

## **UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE (UNATI): INFLUÊNCIA SOBRE O ENVELHECIMENTO E QUALIDADE DE VIDA**

Vanessa Celineide Pereira de Sousa; Renata Brito Pamplona; Eliana Barreto Fixina.

*Universidade Estadual do Rio Grande do Norte- Campus Avançado Maria Eliza de Albuquerque Maia  
UERN/CAMEAM*

**RESUMO:** Devido ao crescente aumento da população idosa mundial em especial nos países em desenvolvimento como o Brasil, observou-se a necessidade e criação de iniciativas que promovessem atividades voltadas para este público, nesta perspectiva temos as Universidades aberta à terceira idade (UnATI), que disponibiliza ensino superior para esta faixa etária. O presente artigo tem como objetivo avaliar quais os impactos das UNATI, no envelhecimento e na qualidade de vida dos idosos. Realizou-se um estudo de revisão narrativa em que foram efetuadas buscas nas bases da BVS e Scielo, com os descritores, citados a baixo. Os termos e expressões foram pesquisados de forma associada. Foi dada ênfase aos artigos que associavam a importância e objetivos da UNATI com o envelhecimento e qualidade de vida do idoso, totalizando cerca de 13 publicações pesquisadas. De acordo com a literatura esta iniciativa oportuniza rever os estereótipos e preconceitos associados ao envelhecimento, estimular a auto estima, o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a auto expressão e a reinserção social em busca de um envelhecimento bem-sucedido. Pode se perceber que estas instituições trazem grandes benefícios, esse tipo de educação através do exercício de memória, além das vantagens psicológicas e sociais, podem auxiliar na diminuição dos efeitos de algumas doenças provocando maior qualidade de vida e resgate do sentido da vida para essas pessoas.

**Palavras-chave:** Envelhecimento, Idosos, Qualidade de vida, Universidade aberta à terceira idade.

### **INTRODUÇÃO**

Nos últimos anos, em todo o mundo, houve um aumento considerável de pessoas com 60 anos ou mais, mais do que qualquer outra faixa etária. No Brasil, a realidade é ainda mais visível, atualmente, o país conta com mais de 13 milhões de idosos, o que representa 8,6% da população. O Guia Brasileiro da 3ª Idade (1999) aponta que o país atingirá cerca de 34 milhões de idosos no ano de 2025 e, portanto, possuirá a sexta população mais idosa do mundo (FENALTI; SCHWARTZ, 2003).

Os principais fatores que contribuem para o aumento da expectativa de vida de uma população são melhorias das condições de saúde, a queda da mortalidade infantil, os avanços da medicina, a melhoria nas condições de saneamento básico e a queda da taxa de natalidade (RIVA, 1996).

O envelhecimento ativo é uma aspiração básica que potencializa o viver e depende de condições sociais e políticas públicas que garantam direitos básicos de cidadania e a

possibilidade de realizar práticas saudáveis como alimentação equilibrada, atividade física, uso prazeroso do corpo, inserção social e ocupacional, lazer e acesso a serviços assistenciais e preventivos. Estas são metas complexas que necessitam de movimentos individuais e coletivos para o anúncio e apontamento da construção de uma nova ordem societária (ASSIS 2005).

Na velhice, as relações sociais são fundamentais para a manutenção dos sentimentos de bem-estar subjetivo e das habilidades sociais. Essas relações formam redes de suporte que são construídas e desfeitas ao longo da existência humana. (MARTINS, 2005).

De acordo com Nery (2005) citado por Domingues et al (2012) redes de suporte social são conjuntos de pessoas que mantêm entre si laços típicos nas relações de dar e receber. Podendo ser caracterizadas conforme propriedades estruturais, natureza das relações, tipos de interação e grau de desejabilidade, são hierarquizadas e acompanham o indivíduo durante toda a vida.

Essas redes são instrumentos importantes para a manutenção da saúde do idoso assegurando os sentimentos de ser e pertencer, reduzindo o isolamento, uma vez que as relações sociais estimulam e reforçam o senso do significado da vida. A ajuda dada ou recebida aumenta o sentido de controle pessoal e contribui para o bem-estar psicológico (MATSURUKA, MATURANO e OISHI, 2002).

Devido ao expressivo aumento do número de idosos na população e a conseqüente visibilidade alcançada pela velhice, a partir da década de 1990, observou-se a criação de espaços voltados exclusivamente para a reunião de pessoas idosas, como os grupos de convivência, as associações de aposentados, as escolas abertas com destaque principalmente as universidades da terceira idade (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008).

Na década de 1970, as Universidades do Tempo Livre precederam as Universidades da Terceira Idade oferecendo atividades sociais e culturais para aposentados ocupando o tempo livre e favorecendo as relações sociais (KISSAKI et al 2012).

No âmbito educacional, as Universidades Abertas à Terceira Idade (UNATI), surgiram para suprir as necessidades de projetos mais abrangentes para esta faixa etária. Iniciado na França, pelo professor Pierre Vellas, as UNATI logo espalharam-se por toda Europa, sendo que a importância desses projetos educacionais passou a ser enfatizada a partir de 1973. O primeiro projeto brasileiro em prol do idoso começou, com a criação da Escola Aberta à Terceira Idade do Serviço Social do Comércio (SESC, Campinas - SP), em 1977 (FENALTI; SCHWARTZ, 2003).

Segundo Palma (2000) a UNATI têm como objetivo principal rever os estereótipos e preconceitos associados ao envelhecimento, estimular a auto estima, o resgate da cidadania, incentivar a autonomia, a independência, a auto expressão e a reinserção social em busca de um envelhecimento bem-sucedido. Para Cachioni (2005) as atividades oferecidas para os idosos, as universidades da terceira idade destacam-se como programas de educação permanente de caráter universitário e multidisciplinar, que têm como pressuposto a noção de que a atividade promove a saúde, o bem-estar psicológico e social e a cidadania das pessoas idosas.

O trabalho das UNATI iniciado por diferentes instituições universitárias desempenhavam procedimentos pedagógicos para além da comunicação do saber formal científico. Objetivando à valorização pessoal, à convivência grupal, o fortalecimento da participação social, à formação de um cidadão consciente de suas responsabilidades e direitos, promovendo sua autonomia e qualidade de vida (FENALTI; SCHWARTZ, 2003).

Segundo esse preceito o projeto tem contribuído para o desenvolvimento pessoal e social do idoso e sua inserção ativa na sociedade, aumentando sua capacidade de adaptação e sobrevivência, promovendo um envelhecimento mais saudável. Diante disso, o presente artigo objetiva avaliar os impactos das Universidades Abertas à Terceira Idade no envelhecimento e na qualidade de vida dos idosos.

## **MÉTODO**

Trata-se de um estudo de revisão narrativa em que foram realizadas buscas nas bases da BVS e Scielo, com os termos e expressões em português “A universidade aberta à da terceira idade”, “Envelhecimento saudável”, “UNATI contribuições para o idoso”, “Impactos da UNATI na vida dos idosos”. Os termos e expressões foram pesquisados de forma associada restringindo-se às publicações nas línguas inglesa e portuguesa. Foi dado ênfase aos artigos que associavam a importância e objetivos da UNATI com o envelhecimento e qualidade de vida do idoso, totalizando cerca de 13 publicações pesquisadas.

## **RESULTADOS E DISCUSSÃO**

O curso do envelhecimento humano, assim como outras etapas da vida, é um modo de transformação que refletem nas suas estruturas físicas, nas manifestações cognitivas, e na percepção subjetiva dessas transformações (PARENTE 2006).

Sendo de causas multifatoriais o componente genético parece influenciar cerca de 30% de todo o processo, e é ainda vigorosamente modulado pelo ambiente e pelos componentes

sociais, culturais e psicológicos. Dessa forma o estilo de vida torna-se um determinante importante da saúde de indivíduos, grupos e comunidades (BERLIZI; ROSA, 2002).

Novos desafios são criados no contexto atual da sociedade conforme o andamento acelerado do processo de envelhecimento. Convive-se diariamente com intensas transformações sociais, como o ingresso do idoso nas universidades abertas para a terceira idade (WEBBER, CELICH 2007).

De acordo com Goldman (2006) apud Webber, Celich (2007) essas universidades consistem em espaços para obtenção de conhecimentos, melhoria da autoestima e desenvolvimento da rede de sociabilidade dos idosos.

As Instituições de Ensino Superior tem investido em novas modalidades de educação, uma vez norteadas pela busca por qualidade de vida; como a educação à distância priorizando os idosos e os portadores de necessidades especiais que até então não tinham acesso a esses meios. Destacam-se nesse contexto as UNATIS que estão presentes em diversas universidades públicas e privadas, desenvolvendo ações que valorizem essas pessoas (ALVES, LOPES 2008).

Ainda de acordo com os mesmos autores o sentido da ação dessas universidades dá-se na relação presencial, oportunizando espaço para, entre outras iniciativas, a alfabetização, para a natação, a orientação psicológica, jurídica, odontológica, fisioterapêutica, introdução à informática o que contribui para uma vida mais saudável.

Para Webber, Celich (2007) esse espaço surge como uma possibilidade de um envelhecer mais saudável, em que se oportuniza ao idoso a capacidade de interagir com outros idosos e desenvolver aspectos físicos, cognitivos, sociais, emocionais e espirituais.

O processo educativo fundamenta-se em projetar no indivíduo, a possibilidade de tomar para si sua própria experiência e de partilhar com as experiências dos outros constituindo para o idoso a melhoria das condições de saúde, independência e capacidade de autocuidado (MARIN et al, 2003).

A princípio o surgimento das UNATIS na França trouxe a preocupação com a sociabilidade, desenvolvimento de atividades culturais, com a perspectiva de “ocupar o tempo livre” das pessoas idosas e favorecer as relações sociais, não havendo preocupação com a educação permanente e assistência jurídica (ALVES, LOPES 2008).

Lima- Silva et al (2012) consideram que educação permanente é para os indivíduos idosos uma forma importante para o prosseguimento do seu processo de desenvolvimento, enquanto indivíduo ativo e participante em sua comunidade, além de possibilitá-los acompanhar o processo acelerado de mudanças sociais e tecnológicas.

Ressalta-se que a universidade, ao abrir suas portas para as diversas coortes etárias, oportuniza a mudança de imagens sociais construídas sobre a velhice por parte dos jovens universitários e dos idosos. É significativo a interação entre todas as idades e o respeito de suas particularidades. No ato da troca de experiências entre jovens e idosos ocorre uma interdependência fundamental para a construção de legados (CACHIONI, FALCÃO 2009).

Batistoni et al. (2011) constataram em pesquisa que os participantes da UNATI com maior tempo no programa relataram menor número de sintomas depressivos, sugerindo que a participação em programas educativos poderia diminuir a sintomatologia depressiva.

Irigaray, Schneider (2008) evidenciaram em estudo realizado com idosas que participavam da Universidade para a Terceira Idade- Universidade Federal do Rio Grande do Sul que estas passaram a buscar o próprio desenvolvimento e a realização pessoal, valorizando o crescimento interior, que, possivelmente, em fases anteriores não tiveram a oportunidade de fazê-lo.

Também em pesquisa realizada por Webber, Celich (2007) com idosos que participavam do programa “Universidade Sem Limites”, da Universidade Regional Integrada-Campus de Erechim/RS apontou-se mudanças benéficas em suas vidas pessoais, como crescimento intelectual, elevação da autoestima, valorização de suas próprias bagagens culturais e a descoberta de novos potenciais, o que contribui para uma nova visão de envelhecimento.

O interesse no investimento para obtenção de informações e no desenvolvimento pessoal foi um dos resultados encontrados por Ordonez, Cachioni (2011) ao investigarem os motivos que levaram os adultos maduros e idosos a participarem do programa da UNATI EACH USP.

Já em pesquisa feita na UNATI/ESALQ os elementos motivadores mais importantes para a participação nessas universidades estão relacionados às concepções do lazer como o preenchimento do tempo livre, a procura por atividades culturais e físicas, fuga da rotina, participação de viagens turísticas e procura do bem-estar geral (FENALTI; SCHWARTZ, 2003).

Vale salientar que o papel da educação não se configura em divertir ou entreter o idoso, nem de perpetuar ou reproduzir papéis desempenhados em outros momentos da vida, mas sim servir de subsídio para que a pessoa, independentemente da idade cronológica, consiga manter seus níveis normais de funcionamento e de desenvolvimento (IRIGARAY, SCHNEIDER 2008).

Esse tipo de educação através do exercício de memória pode auxiliar na diminuição dos efeitos das doenças relacionadas a esta, como a doença de Alzheimer, provocando maior qualidade de vida e resgate do sentido da vida para essas pessoas (ALVES, LOPES 2008).

As pesquisas citadas acima sugerem que idosos que participam de programas educativos podem ter risco reduzido para desfechos negativos em saúde. Muito embora sejam considerados benéficos existem poucos estudos documentando objetivamente o impacto dessa participação.

## **CONCLUSÃO**

A universidade aberta para a terceira idade é um modelo inovador de atenção, ampliado e integralmente voltado para os desafios dessa população, proporcionando mudanças substantivas em seus participantes, uma vez que oferece oficinas educacionais (aulas de línguas, italiano e espanhol, e informática); atividades culturais e artísticas; palestras em diferentes áreas do conhecimento como saúde, cidadania, bem-estar social; exercícios de alongamento. Ainda oportuniza aos participantes momentos de integração e ampliação do círculo de amizades.

Ainda mais conforme Alves e Lopes (2008) a educação a distância tem contribuído substancialmente para atingir a população que não tinha acesso aos meios educacionais, por estarem distantes dos grandes centros urbanos ou por não ser um público alvo em potencial, como os jovens recém saídos do Ensino Médio.

Esses novas oportunidades que se abrem promovem condições para que o idoso vivencie maior liberdade interior e exterior, sentindo e expressando sua personalidade de forma mais autônoma e autêntica, sendo o momento crucial para o encorajamento e construção da cidadania.

A inserção dos idosos nesses programas permite o processo de ressignificação das experiências de vida anteriores à velhice e das vivências experimentadas e sentidas durante o envelhecimento que se sucede.

Diante das discussões apontadas, percebe-se que a universidade para a terceira idade desempenha uma influência significativa repercutindo profundamente nas relações interpessoais dos idosos. Representa ainda uma importante contribuição para a melhoria das condições de vida dessas pessoas. Torna-se relevante o papel desses espaços tendo considerado sua expansão contribui para uma velhice bem-sucedida, aliada também a outros fatores para se obter êxito.

## REFERÊNCIAS

ALVES, V. P.; LOPES, C. Idosos, Inserção social e envelhecimento saudável no contexto da Educação a Distância nas UnATIS: Um relato de experiência. **Revista Pesquisas e Práticas Psicossociais**. São João. 2008.

ASSIS, Mônica de Envelhecimento Ativo e Promoção da Saúde: reflexão para as ações educativas com idosos. **Revista APS**, v.8, n.1, p. 15-24, jan./jun. 2005

BATISTONI, S.S.T, et. Al. **Depressive symptoms in elderly participants of an open university for elderly**. *Dement Neuropsychol*, 2011.

BERLIZI, Evelise Moraes; ROSA, Patrícia Viana da. Estilo de Vida Ativo e Envelhecimento. In: TERRA, Newton Luiz; DORNELLES, Beatriz (Org.). *Envelhecimento Bem-sucedido*. Porto Alegre: EDIPUCRS, 2002. P. 91-96

CACHIONI, M. **Universidade da Terceira Idade**. Em A. L. Neri, Gerontologia Campinas: Alínea. 2005 p.207- 210.

CACHIONI, M. FALCÃO, D.V.S. **Velhice e Educação: possibilidades e benefícios para a qualidade de vida**. Alínea. Psicologia do Envelhecimento: relações sociais, bem-estar subjetivo e atuação profissional em contextos diferenciados, Campinas (SP), 2009. p. 175-194.

DOMINGUES, M.A. et.al , Rede de Suporte Social de Idosos do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, São Paulo (SP), Brasil 2012.

DOMINGUES, M.A. et.al , Rede de Suporte Social de Idosos do Programa Universidade Aberta à Terceira Idade da Escola de Artes, Ciências e Humanidades da Universidade de São Paulo. **Revista Temática Kairós Gerontologia**, São Paulo (SP), Brasil 2012 In. Neri, A.L. (2005). Palavras-chave em Gerontologia, 172-200. Campinas (SP): Alínea.

FENALTI, R. C. de S; SCHWARTZ, G. M. Universidade aberta à terceira idade e a perspectiva de resignificação do lazer. **Rev paul. Educ. Fís.**, São Paulo, 17(2): 131-41, jul./dez. 2003.

GOLDMAN, Sara Nigri. As Dimensões Sociopolíticas do Envelhecimento. In: PY, Ligia *et al.* (Org.). *Tempo de Envelhecer*. 2. ed. Holambra: Setembro, 2006. P. 57-76.

IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H. Participação de Idosas em uma Universidade da Terceira Idade: Motivos e Mudanças Ocorridas. **Psicologia: Teoria e Pesquisa** 2008, Vol. 24 n. 2, pp. 211-216.

KISSAKI, P.T. et. al O impacto da participação em Universidade Aberta à Terceira Idade no desempenho cognitivo. **Revista Temática Kairós Gerontologia** 2012, pp 71-87. São Paulo (SP), Brasil.

LIMA, T.B. Universidade Aberta à Terceira Idade: como atrair novos estudantes? **Revista Temática Kairós Gerontologia**. São Paulo (SP), Brasil. 2012 p. 259-276.

MARIN, Maria José Sanches. *et al.* Estimulando o Autocuidado em Grupo da Terceira Idade Através de Jogo Educativo Tipo Bingo. **Revista Enfermagem Atual**. Ano 3, n. 15, p.15-18. maio/jun. 2003.

MATSURUKA, T., MATURANO, E. & OISHI, J. O questionário de Suporte Social (SSQ): estudos da adaptação para o português. **Revista Latino-Americana de Enfermagem**, 2002. 10(5), 675-681.

PALMA, L. T. S. **Educação permanente e qualidade de vida: indicativos para uma velhice bem-sucedida**. UPF Editora. Passo Fundo, 2000.

PARENTE, M. A. de M. P. Envelhecimento: um processo adaptativo multifatorial. In: PARENTE, Maria Alice de Mattos Pimenta. (Org.) *Cognição e Envelhecimento*. Porto Alegre: Artmed, 2006. P. 17-18.

RIVA, E. B. G. **Terceira idade programa integrado**. A Terceira Idade, São Paulo, n.19, p.18-25, 1996.