

## PROGRAMA UNIVERSIDADE

Autor: Alice Helena De Danielli; Coautor: Isabel Cristina de Araújo Floriano

*Universidade Estadual de Campinas/UNICAMP; [programa.universidade@reitoria.unicamp.br](mailto:programa.universidade@reitoria.unicamp.br)*

**Resumo:** O Programa UniversIDADE foi criado para proporcionar às pessoas com idade acima de 50 anos, condições para mantê-las ativas e atender as necessidades de prevenção, estimulação e capacitação do desenvolvimento físico, mental e emocional, através de atividades interdisciplinares, em prol da manutenção da funcionalidade, da participação social e da longevidade, além de enfatizar os aspectos preventivos para a manutenção de melhor qualidade de vida no envelhecimento e consequente promoção de saúde.

Longevidade, saúde, qualidade de vida.



## **Introdução**

Nos últimos anos observa-se uma tendência mundial ao aumento expressivo da população idosa, fato que é conhecido como transição demográfica, e que traz profundas alterações na pirâmide etária e gera um novo perfil populacional.

As implicações desse novo perfil da população, que se verifica também no Brasil, podem ser tanto positivas quanto geradoras de novos desafios, principalmente na necessidade de ampliação dos recursos, programas e serviços destinados a esta população.

Nesse sentido, o Programa **UniversIDADE** implantado efetivamente com a recepção do primeiro grupo de alunos, no dia 09 de março de 2015, através de uma ação inovadora na Universidade Estadual de Campinas, vai ao encontro a essa nova demanda populacional, proporcionando às pessoas com idade superior a 50 anos, condições para a preparação do indivíduo em estágio pré-aposentadoria, aposentadoria e pós-aposentadoria, de modo a mantê-las ativas tanto física quanto mentalmente, visando à busca por um processo de envelhecimento saudável.

O **UniversIDADE** oferece atividades de extensão gratuita, que vincula a educação acadêmica à educação popular com o objetivo de fomentar os diálogos relacionados à longevidade e qualidade de vida em prol da manutenção da funcionalidade, da participação social na longevidade com a organização de atividades integrativas e interdisciplinares, estruturadas em quatro áreas temáticas: arte e cultura, esporte e lazer, saúde física e mental e sócio cultural e geração de renda, como forma de integrar, entreter e desenvolver a melhoria do corpo e mente dos participantes.

## **Metodologia**

O **UniversIDADE** oferece atividades integrativas e interdisciplinares, de modo que o indivíduo possa interagir sempre com o outro, possibilitando ao facilitador buscar meios para definir as necessidades, soluções e execução das ações para o desenvolvimento individual e em equipe, tendo como benefício a promoção da qualidade de vida dos participantes.

Para o oferecimento das atividades o **UniversIDADE** utiliza dos recursos humanos da própria universidade com a participação de docentes, alunos e funcionários, de profissionais externos e de alunos participantes das atividades do programa, que voluntariamente se propõe a oferecer oficinas e/ou palestras a seus pares.

A parceria com os recursos humanos da universidade tem sido um dos fatores de sucesso de desenvolvimento do **UniversIDADE**, uma vez que a participação desses profissionais

acontece de forma voluntária e proporciona a disseminação do conhecimento, da promoção social e promove ainda um grande processo intergeracional entre as partes, tendo de um lado os alunos dos cursos de graduação e pós-graduação que compartilham os conhecimentos adquiridos em salas de aula com os alunos do Univers**IDADE** que retribuem com suas experiências de vida nos debates diários sobre o envelhecimento.

Nesse contexto essa troca de conhecimento e aprendizado se transforma numa via de mão dupla, onde ambos se beneficiam com os resultados obtidos. Aos alunos da graduação e pós-graduação, o programa proporciona a oportunidade de desenvolver atividades organizadas junto aos seus orientadores, bem como vivências em diversas áreas, com a finalidade de aproximar o aluno do conhecimento acadêmico e da sociedade, criando canais de acesso à informação e integração Universidade-Sociedade e os alunos do Univers**IDADE**, a oportunidade de atualizar e aprender novos conceitos e conhecimentos, além do convívio com jovens universitários.

### **Resultados**

É evidente que as inúmeras mudanças trazidas pela aposentadoria, tais como a perda de papéis sociais e isolamento sócio familiar, em conjunto com as dificuldades econômicas e a alteração do cotidiano, representam fatores de risco para o surgimento de transtornos depressivos a pessoa idosa.

Considerando esses aspectos, a Unicamp, uma instituição que atua na área educacional, desde a educação infantil, ensino médio, graduação e pós-graduação, sensibilizada com o aumento expressivo dos índices de envelhecimento no país, não poderia deixar de contemplar nesse contexto educacional o grupo da melhor idade, uma vez que a maior longevidade, apesar de ser uma conquista, precisa vir acompanhada com a busca pela qualidade de vida e adoção de estratégias que englobem as características dessa população, com o intuito de promover um maior tempo de vida livre de incapacidades.

Percebeu-se então que o desenvolvimento acadêmico na Unicamp demandava de uma nova estruturação social, com ações e políticas educacionais que viessem a envolver toda a comunidade, oferecendo a sociedade em geral, valorização de seus conhecimentos, de suas experiências e capacidades, em prol da sustentabilidade, da cidadania e da dignidade.

O Programa Univers**IDADE** vai ao encontro a essa crescente realidade, com ações integrativas no oferecimento de atividades gratuitas a pessoas a partir dos 50 anos, atividades estas que desenvolvem ações criativas e transformadoras, que enfatizam os aspectos preventivos em saúde, o envelhecimento saudável e a promoção do bem estar.

Com o desenvolvimento de atividades multidisciplinares, o UniversIDADE permite aos indivíduos condições para mantê-los ativos tanto física quanto mentalmente, bem como atender as necessidades de prevenção, estimulação e capacitação do desenvolvimento físico e emocional.

Os benefícios trazidos por este inovador programa englobam aspectos quantitativos e qualitativos, para a sociedade em geral, que carece de recursos, programas e serviços destinados à população longeva.

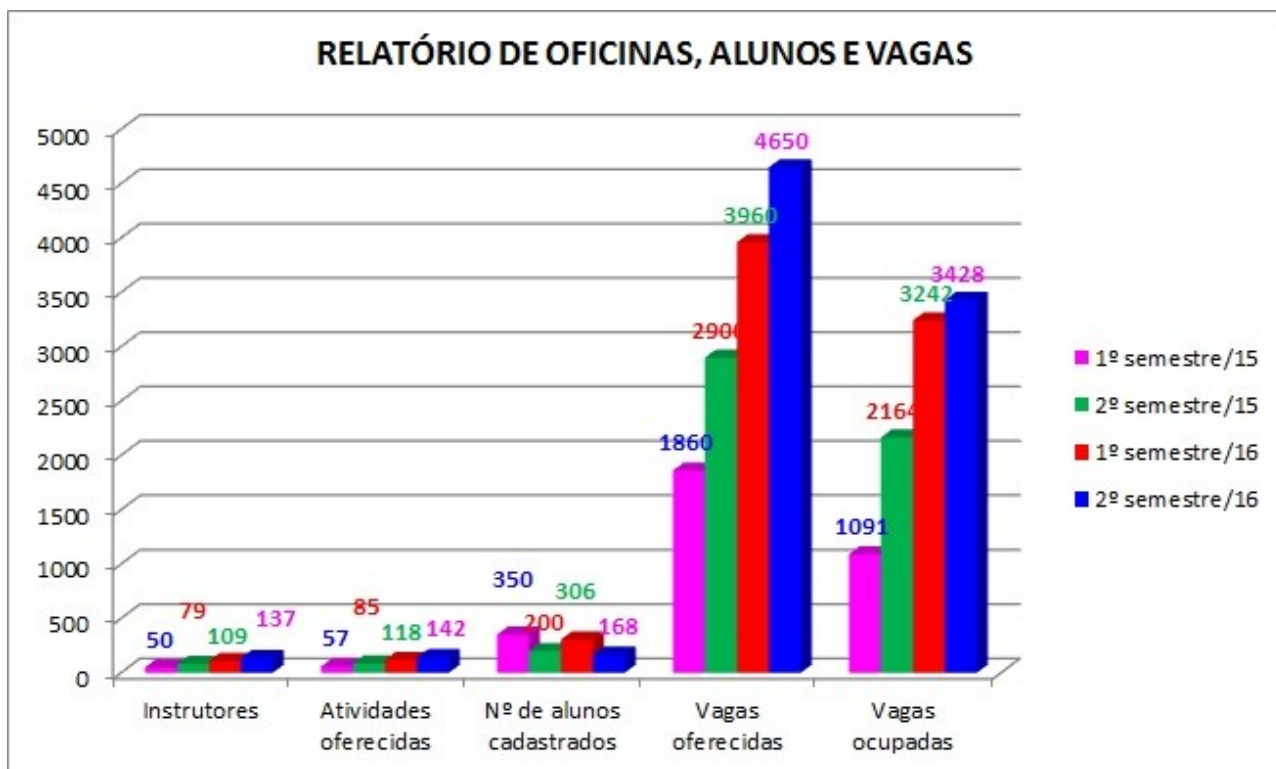
O desenvolvimento das atividades é realizado em parceria com professores, alunos e funcionários das diferentes unidades da universidade, como também de profissionais externos que voluntariamente promovem a disseminação do conhecimento e integração entre os participantes. Com um desempenho abrangente, o UniversIDADE conta ainda com a participação de alunos inscritos nas atividades que encontram no contexto da multidisciplinaridade a possibilidade de transmitir conhecimento a seus pares, engrandecendo ainda mais a diversidade social, cultural, financeira, educacional, etc.

Para os participantes, sejam eles instrutores ou alunos, que tem a possibilidade de compartilhar, aprender e desenvolver suas potencialidades, que se traduz no aumento da qualidade de vida e na diminuição da discriminação, da exclusão social e dos desajustes que podem ocorrer no processo de aposentadoria, o UniversIDADE tem desenvolvido uma nova visão sobre o envelhecimento, uma vez que o processo atual demonstra que o idoso não é mais aquele indivíduo visto como uma pessoa inativa e que passa o tempo em horas de descanso, o idoso atual busca manter-se ativo e conectado com a realidade atual.

A procura da população com mais de 50 anos de idade que vem em busca de atividade aumenta a cada semestre e são estas pessoas que dão vida ao programa, pois participam das atividades integrativas e interdisciplinares, que tem proporcionado mudança em suas vidas diária. Hoje, o UniversIDADE atende a população do entorno da universidade, a comunidade de Campinas, Região Metropolitana e também de pessoas vindas de cidades mais distantes, como Leme, Piracicaba, Rio Claro, etc., como é possível verificar nos números da planilha e gráfico abaixo:

#### NÚMEROS DO UNIVERSIDADE ENTRE 1º SEM/15 E 2º SEM/16

Números do Programa	Instrutores	Atividades oferecidas	Nº de alunos cadastrados	Vagas oferecidas	Vagas ocupadas
1º semestre/15	50	57	350	1860	1091
2º semestre/15	79	85	200	2900	2164
1º semestre/16	109	118	306	3960	3242
2º semestre/16	137	142	168	4650	3428
<b>TOTAL</b>			<b>1024</b>		



Essa busca por atividades além de expressar a vontade do indivíduo em manter-se ativo, possibilita o acesso gratuito dos participantes em diversas atividades das quatro áreas temáticas, promove a utilização eficiente dos recursos físicos, materiais e humanos da universidade, já que realiza um aproveitamento da estrutura presente no campus universitário, reduzindo significativamente os custos de sua manutenção.

Com números expressivos, tanto pelo número de alunos quanto no número de atividades oferecidas verificados nos primeiros semestre, o programa também tem elaborado um rico bancos de dados para que pesquisadores possam programar suas pesquisas com os indicadores advindos das avaliações resultantes de atividades desenvolvidas, bem como dos eventos organizados paralelamente como o Circuito Saúde e a Avaliação pelo método Kihon List sobre a fragilidade do idoso.

Além dos eventos, há também importantes pesquisadores da Universidade que desenvolvem suas pesquisas junto com seus orientandos como forma de buscar indicadores para avaliar novos conceitos sobre o envelhecimento da população.

É importante ressaltar que os participantes do UniversIDADE, vem em busca de uma mudança na vida diária das pessoas e do conhecimento como uma transformação de vida, além de encontrar uma nova forma de se projetar na sociedade e encontrar um novo modelo no desenvolvimento social e humano com a participação integrativa nas atividades e nas redes sociais, hoje fonte de comunicação entre grupos.

### REGISTRO DE IMAGENS DE ATIVIDADES DO UNIVERSIDADE



Conversa sobre Música - Prof.<sup>a</sup> Silvia e Jorge



Desenvolvimento de Projetos Pessoais. Do sonho à realidade -  
Instrutora Maria Cristina



Desenvolvimento do Cérebro - Prof. Miguel Arcanjo



PINTURA EM TELA - Instrutora  
Marcia Antonelli

Através de atividades desenvolvidas durante os semestres...

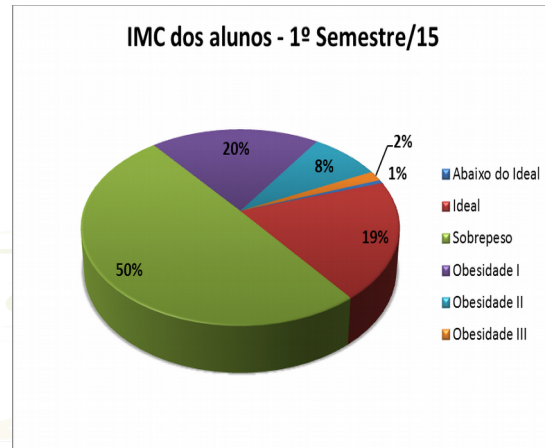
características de outros benefícios desenvolvidos pelo UniversIDADE, São Elias

- Enfatizar os aspectos preventivos para a manutenção de melhor qualidade de vida no envelhecimento e para a conseqüente promoção de saúde;
- Elaborar estratégias para incentivar, encorajar e estimular a pessoa em processo de aposentadoria a continuar fazendo planos e ter aspirações para o futuro;
- Possibilitar aos usuários experimentar o potencial criativo, a circulação de afetos e a concretização de projetos pessoais, favorecendo uma melhor autonomia e uma ampliação da participação social;
- Possibilitar a disseminação do conhecimento;
- Despertar potenciais e desenvolver habilidades, favorecendo a troca de valores e conhecimentos no âmbito Universitário, criando canais de acesso à informação e integração Universidade-Comunidade.

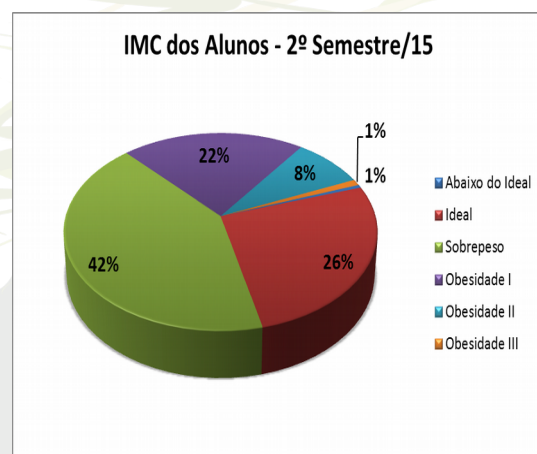
Nos gráficos demonstrados abaixo, é possível verificar ainda a mudança no IMC, (índice de massa muscular) dos alunos que participam das atividades, principalmente aqueles que frequentam as atividades na área de esporte e lazer.

#### INDICE DE MASSA MUSCULAR AVALIADO NO ANO DE 2015

PAINEL	1º SEMESTRE	
IMC	nº alunos	%
Abaixo do Ideal	01	1%
Ideal	35	19%
Sobrepeso	89	49%
Obesidade I	36	20%
Obesidade II	15	8%
Obesidade III	03	2%



PAINEL	2º SEMESTRE/15	
IMC	Nº alunos	%
Abaixo do Ideal	01	0,5%
Ideal	53	26,2%
Sobrepeso	84	41,6%
Obesidade I	44	21,8%
Obesidade II	17	8,4%
Obesidade III	02	1,0%



#### CONCLUSÕES

O UniversIDADE buscou inovar no projeto quando estabeleceu em seu objetivo atender a população com idade superior a 50 anos e não 60, como ocorre com outros programas voltado à longevidade.

Esse processo foi estabelecido por entender que muitas vezes, os problemas da longevidade tem início já na média idade, quando os indivíduos muitas vezes na faixa etária entre 38 e 50 anos que ainda não atingiu um patamar estável, considerado padrão para a sociedade, como a

estabilidade profissional, financeira, conjugal ou familiar, remetem toda essa descarga emocional e pessoal para os pais, transformando assim a vida das pessoas idosas.

Portanto, essa inovação visa enfatizar os aspectos preventivos para a manutenção da saúde física e mental e a consequente promoção de saúde e qualidade de vida no envelhecimento.

O Programa Universidade preocupado com essa nova característica da população, vai ao dessa nova demanda social, que se constitui com o aumento no número de pessoas idosas na sociedade, concretizando um novo modelo de promover a prevenção em saúde e a participação ativa desses indivíduos no contexto acadêmico e social, em prol da busca por um processo de envelhecimento saudável.

O Univers**IDADE** em seu quarto semestre de implantação, conta com mais de 630 alunos participantes nas mais de 130 atividades e mais de 4000 vagas oferecidas nas quatro áreas temáticas, o que garante a ampliação e acesso desses indivíduos dentro de uma política pública, que reconhece e valoriza a troca de saberes, a extensão universitária e a interdisciplinaridade.