

A IMPORTÂNCIA DA UNIVERSIDADE SÉNIOR PARA UM ENVELHECIMENTO ATIVO: UNIVERSIDADE SÉNIOR DE MACHICO - UM ESTUDO DE CASO NA RAM

The importance of the senior university for an active aging: Senior University of Machico - a case study in RAM

Élia Teixeira

Investimentos Habitacionais da Madeira (IHM) – Palmeira, Câmara de Lobos, Portugal

elia_teixeira@hotmail.com

Sónia Galinha

Instituto Politécnico de Santarém – Escola Superior de Educação, Portugal

sonia.galinha@ese.ipsantarem.pt

RESUMO

O presente estudo assumiu como objetivo central perceber a importância da universidade sénior USM, insular, na perspetiva de quem a frequenta – especificidades e mudança positiva que proporciona. Esta investigação baseou-se num estudo de caso utilizando técnica a análise documental e instrumentos a entrevista semi diretiva (n=4) e um inquérito por questionário dirigido aos alunos seniores da USM (n=36). Através da recolha de dados concluiu-se que a universidade sénior estudada veio modificar o dia-a-dia dos seus alunos preenchendo um espaço que mais tarde veio revelar-se imprescindível nas suas vidas. Veio igualmente contribuir para um envelhecimento ativo, na medida que se observou que os idosos participantes na amostra do estudo criaram laços sociais, amizades, adquiram e partilham saberes que proporcionaram a sua participação social, transformando-os em seres mais envolvidos no seio em que se inserem assim como em novos ambientes e no aprofundamento de novos conhecimentos, constituindo-se a USM também numa resposta contra a solidão e isolamento. Embora com as suas particularidades, os dados vêm no sentido do defendido pela Organização Mundial de Saúde, pelas Universidades Seniores e outros autores de relevo no domínio.

Palavras-chave: Envelhecimento, Envelhecimento Ativo, Idoso, Madeira, Universidades Seniores.

ABSTRACT

The main objective of this study was to understand the importance of the USM university, insular, in the perspective of those who attend it - the positive change it provides. This research was based on a case study using documental analysis technique and instruments the semi-directive interview (n = 4) and a questionnaire survey directed to USM senior students (n = 36). Through the collection of data it was concluded that the university studied senior has changed the day to day of their students

filling a space that later came to prove essential in their lives. It also contributed to an active aging, as it was observed that the elderly participants in the sample of the study created social bonds, acquaintances, acquire and share knowledge that provided their social participation, transforming them into more involved beings in the as well as in new environments and in the deepening of new knowledge, constituting the USM also in a response against solitude and isolation. Although with their particularities, the data come in the sense advocated by the World Health Organization, the Senior Universities and other prominent authors in the field.

Keywords: Aging, Elderly, Active aging, Madeira Island, Senior Universities.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente o aumento da população envelhecida no espaço europeu tem sido a principal razão de muitos estudos e interpretações por parte dos investigadores. Especificamente, nesta investigação, o interesse por este tema partiu aquando da realização de um estágio profissional da investigadora principal no locus de pesquisa selecionado. O envelhecimento é uma consequência natural de qualquer sociedade e é importante encontrar respostas para que a população envelhecida não perca qualidade de vida, de modo a que “(...) consiga agregar qualidade aos seus anos adicionais de vida.” (Lima-Costa & Veras, 2003, p. 700).

As universidades seniores surgem com a intenção de proporcionar o aumento da qualidade de vida nos idosos, criando e dinamizando atividades educativas, sociais e culturais, bem como convívios que estimulam à comunicação, à criatividade, à aprendizagem com o objetivo de despertar a novidade, de quebrar a rotina e de alcançar o conhecimento. Osório e Pinto (2007, p. 308) fala-nos que a educação na velhice deve ser “(...) um conceito de desenvolvimento humano baseado na finitude humana, mas afirmando o valor perdurável da experiência humana.” Estas iniciativas devem provocar “(...) novos desafios e explorar novas vias e oportunidades na chamada sociedade do conhecimento e da informação de hoje.” (idem, p. 309). O facto destas iniciativas surgirem é um princípio para o reconhecimento dos idosos já que “(...) cada sociedade segrega um modelo de homem ideal e é desse modelo que depende a imagem da velhice, a sua desvalorização ou valorização.” (George Minois, 1999, citado por Jacob, 2007, p. 25). Neste sentido a ONU reforça a ideia de que “uma vida mais longa é um recurso incrivelmente valioso. Proporciona a oportunidade de repensar não apenas no que a idade avançada pode ser, mas como todas as nossas vidas podem se desdobrar.” (OMS, 2015, p. 5).

2. FUNDAMENTAÇÃO TEÓRICA

Segundo Carmo (2002, p. 144) “Ser-se velho, hoje não tem o mesmo significado que tinha na Antiga Grécia ou Roma, e varia também com as características culturais e o grau de desenvolvimento das sociedades atuais.” Ser idoso na atualidade é uma realidade bem diferente, pois os parâmetros atuais focam-se na importância do contributo das pessoas idosas para a sociedade, promovendo medidas que criem melhores oportunidades para estas se manterem ativas e realizadas. O conceito de envelhecimento ativo surgiu em 2002 através da Organização Mundial de Saúde (OMS, 2015) procurando “(...) transmitir uma mensagem mais abrangente, estendendo-se para além da saúde a aspetos socioeconómicos, psicológicos e ambientais, integrados num modelo pluridimensional, defendendo deste modo, a predominância de múltiplos fatores que afetam o modo como os indivíduos e as populações envelhecem.” (Ribeiro & Paúl, 2011, citado por Almeida, 2016, p. 21). A velhice de hoje é diferente, é mais longa e saudável e por isso só, esta geração de idosos ganhou uma maior visibilidade nas sociedades que outrora não existia. (Azeredo, 2016) No entanto, esta visibilidade não trouxe uma imagem diferente relativamente à representação da pessoa idosa, antes pelo contrário trouxe novos problemas, a começar pela ideia pré-estabelecida de que se trata de pessoas potencialmente não ativas, logo não são capazes de pensar nem de ter um papel ativo na sociedade, o que nos leva aos chamados estereótipos próprios destas idades. Viver para além dos 65 anos de idade é hoje uma realidade mais certa, isto se tivermos em atenção, o aumento do número de idosos nos últimos anos. Este feito tem vindo a provocar uma sociedade cada vez mais

envelhecida e tem levado a uma maior reflexão sobre o papel dos idosos na sociedade, assim como a sua integração enquanto seres humanos. O processo de envelhecimento é um dos problemas centrais das nossas sociedades, nomeadamente das mais desenvolvidas, o que tem vindo a gerar profundas transformações na sua organização, em que é apontado questões relacionadas com o modo de viver, às questões de saúde, como é o caso da qualidade de vida dos idosos. Contudo cada pessoa assume o seu processo de envelhecimento particularmente. Esta particularidade deve-se às características, ao percurso e às vivências de cada ser humano.

Na Europa as universidades seniores surgiram na década de 70 em França, na Universidade de Toulouse, onde criou-se a primeira universidade sénior em 1973 fundada pelo Professor Pierre Vellas. Em Portugal, no ano de 1976 cria-se a Universidade Internacional da Terceira Idade de Lisboa (UITI) pela pessoa do Dr. Herberto Miranda. Neste sentido, Costa (1999, citado por Monteiro & Neto, 2008, p. 61) assegura-nos que “a primeira universidade para a terceira idade de que há memória em Portugal nasceu em Lisboa em 1976, e dá pelo nome de UITI. O mesmo autor salienta que a partir desta data até a atualidade, muitas foram as instituições que surgiram por todo o país, designadas como “Universidades Seniores, Universidades do Autodidata e da Terceira Idade, Academias de Cultura e Cooperação”, todas elas à procura de “(...) promover a cultura e a educação ao longo da vida e proporcionar formas saudáveis de ocupação dos tempos livres.” (Costa, 1999, citado por Monteiro & Neto, 2008, p. 61). A Rede de Universidades de Terceira Idade, designada de RUTIS, é uma Instituição Particular de Solidariedade Social e de Utilidade Pública de apoio à comunidade, mais concretamente à população idosa. Criada oficialmente a 21 de novembro de 2005, atua a nível nacional e internacional e a sua sede encontra-se na cidade de Almeirim, Santarém. Como visão, a RUTIS pretende “criar novos projetos de vida para os seniores” e como missão “promover o envelhecimento ativo; defender, representar e dinamizar as Universidades Seniores e incentivar a participação social dos mais velhos.” (Jacob, 2012, p. 4)

O papel do Educador Social ao trabalhar com idosos é em certa forma ajudá-los na sua interação com o mundo, com a comunidade, pois cada idoso, como qualquer ser humano, tem uma “(...) identidade própria, que tem de ser respeitado na sua singularidade, na sua privacidade, nos seus hábitos e rotinas.” (Correia, 2011, p. 17). O futuro é um desafio e cabe ao Educador Social “(...) perceber e responder às necessidades, problemas, emoções, preferências e maneiras de pensar de outra ou outras pessoas.” (Ander, Egg, 1995, p. 266). A profissão de Educador social é cada vez mais pertinente e única, pois trata-se na verdade de um profissional que procura a melhoria e a transformação da realidade. O seu papel no processo do envelhecimento é “na verdade desenvolver uma cidadania ativa (...)” que “(...) implica considerar o idoso como um sujeito ativo, capaz de pensar, sentir e agir e, por isso, autor do seu projeto de vida.” (Veiga & Correia, 2009, citado por Correia, 2011, pp. 18-19)

3. METODOLOGIA

3.1. Tipo de Estudo, Problemática e objetivos de estudo

A metodologia utilizada para a realização desta investigação foi uma abordagem mista com triangulação. O constante crescimento do número de idosos na sociedade atual portuguesa confere-nos uma realidade social cada vez mais preocupada, no sentido de desenvolver estratégias construíveis e essenciais a esta população. Com isto, Azeredo (2016, p. 107) alerta-nos para o facto de “(...) tornar-se evidente a necessidade emergente de intervir, cada vez mais, junto dos idosos, no sentido de melhorar a sua qualidade de vida e dar resposta a uma população com crescente esperança média de vida (...).” Desta forma, os objetivos delineados para este estudo são os seguintes:

1. Compreender o papel da Universidade Sénior na pessoa idosa;
 - 1.1. Perceber se a Universidade Sénior constitui um importante papel no dia-a-dia ao dinamizar atividades sociais, educacionais, culturais e de convívio;
 - 1.2. Analisar como a Universidade Sénior constitui um ponto positivo na vida do idoso;
2. Compreender a importância da Universidade Sénior;
 - 2.1. Compreender a importância da USM nos seus alunos;
 - 2.2. Conhecer as finalidades da USM;

- 2.3. Perceber como os idosos tiveram conhecimento da USM;
- 2.4. Identificar quais os motivos que levaram os alunos seniores a frequentar a USM;
- 3. Determinar se os alunos adquiram alguma qualidade de vida ao frequentar atividades proporcionadas pela USM;
 - 3.1. Reconhecer que sentimentos os alunos associam ao frequentar a USM;
 - 3.2. Procurar perceber se a USM contribui para um impacto positivo na saúde do sénior;
- 4. Identificar fatores importantes que possam ajudar a compreender o envolvimento da pessoa idosa numa universidade sénior;
- 5. Caracterizar as mudanças nos alunos que frequentam a USM;
 - 5.1. Perceber que mudanças/transformações houve no aluno sénior antes e depois da sua entrada na USM;
- 6. Perceber se a USM contribui para um envelhecimento ativo nos seus alunos.

3.2. Locus de Pesquisa e Sujeitos participantes no estudo/amostra

A Universidade Sénior de Machico localiza-se em Machico no Arquipélago da Região Autónoma da Madeira – RAM - Edifício da Junta de Freguesia tendo surgido no dia 27 de novembro de 2008 com o intuito de “procurar responder às reais necessidades dos seniores oferecendo diversas atividades numa missão de proporcionar um envelhecimento ativo e saudável. Rege-se pelo lema “Viver mais e melhor”. A data do estudo reúne 459 alunos inscritos que têm ao seu dispor 24 oficinas, sendo que 4 não estão em funcionamento, e oferecendo durante o ano diversas atividades soa seus utentes.

O tipo de amostra de conveniência onde assenta a presente investigação define-se por ser uma amostra de população acessível no momento em que se quer realizar o estudo, ou seja, que se encontra num locus de pesquisa prontamente acessível, não porque foi selecionado aleatoriamente mas porque no momento estava disponível. (Ochoa, 2015). Desta forma foi utilizado uma amostra de conveniência, ou seja, uma amostra de população que se tornasse mais acessível, o que nos permitiu de certa forma uma avaliação das principais características do grupo em estudo. Contudo, a participação dos alunos aconteceu de forma não seletiva, pelo simples facto de estarem disponíveis num determinado momento, visto que, participavam numa oficina, onde pertenciam a um grupo considerável e que fosse viável de estudo. Esta escolha deveu-se também à prévia antecipação em escolher os dias junto com a responsável para averiguar os melhores dias para a realização dos questionários. Ao todo a nossa amostra é constituída por 40 sujeitos (n=4+36). Assim, foram considerados na nossa amostra 4 sujeitos da USM, nomeadamente o antigo presidente da junta de freguesia (45 anos, masculino, licenciado); o atual presidente da junta de freguesia (41 anos, masculino, 12ºano); o responsável pela USM (27 anos, feminino, mestre) e a aluna com mais longevidade na USM (68 anos, feminino, 4ºano/classe). Foram ainda considerados na nossa amostra 36 alunos seniores da USM, nomeadamente 2 sujeitos seniores do sexo masculino; 34 seniores do sexo feminino; alunos de várias oficinas; com idades compreendidas entre os 51 e 79 anos; maioritariamente com a 4ª classe e em situação de não reforma. Especificamente, nesta caracterização dos 36 sujeitos seniores participantes, a informação obtida permite-nos observar que dos inquiridos que responderam ao inquérito por questionário 39% têm idades compreendidas entre os 58 e os 65 anos. Seguidamente surgem as idades entre os 65 e os 72 anos com 25%. Com 22% surge as idades compreendidas entre os 51 e os 58 anos. Por fim, surgem as idades acima dos 72 anos onde a percentagem fixa-se no 14%. Segundo o gráfico 2, 94% dos alunos são do sexo feminino, enquanto apenas 6% são do sexo masculino.

Gráfico 1
Idades dos Seniores

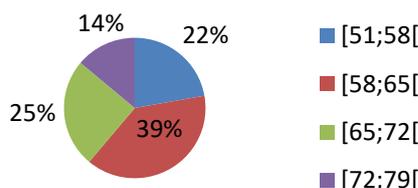


Gráfico 2
Género dos Seniores



Em relação às habilitações literárias (gráfico 3), a maioria (67%) possui o 4º ano de escolaridade. É de registar uma pequena proporção de inquiridos que têm o ensino secundário (11%) e com 6% os inquiridos que são detentores do 6º ou do 9º ano. Com 3 % surgem as opções “sei ler e escrever mas não completei o 4º ano”, “5º ano”, “8º ano” e “licenciatura incompleta”. No gráfico 4 pode-se observar que 31% dos inquiridos responderam que vivem com o esposo(a) ou companheiro(a). Não muito distantes 29% dos inquiridos responderam que vivem sozinhos. Importa destacar ainda as opções “filhos(as)” com 24% e “irmãos/irmãs” com 11%. É perceptível que a maioria dos inquiridos vive com a família. Quanto aos anos de reforma/aposentadoria, grande parte dos inquiridos ainda não é reformada, ou seja, 44%. Os alunos que já se encontram reformados o valor que mais se destaca são os 11% como é perceptível no gráfico 5. Os restantes valores variam entre os 4 meses e os 20 anos, não acrescentando muito quanto ao valor dos mesmos.

Gráfico 3
Habilitações Literárias dos Seniores

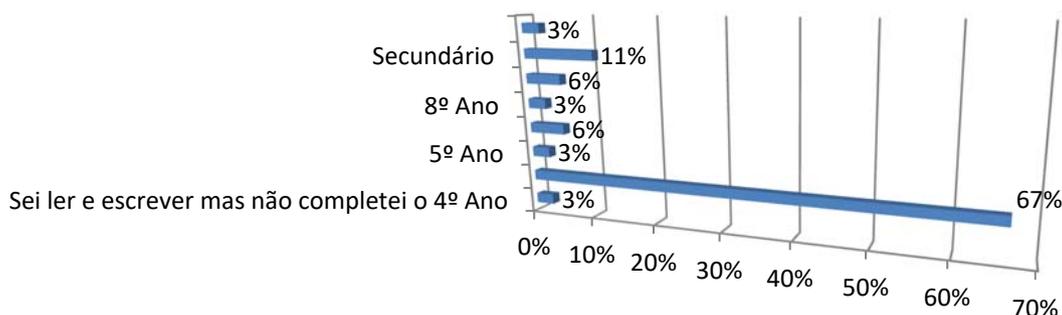


Gráfico 4
Pessoas que vivem com os Seniores

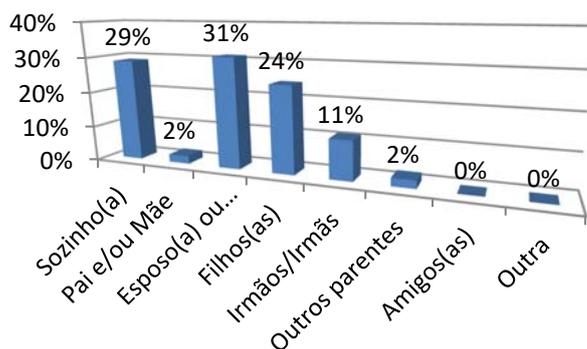
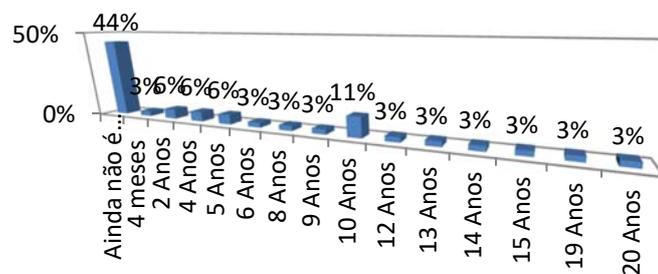


Gráfico 5
Anos de Reforma dos Seniores



3.3. Técnica e

instrumentos de recolha e análise de dados

Para a triangulação da recolha de dados, foi realizada uma análise documental e também aplicadas quatro entrevistas semi-diretiva n=4 USM (ao antigo presidente da junta de freguesia; ao atual presidente da junta de freguesia; ao responsável pela USM e à aluna com mais longevidade na USM), distribuída da seguinte forma: 1º guião: surgimento/funcionalidade/importância; 2º guião: papel da USM atual/bem-estar e integração social/futuro da USM; 3º guião: funcionalidade atual, benefícios e dificuldades/importância; 4º guião: caracterização do antes e depois/experiências/representação. Quando se trata de estudar uma população, as suas ações e opiniões são claramente fundamentais para o decurso da investigação e a entrevista é por si só um "(...) instrumento por excelência da investigação social." (Marconi & Lakatos, 2003, p. 196) É um procedimento utilizado para a recolha de dados ou para ajudar no diagnóstico ou no tratamento de um problema social. (*idem*)

Na primeira entrevista procuramos desenvolver a parte inicial do projeto da Universidade Sénior de Machico. Por este projeto ser desenvolvido nas instalações da Junta de Freguesia da localidade, e haver um tempo limite de funções, este primeiro entrevistado já não exerce as mesmas funções que exercia na USM, já não estando diretamente relacionado com este projeto. No entanto, recolhe um conjunto de experiências que são uma mais-valia para esta investigação. Na segunda entrevista torna-se igualmente uma mais-valia tanto que completará a primeira. Se na primeira é importante compreender como surgiu a USM, o porquê e eventuais dificuldades, aqui importa retratar a USM na atualidade, bem como outras informações relacionadas com a mesma. Como a USM cresceu e o que representa para os seus alunos, para a sociedade, e conseguinte o que representa aos "olhos" do entrevistado 2, qual é o seu ponto de vista deste projeto. Esta entrevista concentrou-se na capacidade que a USM ao longo dos anos teve em mudar a trajetória de vida dos seus alunos, bem como este projeto se tem revelado uma *resposta social* para os seniores, como meio de ocupação. Na terceira entrevista, o "entrevistado 3" surge como uma nova e diferente fonte de informação com a diferença de que este atua num contexto diverso que os restantes entrevistados. O mesmo para além de responsável pela USM tem um maior contacto com os alunos seniores, voluntários, formadores, bem como está responsável por toda gestão da USM. Neste caso em particular importa-nos debruçarmo-nos pela parte burocrática do projeto, ou seja, pela parte funcional da USM e outros conteúdos se assim se justificar. O último entrevistado denominado por "entrevistado 4" é aqui a fonte que completará o estudo, tendo em conta que esta fonte trata-se de um dos alunos mais antigos da USM. Será certamente uma entrevista que permitirá que o entrevistado possa exprimir livremente as suas opiniões e ideias sobre questões colocadas pelo investigador. Neste caso particular torna-se crucial uma abordagem neste campo, pois poderá facilitar o diálogo com o entrevistado no que diz respeito a questões mais delicadas e/ou complexas. A possibilidade de obter opiniões e ideias de um aluno sénior é um aspeto imprescindível, tendo em conta que o estudo se desenrola na importância destes alunos ao frequentar uma universidade sénior. A última entrevista torna-se num desafio maior que as restantes, pois em termos comparativos procura-se nesta entrevista pontos de conexão mais alargados que possam servir de reflexão e orientação no estudo.

Foi também aplicado um inquérito por questionário aos 36 seniores da USM dividido em três tópicos: Identificação pessoal; Relação aluno vs USM e Bem-estar e qualidade de vida. Procuramos que

através do inquérito pudéssemos estudar os fatores que levaram um grupo pessoas a frequentar a Universidade Sénior de Machico. No que diz respeito ao inquérito por questionário aplicado aos 36 alunos seniores, este correspondeu a um instrumento de recolha de dados com *perguntas abertas*, com *respostas curtas*, *respostas em escala* e por fim *respostas em listagem*. (Tuckman, 1978, citado por Afonso, 2005). Através deste registo, pretendeu-se que fosse relatado o ponto de vista dos alunos seniores em relação à Universidade Sénior de Machico. O anonimato e a confidencialidade foram requisitos referidos, para que os participantes pudessem ter uma maior liberdade de expressão. Para tal, foram utilizados inicialmente dados de identificação pessoal (idade, sexo, habilitações literárias, pessoas com quem vive e anos de reforma/aposentação). Seguidamente foram questionados sobre a Universidade Sénior de Machico (conhecimento desta iniciativa, motivos da sua inscrição, o grau de importância, tempo que frequenta, frequência semanal, número de oficinas que estão inscritos e a mais importante.) Por fim, as últimas questões dizem respeito ao bem-estar e qualidade de vida do aluno sénior (mudança da USM na vida do idoso, sentimento ao frequentar a USM, predileções sobre aspetos da USM, atividades fora do domínio da USM, caracterização antes e depois da entrada na USM e o impacto da mesma na vida do aluno sénior.)

4. APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

A primeira entrevista permitiu evidenciar que sendo Machico uma cidade pequena, as maiores adversidades que surgiram para a implementação de uma Universidade Sénior foi a mentalidade das pessoas face ao novo projeto há uns anos, mas denotou-se que as mulheres apresentavam mais coragem em lutar pela felicidade. Todas as pessoas podiam ser voluntárias. Era uma forma de ocupação dos tempos livres. Desafiou-se as pessoas no inglês, em outras atividades. Mais tarde houve uma parceria com a DTIM para a oficina de informática. Desafiou-se as pessoas a ensinar, a partilhar. Depois foi-se criando sebtas para as oficinas “que as pessoas guardavam com carinho.” Havia muita expectativa na fundação da USM. A USM contribui e contribui muito para a melhoria de vida dos idosos. “Abriu os horizontes, há mais mundo para descobrir, usufruir. Houve batismo de voo, no mesmo dia iam a Lisboa de manhã e vinham à noite. Foi uma maneira de verem outras paisagens. Havia pessoas que nunca saíram da ilha.” Já a segunda entrevista permitiu evidenciar que “as Universidades seniores representam atualmente, um papel de extrema importância na nossa sociedade. Tendo o (...) concelho uma população em grande número acima dos 50 anos tem todo o sentido a existência de uma UTI. Através das Universidades seniores as pessoas conseguem manter-se ativas, quebrando o isolamento e a solidão por vezes existente no seu dia-a-dia.” A terceira entrevista permitiu constatar que existe uma reunião mensal de avaliação do projeto onde são debatidas, juntamente com a coordenadora, o presidente, as atividades, palestras a serem elaboradas. Para o entrevistado as oficinas mais requisitadas são “História e Pontos. A primeira pelo interesse por temas antigos e do povo português e a segunda pelo convívio e aprendizagem.” Os idosos frequentam a USM para “combater a solidão e para estabelecer novas amizades e conhecimentos.” As atividades deixam os alunos mais satisfeitos/entusiasmados são “atividades com jogos, entretenimentos, palestras e história.” São debatidos vários assuntos que abordam a sociedade.” “A USM é fundamental para uma vida ativa e saudável, exemplo disso é o lema da mesma: Viver Mais e Melhor.” A última entrevista permitiu evidenciar que a USM representa muito na vida de uma aluna e formadora (bordadeira), segundo a própria. “A USM é importante. Desenvolve a inteligência. Abriu-me muito a mente. Aos temas mais atuais eu dou mais importância. Sou formadora e aluna. Aprende-se e ensina-se. Às vezes uma aluna dá uma ideia e nós concordamos. Vive-se em família, para quem vive só é muito bom.” À questão “A USM contribui para um envelhecimento ativo? Acrescenta: “ajuda muito. Ajuda a pessoa a desenvolver-se, a conversar, a fazer muita coisa, ginástica. Muita coisa!”

Com a aplicação do questionário aos 36 seniores, no que diz respeito à forma como tomaram conhecimento da Universidade Sénior de Machico, de acordo com o gráfico 6, o contacto direto foi o mais eficaz, pois 67% dos inquiridos tomaram conhecimento deste projeto através de amigos, conhecidos ou familiares. Por outro lado, 30% dos inquiridos responderam por divulgação pública, ou seja, através da Câmara Municipal, Junta de Freguesia, entre outros. Por meios informáticos

(facebook, email,...) apenas 3% dos inquiridos afirmaram terem tido conhecimento por este meio. Relativamente aos motivos que levaram os inquiridos a procurar a Universidade Sénior de Machico, de acordo com o gráfico 7, as opções “pelo convívio com outras pessoas” e “novos conhecimentos” foram as que tiveram mais percentagem com um total de 23%. Não muito atrás surgem as opções “como meio de ocupar o tempo livre” e “ter uma razão para sair de casa” com 20% dos inquiridos a justificarem desta forma o porquê da sua inscrição na USM. Com uma percentagem menor (11%) surge a opção “conhecer novas pessoas”. Ainda surgiram outras situações com 4%, que se prendem com a saúde e a solidão.

Gráfico 6
Como os Seniores tomaram conhecimento da USM

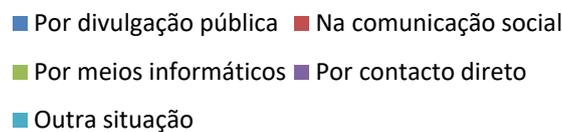
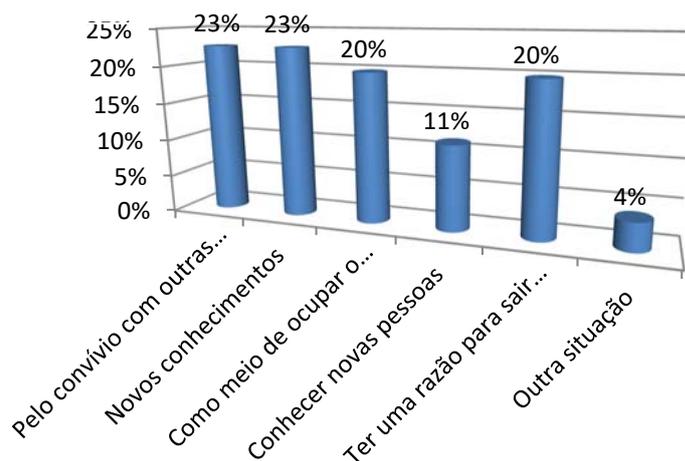


Gráfico 7
Motivos que levaram os Seniores a frequentar a USM



Através do gráfico 8 pode observar-se uma visível importância dos inquiridos à Universidade Sénior de Machico, pois 47% consideram ser “importante”, 28% “extremamente importante” e 25% “muito importante”. Através do gráfico 9 pode-se verificar que os inquiridos que frequentam a Universidade Sénior de Machico há 3 anos têm uma maior percentagem (25%), sendo que, 19% dos inquiridos

frequentam desde o seu surgimento. Posteriormente surge-nos os que frequentam há 2 anos com 17%; os que frequentam há 4 anos com 14%; os que frequentam há menos de um ano com 11%; com um valor semelhante (6%) os que frequentam há um ano e os que frequentam há 5 anos. Com um valor menor em comparação aos restantes estão os que frequentam há 7 anos (19%). Quanto ao número de vezes que os inquiridos deslocam-se por semana à Universidade Sénior de Machico, segundo o gráfico 10, “dois dias por semana” foi a opção com mais percentagem (36%), seguido de “três dias por semana” com 31%, posteriormente da opção “quatro dias por semana” com 19%, enquanto “um dia por semana” surge com 11%. Apenas com 3% sucede a opção “todos os dias”.

Gráfico 8
 Importância atribuída pelos Seniores à USM

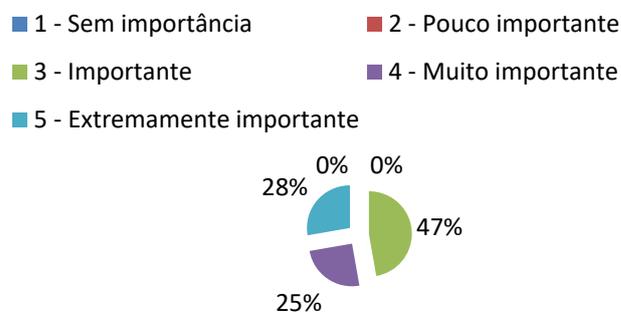


Gráfico 9
 Tempo de frequência/ anos na USM

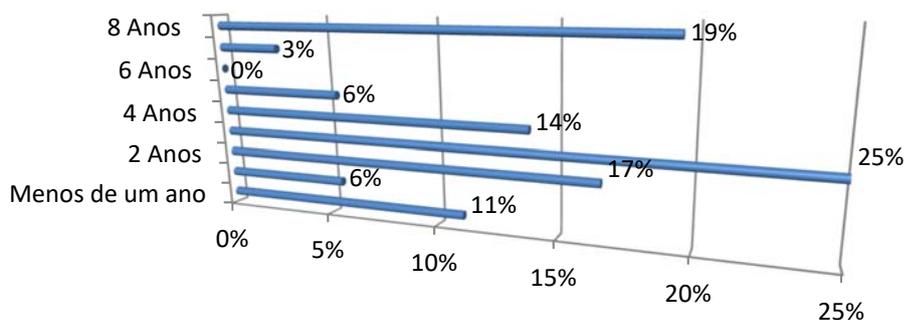
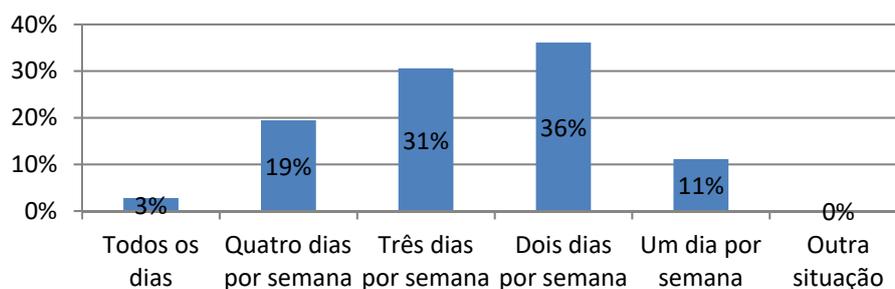


Gráfico 10
 Frequência Semanal dos Seniores na USM

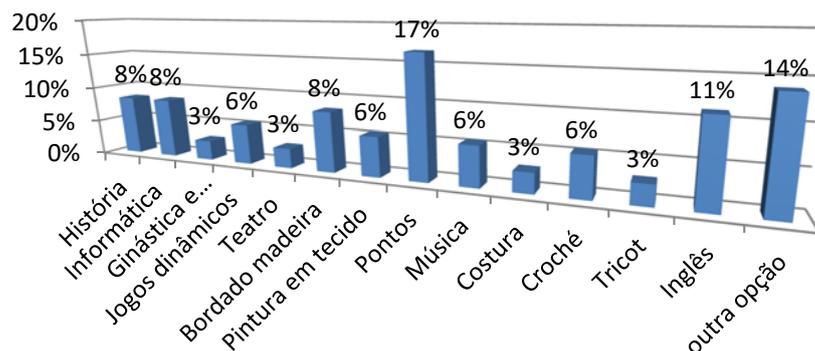


De acordo com o gráfico 11, dos alunos inquiridos 33% estão inscritos em duas oficinas, 25% frequentam três oficinas, 22% numa oficina e 20% quatro oficinas. Através do gráfico 12 verifica-se que a preferência entre as oficinas disponíveis pela Universidade Sénior de Machico é a oficina de “pontos”, com 17% dos inquiridos. Com pouca diferença surge “outra opção” que diz respeito à preferência de todas as oficinas em que os inquiridos estão escritos com o total de 14%. Seguidamente surge-nos o “inglês” com 11%, “história”, “informática” e “bordado madeira” com 8%. Com opções menos expressivas surge-nos “jogos dinâmicos”, “pintura em tecido”, “música” e “croché” todos com 6%. Por fim, as oficinas com menor cotação são a “ginástica e manutenção”, “teatro”, “costura” e “tricot” com 3% cada uma.

Gráfico 11
Número de oficinas em que os Seniores estão inscritos



Gráfico 12
Oficina/s preferida/s pelos Seniores



Na tabela 1 observam-se que mudanças ocorreram na vida dos alunos inquiridos após a sua entrada na Universidade Sênior de Machico. Nela estão enumerados diversos aspetos, alguns pessoais, outros sociais. Em termos globais, o valor que mais se destaca são os 24% dos inquiridos que consideram que o que mudou nas suas vidas desde a sua entrada na USM foi o facto de terem adquirido mais conhecimentos, sendo que 22% dos inquiridos do sexo feminino e 2% do sexo masculino. Outros inquiridos, mais concretamente (10%) acharam que a mudança mais significativa foi terem-se tornados mais ativos(os). Seguidamente destaca-se as seguintes opções: “passei a conhecer mais pessoas” e “mais convívio com outras pessoas” ambos com 8%; “saio mais de casa”, “mais alegre”, “mais social”, “para melhor”, “mais ocupada(o)” todos com 6% e com 2% surgem as opções “converso mais”, “mais útil”, “mais realizada(o)”, “sinto-me mais à vontade”, “encontro pessoas diferentes”; “relembro o que estudei desde alguns anos”, “tenho mais amigos” e há quem considere que tudo mudou desde a sua entrada na USM. Igualmente com 2% um inquirido do sexo masculino considerou que pouco mudou desde a sua integração neste projeto.

Tabela 1
Mudança(s) dos inquiridos desde a sua entrada na USM

Mudança nos inquiridos	Sexo		Total			
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino		
	Ni	Fi	Ni	Fi	Ni	Fi
Pouco	0	0%	1	2%	1	2%
Saio mais de casa	3	6%	0	0%	3	6%
Mais desenvolvida(o)	2	4%	0	0%	2	4%
Mais alegre	3	6%	0	0%	3	6%
Mais ativa(o)	5	10%	0	0%	5	10%
Passei a conhecer mais pessoas	4	8%	0	0%	4	8%
Converso mais	1	2%	0	0%	1	2%
Mais conhecimentos	11	22%	1	2%	12	24%
Mais convívio com outras pessoas	4	8%	0	0%	4	8%
Mais social	3	6%	0	0%	3	6%
Mais útil	1	2%	0	0%	1	2%
Mais realizada(o)	1	2%	0	0%	1	2%

Sinto-me mais à vontade	1	2%	0	0%	1	2%
Para melhor	3	6%	0	0%	3	6%
Mais ocupada(o)	3	6%	0	0%	3	6%
Encontro pessoas diferentes	1	2%	0	0%	1	2%
Relembro o que estudei desde alguns anos	1	2%	0	0%	1	2%
Tenho mais amigos	1	2%	0	0%	1	2%
Tudo	1	2%	0	0%	1	2%

Através do gráfico 13 é visível que 75% dos alunos inquiridos sentem-se felizes ao frequentar a Universidade Sénior de Machico. Noutros casos 14% sentem-se muito felizes ao frequentar a universidade e 11% dos inquiridos sentem-se nem felizes nem tristes.

Gráfico 13
Sentimentos dos Seniores ao frequentarem a USM



Quando questionados sobre o que mais gostam na Universidade Sénior de Machico, o gráfico 14 evidencia que 53% dos inquiridos responderam convívio. Por outro lado, 14% dos inquiridos têm maior gosto pelas aulas, com a mesma percentagem há quem considere gostar de tudo o que a USM oferece e 8 % dos inquiridos preferem os passeios. Com um menor valor (3%) surgem as opções “palestras”, “ambiente descontraído”, “aprendizagem” e “simpatia dos funcionários”. Para além da USM os alunos inquiridos desenvolvem outras atividades (gráfico 15) onde 39% respondeu tarefas domésticas, 22% atividade física/desporto, 13% jardinagem/agricultura, 10% voluntariado, 9% dedicam-se a atividades religiosas, 6% a atividades culturais/recreativas e por fim 1% dedica-se atividades políticas/cívicas.

Gráfico 14
Preferências dos Seniores na USM



Gráfico 15
 Atividades que os Seniores realizam fora do âmbito da USM

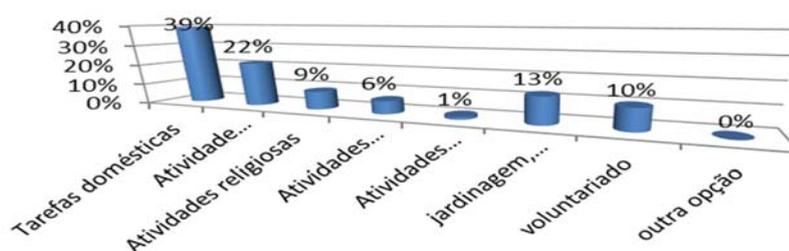


Tabela 2
 Caracterização dos Seniores antes de entrarem para a USM

Caracterização antes da USM	Sexo		Total			
	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino		
	Ni	Fi	Ni	Fi	Ni	Fi
Menos culta(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Com alguma atividade	0	0%	1	2%	1	2%
Ativa(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Uma pessoa normal	5	12%	0	0%	5	12%
Pouco ativa(o)	2	5%	0	0%	2	5%
Aborrecida(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Sociável	1	2%	0	0%	1	2%
Pouco sociável	9	22%	1	2%	10	24%
Sozinha(o)	4	10%	0	0%	4	10%
Tímida(o)	5	12%	0	0%	5	12%
Deprimida(o)	2	5%	0	0%	2	5%
Voluntária(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Triste	2	5%	0	0%	2	5%
Com a saúde um pouco debilitada	1	2%	0	0%	1	2%
Muito oprimida(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Stressada(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Alegre e feliz	1	2%	0	0%	1	2%
Parecia que estava a perder a minha identidade	1	2%	0	0%	1	2%
Conhecia menos pessoas	1	2%	0	0%	1	2%

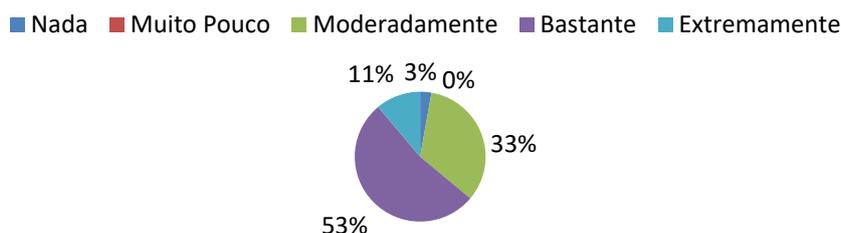
Na tabela 2 verifica-se a caracterização dos alunos inquiridos antes da sua inscrição na Universidade Sénior de Machico. Ao analisarmos a tabela verifica-se que a característica que mais se destaca é serem pouco sociáveis, pois 24% dos inquiridos assim o afirmam. Logo de seguida surgem dois opções com 12% onde consideravam-se uma pessoa normal e por outro lado tímidas(os). Posteriormente surge-nos com 10% dos inquiridos que se caracterizam solitárias e com 5% cada um os que se consideravam pouco ativas(os), deprimidas(os) e “tristes”. Por fim, surge-nos as restantes opções com 2%.

Tabela 3
Caracterização dos Seniores depois de entrarem para a USM

Sexo	Feminino		Masculino		Total	
	Ni	Fi	Ni	Fi	Ni	Fi
Mais culta(o)	2	5%	0	0%	2	5%
Continuo ativa(o)	1	2%	0	0%	1	2%
A(O) mesma(o)	4	10%	1	2%	5	12%
Comunicativa(o)	3	7%	0	0%	3	7%
Mais ativa(o)	6	15%	0	0%	6	15%
Mais social	12	29%	0	0%	12	29%
Mais ocupada(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Mais alegre	3	7%	0	0%	3	7%
Mais saúde	1	2%	1	2%	2	5%
Mais útil	1	2%	0	0%	1	2%
Menos stressada(o)	1	2%	0	0%	1	2%
Mais feliz	2	5%	0	0%	2	5%
Conheço mais pessoas	2	5%	0	0%	2	5%

Através da tabela 3 verifica-se que 19% dos alunos inquiridos caracterizam-se mais sociáveis após a sua inscrição na Universidade Sénior de Machico, já 14% caracterizaram mais ativas(os), com 12% surge-nos os inquiridos que consideram que nada mudou, 7% consideram-se mais comunicativas(os) ou mais alegres, outros 5% dos inquiridos responderam mais cultas(os), com mais saúde, mais felizes e de conhecerem mais pessoas. Com menor percentagem face aos restantes surge-nos as restantes opções.

Gráfico 16
Impacto positivo da USM na saúde dos Seniores



A Universidade Sénior de Machico tem um impacto positivo na saúde dos alunos inquiridos, prova disso é o gráfico 16 que representa esse facto, onde 53% dos inquiridos a considerar que a USM tem bastante” impacto na sua saúde, já 33% consideram que a USM tem moderadamente, 11% extremamente e apenas 3% considera que não tem nenhum impacto.

5. CONCLUSÃO

Podemos afirmar com base na triangulação dos resultados obtidos que a participação dos idosos na Universidade Sénior de Machico levou a criar uma maior independência; a tornarem-se indivíduos ativos; desenvolver a sua criatividade ou até mesmo descobri-la e a potencializar amizades. O estudo permitiu evidenciar que a população envelhecida está a tornar-se mais saudável, longínqua e mais culta. Não são só os alunos seniores com idades acima dos 65 anos

que procuram a USM, muitos ainda não reformados procuram pelos novos conhecimentos e/ou para se manterem atualizados. Após a entrada na USM a maior parte dos alunos mudaram. Os idosos após um contacto com a Universidade Sénior têm uma atitude diferente perante a vida, assim como a sua saúde. O envelhecimento ainda é visto como uma incapacidade, levando aos chamados estereótipos, ainda muito presentes. A interação social, a aprendizagem ao longo da vida e a participação cívica são fatores primordiais para a qualidade do envelhecimento (Galinha 2009; 2016). O papel do Educador Social na USM compreende num perfil adequado, intervindo na representação negativa da velhice, assim como respondendo às necessidades específicas destes. Este estudo, que veio mostrar uma universidade sénior numa perspetiva mais singular, a Universidade Sénior, a de Machico, mostrou a possibilidade de melhor compreender a capacidade que as pessoas idosas têm em se renovar, na capacidade destas em se adaptar às novas exigências tecnológicas e de como este processo possibilitou abrir a mente de muitos idosos. Foi possível conhecer uma realidade diferente e inspiradora para a sociedade, bem como, o facto de não são só as pessoas de 65 anos para cima que estão ligadas à universidade sénior, cada vez mais são as que ainda estão no mercado de trabalho a frequentar, pois ao que parece traz benefícios. Benefícios esses, que foram salientados na caracterização do antes e do depois da Universidade Sénior de Machico. Quanto ao futuro esperamos que o papel das universidades seja cada vez maior, ou como nos disse uns dos entrevistados que as suas atividades sejam mais desenvolvidas e enriquecidas. Que haja mais procura pelo conhecimento, pelo desconhecido que o desejo em saber continue a ser uma das principais razões para a existência de iniciativas como estas. Neste caso particular, a existência de mais eventos e encontros entre universidades seniores da região parece ser uma boa conduta para maiores convívios, pois parece ser o que mais motiva os alunos. Neste aspeto, Monteiro e Neto (2008) evidenciam o que já aqui foi referido, o que move os alunos seniores a frequentar a universidade sénior é também o convívio social.

Fundamentalmente, este estudo veio ajudar a perceber que importância a Universidade Sénior de Machico passou a ter e tem na vida das pessoas que a frequentam, de como as ajudou a viverem um envelhecimento mais ativo. Com efeito partimos dum olhar para o fenómeno das universidades seniores como um exemplo de inclusão, de valorização do ser humano idoso. Pode-se assim concluir que embora a amostra não seja alargada, efetivamente podemos retirar conclusões com os resultados obtidos, explorando-os de maneira mais intrínseca. Estes resultados vêm concluir e confirmar que as universidades seniores são um importante apoio na vida do idoso, especialmente daqueles que se sentem sozinhos e deprimidos. Contudo também é uma grande ferramenta de aprendizagem, já que o conhecimento não tem limite de idade. A Universidade Sénior de Machico é um excelente exemplo disso, na medida em que veio ocupar o tempo livre dos idosos, servindo para alguns deles como uma terapia, melhorando a sua saúde física e mental. A USM cria *projetos de vida* aliando o saber à satisfação pessoal e motivando os idosos a saírem de casa e terem uma vida mais ativa. Importa igualmente frisar que a mesma também veio alterar alguns estereótipos que infelizmente estão patentes na sociedade. É por certo que, não os eliminou, minimizou de certa forma.

Como proposta de intervenção socioeducativa no campo da educação social e da intervenção comunitária, enunciamos a seguinte possibilidade de planificação: Título: "A USM na minha casa". Duração: 1 ano (1x por semana). Território de Intervenção: Cidade de Machico. O porquê desta atividade? Justificada pela grande parte dos alunos seniores que vivem sozinhos, mas que frequentam a USM essencialmente pelo convívio e pelos novos conhecimentos. Propõe-se uma atividade especializada de grupo que se realize em pós-laboral na casa dos alunos que vivem sozinhos que leve convívio, companhia e aprendizagem. Finalidade: Promover o bem-estar geral dos alunos seniores ao mesmo tempo que se combate a solidão de indo ao encontro com as suas necessidades imediatas. Destinatários: Alunos seniores da USM 1 agregado familiar. Objetivos Gerais: 1. Otimizar a qualidade de vida dos alunos seniores da USM; Objetivos específicos: 1.1. Potencializar o convívio num espaço personalizado com histórias de vida; 1.2. Promover a aprendizagem fora do espaço da USM; 1.3. Minimizar as consequências da solidão; Equipamento/Recursos Materiais: Nos locais mais distantes da cidade seria solicitado um transporte para o efeito. Recursos Humanos: Formador e alunos. Estratégias de Intervenção: Organização e implementação de uma oficina por semana em espaços habitacionais dos alunos, pela USM.

7. REFERÊNCIAS

- Afonso, N., (2005). *Investigação Naturalista em Educação: Um guia prático e crítico*. Porto: Edições ASA.
- Albarello, L., et al., (1997). *Práticas e Métodos de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva.
- Almeida, F., (2016). *O Contributo das Universidades da Terceira Idade na Qualidade de Vida dos Seniores*. Dissertação de Mestrado em Educação de Adultos e Desenvolvimento Local. Instituto Politécnico de Coimbra: Escola Superior de Educação.
- Almeida, M., (2012). *As Universidades da Terceira Idade: Novas Aprendizagens ou Centros de Convívio*. Dissertação de Mestrado em Ciências da Educação. Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas.
- Ander-Egg, E., (1995). Para quem quer ser um Trabalhador Social, in *Introdução ao trabalho social*. Petrópolis: Vozes, pp.261-284.
- Azeredo, Z., (Coord.). (2016). *Envelhecimento, Cultura e Cidadania*. Lisboa: Edições Piaget. Coleção: Epigénese, Desenvolvimento e Psicologia.
- Banks, S., & Nohr, K., (Coord.). (2008). *Ética Prática para as Profissões do Trabalho Social*. Coleção Educação e Trabalho Social, 8. Porto: Porto Editora.
- Cabral, M., & Ferreira, P., (s.d.). *O Envelhecimento Ativo em Portugal: Trabalho reforma, lazer e redes sociais*. Fundação Francisco Manuel dos Santos.
- Câmara Municipal de Machico, (s.d.). Demografia. Freguesias. Acedido a 17 de outubro de 2016, em: <http://www.cm-machico.pt/demografia.php> em: <http://www.cm-machico.pt/freguesias.php>
- Carmo, H., (2002). *Problemas Sociais Contemporâneos*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carmo, H., & Ferreira, M., (1998). *Metodologia da investigação: Guia para autoaprendizagem*. Lisboa: Universidade Aberta.
- Carneiro, R., (2012). *O Envelhecimento da População: Dependência, Activação e Qualidade*. Universidade Católica Portuguesa: Faculdade de Ciências Humanas, Lisboa.
- Carvalho, A., & Baptista, I., (2004). *Educação Social – Fundamentos e Estratégias*. Coleção Educação e Trabalho Social, 1. Porto: Porto Editora.
- Carvalho, L., & Silva, M., (2015). Universidades da Terceira Idade: dimensão educativa e social. *Aprender: Revista da Escola Superior de Educação*, Instituto Politécnico de Portalegre.
- Chizzotti, A., (2001). *Pesquisa em ciências humanas e sociais*. 5ª Edição. São Paulo: Cortez.
- Comissão Europeia. (2007). *Estrutura dos Sistemas de Ensino, Formação Profissional e Ensino para Adultos na Europa*. Unidade Portuguesa da Rede Eurydice, *Ministério da Educação*, Gabinete de Estatística e Planeamento da Educação. Lisboa
- Conselho de Ministros. (2016). Comunicado do Conselho de Ministros de 20 de Outubro de 2016. Acedido a 24 de novembro de 2016, em: <http://www.portugal.gov.pt/pt/ogoverno/cm/comunicados/20161020-com-cm.aspx>
- Conselho Nacional de Educação. (2007). *Aprendizagem ao Longo da Vida no Debate Nacional sobre Educação*. ISBN: 978-972-8360-46-9
- Correia, F., (2011). Idosos: Manutenção no domicílio e educação social. Universidade Sénior Contemporânea. *Revista Transdisciplinar de Gerontologia*, vol. IV, nº 2, pp. 16-21
- Costa, M., (2011). *Qualidade de Vida na Terceira Idade: a Psicomotricidade como Estratégia de Educação em Saúde*. Lisboa: Universidade Lusófona de Humanidades e Tecnologias.
- Figueiredo, V., (2014). *Universidades da Terceira Idade: Razões para a sua frequência*. Instituto Politécnico de Coimbra: Escola Superior de Educação. Dissertação de Mestrado

- Fonseca, J., (2008). Os Métodos Quantitativos na Sociologia: Dificuldades de Uma Metodologia de Investigação. VI Congresso Português de Sociologia – Mundos Sociais: Saberes e Práticas. Universidade Nova de Lisboa: Faculdade de Ciências Sociais e Humanas. pp. 8 e 9
- Francisco Manuel dos Santos (2009). Acedido a 21 de novembro de 2016, em: <http://www.pordata.pt/Europa/%C3%8Dndice+de+envelhecimento-1609>
- Galinha, S. (2009). A inter-relação qualidade de vida percebida, bem-estar subjetivo no envelhecimento ativo, animação e coaching ontológico. In Pereira, J., & Lopes, M. (Coords.), *Animação sociocultural na terceira idade*. Amarante: Intervenção – APDC. pp. 89-107
- Galinha, S., (2016). *Bem-Estar e envelhecimento ativo: Para uma intervenção socioeducativa em idade avançada*. Acedido a 31 de março de 2017, em: http://quadernsanimacio.net/ANTERIORES/veintitres/index_htm_files/BemEstar.pdf
- Ghiglione, R., & Matalón, B., (1992). *O inquérito*. Teoria e prática. Oeiras: Celta Editora.
- Gil, A., (2008). *Métodos e técnicas de pesquisa social*. 6ª Edição. São Paulo: Editora Atlas.
- Gonçalves, J., & Neto, F., (2013). Influência da frequência de uma Universidade Sénior no nível de solidão, autoestima e redes de suporte social. *Revista Eletrónica de Psicologia, Educação e Saúde*, 3 (1), pp. 69-92
- Guerra, I., (2002). *Fundamentos e Processos de Uma Sociologia da Ação – O Planeamento em Ciências Sociais*. Cascais: Principia
- Jacob, L., (2007). *Animação de Idosos*. Cadernos Socialgest, n.º 4 (Manual de Animação de idosos)
- Jacob, L., (2012). *Universidades Seniores: Criar novos projetos de vida*. Edição: RUTIS (Associação Rede de Universidades da Terceira Idade). Coleção Rutis, n.º 3
- Jacob, L., (2015). A educação e os seniores. *Revista Kairós Gerontologia*, 18. pp. 81-97
- Junta de Freguesia de Machico. (s.d.). *Universidade Sénior*. Acedido a 21 de novembro de 2016, em: <http://jf-machico.pt/universidade-senior-2/>
- Junta de Freguesia de Machico. (s.d.). *Universidade Sénior de Machico*. Acedido a 21 de novembro de 2016, em: <http://jf-machico.pt/universidade-senior-pag/>
- Lessard-Hébert, M. et al., (2008). *Investigação Qualitativa – Fundamentos e Práticas*. (M. J. Reis, Trad.). 3ª Edição. Instituto Piaget.
- Lima-Costa, M., & Veras, R., (2003). Saúde pública e envelhecimento. *Cadernos de Saúde Pública*. pp. 700-701
- Machado, F., & Medina, T., (2012). As Universidades Seniores: Motivações e repercussões de percursos em contextos de aprendizagem. *Educação, Sociedade & Culturas*, nº 37. pp. 151-167
- Marconi, M., e Lakatos, E., (2003). *Fundamentos de Metodologia Científica*. 5ª Edição. São Paulo: Editora Atlas. pp. 190-191
- Monteiro, H., & Neto, F., (2008). *Universidades da Terceira Idade: Da solidão aos motivos para a sua frequência*. Oliveira de Azeméis: Livpsic
- Neri, A. (Org.). (1993). Qualidade de vida no adulto maduro: interpretações teóricas e evidências de pesquisa. Acedido a 3 de fevereiro de 2017, em: https://books.google.pt/books?id=t_iv78IHAMC&pg=PA9&lpq=PA9&dq3
- Ochoa, C., (2015). *Amostragem Não Probabilística: Amostra por Conveniência*. Acedido a 21 de novembro de 2016, em: <https://www.netquest.com/blog/br/blog/br/amostraconveniencia>
- Organização Mundial da Saúde (2008). *Guia global: cidade amiga do idoso*. Acedido a 1 de junho de 2016, em: <http://www.who.int/ageing/GuiaAFCPPortuguese.pdf>

- Organização Mundial da Saúde (2015). Relatório Mundial de Envelhecimento e Saúde. Acedido a 18 de março de 2017, em: <http://sbogg.org.br/wpcontent/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>
- Osório, A., & Pinto, F., (Coord.). (2007). *As Pessoas Idosas: Contexto Social e Intervenção Educativa*. Coleção: Horizontes Pedagógicos. Instituto Piaget
- Pereira, F., (2012). *Teoria e Prática da Gerontologia – Um guia para cuidadores de idosos*. Viseu: Psico & Soma
- Petrus, A., et al., (2003). *Profissão: Educador Social*. (E. Rosa, Trad.). Porto Alegre: Artmed, pp. 81-95
- Pinto, M., (2003). As universidades da Terceira Idade em Portugal: das origens aos novos desafios do futuro. *Revista da Faculdade de Letras. Porto*, p. 467-477
- Pocinho, R., et al., (Coord.). (2012). *Envelhecer em tempo de crise: respostas sociais*. Porto: Edição: LegisEditora
- Poirier, J., Clapier-Valladon, S. & Raibaut, P., (1999). *Histórias de vida – Teoria e Prática*. 2.^a Edição. Oeiras: Celta Editora
- Portada. (s.d.). População residente, estimativas a 31 de Dezembro nos Municípios. Acedido a 30 de outubro de 2016, em: <http://www.pordata.pt/Municipios/>
- Quivy, R., e Campenhoudt, L., (1992). *Manual de Investigação em Ciências Sociais*. Lisboa: Gradiva
- Rodrigues, R., (2009). *Avaliação comunitária de uma população de idosos*. Coimbra: Mar da Palavra
- Rodrigues, R., (2012). *Universidades da Terceira Idade: Duas Décadas de Intervenção em Portugal*. Escola Superior de Educação de Lisboa, Instituto Politécnico de Lisboa.
- Rodrigues, R., et el., (2014). *Os muito idosos: Avaliação da funcionalidade na área de saúde mental*. Acedido a 24 de novembro de 2016, em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php>
- Rosa, M., (2012). *O Envelhecimento da Sociedade Portuguesa*. Fundação Francisco Manuel dos Santos
- Rutis, (s.d.).^a Guia Técnico das condições de criação e funcionamento das universidades e academias seniores. Acedido a 2 de junho de 2016, em: http://media.wix.com/ugd/b9a269_8857174d859a44319a7aee2390c6845e.pdf
- Rutis, (s.d.).^b Associação Rede de Universidades da Terceira Idade. Acedido a 2 de junho de 2016, em: <http://www.rutis.pt/>
- Serrano, G., (1994). Técnicas de Investigación en Educacion Social: Perspectiva Etnografica. Investigación cualitativa. *Retos e interrogantes*. (pp. 277-307). Madrid: Editorial La Muralla S. A.
- Silveira, M., et el., (2012). Educação Gerontológica, Envelhecimento Humano e Tecnologias Educacionais: Reflexões sobre a velhice ativa. *Estudo interdisciplinar envelhecimento*, Porto Alegre, v. 17, n.º 2. pp. 387-398
- Simões, A., (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Âmbar
- Universidade Sénior de Machico. (s.d.). *Universidade Sénior de Machico*. Acedido a 2 de novembro de 2016, em: <http://universidadeseniordemachico.blogspot.pt/>
- Universidade Sénior de Machico. (s.d.). *Universidade Sénior de Machico*. Acedido a 2 de novembro de 2016, em: <http://usmachico.blogspot.pt/>