Moçambique: Instituto Integrado de Apoio à Investigação Científica.
- Carvalho, P. S. (2012) *Processos e estratégias do envelhecimento*. Euedito.
- Castro, C. M. V. (2007). *Representações sociais dos enfermeiros face ao idoso em contexto de prestação de cuidados*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Correia, A. C. S. (2010). *Animação Sociocultural: Uma forma de Educação Permanente e ao Longo da Vida para um Envelhecimento Ativo*. Minho: Instituto de Educação.
- Coutinho, C. (2006). *Aspectos metodológicos da investigação em tecnologia educativa em Portugal*. Universidade do Minho.
- Cramês, M. L. R. (2012). *Envelhecimento ativo no idoso institucionalizado*. Bragança: Escola Superior de Educação.
- Comissão Europeia. (2013). *Mais cidadão*. União Europeia. Link: <http://europedirect.aigmadeira.com/cms/wp-content/uploads/2013/04/Mais-cidad%C3%A3o-.pdf>
- Delors, J., Al-Mufti, I., Amagi, I., Carneiro, R., Chung, F., Geremek, B., Gorham, W., Kornhauser, A., Manley, M., Quero, M. O., Savané, M. A., Singh, K., Stavenhagen, R., Suhr, M. W., Nanzhao, Z. (1996). *Educação um tesouro a*

- descobrir: Relatório para a UNESCO da Comissão Internacional sobre Educação para o século XXI*. São Paulo: Cortez Editora.
- Dias, I. (s/d). *Encontro científico internacional-envelhecimento, família e políticas sociais*. Link: <http://ler.letras.up.pt/uploads/ficheiros/3726.pdf>
- Espada, J. C. (1999). *Direitos sociais de cidadania – uma crítica a F. A. Hayek e R. Plant*. Lisboa: Análise Social.
- Fernandes, A. & Botelho, M. (2007). Envelhecer ativo, envelhecer saudável: o grande desafio. *Fórum Sociológico*, 17, II, 11-16.
- Fonseca, J. M. R. (2011). *A cidadania como projeto educacional: Uma abordagem reflexiva e reconstrutiva*. Angra do Heroísmo: Universidade dos Açores.
- Ferreira, S. (2002). *O prestador informal de cuidados à pessoa idosa alvo de apoio domiciliário integrado*. Lisboa: Escola Nacional de Saúde Pública.
- Fonseca, C. F. (2014). *Envelhecimento e participação social: A perspetiva dos Municípios em torno da criação de um concelho municipal sénior em Aveiro*. Aveiro: Universidade de Aveiro, Secção Autónoma de Ciências da Saúde.
- Fonseca, M., Martin, I., Gonçalves, D., Guedes, J. & Pinto, C. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, Saúde e Doença*, 7, 137-143.
- Fortin, M. F. (2003). *O processo de investigação: da concepção à realização* (3.^a ed.). Loures: Lusociência.
- Fragoso, V. (2012). Gerontologia educativa e promoção do envelhecimento ativo. In C. Moura. (coord.). (2012). *Processos e estratégias do envelhecimento: Intervenção para um envelhecimento ativo* (pp.165-177). Porto: Euedito.
- Fórum Educação para a Cidadania. (2008). *Objectivos Estratégicos e Recomendações para um Plano de Acção de Educação e de Formação para a Cidadania*. Link: <http://www.igualdade.gov.pt/images/stories/mdn/documentos/forumeducacaocidadania.pdf>
- Gerhardt, T. E. & Silveira, D. T. (org.). (2009). *Métodos de pesquisa*. Rio Grande do Sul: Universidade Federal.
- Gomes, P. (2008). *Educação sociocomunitária: delimitações e perspetivas*. Revista de Ciências da Educação.
- Gomes, S. F. C. (2007). *Gerontologia e Psicossociologia do Envelhecimento: Intervenção Social na terceira idade*. Porto: Faculdade de Ciências Humanas e Sociais.

- Gonçalves, D., Martín, I., Guedes, J., Cabral-Pinto, F.& Fonseca, A. M. (2006). Promoção da qualidade de vida dos idosos portugueses através da continuidade de tarefas produtivas. *Psicologia, Saúde e Doenças*, VII, 137-143.
- Gorjão, S. (2011). *Envelhecimento Ativo: O papel da Participação Social. Construção e validação de um instrumento*. Lisboa: ISCTE-IUL.
- Governo de Portugal. (2012). *Ano Europeu do Envelhecimento Activo e da Solidariedade entre gerações*. Lisboa: CIG.
- Guimarães, M. (2011). *Para uma (re) Educação dos Idosos do grupo “Programa da melhor idade” de Paraíso/Tocantins, Frente às Mudanças do Mundo Contemporâneo*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias, Instituto de Educação.
- Jacob, L. (2007). *Animação de Idosos: Actividades*. Porto: Ambar.
- Jacob, L. (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida*. Lisboa: Rutis.
- Jacob, L. & Fernandes, H. (2011). *Ideias para um envelhecimento activo*. Lisboa: Rutis.
- Jacob, L., Santos, E., Pocinho, R. & Fernandes, E. (2013). *Envelhecimento e economia social: perspetivas atuais*. Viseu: Psicosoma.
- Lima, M. F. M. (2013). *Políticas e Respostas Sociais de Apoio à Terceira Idade em Portugal: O caso do Concelho de Vila Verde*. Minho: Escola de Economia e Gestão.
- Loeser, V. (2006). *Educação e Envelhecimento: um curso na vida de idosos de Porto Alegre*. do Rio Grande do Sul: Faculdade de Educação.
- Lopes, R. E. (1999). *Cidadania, políticas públicas e terapia ocupacional, no contexto das ações de saúde mental e saúde da pessoa portadora de deficiência, no Município de São Paulo*. São Paulo: Universidade Estadual de Campinas.
- Macêdo, N. R. (2013). *O idoso na contemporaneidade: Expectativas, desafios e contribuições vivenciadas em espaços de aprendizagem*. Basílica: Universidade Católica de Basílica.
- Maciel, U. R. S. B. (2010). *O relacionamento interpessoal na terceira idade: Contributos para a qualidade de vida*. Minho: Universidade – Instituto de Educação.
- Martins, R. M. L. (2006). *Envelhecimento e Políticas Social*. Viseu: Instituto Superior Técnico de Viseu.
- Moura, C. (2012). Envelhecimento ativo e empowerment. In C. Moura (Ed.), *Processos e estratégias do envelhecimento* (pp. 87-91). Porto: Eudito.

- Oliveira, A.L. (coord.). (2011). *Promoting Active Learning And Ageing of Disadvantaged Seniors (PALADIN)*. Comissão Europeia.
- Oliveira, R. C. & Oliveira, F. S. (2008). *Universidade aberta e a educação para a Terceira Idade*. Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas da Universidade Nova de Lisboa.
- Oliveira, F. S. & Oliveira, R. C. S. (s/d). *O ensinar e o aprender com a terceira idade*. Link: <http://www.periodicosibepes.org.br/ojs/index.php/reped/article/viewFile/519/402>
- OMS, Organização Mundial de Saúde (2002) *Active Ageing: a policyframework*. Geneva: World Health Organization.
- OMS, Organização Mundial de Saúde (2005). *Envelhecimento Activo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.
- ONU, Organização das Nações Unidas (1948) *Carta Internacional dos Direitos Humanos: Declaração Universal dos Direitos do Homem*.
- Osório, A., R., & Pinto, F., C. (2007) *As pessoas idosas: Contexto social e intervenção educativa*. Lisboa: Instituto Piaget
- Patrício, M. R. & Osório, A. (2013). *Educação e Inclusão Social em Tempos de Transição*. Braga: Universidade do Minho.
- Paúl, C. & Ribeiro, O. (2012). *Manual de Gerontologia*. Lisboa: LIDEL.
- Pedroso, M. L.P. (2011). *A percepção da comunidade escolar sobre o papel dos percursos curriculares alternativos na promoção dos projetos de vida dos alunos – Um estudo realizado no Agrupamento de Escolas de Vila Nova de Poiares*. Tese de Mestrado não publicada. Coimbra: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.
- Perista, H. & Perista, P. (2012). *Género e Envelhecimento – Planear o futuro começa agora! Estudo de Diagnóstico*. Lisboa: Comissão para a Cidadania e Igualdade de Género.
- Pina, O. C. A. (2013). *Envelhecimento Ativo em relação ao género no concelho de Viseu*. Viseu: Universidade Católica Portuguesa.
- Pinto, L. C. (2005). *Sobre Educação Não-Formal*. Cadernos d'inducar. Link: <http://www.inducar.pt/webpage/contents/pt/cad/sobreEducacaoNF.pdf>
- Pocinho, R., Santos, E., Pais, A., Pardo, E. N. & Colaboradores (2013). *Envelhecer hoje – conceitos e práticas*. Curitiba: Apris.
- Reboul, O. (1971). *O que é educar?* Paris: Puf.

- Ribeiro, Ó. & Paúl, C. (Coord.) (2011) *Manual do Envelhecimento Ativo*. Lisboa: Lidel-Edições Técnicas, lda.
- Rocha, J. L. C. (2015). *"Aprendizagem contínua - Novas conquistas" - Projeto de intervenção desenvolvido com idosos numa Academia Sénior inserida num Centro de Dia*. Porto: ESE.
- Rodrigues, C. F. E. P. (2009). *Animação de seniores: Uma iniciativa educativa numa Universidade de Terceira Idade*. Lisboa: Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação.
- Romans, M., Petrus, A., Trilla, J. (2003). *Profissão: Educador Social*. Porto Alegre: Artmed.
- Santos, I F. C. (2011). *Direitos das pessoas séniores. Um debate no Serviço Social entre Direitos Humanos e Direitos Sociais*. Lisboa: ISCTE.
- Scortegagna, P. A. & Oliveira, R. C. S. (2012). Idoso: Um novo actor social. *IX ANPED SUL: Seminário de pesquisa em Educação da Região Sul*. Link: <http://www.ucs.br/etc/conferencias/index.php/anpedsul/9anpedsul/paper/viewFile/1886/73>
- Sequeira, M. S. (2014). *Avós e netos: Uma relação intergeracional na perspetiva dos avós – Uma realidade na freguesia de Alpalhão*. Portalegre: Instituto Politécnico de Portalegre.
- Silva, A. A. S. (2004). *Direitos à Educação e Educação para Todos numa Sociedade em Desenvolvimento – O caso de Angola*. Coimbra: Faculdade de Economia da Universidade de Coimbra.
- Silva, F. C. M. (2011). *Qualidade de vida no processo de envelhecimento e a integração nos centros de dia*. Lisboa: Escola Superior de Educação Almeida Garrett.
- Simões, A. (1990). Alguns mitos respeitantes aos idosos. *Revista Portuguesa e Pedagogia*, 109-121.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice: um novo público a educar*. Porto: Coleção Idade do Saber, Ambar.
- Sitoe, R. M. (2006). *Aprendizagem ao longo da vida: Um conceito utópico?* Lisboa: Instituto Superior de Psicologia Aplicada.
- Soares, L. V. & Maia, M. (2004). *Cidadania e Competências essenciais*. Lisboa: ESELx.
- Soeiro, M. (2010). *Envelhecimento Português, Desafios Contemporâneos – Políticas e Programas Sociais*. Lisboa: Universidade Nova de Lisboa.

UNECE, United Nations Economic Commission for Europe. (2009). *Policy brief on Ageing*. 4. Link:

http://www.unece.org/fileadmin/DAM/pau/docs/age/2009/Policy_briefs/4-Policybrief_Participation_Eng.pdf

Valente, C. A. L. (2010). *Participação através da animação sociocultural: Intervenção com idosos*. Aveiro: Departamento de Ciências da Educação.

Vieira, C. C. (1995). *Investigação Quantitativa e Investigação Qualitativa: uma abordagem comparativa*. Relatório de uma aula teórico-prática – Provas de Aptidão Pedagógica e Capacidade Científica apresentadas à Faculdade de Psicologia e Ciências da Educação da Universidade de Coimbra.

Vilelas, J. (2009). *Investigação: o processo de construção do conhecimento*. Lisboa: Edições Sílabo.

Wegrafia

Avós são suporte essencial na educação dos netos. Retirado de <http://expresso.sapo.pt/actualidade/avos-sao-suporte-essencial-na-ajuda-da-educacao-dos-netos=f742387>, acessido a 16 de julho de 2016

Centro de Estudos para a Intervenção Social. Retirado de <http://www.cesis.org/pt>, acessido a 22 de março de 2016

Constituição da República Portuguesa. Retirado de <http://www.parlamento.pt/Legislacao/Paginas/ConstituicaoRepublicaPortuguesa.aspx>, consultado no mês de abril de 2016

Instituto Nacional de Estatística. Retirado de www.ine.pt, consultado no mês de março de 2016

Instituto Nacional para a Reabilitação. Retirado de <http://www.inr.pt/>, acessido a 21 de março de 2016

Fórum Educação para a Cidadania. Retirado de <http://www.igualdade.gov.pt/images/stories/mdn/documentos/forumeducacaocidadania.pdf>, consultado a 27 de abril

Pordata. Retirado de www.pordata.pt, consultado no mês de março de 2016

Princípio das Nações Unidas para Pessoas Idosas. Retirado de http://direitoshumanos.gddc.pt/3_15/IIIPAG3_15_1.htm, consultado a 2 de abril de 2016 e a 18 de julho de 2016

Projeto Paladin. Retirado de <http://projectpaladin.eu/>, consultado a 8 de maio de 2016

Rede de Universidades Seniores. Retirado de <http://www.rutis.pt/>, acedido a 21 de março de 2016

Segurança Social. Retirado de <http://www.seg-social.pt>, consultado no mês de março de 2016

http://w3.ualg.pt/~jfarinha/activ_docente/psi_adid/textos/PsicDesenv_TodaVida.pdf, consultado no mês de maio de 2016


<http://www.psiqweb.med.br/site/?area=NO/LerNoticia&idNoticia=11>, consultado no mês de abril de 2016

<http://pensador.uol.com.br/frase/OTgyNzEw/>, consultado no mês de maio de 2016

<http://twitpic.com/cblxzd>, consultado no mês de abril de 2016

<http://pensador.uol.com.br/frase/OTAzNjA3/>, consultado no mês de maio de 2016

Anexo A – Pedido de recolha de dados

 - U C -

FPCEUC FACULDADE DE PSICOLOGIA
E DE CIÊNCIAS DA EDUCAÇÃO
UNIVERSIDADE DE COIMBRA

Pedido de Recolha de Dados

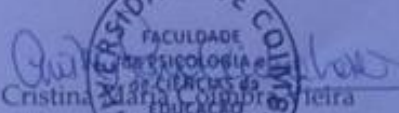
Ex.mo Senhor/a Diretor/a da Universidade Sénior:


Na minha qualidade de orientadora da mestranda Jeanette dos Santos, do Mestrado em Educação e Formação de Adultos e Intervenção Comunitária, da Faculdade de Psicologia e de Ciências da Educação da Universidade de Coimbra, venho muito respeitosamente solicitar junto de V. Exa. autorização para que a aluna possa administrar às pessoas seniores inscritas na V. Universidade um questionário anónimo e confidencial, de auto-preenchimento, sobre as suas opiniões acerca da cidadania e da participação social no envelhecimento.

Certa de que este pedido merecerá a melhor atenção da parte de V. Exa. e salientando a importância desta autorização para a concretização do trabalho de investigação projetado pela mestranda, que se destina à elaboração de uma tese de Mestrado na área, agradeço, desde já toda a atenção dispensada.

Envio os meus melhores cumprimentos e coloco-me ao dispor para outros esclarecimentos adicionais, pelos contactos: 964768897 ou vieira@fpce.uc.pt

Coimbra, 13 de maio de 2016.

Prof.ª docente,

Cristina Maria Vieira
(Professora Associada da FPCEUC)



Rua do Castelo Novo - Apartado 6123 - 3001-802 Coimbra - Tel. +351 239 831 400 - Fax +351 239 831 462 - fp@fpce.uc.pt - www.fpce.uc.pt

Anexo B - Questionário

PCI

(Adaptado de Projeto Palladin, 2011)

Este questionário foca-se na participação social das pessoas séniores. Tem como objetivo principal analisar o que os séniores não institucionalizados consideram o que é ser um bom cidadão/cidadã, e em que tipo de atividades costumam participar.

Pedimos que leia cuidadosamente todas as questões que se apresentam e responda com a maior sinceridade possível. Não existem respostas corretas ou incorretas, porque as pessoas têm distintas formas de pensar. Procure não deixar nenhuma questão por responder.

Os resultados deste questionário serão único e simplesmente usados para os fins desta pesquisa. O questionário é anónimo e confidencial. Para responder à maioria das questões, terá que marcar com um X no quadrado correspondente, já na última terá que escrever a resposta de forma sucinta. Desde já agradecemos a sua colaboração.

Parte I

Instruções: Responda às questões que se apresentam seguidamente. Coloque um X sobre a opção que melhor se adequa ao seu caso.

1. **Frequenta a Universidade Sénior?** Sim... Não...

2. **Idade:** _____ anos

3. **Sexo:** Feminino... Masculino...

4. **Estado civil:**

Solteiro
Casado/União de facto
Divorciado/Separado.....
Viúvo.....

5. **Grau de escolaridade:**

Não sabe ler nem escrever.....
Sabe ler e escrever.....
Ensino primário.....
Ensino secundário.....
Ensino Superior.....

6. **Reformado?** Sim... Não...

7. **Profissão exercida ou que ainda exerce:** _____

Parte II

8. **Quais os motivos que o levaram a frequentar a Universidade sénior?**
(Coloque uma X nas opções que entender)

8.1. Interesse em complementar conhecimentos já adquiridos.....
8.2. Interesse em novos conhecimentos.....

- 8.3. Interesse na ocupação de tempos livres.....
- 8.4. Interesse em conviver mais.....
- 8.5 Interesse em frequentar um clube ou atividade extra curricular específica.....
- 8.6.Outra(s)_____
-

Parte III

9. Para além de participar na Universidade Sénior, que outras atividades costuma realizar? (Escolha as opções)

- 9.1. Participar em atividades sociais com a minha família, como passear.....
- 9.2. Assistir a um jogo de futebol.....
- 9.3. Participar nas atividades da minha igreja.....
- 9.4 Participar em passeios organizados pela Junta de Freguesia.....
- 9.5 Ajudar um amigo nas suas tarefas.....
- 9.6. Investir na educação/formação.....
- 9.7. Debater assuntos atuais.....
- 9.8. Pertencer a um partido político.....
- 9.9. Visitar uma exposição.....
- 9.10. Realizar trabalho voluntário.....
9. 11. Jantar com os amigos e família.....
- 9.12. Participar em eventos como sardinhas, caminhadas, festas, entre outros.....
- 9.13. Ir a um concerto com a família ou amigos.....
- 9.14. Participar em grupos corais.....
- 9.15. Participar em almoços organizados por uma entidade.....
- 9.16. Ajudar a tomar conta dos netos.....
- 9.17. Ajudar nas tarefas domésticas.....
- 9.18.Outra(s)_____
-

Parte IV

Instruções: Nas páginas que se seguem encontram-se várias situações ligadas às diferentes formas de ser um **bom cidadão/cidadã**, com que poderá concordar ou discordar. Marque uma X dentro do quadrado que melhor indica o seu grau de concordância com as afirmações de acordo com as seguintes alternativas:

DM - Discordo muito

DP - Discordo um pouco

NC/ND - Não concordo nem discordo

CP - Concordo um pouco

CM - Concordo muito

Conceções de cidadania na idade dos cabelos grisalhos

Itens	Escala				
	Discordo muito	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo muito
Um bom cidadão ou uma boa cidadã...					
1.Sabe quais são as suas responsabilidades.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
2. Sabe quais são os seus direitos.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
3. É capaz de ir às finanças tratar dos seus impostos.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
4. Tem de cumprir com as suas obrigações.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
5. Evita participar ativamente na sua comunidade.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
6. É capaz de promover o respeito dos valores da vida em democracia.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
7. Tem de manter os seus princípios e valores.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
8.É capaz de apresentar uma reclamação quando acha que tem razão.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
9.Luta pelos seus direitos quando se sente injustiçado/a.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
10.Vai às instituições devidas para obter as informações que lhe interessam.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
11. Sabe resolver os assuntos administrativos e fiscais que lhe dizem respeito.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
12. Respeita igualmente ricos e pobres.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
13. Desconhece os progressos da sociedade.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
14. Aprende com aquelas pessoas que têm mais experiência do que ele.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
15. Contribui para a diminuição da pobreza.	DM	DP	NC/ND	CP	CM

Um bom cidadão ou uma boa cidadã...	Discordo Muito	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo muito
16. Faz coisas para ajudar os outros, mesmo que sejam pessoas de outros países.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
17. Ignora como contribuir para um ambiente mais saudável.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
18. É capaz de respeitar aquelas pessoas que vivem de maneira diferente.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
19. Sabe conviver com pessoas que têm ideias diferentes das suas.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
20. Deve fazer a separação dos lixos, de acordo com o seu tipo.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
21. Ajuda os outros a resolver desavenças.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
22. Preocupa-se pouco em fazer uma utilização cuidadosa da água.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
23. Distingue a informação que interessa daquela que não interessa quando ouve rádio ou vê televisão.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
24. Acolhe no seu país pessoas com o estatuto de refugiadas.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
25. Interessa-se pelo combate à toxicod dependência	DM	DP	NC/ND	CP	CM
26. Evita defender os seus pontos de vista numa conversa/discussão quando acredita que tem razão.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
27. Lê e compreende a informação que chega a sua casa através de cartas que as instituições lhe mandam.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
28. Mantem-se informado sobre o que se passa no mundo.	DM	DP	NC/ND	CP	CM

29. Consegue identificar situações tanto no nosso país como no estrangeiro em que há violação dos direitos humanos.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
Um bom cidadão ou uma boa cidadã...	Discordo Muito	Discordo um pouco	Não concordo nem discordo	Concordo um pouco	Concordo muito
30. Participa na inclusão social de quem já esteve preso.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
31. Trata de igual forma todas as pessoas, mesmo que sejam de outra religião.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
32. Trata de igual forma todas as pessoas, mesmo as homossexuais ou bissexuais.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
33. É indiferente às injustiças e à falta de respeito pelas outras pessoas.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
34. Ajuda as gerações mais novas a serem respeitadoras dos outros e mais solidárias.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
35. É capaz de oferecer bens materiais para que outras pessoas possam viver melhor.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
36. Sabe reconhecer os seus erros e falhas como cidadão.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
37. Tenta mudar os seus comportamentos para ser um melhor cidadão.	DM	DP	NC/ND	CP	CM
38. É capaz de dar bons exemplos de cidadania às outras pessoas à sua volta	DM	DP	NC/ND	CP	CM

Na sua opinião, o que é ser um bom cidadão ou cidadã? Diga o que pensa, por favor.

Obrigada pela sua colaboração!