

III Conferência Internacional para a Inclusão 2015

Livro de atas

INCLUDiT

International Conference
for Inclusion

Livro de Atas da III Conferência Internacional para a Inclusão - INCLUDiT

Ficha técnica

Título

Livro de atas da III Conferência Internacional para a Inclusão 2015

Organizadores

Carla Sofia Freire

Catarina Mangas

Célia Sousa

Edição

Centro de Investigação em Inclusão e Acessibilidade em Ação - iACT

Centro de Recursos para a Inclusão Digital – CRID

Mestrado em Comunicação Acessível

Escola Superior de Educação e Ciências Sociais – ESECS

Instituto Politécnico de Leiria - IPLeia

Projeto gráfico

Carlos Silva

ISBN

978-989-8797-07-0

Conceção de um Serviço de Apoio à Inclusão em eLearning (SAleL) para uma universidade de ensino a distância	123
Ensino de desenho a crianças com deficiência intelectual: estratégias e bases teóricas.....	135
Incubadora de Inclusão: Funcionalidade e Medidas Educativas no Concelho de Alcobaça.....	145
A inclusão de alunos com perturbações de défice de atenção e hiperatividade: estudo de caso.....	161
Educação Especial: entre a compensação e a emancipação	174
Incubadora de Inclusão: Inclusão de Crianças com Deficiências na Escola - Perceções dos Encarregados de Educação.....	183
A construção da diferença – Desenvolvimento de competências de literacia em crianças e jovens com incapacidade intelectual	191
Análise da relação entre a Satisfação com a Vida e a Solidão numa amostra de alunos de Universidades Seniores	199
Trajetórias de vida de idosos institucionalizados e sua participação nas atividades do Lar.....	208
Incubadora de Inclusão: A Importância da Inclusão Familiar, Escolar e Social no Desenvolvimento da Criança	221
Expectativas Académico-Profesionales de Adolescentes con Dificultades de Aprendizaje y Riesgo de Exclusión Social.....	234
Extensão Universitária e Inclusão: incubação de Empreendimentos Económicos Solidários como tecnologia social de fomento à agricultura familiar e à formação académico-profissional.....	245
A Cidade Educadora como espaço de inclusão. Estudo de caso do Município de Leiria.....	256
Acessibilidade escolar: o caso da Escola Secundária Pinheiro e Rosa em Faro	263
A inclusão da pessoa com deficiência – a necessidade de um novo paradigma	277
Comunidade de prática online: partilha de conhecimentos na área das necessidades especiais.....	288
Avaliação dos níveis de acessibilidade das páginas e catálogos bibliográficos das bibliotecas de instituições do ensino superior.....	301
Projeto “5 Sentidos, 5 Amigos”	315

Análise da relação entre a Satisfação com a Vida e a Solidão numa amostra de alunos de Universidades Seniores

Ricardo Pocinho (Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra)

Pedro Belo (Escola Superior de Tecnologia da Saúde de Coimbra)

Resumo:

Este estudo pretende fazer a caracterização do perfil dos idosos que frequentam as Universidades da Terceira Idade em Portugal. Além disso, é intenção determinar o benefício das Universidades Seniores, estudar a satisfação com a vida destes alunos e analisar a perceção da solidão nas pessoas idosas que frequentam aquelas. Os resultados deste estudo permitem perceber o perfil sociodemográfico dos alunos que frequentam esses espaços de aprendizagem. Os dados obtidos demonstram que as Universidades levam à diminuição do isolamento social na Terceira Idade. As pessoas que frequentam as Universidades da Terceira Idade têm uma elevada satisfação com a vida. Em geral, uma elevada satisfação com a vida permite uma perceção de solidão mais baixa nos idosos.

Palavras-chave: Idoso; Satisfação com a vida; Solidão; Universidades Seniores.

Abstract:

This research intends to do the characterization of the profile of older people attending the Universities of the Third Age in Portugal. Additionally, it has been used to determine in what benefits the Universities of the Third Age on the lives of these students, if life satisfaction increases and analyse the perception of loneliness in elderly people. The results of this study led to realize the sociodemographic profile of those who are older students who attend these meeting and learning spaces. It was also found that the Universities of the Third Age combat social isolation. People who attend the Universities of the Third Age have a very high satisfaction with life. In general, high scores of life satisfaction are associated with less perceptions of loneliness among old people.

Keywords: Elderly; Life satisfaction; Loneliness; Senior University

Introdução

Há um fenómeno que hoje em dia marca a nossa maneira de viver: o envelhecimento da população. O envelhecimento não é uniforme em todos os indivíduos, sendo o resultado final da vida de uma pessoa, este permite identificar as diferenças entre as populações com a mesma idade cronológica. Sáis (2001) argumentou que o envelhecimento é a incapacidade das células do corpo humano de substituir, isto é, gradualmente morrem ou perdem a sua função. Esta explicação parece ser apenas uma causa, a biológica. Por outro lado, existem também fatores extrínsecos, tais como o ambiente no qual o indivíduo se desenvolve. Sáis (2001) mostra que quando um indivíduo apresenta uma diminuição na capacidade de se adaptar ao seu ambiente

INCLUDIT III

também mostra um declínio gradual, incluindo um decréscimo da atividade metabólica. No geral, o envelhecimento biológico é caracterizado pela diminuição da mobilidade de várias partes do corpo, tanto na sua eficiência estrutural (taxa metabólica, célula, alterações nas funções corporais e aparência) como funcional (como resultado de alterações estrutural). A respeito do envelhecimento biológico, Birren e Cunningham (1985) distinguiram o envelhecimento primário do secundário. Caracterizaram como envelhecimento primária o processo de envelhecimento normal não envolvendo o aparecimento da doença. O envelhecimento secundário coincide com lesões associadas ao processo de envelhecimento natural. Este consistem em lesões patológicas que envolvem a ocorrência de doenças e, conseqüentemente, o aumento progressivo da incapacidade das pessoas idosas para se adaptar ao seu ambiente. É o envelhecimento secundário, o que explica a variabilidade entre as pessoas da mesma espécie. Spar e Rue (2005) argumentam ainda que a existência de um envelhecimento terciário, ou declínio terminal, caracterizada por mudanças de várias habilidades cognitivas e habilidades funcionais. De acordo com Pocinho, Santos, Ferreira e Santos (2013), surgem várias teorias para tentar explicar o envelhecimento e os mecanismos envolvidos. Todas as teorias têm alguma justificação, mas nenhuma é forte o suficiente para fornecer uma explicação satisfatória. Além disso, existe um amplo consenso científico na definição de duas grandes categorias: (1) teorias biológicas, que analisam o envelhecimento, sob os termos de uma degeneração da função e estrutura dos sistemas orgânicos e (2) as teorias psicossociais. Como mencionado anteriormente, o processo de envelhecimento é caracterizado como um processo contínuo, progressivo e irreversível (Motta et al., 2005). É um processo que não só é influenciado pela componente genética, biológica, mas também por fatores exógenos (Pratt & Norris, 1995). Por esta razão, existem vários fatores que podem causar um envelhecimento saudável ou patológico (Simões, 2006). O envelhecimento é sempre visto de diferentes maneiras. Enquanto alguns olham para isto como um período de maior vulnerabilidade e dependência, alguns caracterizam-no como um espaço para a aplicação da sabedoria (Pocinho, País, Santos & Santos Nunes, 2013). Os problemas sociais, a dependência física, a existência de doenças, a exposição a estímulos ambientais, sob uma rede social limitada e frágil, hábitos alimentares menos saudáveis, sedentarismo, entre outros fatores, podem resultar numa perda gradual da adaptabilidade por parte da pessoa em todo o seu desenvolvimento. As estratégias individuais para um envelhecimento bem-sucedido incluem uma abordagem pró-ativa por parte dos indivíduos. Segundo Kahana e Kahana (1996), as pessoas recorrem a recursos internos e externos. Os recursos internos relacionam-se com atributos e características pessoais que são positivos (por exemplo, sensação de esperança, otimismo, altruísmo,

INCLUDIT III

autoestima) e ajudam a pessoa a tomar atitudes e comportamentos pró-ativos, reduzindo assim o impacto de eventos e o stress negativo. Estas características positivas ajudam as pessoas a fazer as adaptações necessárias para promover um envelhecimento bem-sucedido. Os recursos externos referem-se a fatores que estão relacionados com o ambiente em que as pessoas vivem, assim como os recursos disponíveis (o acesso aos cuidados de saúde, o acesso às novas tecnologias). Neste contexto surgem as Universidades Seniores como uma resposta social para a aprendizagem ao longo da vida. Os principais objetivos passam por lutar contra estereótipos e preconceitos relacionados com o envelhecimento, promover a autoestima, promover a autonomia, independência, expressão e a reintegração social, sempre vista como o produto final do envelhecimento bem-sucedido (Pocinho, País, Santos & Santos Nunes, 2013). Por esta razão, as atividades que proporcionam experiência aos idosos que fazem com que se sintam bem consigo mesmos, que se sintam valorizados, respeitados e integrados socialmente, são benéficos e promovem um envelhecimento ativo e saudável. De acordo com Cachionni e Neri (2008), a educação para os idosos pode promover o envelhecimento positivo no sentido de que promove a flexibilidade cognitiva, ajustamento pessoal, bem-estar subjetivo e imagem social da população. Neste seguimento, este estudo pretendeu analisar o perfil do aluno da Universidade da Terceira Idade e perceber que relação se regista entre a satisfação com a vida e a solidão nesta fase da vida.

Metodologia

O desenho não-experimental do estudo implicou o uso de duas escalas de avaliação para melhor aferir os resultados. A amostra deste estudo foi recolhido em várias universidades da Terceira Idade, a nível nacional. Não foi possível obter dados sobre a região do Algarve, uma vez que não houve tal flexibilidade das Universidades da Terceira Idade nessa área geográfica. Portanto, a análise sociodemográfica consistiu de dados obtidos na região Norte, Centro, Alentejo e (Madeira e Açores) arquipélagos. No total, a amostra foi constituída por 363 indivíduos, todos matriculados numa Universidade da Terceira Idade. Foi devidamente apresentado à entidade, assim como a todos os participantes, um Termo de Consentimento Informado explicando que as respostas seriam tratadas de uma forma global, preservando a identidade dos participantes. Não foram colocados limites de idade para participar neste estudo. Os instrumentos atuais no protocolo de avaliação foram selecionados tendo em conta os objetivos da análise deste estudo e a população. Houve cuidado de estabelecer uma ordem de administração dos instrumentos. O protocolo de avaliação teve uma duração média de 30 minutos e sua administração cumpriu com a seguinte ordem: Questionário de dados

INCLUDIT III

sociodemográficos; Escala da Satisfação com a Vida – SWLS (Neto, 1993; Diener, Emmons, Larsen & Griffin, 1985); Escala da Solidão – UCLA (Neto, F., 1989).

Instrumentos

O questionário de dados sociodemográficos fornece informações sobre variáveis sociodemográficas que permitem a caracterização do perfil dos alunos que frequentam a Universidade para a Terceira Idade em Portugal. Ele é composto de perguntas sobre sexo, idade, habilitações e estado civil. A Escala Satisfação com a vida (Diener et al., 1985) é um instrumento subjetivo para avaliar a descrição (positiva e negativa) que os indivíduos fazem sobre a qualidade de vida num sentido geral, permitindo obter um juízo sobre a satisfação de vida global. A SWLS foi construída com base em 5 itens. Após a análise fatorial resultara três fatores: satisfação com a vida, afeto positivo e afeto negativo. A escala é de resposta Likert, onde o sujeito deve responder numa escala de 7 pontos, variando de "discordo totalmente (1) e" concordo totalmente "(7). A pontuação total, que é a pontuação total de 5 itens, pode variar de um mínimo de 5 pontos (baixa de satisfação) e o máximo de 35 pontos (altamente satisfeitos). A pontuação de 20 pontos representa o ponto médio. No que diz respeito à validade da escala, de acordo com Pavot e Diener (1993), a SWLS demonstrou forte consistência interna e estabilidade temporal moderada. Ele apresenta um coeficiente alfa de 0,87 e estabilidade teste-reteste de 0,82. A validade de constructo da SWLS é visível através de correlações positivas e significativas que surgem com outras ferramentas de avaliação do bem-estar e satisfação com a vida (Diener et al, 1985; Pavot et al, 1991). Para este estudo utilizou-se a versão portuguesa adaptada por Neto (1993), o qual no seu estudo apresentou um coeficiente de consistência interna de 0,78. A Escala da Solidão - UCLA (Neto, 1989) surge num contexto em que se propôs criar um instrumento psicométrico adequado e facilmente administrado, sendo que serviria como um estímulo para a investigação sobre o fenómeno da solidão. Esta escala tem um total de 20 itens, com 10 itens apresentados de forma positiva e os outros 10 itens de uma maneira negativa. A Escala da Solidão-UCLA é fácil de aplicar e altamente confiável tanto na avaliação de solidão, como na discriminação entre solidão e outras variáveis (Neto, 1989). A adaptação da escala para o português europeu foi conduzida por Neto (1989). Os sujeitos respondem a itens de acordo com 4 pontos escala de Likert: "nunca" (1) a "muitas vezes" (4). A pontuação total é obtido pela soma de todos os itens e varia entre um mínimo de 18 pontos e um máximo de 72 pontos, sendo metade dos itens invertidos (Itens 1, 4, 5, 8, 9, 13, 14, 17 e 18). A pontuação mais baixa indica a existência de uma satisfação social e, portanto, menos solidão. Por sua vez, uma pontuação total elevada indica sintomas de solidão. Quanto à

INCLUDIT III

validade da versão portuguesa, Neto (1989) argumenta que há uma boa consistência interna e muito boa validade concorrente.

Na análise estatística dos resultados recorreu-se ao programa SPSS versão 21.0 para efetuar o estudo da relação entre a Solidão e a Satisfação com a Vida, sendo assumido uma relação (rho de Spearman) estatisticamente significativa a um nível de significância de $p < ,05$.

Resultados

A amostra total foi formada por 363 sujeitos, sendo que 253 participantes eram mulheres (70%) e 110 alunos seniores eram homens (30%), como se pode observar na Tabela 1.

Tabela 1. Caracterização da amostra quanto ao sexo.

	N	%
Homens	110	30%
Mulheres	253	70%

Na amostra estudada a idade média foi de 67 anos ($dp=7.59$), com idades compreendidas entre os 48 e 90 anos, sendo que nenhum dos sujeitos era analfabeto, sendo que 40.8 % apresentavam a educação básica, 47.7 % terminaram a educação secundária e 11.6 % frequentaram o ensino superior. Apesar dos dados demográficos gerais da população portuguesa referirem uma população idosa analfabeta (INE, 2009) destacamos, na Tabela 2, o grau de habilitações médio-alto da amostra estudada.

Tabela 2. Caracterização das habilitações literárias da amostra

	N	%
Analfabetismo	-	-
Educação básica	148	40,8 %
Educação secundária	173	47,7 %
Educação superior	42	11,6 %

No que diz respeito ao estado civil, estes são maioritariamente casados (62,3 %). Do total da amostra, 24% são viúvos, 7,7% divorciados e 6,1 % solteiros (cf. Tabela 3).

Tabela 3. Caracterização do estado civil da amostra.

	N	%
Solteiro	22	6.1 %
Casado	226	62,3 %
Divorciado	28	7,7 %
Viúvo	87	24%

Os sujeitos da amostra obtiveram uma pontuação média na Escala de Satisfação com a Vida (SWLS) de 25,9 (dp= 4.20), estando 5,9 pontos acima do ponto médio (20) o que indica a existência de satisfação com a vida positiva percebida pelos mesmos. No que diz respeito ao estudo da Solidão (UCLA), a amostra obteve uma pontuação média de 28,7 (dp=5,58), o que traduz uma ausência de solidão percebida pelos participantes do estudo. De modo a selecionar o método mais correto para estudar a relação entre Solidão e Satisfação com a Vida, respeitou-se a análise dos constructos. Apesar de ser possível usar a correlação de Pearson dado o tamanho da amostra, esta não cumpre os pressupostos da normalidade. Assim, usou-se o rho de Spearman, como se mostra na Tabela 4.

Tabela 4. Matriz de correlação entre a Satisfação com a Vida e a Solidão (rho de Spearman).

	SWLS	UCLA
SWLS	1,000	-,149**
UCLA	-,149**	1,000

**p<.01

Como se pode observar acima na Tabela 4, foi encontrada uma associação significativa ($p<.01$) entre a Satisfação com a Vida e a Solidão. A relação assinalada é fraca e negativa ($\rho = -,149$) sendo que na amostra quanto maior a Satisfação com a Vida, menor a Solidão percebida.

Discussão

O objetivo principal deste trabalho foi o de estudar o perfil demográfico dos idosos que frequentam a Universidade da Terceira Idade em território Português, de modo a perceber a relação existente entre Satisfação com a Vida e Solidão. Inerente ao foco do estudo, tentámos estudar a satisfação com a vida depois de se

INCLUDIT III

ingressar numa Universidade da Terceira Idade. Foi importante entender e analisar se essa participação implica mais satisfação com a vida. Ao mesmo tempo, também se estudou a existência de sentimentos de solidão nesta fase da vida. A amostra deste estudo foi recolhida em diversas universidades da Terceira Idade, a nível nacional. Não foi possível obter dados sobre o Algarve, uma vez que não havia qualquer flexibilidade por parte das Universidades da Terceira Idade nessa área geográfica. Assim, optamos por analisar a solidão dos idosos através da administração da UCLA que, de acordo com a literatura, seria a melhor ferramenta para avaliar esta variável. A amostra deste estudo, ou seja, os alunos da Universidade da Terceira Idade em Portugal obtiveram uma pontuação baixa ($M = 28,66$), dada a magnitude da escala (18-72 pontos). O isolamento social e a solidão, especificamente na idade adulta avançada, têm sido relacionados com múltiplos comportamentos de risco para a saúde (Shankar, McMunn, Banks, & Steptoe, 2011). Alcídio (2010) realizou uma investigação onde queria observar a importância da Universidade Senior na qualidade de vida e a solidão dos alunos seniores. Os resultados evidenciaram que a qualidade de vida foi significativamente correlacionada com a solidão. Ele acrescenta que estes resultados podem ser a base do motivo que levou os idosos a participar em unidades de terapia intensiva, a fim de minimizar o isolamento social, reduzir sentimentos de tristeza e depressão e permanecer ativo. O estudo de Savikko, Routasalo, Tilvis, Strandberg e Pitkälä (2005) verificou que, associados a maiores níveis de solidão, estavam indicadores como a idade avançada, o viver sozinho, viuvez, baixo nível educacional e baixos rendimentos. No que diz respeito à Satisfação com a vida, a amostra demonstrou que está acima do ponto de corte ($25.9 > 20$) o que permite afirmar que os alunos apresentam uma satisfação alta com a vida. A existência de uma relação negativa entre Satisfação com a Vida e Solidão encontrada no estudo ($\rho = -.149$; $p < .01$) evidencia uma conformidade com os resultados obtidos em trabalhos anteriores de Cachioni e Neri (2008). O estudo da vida diária dos mais velhos, em termos da flutuação da qualidade da experiência vivenciada, foi realizado por Larson, Zuzanek e Mannell (1985). Os autores trataram de explorar de forma inovadora a interação entre as percepções de competências e a experiência subjetiva (afetivo-motivacional e cognitiva), em articulação com o seu quotidiano (atividades e interações sociais). A satisfação percebida na tarefa aumenta sempre que a atividade é realizada em grupo.

Conclusão

Este estudo permitiu uma análise da Satisfação com a Vida e da percepção da Solidão nos alunos das Univer-

INCLUDIT III

sidades da Terceira Idade. O seu objetivo fundamental foi o de caracterizar o perfil demográfico dos participantes que frequentam este tipo de espaço de aprendizagem no que diz respeito à idade (acima de 48 anos), sexo (feminino), habilitações (ensino secundário] e estado civil (casado). Como mencionado anteriormente um envelhecimento ativo permite acima de tudo estar física e mentalmente ativo, o que implica um estilo de vida saudável e com qualidade. Os indivíduos são, à luz do envelhecimento bem-sucedido, sujeitos pró-ativos que regulam a qualidade de vida e acumulam recursos que lhes permite uma adaptação no processo de envelhecimento. A Universidades da Terceira Idade tem de ser vista como uma resposta social na aprendizagem ao longo da vida. Os seus principais objetivos deverão passar por lutar contra estereótipos e preconceitos relacionados com o envelhecimento, promover a auto-estima, incentivar a autonomia, independência e autoexpressão (Pocinho, Pais, Santos, Nunes, & Santos, 2013). Por esta razão, as atividades que proporcionam satisfação com a vida, que fazem com que o idoso se sinta valorizado, respeitado e integrado socialmente, são benéficos e promovem o envelhecimento bem-sucedido.

Bibliografia

- Alcidio, J. (2010). A importância da universidade sénior na qualidade de vida e solidão dos seniores em Gondomar. Instituto Superior de Serviço Social do Porto.
- Ball, D. L. (1990). Prospective elementary and secondary teachers' understanding of division. *Journal for Research in Mathematics Education*, 21(2), 132-144.
- Birren, J. & Cunningham, W. (1985) Research on the psychology of ageing: Principles, concepts and theory. In BIRREN, J. & SCHAIE, K. (eds), *Handbook of the psychology of ageing*, Van Nostrand Reinhold.
- Cachioni, M. & Neri, A. (2008). Educação e velhice bem-sucedida no contexto das universidades da terceira idade. In Neri, A., & Yassuda, M. (eds), *Velhice bem-sucedida: aspetos afetivos e cognitivos*. Campinas: Papyrus, p. 29-50.
- Diener, E., Emmons, R. A., Larsen, R. J., & Griffin, S. (1985). The Satisfaction with Life Scale. *Journal of Personality Assessment*, 49, 71-75.
- INE (2009). *População Residente - Portugal - 2008 – 2060*. Lisboa: Instituto Nacional de Estatística, Departamento de Estatísticas Demográficas e Sociais.

INCLUDIT III

- Kahana, E., & Kahana, B. (1996). Conceptual and empirical advances in understanding aging well through proactive adaptation. In V. Bengtson (Ed.), *Adulthood and aging: Research on continuities and discontinuities* (pp. 18-41). New York: Springer.
- Larson, R., Zuzanek, J., & Mannell, R. (1985). Being alone versus being with people: Disengagement in the daily experience of older adults. *Journal of Gerontology*, 40, 375-381
- Motta, M., Bennati, E., Ferlito, L., Malaguarnera, M., & Motta, L. (2005). Successful aging in centenarians: Myths and reality. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 40, 241-251.
- Neto, F. (1993). Satisfaction with life scale: Psychometric properties in an adolescent sample. *Journal of Youth and Adolescence*, 22(2) 125-134.
- Neto, F. (1989). Avaliação da solidão. *Psicologia Clínica*, 2, 65-79.
- Pavot, W. G., Diener, E., Colvin, C. R., & Sandvik, E. (1991). Further validation of the Satisfaction with Life Scale: Evidence for the cross method convergence of Well-being measures. *Journal of Personality Assessment*, 57, 149-161.
- Pratt, M., & Norris, J. (1995). *The social psychology of aging*. Oxford: Blackwell.
- Pocinho, L., Pais, A., Santos, E., Nunes, A., & Santos, G. (2013). Solidão e abandono social na terceira idade. In R. Pocinho, E. Santos, A. Pais, E. Navarro e cols, *Envelhecer Hoje*, pp. 45-73.
- Sáis, J. (2001). *Manual de Psicogeriatría clínica*. Barcelona: Masson, S.A. Company.
- Savikko, N., Routasalo, P., Tilvis, R. S., Strandberg, T. E., & Pitkälä, K. H. (2005). Predictors and subjective causes of loneliness in an aged population. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 41(3), 223-233.
- Shankar, A., McMunn, A., Banks, J., & Steptoe, A. (2011). Loneliness, social isolation, and behavioral and biological health indicators in older adults. *Health Psychology*, 3(4), 377-385.
- Spar, J.E. & la Rue, A. (2005). *Guia prático de psiquiatria geriátrica*. Lisboa: Climepsi.
- Simões, A. (2006). *A nova velhice. Um novo público a educar*. Porto: Ambar.