

# **INCENTIVO A FORMAÇÃO E PROMOÇÃO DE QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS – RELATO DE EXPERIÊNCIA DE UM PROJETO DA UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE EM UMA INSTITUIÇÃO PÚBLICA DE ENSINO SUPERIOR DE ALAGOAS**

Autor (Valquíria Maciel Silva); Co-autor (Lucas Kayzan Barbosa da Silva); Co-autor (Clebson Rofino da Silva); Co-autor (Fabiola Silva); Orientadora (Edilma Fernandes Firemam)

*Centro Universitário Tiradentes-UNIT, valquiriaamaciel@hotmail.com*

## **INTRODUÇÃO:**

O envelhecimento se refere a um processo natural das fases do desenvolvimento humano, com concepções representadas pela sabedoria e experiência de vida. A velhice é um período de vantagens e desvantagens que representa ganhos e perdas em relação a outras fases. Ou seja, para chegar bem na velhice é importante ter um bom preparo pessoal, podendo existir dois estereótipos sobre os idosos.

O primeiro diz respeito a um indivíduo pouco ativo, enfermo, sem domínio do corpo e que vive isolado do convívio social por estar aposentado. O outro trata de uma pessoa ativa, saudável, bem-humorada, atualizada e integrada à sociedade. Sendo fundamental buscar formas para que isso aconteça, como alguma atividade para estimular um bom fortalecimento do corpo.

O envelhecimento, do ponto de vista fisiológico, depende significativamente do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância ou adolescência. As pessoas idosas, fisicamente ativas, possuem capacidade semelhante a de pessoas jovens ativas. Isso significa que alguns processos fisiológicos, que desaceleram com a idade, podem ser modificados pelo exercício e pelo condicionamento físico.

A gerontagogia (contribuição da pedagogia na gerontologia) apresenta-se como uma forte aliada nas mudanças de concepção com os idosos, principalmente na educação continuada ao longo da vida. Quanto mais equipado para viver em sociedade e quanto mais atualizado e conectado com as rápidas mudanças que acontecem na contemporaneidade, mais apto a pessoa se encontra para desfrutar as possibilidades que a vida oferece.

UNCISATI: A Universidade Aberta à Terceira Idade da Uncisal surgiu em 2006, como projeto de Extensão, surgiu na iniciativa de incentivar a terceira idade a participar de projetos, e

com isso Já proporcionou aos mais de 2800 participantes uma oportunidade de se socializar e também de adquirir novos conhecimentos na área da saúde, da tecnologia e das artes, estimulando a qualidade de vida e a capacitação dos alunos da própria instituição e extensão de outras universidades de Maceió-AL.

### **OBJETIVOS:**

- Descrever a experiência obtida através da monitoria de danças circulares do projeto Universidade Aberta a Terceira Idade em uma Instituição Pública de Ensino Superior de Alagoas.

### **OBJETIVOS ESPECIFICOS:**

- Identificar os aspectos positivos que a aprendizagem na terceira idade pode contribuir em relação as alterações que surgem no processo de envelhecimento.
- Analisar a importância e os benefícios da inclusão das Danças Circulares em um grupo da terceira idade.

### **MÉTODOS:**

O estudo foi desenvolvido através de uma abordagem qualitativa, exploratória e descritiva. Os procedimentos metodológicos foram realizados através de pesquisa bibliográfica e pesquisa de campo na Universidade Estadual de Ciências da Saúde, através da monitoria “Universidade aberta à terceira Idade da Uncisal” – UNCISATI, com perspectiva da realização de um relato de experiência através da monitoria que é realizada uma vez por semana com duração de uma hora e meia, tendo a oficina de danças circulares que é constituída por uma turma de vinte alunos, facilitador e o monitor.

Trata-se de um espaço de promoção da saúde, desenvolvimento de ação comunitária e multisetorial centrado na prática de uma dança circular constituído por todos os integrantes matriculados no projeto UNCISATI, movidos através de músicas populares Brasileira, que tem influência de relaxamento, alongamento e bem estar.

### **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A participação dos idosos na universidade, melhora a forma como eles interagem com outras pessoas e como são percebidos por elas. Isso proporciona melhorias nas atitudes e nos

relacionamentos com outras pessoas e familiares. Com isso é possível destacar a importância dessa faixa etária participar de programas que contribuem para o avanço da qualidade de vida, além de oferecer oportunidades de desenvolvimento cultural e psicológico, expandindo suas redes de contato social, o que é muito bom para o fortalecimento da cidadania e um envelhecimento mais saudável.

A Universidade Aberta a Terceira Idade da Uncisal – Uncisati é um programa de extensão Interdisciplinar Pró-Idoso – PEIPI, que faz parte da Pró-reitoria de extensão – PROEX. A Uncisati surgiu na Uncisal em 2006 sendo o único programa da capital alagoana.

Através de várias oficinas, como: alongamento, bijuterias, bordados, danças circulares, envelhecimento Ativo, equilíbrio e postura, fortalecimento, inclusão digital, informática, Inglês, medicina natural, meditação, motivação e autoestima, o cuidado daqueles que já cuidou, pintura em tecido, pintura em vidro, ponto cruz e tecnologia móveis. O ambiente universitário e a oportunidade de estudar são estímulo para a terceira idade voltar às bancas de sala de aula.

O idoso precisa ter vontade de participar da atividade oferecida que ele mais se identificou, para que assim possa usufruir dela, tornar-se participativo e contribuir para que o programa possa se expandir cada vez mais. Em um período de seis meses através da monitoria foi possível desenvolver o pensamento cognitivo, dos participantes, estimulando eles a desenvolver atividades prazerosas como a dança em círculo, que promove sensação de bem estar físico e mental, resgatando a memória de músicas populares brasileiras, as quais cada uma delas possui uma história especial e insubstituível e que muitas são compartilhadas pela terceira idade.

A universidade, além de proporcionar benefícios aos adultos na terceira idade, permite aos seus professores aprendizado entre gerações. Esse vínculo também beneficia o educador e aos monitores, que poderá imaginar uma perspectiva para o próprio envelhecimento.

Segundo Malagutti<sup>13</sup> “O aumento da expectativa de vida tem sido uma aspiração natural das sociedades modernas, porém um processo de envelhecimento, para ser reconhecido pelos laboriosos, deve estar relacionado com a qualidade de vida, explicitada pela autonomia e independência, resultantes da complexa tarefa de conquista social”

Entretanto os diversos aspectos sociais que a aprendizagem na terceira idade pode contribuir em relação as alterações que surgem no decorrer da vida é o estágio de desenvolvimento em que as pessoas reavaliam suas vidas, fecham situações deixadas em aberto e decidem como melhor canalizar suas energias e passar seus dias ou anos restantes.

## CONCLUSÕES:

A partir da pesquisa realizada, pode-se concluir que é direito do idoso a educação, cultura, esporte e lazer de acordo com o estatuto do idoso e outros atos legais que defende os direitos do cidadão. O processo educativo do ser humano é pessoal, singular! Consiste na história de cada um marcada pela singularidade que compreende suas necessidades, valores, crenças e hábitos.

A aprendizagem na terceira idade é uma forma de manter o indivíduo engajado socialmente, onde a relação com outras pessoas contribui de forma significativa em sua qualidade de vida, proporcionando benefícios e vínculos entre outros alunos, monitor e o educador.

A troca de saberes é contínua e fundamental pois é uma necessidade vital de cada ser humano. Educa-se pelos estímulos, desafios e provocações que o sensibiliza. Em vários momentos do desenvolvimento do trabalho, percebe-se o emergir dos saberes de cada participante, e isso é fundamental para a capacitação de um discente, que está à procura de conhecimento real.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

1. Andrada PC, Souza VLT. Corpo e docência: a dança circular como promotora do desenvolvimento da consciência. Revista Quadrimestral da Associação Brasileira de Psicologia Escolar e Educacional. 2015 Ago [citado 2017 Ago 22]; 19(2): 359-368. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/pee/v19n2/2175-3539-pee-19-02-00359.pdf>.
2. Barsano PR, Barbosa RP, Gonçalves E. Evolução E Envelhecimento Humano. 2014.
3. Borini MLO, Cintra FA. Representações sociais da participação em atividades de lazer em grupos de terceira idade. Rev. bras. enferm. 2002; 55(5): 568-74. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672002000500014&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672002000500014&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.5935/0034-7167.20020075>.
4. Gaio C, Alencastro MSC. A contribuição da educação à distância para a qualidade de vida na terceira idade. Rev Intersaberes. 2012;7(14):335 -67.
5. Coelho FGM, Vital TM, Novais IP, Costa GA, Stella F, Santos GRF. Desempenho cognitivo em diferentes níveis de escolaridade de adultos e idosos ativos. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2012 [citado 2017 Ago 24]; 15(1): 7-15. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232012000100002&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232012000100002&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/S1809-98232012000100002>.

6. Ferreira MCG, Tura LFR, Silva RC, Ferreira MA. Representações sociais de idosos sobre qualidade de vida. Rev. Bras. Enferm. 2017 Ago [citado 2017 Ago 24] ; 70(4): 806-813. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71672017000400806&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71672017000400806&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0097>.
7. Fleury TMA, Gontijo DT. As danças circulares e as possíveis contribuições da terapia ocupacional para as idosas. 2006. P. 75-90.
8. Gil G, Busse AL, Shoji FT, Martinelli PD, Mercadante EF. Efeitos de um programa de estimulação cognitiva multidisciplinar intergeracional. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2015 Set [citado 2017 Ago 24] ; 18(3): 533-543. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232015000300533&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232015000300533&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2015.14165>.
9. Giraldi RC. Espaços de lazer para a terceira idade: sua análise por meio de diferentes vertentes. Rev. bras. geriatr. gerontol. 2014 Set [citado 2017 Ago 24] ; 17(3): 627-636. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-98232014000300627&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-98232014000300627&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/1809-9823.2014.13086>.
10. Kachar V. Envelhecimento e perspectivas de inclusão digital. Revista Kairós Gerontologia. 2010;13(2):131-47.
11. Lempke NNS, Barbosa AJG. Educação e envelhecimento: contribuições da perspectiva. Est de Psicologia. 2012;29(Supl):647-55.
12. Maciel PCS, Tenório LC. Terceira idade e novas tecnologias: uma relação de possibilidades e desafios. 2012.
13. Malagutti V, Bergo AMA. Abordagem Interdisciplinar do Idoso. 2010. p. 39.
14. Portella MR. Cuidar para um envelhecer saudável: a construção de um processo educativo com mulheres rurais. Rev. bras. enferm. 1999 Set [citado 2017 Ago 24] ; 52(3): 355-364. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-71671999000300005&lng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-71671999000300005&lng=pt). <http://dx.doi.org/10.1590/S0034-71671999000300005>.
15. Silva JV. Saúde do idoso: processo de envelhecimento sob múltiplos aspectos. São Paulo: Saraiva; 2009. p. 23-6.