

# Els programes sènior milloren la salut física i mental i la vida social i cultural

## Segons un estudi de la Xarxa Vives on han participat un miler d'alumnes

La formació universitària sènior, adreçada a persones majors de 50 anys, impacta positivament en la salut física i psíquica i en el benestar de l'alumnat que cursa aquests estudis. Així ho posa de manifest l'estudi *Formació* [



<https://www.vives.org/book/formacio-universitaria-senior-informe-sobre-limpacte-social-en-lestudiantat/> ] *universitària sènior. Informe sobre l'impacte social en l'estudiantat* [

<https://www.vives.org/book/formacio-universitaria-senior-informe-sobre-limpacte-social-en-lestudiantat/> ], elaborat des de la [Xarxa Vives d'Universitats](https://www.vives.org/) [ <https://www.vives.org/> ] i la [Fundació Pere Tarrés](https://www.peretarres.org/) [ <https://www.peretarres.org/> ] i que s'ha fet públic avui.

L'estudi, on s'han enquestat prop d'un miler d'alumnes -també de la UdL- dels 18.000 que el curs 2019-2020 feien aquests programes en 17 universitats de la Xarxa, constata que com més anys fa que una persona està matriculada al programa més beneficis hi percep, sobretot en salut i relacions socials. Les enquestades i enquestats afirmen que els estudis els ajuden a vèncer temors i complexos, reduir sentiments d'ansietat o depressius, superar situacions vitals traumàtiques, millorar la seua capacitat intel·lectual i de memòria, ser més tolerants i humils, més receptius pel que fa a les TIC, i a incrementar les relacions amb l'entorn més proper.

A més, cursar programes universitaris sènior té a veure amb un augment de l'activitat cultural de l'estudiantat, la qual cosa incrementa el seu coneixements, li permet participar en converses de forma més fluïda i segura, així com tenir una visió de l'entorn més crítica, segons l'estudi.

La investigació també evidencia els efectes positius en col·lectius específics, com ara les dones, l'alumnat de més edat, o aquell amb poca formació prèvia. Les dones afirmen que els campus universitaris són espais que les alliberen dels mandats de gènere imposats i que milloren la seua autoestima. I les persones majors de 76 anys en destaquen que l'establiment de rutines i obligacions socials per assistir a classe té efecte d' *agenda-teràpia* que els permet tornar a connectar amb l'exterior, evitant l'aïllament, la solitud, i obligant-los a mantenir una imatge social i a no descuidar-se.

Segons l'informe, aquest col·lectiu sol tenir un nivell formatiu inferior i per això viuen l'inici dels estudis universitaris com una il·lusió i una oportunitat per superar-se, sentir-se útils i recuperar el temps perdut. La recerca també reflecteix que en el grup de persones que únicament compten amb estudis primaris, el

percentatge de dones dobla (69,2%) al dels homes (30,8%), motiu pel qual les autores de l'estudi afirmen que és necessari aplicar la perspectiva de gènere en la divulgació dels programes. En aquest sentit, reclamen major suport de les administracions per fer arribar els programes sènior a persones grans amb menor nivell acadèmic i a les dones.

Quant als efectes de la pandèmia, els resultats posen de manifest que la crisi sanitària ha comportat el trencament de les rutines i la pèrdua de relacions, amb conseqüències negatives tant en l'estat d'ànim com en la cura personal de l'estudiantat. La migració a un sistema de formació en línia ha estat estressant i ha provocat dèficit d'atenció en un primer moment. Tanmateix, reconeixen que poder seguir cursant els programes formatius i que també ha estat una oportunitat per aprofundir en les noves tecnologies.

L'alumnat sènior representa vora el 6% de la població universitària. Es tracta d'un col·lectiu encara més feminitzat que el de l'estudiantat de grau i màster, ja que el 67% són dones. Vuit de cada deu tenen estudis previs: el 62,4 %, universitaris i el 24,8%, secundaris. Pel que fa a l'edat, més de la meitat té entre els 60 i els 69 anys (52,6%), una proporció que augmenta fins al 88,7% si hi sumem el grup d'entre 70 i 79 anys. L'edat mitjana se situa en els 68 anys. La formació universitària sènior és impartida per uns 2.000 docents en 17 universitats de la Xarxa Vives en 78 seus universitàries distribuïdes arreu del territori.

A la UdL, el curs passat van seguir aquest programa de formació una vuitantena de persones.

**TEXT: Àrea de Comunicació Xarxa Vives/ Premsa UdL**

**MÉS INFORMACIÓ:**

**[Formació universitària sènior. Informe sobre l'impacte social en l'estudiantat](https://www.vives.org/book/formacio-universitaria-senior-informe-sobre-limpacte-social-en-lestudiantat/) [**

**<https://www.vives.org/book/formacio-universitaria-senior-informe-sobre-limpacte-social-en-lestudiantat/> ]**