

Participação de Idosas em uma Universidade da Terceira Idade: Motivos e Mudanças Ocorridas

Tatiana Quarti Irigaray¹
Rodolfo Herberto Schneider
Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul

RESUMO – As universidades da terceira idade objetivam promover a saúde, o bem-estar psicológico e social e a cidadania dos idosos. O presente estudo teve por objetivo investigar os motivos que levaram idosas a participar da Universidade para a Terceira Idade (UNITI/UFRGS) e as mudanças ocasionadas por essa participação. A amostra foi composta por 103 idosas, que responderam sobre questões sociodemográficas, motivos para frequentar a UNITI e as mudanças ocasionadas pela participação. O método amostral foi o de conveniência. Os resultados demonstraram que os motivos para a participação foram a busca por novos conhecimentos, novas amizades, novo sentido de vida, ocupação do tempo livre e lazer. A participação ocasionou menos sentimentos de solidão, melhor auto-estima, novos conhecimentos, mais alegria e prazer em viver e novo sentido de vida. Conclui-se que as universidades da terceira idade vêm contribuindo positivamente para o bem-estar de idosos, atuando como um possível preditor de uma velhice bem-sucedida.

Palavras-chave: universidade da terceira idade; idosas; velhice bem-sucedida.

The Participation of Elderly Women in Third Age Universities: Reasons that Lead People and Changes that Took Place

ABSTRACT – The third age universities declare as objectives to promote health, psychological and social well-being and the elderly citizenship. The present study aimed to analyze the reasons that led elderly women to participate of the Third Age University (UNITI/UFRGS) and the changes caused by their participation. The sample consisted of 103 elderly women that answered questions about sociodemographic, their reasons to participate of UNITI and the changes caused by their participation. The sampling process used was the convenience method. The results showed that the reasons that led elderly women to participate of the Third Age University were the search for new knowledge, new friendships, a new sense of life, occupation of their free time and leisure. The participation in this program helped them to reduce the feeling of sadness and increase their self-esteem. They also felt happier and found a new meaning for their lives. The study indicates that the universities of the third age come positively contributing for the well-being of elderly people, acting as a possible predictor of a well-succeeded aging.

Key words: third age university; elderly women; well-succeeded aging.

Em todo mundo, o número de pessoas com 60 anos ou mais tem crescido mais que o de qualquer outra faixa etária. Estima-se que em 2025 haverá 1,2 bilhões de pessoas com mais de 60 anos no mundo, e o Brasil será o sexto país do mundo em número de idosos (World Health Organization, 2005). Segundo Neri (2005), os idosos são indivíduos com 60 anos ou mais, nos países em desenvolvimento, e de mais de 65, nos países desenvolvidos.

Devido ao expressivo aumento do número de idosos na população e a conseqüente visibilidade alcançada pela velhice, a partir da década de 1990, observou-se a criação de espaços voltados exclusivamente para a reunião de pessoas idosas, como os grupos de convivência, as associações de aposentados, as escolas abertas e as universidades da terceira idade. Esses espaços vêm sendo chamados de maneira genérica, mas sem ser desconhecida a diferença entre eles, de programas para a terceira idade. O elemento fundamental na reunião dos participantes nesses programas é a idade cronológica, que define tanto a reunião quanto as práticas desenvolvidas (Debert, 1999).

Entre as atividades oferecidas para os idosos, as universidades da terceira idade destacam-se como programas de educação permanente de caráter universitário e multidisciplinar, que têm como pressuposto a noção de que a atividade promove a saúde, o bem-estar psicológico e social e a cidadania das pessoas idosas (Cachioni, 2005). Para Palma (2000), as universidades da terceira idade têm como objetivos principais rever os estereótipos e preconceitos associados à velhice, promover a auto-estima e o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a auto-expressão e a reinserção social em busca de uma velhice bem-sucedida. Da mesma forma, Fenalti e Schwartz (2003) sustentam a idéia de que as universidades para a terceira idade visam à valorização pessoal, à convivência grupal, ao fortalecimento da participação social, à formação de um cidadão consciente de suas responsabilidades e direitos, promovendo sua autonomia e sua qualidade de vida.

A primeira universidade da terceira idade surgiu em 1973, na França, com o objetivo de tirar os idosos do isolamento, propiciar-lhes saúde, energia e interesse pela vida e modificar sua imagem diante da sociedade. Com a expansão do programa, devido à significativa busca por parte dos idosos, entre os anos de 1970–1980, as universidades da terceira

¹ Endereço: Rua Manoel Maciel, n.º. 96, Sítio São José. Viamão, Rio Grande do Sul, RS, Brasil 94410-280. E-mail: tatiana.irigaray@superig.com.br.

idade passaram por sucessivas mudanças e incorporaram como objetivos a atualização de conhecimentos, a inserção social, a gestão de pesquisas gerontológicas e a formação de cursos universitários formais com direito a créditos e diplomas. Foi no início da década de 1980 que o programa universidade da terceira idade chegou na América Latina, pelas Universidades Abertas (UNI3 Uruguai), com sede em Montevidéu. No Brasil, o primeiro programa de atendimento ao idoso, realizado em uma universidade, surgiu em 1982, na Universidade Federal de Santa Catarina, denominado de Núcleo de Estudos de Terceira Idade (Cachioni, 2005).

Os programas das universidades da terceira idade brasileiras, em sua maioria, caracterizam-se como propostas de educação permanente ou de educação continuada (Neri & Cachioni, 1999). A educação permanente é concebida como um fato educativo global, que surge da necessidade de instrumentalizar o homem para o convívio com as mudanças que ocorrem em todos os aspectos da vida humana, tanto em nível econômico como no político e cultural, tanto em nível científico como na interpretação da natureza e do universo. Ela se prolonga ao longo de toda a existência humana, sem limites cronológicos, remetendo a uma nova concepção de homem, que busca o aperfeiçoamento integral e integrado ao longo de todas as etapas do desenvolvimento de sua personalidade. De forma diferente, a educação continuada equivale à educação de adultos, referindo-se à prolongação do sistema escolar durante toda a vida, segundo a demanda do indivíduo e da sociedade (Palma, 2000).

De acordo com Castro (2004), os programas de educação permanente oferecem atividades que estimulam o autoconhecimento, a autodireção, a auto-estima e a auto-realização dos idosos. Geralmente, esses programas são trabalhos realizados numa situação de grupo, nos quais as pessoas idosas podem criar uma dinâmica de relações pessoais significativas e mantê-la, produzindo espaços de aprendizagens. A abordagem gerontológica que alimenta tais experiências é multidisciplinar, tendo por interesse pesquisas sobre velhice, envelhecimento e longevidade, em suas interfaces com várias ciências aplicadas, entre elas a Psicologia, a Sociologia, a Biologia, a Geriatria, entre outras. Cachioni e Neri (2004) também defendem a idéia de que a educação permanente se fundamenta no reconhecimento dos valores inerentes aos idosos, dos seus direitos e de suas oportunidades. O papel da educação não é o de divertir ou entreter o idoso, nem de perpetuar ou reproduzir papéis desempenhados em outros momentos da vida, mas sim servir de meio para que a pessoa, independentemente da idade cronológica, consiga manter seus níveis normais de funcionamento e de desenvolvimento.

Segundo estudos, uma característica marcante das universidades da terceira idade é a predominância de mulheres, que representa a maioria da população total (Castro, 2004; Debert, 1999; Golstein, 1995). De acordo com Debert (1999), esse fato pode estar relacionado às diferenças como homens e mulheres representam o que é a velhice e percebem as mudanças ocorridas no envelhecimento: as mulheres com interesse mais cultural e os homens com interesses mais políticos e esportivos.

A expressiva participação feminina nesses programas pode ser decorrente da vida mais longa das mulheres, que, em média, vivem cerca de cinco a seis anos a mais do que os homens (Martin, Smith Mathews, & Ventura, 1999). A maior

longevidade das mulheres é atribuída a vários fatores: sua maior tendência ao autocuidado, como buscar assistência médica, ao maior nível de apoio social que as mulheres desfrutam e à menor vulnerabilidade biológica durante toda a vida. As mulheres idosas tendem a ter problemas de saúde de longa duração, crônicos e incapacitantes, enquanto os homens idosos tendem a desenvolver doenças fatais de curta duração (Papalia, Olds & Feldman, 2006).

No Brasil, as mulheres representam cerca de dois terços da população com mais de 75 anos. As idosas também apresentam maior probabilidade de serem viúvas do que os homens e de não se casarem novamente após a viuvez. Isso ocorre em virtude da tendência de os homens contraírem núpcias com mulheres mais jovens e celebrarem novo matrimônio com essas mulheres se as esposas falecem. Assim, o número de viúvas é significativamente maior do que o de homens em todos os países do mundo (World Health Organization, 2005).

A Universidade para a Terceira Idade da Universidade Federal do Rio Grande do Sul

No ano de 1991, a Universidade para a Terceira Idade da Universidade Federal do Rio Grande do Sul (UNITI/UFRGS) foi oficialmente implementada pela professora Odair Perugini de Castro, tendo como compromisso exigir dos pesquisadores responsáveis um maior comprometimento com o trabalho científico no sentido de compreender o processo de envelhecimento (Castro, 1998).

A UNITI é um projeto de extensão, de ensino e de pesquisa que funciona no Instituto de Psicologia da UFRGS. Atualmente, encontra-se no seu 17º ano de atividade, sendo integrada por pessoas da comunidade, em média 150 pessoas por semestre, com 60 anos ou mais, em sua grande maioria mulheres idosas. O único pré-requisito para ingressar na UNITI é a idade mínima de 60 anos. Ao longo dos seus 17 anos de funcionamento, o número de homens participantes nunca ultrapassou os 5%.

Segundo a idealizadora do Projeto, o objetivo principal da UNITI é potencializar os recursos humanos constituídos pela faixa etária dos 60 anos ou mais, viabilizando mudanças sociais que permitam ao idoso o direito de participar de acordo com seus próprios recursos. A organização do trabalho apóia-se na capacidade dos próprios participantes, privilegiando a autodescoberta, permitindo experiências de aprendizagens, bem como oferecendo-as. O Projeto UNITI incentiva os idosos ao exercício pleno da autonomia, da autogestão, da criatividade e da solidariedade (Castro, 2004).

A dinâmica de funcionamento da UNITI ocorre em um grande grupo e em pequenos grupos, denominados Sub-projetos. O grande grupo da UNITI é composto por todos os 150 participantes idosos, que se reúnem, semanalmente, às segundas-feiras das 14h30min às 17h. Nesse espaço, são desenvolvidos trabalhos que objetivam a conscientização do processo de envelhecimento, a conquista e a manutenção de uma boa qualidade de vida, da independência e da autonomia. Abordam-se assuntos de interesses diversos, em palestras, debates, seminários e trabalhos desenvolvidos pela equipe técnica e pelas próprias participantes.

Por sua vez, os subprojetos ocorrem em outros dias da semana e em diferentes horários, trabalhando com temas variados, que emergem do próprio interesse dos participan-

tes. No segundo semestre de 2006, funcionaram os seguintes subprojetos: artesanato, cine debate, cultura, cultura espanhola, estudos e debates, expressão corporal, grupo social, literatura, meio ambiente e unimúsica. Eles são coordenados pelos próprios participantes da UNITI, que exercitam a autogestão, podendo ser criados novos grupos à medida que entram novos integrantes que se disponham a desenvolver algum estudo ou atividade.

A UNITI funciona semestralmente, no período de março a dezembro, e conta com uma equipe técnica formada por uma psicóloga e gerontóloga, duas psicólogas, uma pedagoga, um técnico em informática e alunos do curso de graduação em psicologia, que desenvolvem estágios curriculares e atividades de extensão e de iniciação científica.

O presente estudo teve por objetivo investigar os motivos que levaram idosas a participar da Universidade para a Terceira Idade (UNITI/UFRGS). Examinaram-se também as mudanças ocasionadas pela participação na UNITI.

Método

Amostra

A amostra foi composta por 103 idosas com idade mínima de 60 anos e máxima de 86 anos. As participantes foram recrutadas na UNITI, por meio do método amostral de conveniência. Salienta-se que todas as 150 integrantes da UNITI foram convidadas a participar do estudo, e 103 consentiram em fazê-lo.

Instrumentos

Os instrumentos utilizados foram os seguintes:

1) Ficha de dados sociodemográficos. A ficha de dados sociodemográficos incluiu as seguintes características: sexo, idade, estado civil, escolaridade, renda, situação de moradia, ocupação anterior, ocupação atual, percepção de saúde, uso de medicação, atividade física realizada e tempo de participação na UNITI.

2) Questionário sobre a participação na UNITI. O questionário foi composto por duas questões abertas, que investigavam os motivos da busca pela UNITI e as mudanças ocasionadas pela participação.

Procedimentos para coleta dos dados

Foram realizados contatos com a Universidade para a Terceira Idade, procedendo-se, assim, à inclusão das participantes na amostra. A partir da assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, as idosas eram convidadas a participar do estudo, sendo informadas de que responderiam acerca de informações sociodemográficas e sobre a participação na UNITI.

Tanto a ficha de dados sociodemográficos quanto o questionário são auto-administráveis, contudo um auxiliar de pesquisa (estudante de psicologia) sempre esteve à disposição das idosas para qualquer esclarecimento. Os instrumentos foram respondidos individualmente, em grupos de até 15 participantes.

Tal projeto de trabalho foi devidamente examinado e aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre, RS, Brasil (nº 06/0309).

Procedimentos para análise dos dados

A descrição dos dados sociodemográficos foi realizada por meio das frequências absolutas e relativas, bem como média e desvio-padrão. Para análise desses dados, foi utilizado o programa SPSS para ambiente Windows, versão 13.0.

As respostas das duas questões abertas do questionário sobre a participação na UNITI foram analisadas mediante o método de análise de conteúdo (Bardin, 2004). Adotou-se o critério semântico para a identificação de categorias temáticas, baseadas no agrupamento de elementos de significados mais próximos, que compunham as respostas das participantes. Após, foi realizada a contagem da frequência final dos elementos nas categorias. As repostas foram analisadas e discutidas separadamente, pois são compreendidas como contextos diferentes.

Resultados

A amostra contou com 103 mulheres idosas na faixa etária entre 60–86 anos, idade média de 69,2 ($DP=6,46$). A Tabela 1 mostra as características sociodemográficas das participantes da UNITI. Conforme pode ser observado, o estado civil mais frequente foi o de viúva (44,7%), em termos de escolaridade prevaleceu o ensino superior (40,8%) e a renda mais presente foi de seis a 10 salários mínimos (38,8%). Quanto à situação de moradia, predominou a moradia com a família (52,4%), a profissão anterior mais frequente foi a de professora (28,1%) e a aposentadoria foi a ocupação atual prevalente (73,8%). A percepção de saúde predominante foi a de saudável (81,6%), o uso de medicação (89,3%) e a realização de atividade física (74,8%) também foram bastante citados entre as idosas. A maior parte das idosas (62,1%) participa da UNITI há mais de um ano.

A Tabela 2 mostra os motivos das idosas para participar da UNITI. Conforme pode ser observado, a motivação mais frequente foi a busca por atualização e novos conhecimentos. Salientaram também a busca por novas amizades, um novo sentido de vida, ocupação do tempo livre e lazer.

Na Tabela 3, é possível observar as mudanças ocasionadas pela participação na UNITI. Como resposta mais frequente à pergunta: *O que mudou para ti depois que ingressaste na UNITI?*, as idosas responderam que não sentem mais solidão e apresentam melhor auto-estima. Também ressaltaram a aquisição de novos conhecimentos, a presença de mais alegria e prazer em viver, preenchimento do tempo com atividades prazerosas e conquista de um novo sentido de vida.

Discussão dos Resultados

Motivos das idosas para participarem da UNITI

Segundo resultados do presente estudo, os motivos que levaram as idosas a participar da UNITI foram a busca por atualização e novos conhecimentos, novas amizades, um novo sentido de vida, ocupação do tempo livre e lazer. Esse resultado concorda com a percepção de pesquisas gerontológicas que apontam como principais motivos para ingresso nas universidades da terceira idade a busca por conhecimentos, atualização cultural, autoconhecimento, autodesenvolvimento, contato social e ocupação do tempo livre (Castro, 1998; Martins de Sá, 2006; Neri, 1996; Silva, 1999).

O principal motivo para freqüentar a UNITI foi a busca por atualização e novos conhecimentos. Estudos têm mostrado uma associação entre aquisição de novos conhecimentos pelo idoso e melhoras ou mudanças em diversos aspectos de sua vida (Irigaray, 2004; Silva, 1999). De acordo com o trabalho de Silva (1999), o conhecimento levou os idosos da Universidade Aberta à Terceira Idade da Universidade Federal de Pernambuco a uma melhor comunicação nas

Tabela 1. Características sociodemográficas das idosas participantes da UNITI (N=103).

Características	N	%
Estado civil		
Solteira	5	4,9
Casada/com companheiro	32	31,0
Viúva	46	44,7
Separada/divorciada/sem companheiro	20	19,4
Escolaridade		
Ensino Fundamental	21	20,4
Ensino Médio	40	38,8
Ensino Superior	42	40,8
Renda		
1 a 5 salários mínimos	22	21,3
6 a 10 salários mínimos	40	38,8
11 a 15 salários mínimos	22	21,4
16 a 20 salários mínimos	7	6,8
mais de 20 salários mínimos	12	11,7
Situação moradia		
Morando sozinha	49	47,6
Morando com a família	54	52,4
Ocupação anterior		
Professora	29	28,1
Funcionária pública	21	20,4
Do lar	15	14,6
Comerciante	7	6,8
Secretária	7	6,8
Auxiliar de Enfermagem	3	2,9
Outras	21	20,4
Ocupação atual		
Aposentada	76	73,8
Do lar	27	26,2
Percepção de Saúde		
Saudável	84	81,6
Doente	19	18,4
Uso de medicação		
Sim	92	89,3
Não	11	10,7
Realiza atividade física		
Sim	77	74,8
Não	26	25,2
Tempo de participação na UNITI		
Mais de um ano	64	62,1
Menos de um ano	39	37,9

Tabela 2. Motivos das idosas para participarem da UNITI.

Motivos	N	%
Busca por atualização e novos conhecimentos	52	50,2%
Busca por novas amizades	26	25,7%
Busca de um novo sentido de vida	12	11,9%
Busca de ocupação do tempo livre	8	7,4%
Lazer	5	4,8%
Total	103	100,0%

Tabela 3. Freqüência de respostas sobre as mudanças ocasionadas pela participação na UNITI.

Mudanças ocasionadas pela participação	n	%
Não sentem mais solidão	71	19,3
Melhor auto-estima	71	19,3
Novos conhecimentos, informações e cultura	69	18,7
Mais alegria e prazer em viver	60	16,3
Preenchimento do tempo com atividades prazerosas	52	14,2
Conquista de um novo sentido de vida	45	12,2
Total	368*	100%

* O número total de repostas corresponde à freqüência de repostas obtidas e não ao número de participantes.

relações sociais, tendo colaborado para o bem-estar, a auto-realização e a auto-atualização. Irigaray (2004) encontrou, da mesma maneira, em um estudo realizado com idosas da UNITI, que a aquisição de novos conhecimentos está relacionada com modificações na maneira de viver, pensar, sentir e agir de idosas. Uma hipótese a partir deste estudo seria a de que a aquisição de novos conhecimentos pelo idoso o leva a ter mais recursos, tanto instrumental quanto emocional, para acompanhar as mudanças rápidas pelos quais passa o mundo.

O segundo motivo mais apontado para freqüentar a UNITI foi a busca por novas amizades. Esse resultado corrobora com o estudo de Guerreiro (1993), que demonstrou que a solidão é uma das razões para a procura pela universidade, pois ela oferece aos idosos a oportunidade de ampliação do círculo de amizades com um grupo específico de pessoas. Outros trabalhos têm mostrado uma associação entre a existência de vínculos de amizade e maior nível de recursos internos para enfrentar problemas e crises (Kroeff & Schneider, 1998; Papalia & cols., 2006; Silva, 1999). Um estudo demonstrou que, na velhice, os contatos sociais promovem o fortalecimento de recursos pessoais, porque facilitam a comparação social, reestruturam o autojulgamento e o autoconceito, possibilitando o envelhecimento bem-sucedido (Silva, 1999). Um outro estudo sobre o vínculo que idosos estabeleceram com o Projeto UNITI apontou que as experiências sociais intensas e prazerosas proporcionadas pela participação oportunizaram a formação e a manutenção de amizades, auxiliando no enfrentamento de crises e conflitos, influenciando também no autoconhecimento, na auto-estima, na mudança pessoal, no aprendizado e na satisfação de vida (Kroeff & Schneider, 1998). Dessa forma, a participação em uma universidade da terceira idade contribuiria para a formação de uma nova rede de apoio, que se estabeleceria pelo contato contínuo com colegas e membros da equipe técnica, contribuindo positivamente para o bem-estar de idosos.

No presente estudo, a busca por um novo sentido de vida mostrou-se como um motivo importante para participar da UNITI. Uma possível alternativa de explicação para tal achado poderia ser a influência das perdas típicas da velhice, como a aposentadoria, a saída dos filhos de casa, o distanciamento e perda de familiares, amigos e do cônjuge, que levariam o idoso a sentir um vazio interior. Assim, a procura pela universidade dar-se-ia pela busca da plenitude existencial, isto é, o preenchimento de um vazio interior (Martins de Sá, 2006). Segundo Kroeff (2004), o desejo de sentido é a força básica do

ser humano, ou seja, o desejo de que a vida seja significativa e/ou tenha sentido. De fato, o homem é livre para escolher os sentidos que dá a sua vida e é responsável por realizar tais sentidos. Na velhice, o homem não é liberado dessa obrigação, ele continua a ter de responder aos questionamentos sobre o significado de sua vida (Kroeff, 2004).

Outros motivos que se mostraram associados com a busca pela UNITI foram a ocupação do tempo livre e a busca por lazer. Uma hipótese de explicação para esse resultado seria a de que a participação em uma universidade da terceira idade facilitaria a ocupação do tempo livre e estimularia o lazer, tornando a velhice uma fase de vida mais prazerosa. Segundo Fenalti e Schwartz (2003), preencher o tempo livre, procurar atividades culturais e físicas, fugir da rotina, participar de viagens turísticas e procurar o bem-estar geral está diretamente relacionado às concepções de lazer de idosos. Neri (1996), de maneira diferente, defende que a preocupação com o preenchimento do tempo livre pode ser entendida como uma necessidade de compensar as perdas dos papéis sociais associados ao envelhecimento.

Mudanças ocasionadas pela participação na UNITI

Segundo os resultados do presente estudo, a frequência a UNITI levou as idosas às seguintes mudanças: não sentem mais solidão, apresentam melhor auto-estima, adquiriram novos conhecimentos, apresentam mais alegria e prazer em viver, preencheram o tempo com atividades prazerosas e conquistaram um novo sentido de vida. As mudanças destacadas apontam, principalmente, para a melhoria de aspectos pessoais. Dessa forma, pode-se pensar que, com a participação na UNITI, as idosas passaram a buscar o próprio desenvolvimento e a realização pessoal, valorizando o crescimento interior, que, provavelmente, em fases anteriores não tiveram a oportunidade de fazê-lo.

A solidão não se mostrou como uma característica da amostra, após o ingresso na UNITI. Segundo estudos, a participação em atividades grupais com pessoas da mesma geração favorece o bem-estar do idoso (Deps, 1993; Irigaray, 2006). Deps (1993) defende a idéia de que o convívio grupal entre idosos possibilita a emergência de significados comuns e a aproximação interpessoal, facilitando a obtenção de suporte social. Da mesma forma, Irigaray (2006) ressalta que atividades grupais entre idosos favorecem a boa qualidade de vida e uma menor intensidade de sintomas depressivos, ajudando os idosos a funcionar melhor tanto em condições normais quanto sob estresse.

Diversos estudos têm citado melhoras nas áreas pessoal, intelectual, afetiva e social e participação em universidades da terceira idade (Cachioni, 1998; Erbolato, 1996; Irigaray, 2006; Loures, & Gomes; 2006; Silva, 1999). Na pesquisa de Cachioni (1998), a participação das alunas na Universidade da Terceira Idade São Francisco, em Itatiba (MG), levou-as a se sentirem mais valorizadas socialmente e mais respeitadas. Além disso, as participantes obtiveram ganhos educacionais que se refletiram em maior autoconfiança e auto-eficácia nas áreas cognitiva e de produtividade. De modo similar, Erbolato (1996) realizou um estudo na Universidade da Terceira Idade da PUC-Campinas e constatou que a participação no programa trouxe benefícios nas áreas pessoal, intelectual e

social. Também foram verificadas mudanças positivas em suas concepções de envelhecimento, nos cuidados com a saúde, na rotina de vida, no enfrentamento de problemas, no relacionamento com os amigos e na auto percepção. No estudo de Irigaray (2006), realizado na Universidade para a Terceira Idade (UNITI/UFRGS), a participação superior a um ano apontou para uma associação entre menor intensidade de sintomas depressivos e melhor percepção de qualidade de vida em alguns domínios. O trabalho de Loures e Gomes (2006) mostrou que a participação na Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/UCG) fez os idosos sentirem-se menos abandonados, com menos solidão e menos desprezados, pelo convívio entre eles próprios, com seus colegas e também com seus professores. De forma complementar, Silva (1999) acrescenta que frequentar a universidade acarreta um aumento do senso de poder das idosas.

Conclusões

De acordo com os resultados pode-se concluir que as universidades da terceira idade vêm contribuindo positivamente para o bem-estar de idosos, atuando como um possível preditor de uma velhice bem-sucedida. Isso se deve, provavelmente, a que esses espaços oferecem ao idoso a oportunidade de obter suporte emocional, informacional e instrumental, exercendo efeitos poderosos no enfrentamento de problemas e de crises típicos do processo de envelhecimento. O suporte social, as informações obtidas e o contato com outros indivíduos aumentam a provisão de recursos pessoais, como a auto-eficácia, as habilidades sociais e as habilidades de solucionar problemas (Goldstein, 1995). Além disso, os programas para a terceira idade criam um ambiente no qual a experiência da criatividade, autonomia e liberdade podem ser vividos coletivamente (Debert, 1999).

No presente estudo, observou-se que os motivos que levaram as idosas a frequentar a UNITI foram a busca por atualização e novos conhecimentos, novas amizades, um novo sentido de vida, ocupação do tempo livre e lazer. Os resultados também mostraram que a participação ocasionou ausência de solidão, melhor auto-estima, aquisição de novos conhecimentos, mais alegria e prazer em viver, preenchimento do tempo com atividades prazerosas e conquista de um novo sentido de vida. Assim, pode-se concluir que as universidades da terceira idade vêm contribuindo positivamente para o bem-estar de idosos, atuando como um possível preditor de uma velhice bem-sucedida.

Outros estudos são sugeridos a fim de confirmar ou levantar outras hipóteses acerca de quais motivos podem estar relacionados à participação em uma universidade da terceira idade, bem como as mudanças ocasionadas pela participação. Estes e futuros achados poderão auxiliar na implementação de propostas educacionais para idosos, que promovam modos de viver mais saudáveis, favorecendo a manutenção da saúde e da qualidade de vida na velhice.

Referências

- Bardin, L. (2004). *Análise de Conteúdo*. Lisboa: Edições 70.
Cachioni, M. (1998). *Envelhecimento bem-sucedido e participação numa Universidade para a Terceira Idade: A experiência*

- dos alunos da Universidade São Francisco. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Cachioni, M. & Neri, A. L. (2004). Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade. Em A. L. Neri & M. S. Yassuda (Orgs.), *Velhice bem-sucedida* (pp. 29-49). Campinas: Papirus.
- Cachioni, M. (2005). Universidade da Terceira Idade. Em A. L. Neri (Org.), *Palavras-chave em Gerontologia* (pp.207-210). Campinas: Alínea.
- Castro, O. P. (1998). O processo grupal, a subjetividade e a ressignificação da velhice. Em O. P. Castro (Org.), *Velhice que idade é esta? Uma construção psicossocial do envelhecimento* (pp. 35-55). Porto Alegre: Síntese.
- Castro, O. P. (2004). Vivendo em seu corpo: uma questão de consciência e de criatividade. Em O. P. Castro (Org.), *Envelhecer: revisitando o Corpo* (pp. 13-30). Sapucaia do Sul: Notadez.
- Debert, G. G. (1999). *A Reinvenção da Velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo.
- Deps, V. L. (1993). Atividade e bem-estar psicológico na maturidade. Em A. L. Neri (Org.), *Qualidade de vida e idade madura* (pp. 52-87). Campinas: Papirus.
- Erbolato, R. M. P. L. (1996). *Universidade da terceira idade: avaliação e perspectivas de alunos e ex-alunos*. Dissertação de Mestrado Não-publicada, PUC-Campinas, SP.
- Fenalti, R. C. & Schwartz, G. M. (2003). Universidade Aberta à Terceira idade e a Perspectiva de Ressignificação do Lazer. *Revista paulista de Educação Física*, 17(2), 131-141.
- Goldstein, L. L. (1995). *Estresse, enfrentamento e satisfação de vida entre idosos: Um estudo do envelhecimento bem-sucedido*. Tese de Doutorado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Guerreiro, P. (1993). *A Universidade para a Terceira Idade da PUCAMP e a experiência de envelhecimento*. Monografia de graduação, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- Irigaray, T. Q. (2004). Envelhecendo e Aprendendo. Em O. P. Castro (Org.), *Envelhecer: revisitando o Corpo* (pp. 55-67). Sapucaia do Sul: Notadez.
- Irigaray, T. Q. (2006). *Dimensões de Personalidade, Qualidade de Vida e Depressão em Idosas da Universidade para a Terceira Idade*. Dissertação de Mestrado, Pontifícia Universidade Católica do Rio Grande do Sul, Porto Alegre.
- Kroeff, L. R. & Schneider, A. (1998). O idoso e o vínculo institucional. Em O. P. Castro (Org.), *Velhice, que Idade é essa? Uma construção psicossocial do envelhecimento* (pp. 141-151). Porto Alegre: Síntese.
- Kroeff, P. (2004). Logoterapia e envelhecimento. Em O. P. Castro (Org.), *Envelhecer: revisitando o Corpo* (pp. 99-113). Sapucaia do Sul: Notadez.
- Loures, M. C. & Gomes, L. (2006). Prevalência da depressão entre os alunos da universidade aberta à terceira idade, Universidade Católica de Goiás no início e no término de seu curso. Em V. P. Faleiros, & A. M. L. Loureiro (Orgs.), *Desafios do envelhecimento: Vez, sentido e voz*. (pp. 139-58). Brasília: Universa.
- Martin, J. A., Smith, B. L., Mathews, T. J. & Ventura, S. J (1999). *Births and deaths: Preliminary data for 1998. National Vital Statistics Reports*, 47(25), 1-45.
- Martins de Sá, J. (2006). O conhecimento em sua dimensão vitalizadora: o prazer de aprender na maturidade da vida. Em J. Martins de Sá, I. Panhoca & J. L. Pacheco (Orgs), *Na Intimidade da velhice: versão acadêmica* (pp. 23-32). Holambra: Setembro.
- Neri, A. L. & Cachioni, M. (1999). Velhice bem-sucedida e educação. Em A. L. Neri, & G. G. Debert (Orgs.), *Velhice e Sociedade* (pp. 113-140). Campinas: Papirus.
- Neri, A. L. (2005). Idosos, velhice e envelhecimento. Em A. L. Neri (Org.), *Palavras-chave em Gerontologia* (pp.114-115). Campinas: Alínea.
- Palma, L. T. S. (2000). *Educação permanente e qualidade de vida: indicativos para uma velhice bem-sucedida*. Passo Fundo: UPF Editora.
- Papalia, D. E., Olds, S. W. & Feldman, R. D. (2006). *Desenvolvimento Humano*. Porto Alegre: Artmed.
- Silva, F.P. (1999). *Motivos para freqüentar universidade da terceira idade, crenças em relação à velhice e bem-estar subjetivo*. Dissertação de Mestrado, Universidade Estadual de Campinas, Campinas.
- World Health Organization (2005). *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde.

Recebido em 28.06.2007

Primeira decisão editorial em 01.02.2008

Versão final em 27.02.2008

Aceito em 04.04.2008 ■