

# Emotional Intelligence

Education, Inclusion,  
Development



# Inteligência Emocional

Educação, Inclusão,  
Desenvolvimento

Fevereiro 2019 February 21-23 · Bragança · Portugal

1st International Congress · 3rd International Seminar  
I Congresso Internacional · III Seminário Internacional

**Book of Abstracts**

**Livro de Resumos**



1st International Congress  
3rd International Seminar

I Congresso Internacional  
III Seminário Internacional

**Título:** I Congresso Internacional em Inteligência Emocional  
III Seminário Internacional em Inteligência Emocional  
Book of Abstracts  
Livro de Resumos

**Editores:** Maria Augusta Romão da Veiga Branco – Instituto Politécnico de Bragança  
Clarisse Pais – Instituto Politécnico de Bragança

**Design:** Serviços de Imagem do IPB

**Edição:** Instituto Politécnico de Bragança  
Campus de Santa Apolónia – 5300-253 Bragança – Portugal  
Data de edição: fevereiro de 2019

**ISBN:** 978-972-745-255-2

**Handle:** <http://hdl.handle.net/10198/18553>

# As universidades seniores como factor emocional para os seniores

## Senior universities as an emotional factor for seniors

Luis Jacob  
IPB/RUTIS, Portugal

Ricardo Pocinho  
ARS Centro, Portugal

### Resumo

Atendendo ao grande crescimento do número de universidades seniores em Portugal, julgamos importante conhecer o público que frequenta estas instituições, quais as suas motivações e avaliar o seu impacto na qualidade de vida dos seniores. Existiam em 2018 em Portugal 335 Universidades Seniores e perto de 50.000 alunos com mais de 50 anos e 6.500 professores voluntários. A Universidade Sénior, é a “ resposta socioeducativa que visa criar e dinamizar regularmente atividades nas áreas sociais, culturais, do conhecimento, do saber e de convívio, a partir dos 50 anos de idade, prosseguidas por entidades públicas ou privadas, com ou sem fins lucrativos”, segundo a Resolução do Conselho de Ministros nº 76/2016. Era importante agora quantificar estes resultados. E foi esse o objectivo deste trabalho, feito pelo autor no âmbito do seu doutoramento na Universidade de Salamanca, que envolveu inquiridos a 1016 alunos seniores de todo o país. Concluiu-se, entre outros dados, que: (i) Os alunos são essencialmente mulheres (71,95), com idades entre os 65-74 anos (57,1%). A amostra é caracterizada por escolarização e rendimento intermédios; (ii) as possibilidades de continuar ativo, de aprender e adquirir novos conhecimentos e de permanecer ocupado são as razões mais importantes para os inquiridos terem começado a frequentar a Universidade Sénior; (iii) Houve uma melhoria muito notória na saúde mental e autoestima por parte dos alunos; (iv) O nível de satisfação com a Universidade/Academia Sénior é muito elevado. Apenas 2,1% dos inquiridos manifestaram estar pouco satisfeitos; (v) quando questionado sobre o seu estado de saúde, mais de metade dos inquiridos (51,7%) respondeu que melhorou após estar na universidade sénior e (vi) foi no escalão etário '75 anos ou mais' onde se verificou uma melhoria significativamente superior no estado de saúde. A mesma constatação aplica-se aos inquiridos de gênero feminino, aos viúvos, às domésticas e para os grupos com menos grau de escolaridade; (vii) 25% das seniores que tomavam medicação ansiolítica ou antidepressiva diminuiu ou parou o consumo destes medicamentos após entrar na Universidade Sénior; (viii) na aplicação de uma escala geriatria da depressão, a percentagem de alunos seniores com depressão era de 5%. A média nacional de idosos com depressão leve ou grave é de 35%. Os resultados deste estudo indicam e confirmam que a frequência das universidades seniores contribui decididamente para a melhoria da qualidade de vida dos mais velhos, assim com os permite manter activos.

**Palavras-chave:** Universidade sénior, envelhecimento, qualidade de vida.



## Abstract

In view of the great growth in the number of senior universities in Portugal, we believe it is important to know the public that attends these institutions, which are their motivations and how to evaluate their impact on the quality of life of seniors. There were 335 Senior Universities in Portugal, in 2018, and close to 50,000 students over 50 and 6,500 volunteer teachers. The Senior University is the “socio-educational response that aims to create and dynamize regularly activities in the social, cultural, knowledge, and social areas, from the age of 50, pursued by public or private entities, with or without profitable”, according to the Resolution of the Council of Ministers nº 76/2016. It was important now to quantify these results. And this was the objective of this work, made by the author in the scope of his doctorate at the University of Salamanca, which involved inquiries of 1016 senior students from all over the country. It was concluded, among other data, that: (i) the students are essentially women (71.95), aged 65-74 years (57.1%). The sample is characterized by intermediate schooling and income; (ii) the possibilities to remain active, to learn and acquire new knowledge and to remain occupied are the most important reasons for the respondents to have started attending the Senior University; (iii) there was a marked improvement in mental health and self-esteem among students; (iv) the level of satisfaction with the University/Senior Academy is very high. Only 2.1% of the respondents said they were not satisfied; (v) when asked about their state of health, more than half of the respondents (51.7%) answered that they improved after being in the senior university, and (vi) were in the age group ‘75 years or more’ where there was an improvement significantly higher in health status. The same finding applies to female respondents, widowers, domestic workers and less educated groups; (vii) 25% of seniors taking anxiolytic or antidepressant medications decreased or stopped using these medications after entering the Senior University; (viii) in applying a geriatric scale of depression, the percentage of senior students with depression was 5%. The national average for the elderly with mild or severe depression is 35%. The results of this study indicate and confirm that the frequency of senior universities contributes decisively to the improvement of the quality of life of the elderly, thus allowing them to maintain their activity.

**Keywords:** Senior universities, aging, quality of life.

