

**Universidades Abertas à Terceira  
Idade como contextos de  
convivência e aprendizagem:  
possíveis implicações para o bem-  
estar subjetivo e o bem-estar  
psicológico**

*Open Universities of the Third Age as contexts of  
living and learning: implications for the subjective  
well-being and psychological well-being*

Meire Cachioni

**RESUMO:** O presente artigo descreve as evidências de pesquisas desenvolvidas no contexto das Universidades Abertas à Terceira Idade (UnATIs) a respeito das implicações da participação de idosos nesses programas para o bem-estar na velhice. Especificamente, examina o impacto sobre os indicadores de satisfação com a vida, emoções e ajustamento psicológico representados pelos construtos de bem-estar subjetivo (BES) e bem-estar psicológico (BEP).

**Palavras-chave:** UnATIs; Bem-estar subjetivo; Bem-estar psicológico.

**ABSTRACT:** *This paper describes the evidence from studies developed in the context of Universities of the Third Age about the implications of participation of the elderly in these programs for the well-being in old age. Specifically it examines the impact on indicators of life satisfaction, emotions and psychological adjustment represented by the constructs of subjective well-being (SWB) and psychological well-being (PWB).*

**Keywords:** *U3A; Subjective well-being; Psychological well-being.*

## Introdução

As evidências empíricas e de pesquisa (Panayotoff, 1993; Browning, 1995; Goldstein, 1995; Manheimer & Snodgrass, 2005; Irigaray & Schneider, 2008; Ordonez, Yassuda & Cachioni, 2011; Batistoni, Ordonez & Cachioni, 2011) nos mostram os benefícios da educação sobre a qualidade de vida dos idosos, promovidos pelas iniciativas educativas em suas várias possibilidades: 1. a participação em iniciativas educacionais tem relação com a manutenção de atividades, aumento da satisfação com a vida, melhora da saúde percebida e das habilidades cognitivas entre os participantes; todos estes elementos são indicadores de um envelhecimento bem-sucedido; 2. proporcionam a oportunidade de obter suporte emocional, informacional e instrumental, que podem ter efeitos poderosos no enfrentamento dos desafios inerentes ao envelhecimento e dos eventos de vida; 3. propiciam benefícios na vida diária, promovem o bem-estar, reavivam fatores motivadores para a aprendizagem, que estavam escondidos desde a juventude, bem como contribuem para a aquisição de novas habilidades cognitivas; 4. promovem sentimentos de bem-estar, proporcionam relações interpessoais e têm impacto positivo na vida dos idosos no que se refere à depressão e à satisfação social; 5. contribuem para o crescimento pessoal, proporcionam oportunidades de trabalhos na comunidade, favorecem o desenvolvimento da criatividade e da produtividade, criam espaços de socialização e aquisição de novos conhecimentos e contribuem com novas concepções e atitudes favoráveis em relação à velhice; 6. as perdas cognitivas decorrentes do envelhecimento podem ser compensadas por ganho de conhecimento, pois ele atua como poderosa fonte de enriquecimento e modulação da cognição em qualquer época da vida humana.

A oferta de oportunidades educacionais a idosos é amplamente justificada pela natureza do potencial compensatório dos declínios advindos nesta etapa do ciclo vital. Além disso, a participação em atividades educacionais pode favorecer o aumento da atividade, do envolvimento social, do engajamento, do senso de autoeficácia e do BES dos idosos (Neri & Cachioni, 1999).

A primeira experiência brasileira de educação para idosos foi implementada pelo Serviço Social do Comércio | SESC de São Paulo. Os Grupos de Convivência surgiram na década de 1960, com a mesma metodologia de serviço social e desenvolvimento da

sociabilidade, que era usada para crianças, jovens e adultos. Sua programação foi criada a partir dos programas de lazer, destinados ao preenchimento do tempo livre. Desde então, os Grupos de Convivência, atualmente denominados Centros de Convivência, funcionam também como instituições independentes do SESC. Esses locais realizam atividades variadas, com predominância de cunho recreativo e social.

No entanto, no contexto dos programas educativos destinados a pessoas idosas, as Universidades Abertas à Terceira Idade (UnATIs) destacam-se pela manutenção da educabilidade dos idosos, da oportunidade de fortes interações sociais e da promoção da qualidade de vida. Além da convivência, o pensar, o fazer e o aprender favorecem o bem-estar.

As UnATIs inserem-se no conceito de educação permanente, proposto pela UNESCO, de que o aprendizado deve estar presente ao longo de toda a vida, de forma constante, interativa e cumulativa para acompanhar as mudanças rápidas e contínuas da sociedade moderna (Cachioni & Palma, 2006).

A Universidade de Ciências Sociais de Toulouse, França, no início da década de 1970, foi berço da primeira Universidade da Terceira Idade (The University Of The Third Age | U3A). Tudo começou pela iniciativa do falecido professor Pierre Vellas, que percebeu que a universidade poderia melhorar a vida das pessoas idosas, consideradas como um grupo etário cada vez mais numeroso, cuja situação socioeconômica, de saúde e de cuidado era deplorável. A partir desta iniciativa local, o movimento UnATI se espalhou por todo o mundo de tal forma que hoje milhões de pessoas idosas, de diversos países, de diferentes continentes, participam de uma série de atividades intelectuais e culturais, que contribuem para um envelhecimento ativo e, conseqüentemente, para uma velhice bem-sucedida (Cachioni & Ordonez, 2011).

No Brasil, as primeiras ações seguidas pelo modelo UnATI foram no âmbito da extensão universitária na área gerontológica e datam no início da década de 1980, com expressiva expansão na década de 1990, em todo o território nacional.

Em levantamento realizado em 2004, Cachioni localizou cerca de 200 programas nas instituições de ensino superior brasileiras, sendo que a maior parte estava concentrada no estado de São Paulo. Cada instituição toma suas próprias decisões sobre objetivos, conteúdos, estrutura curricular, atividades e professores – baseadas na ideologia sobre velhice e sobre educação.

Em universidades públicas ou privadas, os programas objetivam dar conta de fornecer oportunidades de compensação e enriquecimento cognitivo, integração e reconhecimento social, de satisfação e de envolvimento às coortes mais velhas (Cachioni, 2008).

Os benefícios das atividades para os idosos envolvidos neste contexto vão além da melhoria de capacidades cognitivas, pois afetam outros aspectos, tais como o bem-estar e a saúde. Talvez o elemento-chave que emerge da participação nos programas é o aumento das redes sociais que, por sua vez, teria uma influência positiva sobre o bem-estar. Confirma, ainda, que o compartilhar de atividades grupais com pessoas da própria geração favorece o ajustamento psicossocial do idoso, porque facilita a emergência de significados comuns e a maior aproximação interpessoal.

Na perspectiva de avaliação dos benefícios das UnATIs na vida dos idosos, destacamos aqui pesquisas que demonstram impactos na qualidade de vida e na promoção de uma velhice bem-sucedida. Foram utilizadas medidas de bem-estar subjetivo (BES), bem-estar-psicológico (BEP), de contatos e apoio social.

Cachioni (1998) realizou uma investigação com 40 mulheres que avaliou o impacto afetivo e social da participação numa UnATI, um ano após o ingresso. A análise dos dados permitiu afirmar que houve influência marcante sobre: a autoimagem; o BES; a perspectiva de curso de vida. O impacto maior foi sobre o autoconceito, ligado a alterações na imagem social e no aumento da confiança nas próprias capacidades. Em segundo lugar vieram os benefícios à autoeficácia, associados a expectativas em relação aos ganhos cognitivos e em produtividade associados à frequência à Universidade. Em terceiro em importância, os sujeitos destacaram os benefícios ao BES, envolvendo os indicadores: saúde percebida, satisfação, funcionalidade física e atividade, juntamente com atitudes em relação ao idoso, expectativa em relação ao futuro e relações familiares. As mulheres que tinham entre 60 e 69 anos valorizaram mais as possibilidades de aumentar o contato social e de obter aperfeiçoamento pessoal enquanto motivos relevantes para frequentar a UnATI. Já as mulheres de 50 a 59 anos disseram estar mais em busca de contato social do que as das outras faixas etárias.

Castro *et al.* (2007) avaliaram a influência de duas UnATIs na qualidade de vida dos idosos. Participaram deste estudo 70 indivíduos. Os resultados não apresentaram diferença significativa entre os grupos. Ambos demonstraram melhoras significativas

quanto ao nível de qualidade de vida, detectado através do WHOQOL-bref e também nos domínios psicológico, meio ambiente e questões de avaliação geral da qualidade de vida.

Com o objetivo de avaliar a satisfação entre os participantes após inserção nos programas, Hebestreit (2008) investigou 627 participantes de 60 anos ou mais, matriculados em duas UnATIs australianas. Os resultados indicaram que os entrevistados estavam satisfeitos com suas experiências na UnATI e que percebiam impactos em diversas áreas de suas vidas, relatando melhor saúde emocional e qualidade de vida. Verificou-se que a UnATI é um meio importante para beneficiar os indivíduos no processo de envelhecimento e na velhice através da oferta de educação ao longo da vida.

Verificar a associação entre o tempo de participação numa UnATI e dimensões da qualidade de vida e depressão em 103 idosas foi o objetivo da pesquisa realizada por Irigaray e Schneider (2008). Os resultados apontaram para uma forte associação entre participação há mais de um ano no programa e menor sintomatologia depressiva, assim como melhor percepção de qualidade de vida, nos domínios psicológico, físico e social. Esses achados sugeriram que o engajamento em programas educacionais pode gerar fatores protetores para a saúde emocional e melhor percepção de qualidade de vida dos envolvidos. Em outro estudo realizado em 2007 com a mesma amostra, os autores destacaram motivos e mudanças ocorridas entre os participantes após a inserção no programa. Os resultados revelaram que, dentre os motivos para participar do programa, estavam a busca por novos conhecimentos, novas amizades, ressignificação da vida, ocupação do tempo livre e possibilidade de nova atividade de lazer. Quanto às mudanças detectadas, verificou-se que o engajamento na UnATI proporcionou menos sentimentos de solidão, melhor autoestima, novos conhecimentos, mais alegria e prazer em viver, tornando o processo de envelhecimento mais significativo.

Ordonez, Batistoni e Cachioni (2011) realizaram estudo semelhante. Examinaram a prevalência de sintomas depressivos entre idosos participantes de uma UnATI, tendo como referencial o tempo de participação. O estudo teve delineamento transversal, com a participação de 95,2% (n=140) do total dos inscritos no primeiro semestre de 2008 nas atividades UnATI. Todos responderam a um questionário sociodemográfico e à Escala de Depressão Geriátrica (GDS-15). Observou-se a associação entre o tempo de participação superior a um semestre na UnATI e menor

índice de sintomas depressivos. Concluiu-se que o tempo de participação superior a um semestre letivo associa-se com menor sintomatologia depressiva, atuando como um possível fator protetor contra a depressão.

A pesquisa de Portero e Oliva (2007) verificou se 147 alunos que frequentam uma UnATI na cidade de Sevilha, Espanha, experimentam aumento no BEP, melhoria na percepção de sua saúde e aumento na disponibilidade de apoio social. Verificaram ainda se o aumento do apoio social derivado da participação nas atividades educativas é responsável pela melhora na percepção de sua saúde e BEP. A maioria dos participantes era do sexo feminino (62,5%), sendo 37,5% pouco escolarizados, 44,3% com nível médio e 19% com nível universitário. Cinquenta e cinco por cento dos idosos vivem com um parceiro, 21,8% vivem sozinhos, 21% vivem com um parente ou em uma residência para idosos (1,4%). Quanto ao emprego, a maioria da amostra é de aposentados ou próximos da aposentadoria (56,6%). Os outros estão desempregados (8,8%), ainda trabalhando (9,6%), donas de casa (15%) e em outras situações (10%).

Os instrumentos utilizados neste estudo foram: uma escala de BEP, um questionário de saúde geral (Goldberg & Williams, 1996) e um questionário de suporte social (Parmar *et al.*, 1998). Os testes foram aplicados em duas etapas: o primeiro em novembro antes do início do ano letivo e o segundo em maio do ano seguinte. Sobre o BEP, os dados indicaram que a participação no programa produziu um aumento no BEP, físico e de trabalho dos estudantes. Verificaram que o efeito do programa foi duplo: eles são pró-ativos ou preventivos nos indivíduos cujo BEP era normal ou alto na primeira avaliação, e eles são reativos ou intervencionistas entre os indivíduos que apresentaram uma melhoria, observada na segunda avaliação. Quanto à saúde, observou-se um aumento significativo, na segunda avaliação, na saúde psicológica dos alunos idosos, que foi interpretado como sendo um reflexo positivo do programa educacional. Verificou-se uma clara diminuição nos sintomas somáticos, sintomas depressivos, insônia, ansiedade e disfunção social após a experiência educacional. A boa saúde foi vista como um reflexo das redes de apoio mais fortalecidas, mantidas pelas relações socioafetivas. Em relação ao apoio social, os resultados indicam que a família é a fonte fundamental de apoio para os idosos. No entanto, observaram um aumento em outras fontes de apoio, tais como amigos, professores, médicos e advogados. O contato social dos alunos mais velhos UnATI beneficiou o estado de

BEP, o que os torna mais satisfeitos consigo mesmos e com os outros, repercutindo, por sua vez, na percepção de saúde.

Outro importante achado foi que o nível de apoio social dos participantes da pesquisa, assim como os tamanhos das redes sociais aumentaram de acordo com o tempo de participação no programa, novamente mostrando que, quanto mais tempo de participação, maiores são os benefícios. Concluiu-se que a experiência no programa universitário facilita o suporte social, que ajuda os idosos a desfrutar de melhor BEP e maior saúde.

Neste mesmo contexto, Orte *et al.* (2007) documentam que, além de educar e promover o conhecimento, o programa da UnATI tem se direcionado ao oferecimento de intervenções diversificadas. Em estudo realizado na UnATI da Universidade das Ilhas Baleares, Espanha, os autores documentaram que, após participação no programa, os idosos destacaram apresentar aumento no suporte social, em virtude do surgimento e fortalecimento das relações sociais com outros participantes, embora começassem a vivenciar perdas em seu curso de vida. A maioria dos participantes relatou não se sentir sozinho e os idosos que participavam há mais tempo da UnATI mencionaram ter suporte emocional advindo das relações iniciadas no programa. Os autores concluem que a UnATI vai além do seu caráter pedagógico: trata-se de uma modalidade de programa socioeducativo, com a finalidade de intervir na qualidade de vida do indivíduo, promovendo, assim, seu BEP e social, sendo um importante modulador de redes sociais. Por fim, o estudo destaca que a educação é elemento fundamental para as práticas de políticas públicas, colaborando, dessa forma, para um envelhecimento significativo e bem-sucedido.

O estudo “Indicadores de bem-estar subjetivo e de bem-estar psicológico entre idosos participantes de uma UnATI”, realizado por Cachioni (2012), objetivou: descrever a amostra de idosos segundo critérios sociodemográficos (idade, sexo, escolaridade) e tempo de participação na UnATI-EACH e programas semelhantes; analisar a distribuição entre as medidas de bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico segundo os critérios sociodemográficos e tempo de participação no programa; analisar as possíveis correlações existentes entre as medidas de bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico; identificar relações entre as variáveis do estudo em uma amostra de 265 alunos com 60 anos ou mais. A pesquisa foi de corte transversal e utilizou os seguintes instrumentos: Questionário para levantamento de dados sociodemográficos (idade, sexo,

escolaridade, tempo de participação na UnATI, e programas semelhantes em outras instituições); Escala de Satisfação Geral com a Vida; Escala de Satisfação com a Vida referenciada a quatro domínios: saúde, capacidade física, capacidade mental e envolvimento social (Neri, 2002); Escala de Estado de Ânimo (Siqueira *et al.*, 1999); Escala de Desenvolvimento Pessoal (Queroz & Neri, 2005). Idade e sexo destacaram-se como os principais fatores significativamente associados à satisfação geral com a vida e referenciada a domínios, e a estado de ânimo. O maior nível de escolaridade associou-se com o ajustamento psicológico. O tempo de participação na UnATI-EACH e em outros programas foi preditivo de bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico. Bem-estar subjetivo e bem-estar psicológico são construtos que medem diferentes aspectos do bem-estar humano; no entanto, se relacionam quando avaliados conjuntamente. A educação permanente para idosos, propiciada pelas universidades, e fora dela, reverte em altos índices de satisfação com a vida e de sentimentos positivos. Os idosos podem avaliar a própria trajetória de desenvolvimento, o compromisso com a sociedade e ponderar sobre o próprio empenho em perseguir um ideal de excelência pessoal.

### **Considerações finais**

Tendo em mente os resultados dos estudos que foram descritos, pode-se concluir que BES e BEP são construtos complexos, mas refletem as emoções humanas e a possibilidade de ajustamento psicológico ao longo do ciclo vital. Na velhice, no que se refere ao quanto são influenciados por iniciativas de educação permanente, as evidências tendem a demonstrar efeitos positivos e compensatórios para uma boa velhice. As pesquisas sugerem ainda que as medidas dos dois conceitos (BES e BEP), realizadas com a população idosa, podem dialogar com ambientes ricos de contatos sociais e de oportunidades educativas.

### **Referências**

Browning, C.J. (1995). Late-life education and learning: The role of cognitive factors.



Cachioni, M. (2012). *Indicadores de bem-estar subjetivo e de bem-estar psicológico entre idosos participantes de uma Universidade Aberta à Terceira Idade*. Tese de Livre-Docência. Escola de Artes, Ciências e Humanidades, Universidade de São Paulo.

Cachioni, M. & Ordóñez, T.N. (2011). Universidade da Terceira Idade. In: Freitas, E.V.de & Py, L. (Orgs.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia* (1): 1655-63. (3ª ed.). Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan.

Cachioni, M. (1998). *Envelhecimento bem-sucedido e a participação numa Universidade para a Terceira Idade: a experiência dos alunos da Universidade São Francisco*. Campinas (SP): Dissertação de mestrado em Gerontologia. Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas.

Cachioni, M. & Neri, A.L. (2008). Educação e Velhice bem-sucedida no Contexto das Universidades da Terceira Idade. In: Neri, A.L., Yassuda, M.S. & Cachioni, M. *Velhice Bem-Sucedida: Aspectos Afetivos e Cognitivos*, 29-49. Campinas (SP): Papyrus.

Cachioni, M. & Palma, L.S. (2006). Educação permanente: perspectiva para o trabalho educacional com o adulto maduro e o idoso. In: Freitas, E.V. et al. (Orgs.). *Tratado de Geriatria e Gerontologia*, 1456-1465. (2ª ed.). Rio de Janeiro (RJ): Guanabara Koogan.

Castro, P.C., Tahara, N., Rebelatto, J.R., Driusso, P., Aveiro, M.C. & Oishi, J. (2007). Influência da Universidade Aberta da Terceira Idade (UATI) e do Programa de Revitalização (REVT) sobre a qualidade de vida de adultos de meia-idade e idosos. São Carlos (SP): *Revista Brasileira de Fisioterapia*, 11(6), 461-467.

Goldberg, D. & Williams, P. (1996). *General Health Questionnaire*. Spanish versions validated by Lobo, A. & Muñoz, P.E. Barcelona (Esp.): Masson, S.A.

Goldstein, L.L.L. (1995). *Estresse, enfrentamento e satisfação de vida entre idosos: um estudo do envelhecimento bem-sucedido*. Campinas (SP): Tese de doutorado em Educação. Faculdade de Educação da Universidade Estadual de Campinas.

Hebestreit, L. (2008). The role of the University of Third Age in meeting needs of adult learners in Victoria, Australia. *Australian Journal of Adult Learning*, 48(3): 547-565.

Irigaray, T.Q. & Schneider, R.H. (2008). Impacto na qualidade de vida e no estado depressivo de idosas participantes de uma universidade da terceira idade. *Estudos de Psicologia*: 25(4), 517-525. Campinas (SP).

Manheimer, R.J. & Snodgrass, D. (2005). New roles and norms for older adults through higher education. *Educational Gerontology*, 19, 585-595.

Neri, A.L. (2002). Bienestar subjetivo en la vida adulta y en la vejez: hacia una psicología positiva en la América latina. *Revista Latinoamericana de Psicología*, 34(1-2), 55-74.

Neri, A.L. & Cachioni, M. (1999). Velhice bem-sucedida e educação. In: Neri, A.L. & Debert, G.G. (Eds.). *Velhice e sociedade*, 113-140. São Paulo (SP): Papyrus.

Ordóñez, T.N., Batistoni, S.S.T. & Cachioni, M. (2011). Síntomas depresivos en adultos mayores participantes de una universidad abierta a la tercera edad. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 46(5), 250-255.

Ordóñez, T.N., Yassuda, M.S. & Cachioni, M. (2011). Elderly online: Effects of a digital inclusion program in cognitive performance. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 53, 216-219.

Orte, C., March, M.X. & Vives, M. (2007). Social support, quality of life and university programs for seniors. *Educational Gerontology*, 33, 995-1013.

Panayotoff, K.G. (1993). The impact of continuing education on the health of older adults. *Educational Gerontology*, 19, 09-21.

Parmar, P., Harkness, S., Hidalgo, V., Axia, G., Welles-Nystrom, B., Kolar, V., Pai, S., & Super, C.M. (1998). The role of the extended family in providing parenting and support in European, Euro-American and Euro-Australian communities. Poster apresentado en el XVth Biennial ISSBD Meetings Berne Switzerland. July 1st to 4<sup>th</sup>.

Portero, C.F. & Oliva, A. (2007). Social support, psychological well-being and health among the elderly. *Educational Gerontology*, 33(12), 1053-1068.

Queroz, N.C. & Neri, A.L. (2005). Bem-estar psicológico e Inteligência emocional entre homens e mulheres na meia-idade e velhice. *Revista Psicologia Reflexão e Crítica*, 18(2), 292-299.

Siqueira, M.M.M., Martins, M.C.F. & Moura, O.I. (1999). Construção e validação fatorial da EAPN: Escala de ânimo positivo e negativo. *Revista da Sociedade de Psicologia do Triângulo Mineiro*, 2(3), 34-40.

Recebido em 03/12/2012

Aceito em 23/12/2012

---

**Meire Cachioni** - Professora Associada da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo (EACH USP). Coordenadora da Universidade Aberta à Terceira Idade da EACH USP.

E-mail: meirec@usp.br