

## MELHOR IDADE NÃO. BEM VIVER SIM!

Luciana Ulhôa Guedes Sader<sup>1</sup>; Katsue Miriam Avilla Watanabe<sup>2</sup>; Bruna Silveira Chaves<sup>3</sup>; Gilson Magno de Souza<sup>4</sup>; Mauro Carvalho Rezende<sup>5</sup>.

### Resumo

O envelhecimento é um processo do desenvolvimento normal, envolvendo o bio-psico-social. As instituições de ensino são peças de fundamental importância nas ações que possam colaborar para um envelhecimento ativo e bem sucedido. A Faculdade Única Timóteo desenvolve um projeto de extensão denominado Universidade da Melhor Idade, onde trabalha fatores como qualidade e estilo de vida. Este estudo teórico e prático vivencial tem como objetivo descrever a auto percepção dos idosos sobre a importância da participação neste projeto. Conclui-se que através do acesso às informações, das relações sociais, das atividades lúdicas e práticas pode-se manter o idoso em condições saudáveis nos domínios físico e cognitivo, contribuindo assim para um envelhecimento mais digno e saudável. Mantendo o prazer e o entusiasmo de viver

**Palavras-chave:** envelhecimento; universidade para terceira idade; qualidade de vida.

### Abstract

Aging is a process of normal development that involves the bio-psycho-social. Educational institutions are parts of fundamental importance in the actions that can contribute to an active and successful aging. The Faculdade Única in Timóteo through the “Best Age University” works factors such as quality and lifestyle. This theoretical study and practical experiential aims to describe the self-perception of the elderly about the importance of participation in this project. In conclusion, the through access to information, social relations, play activities and practices can be kept in healthy conditions in the physical and cognitive areas, contributing to a more dignified and healthy aging. keeping the joy and enthusiasm in life.

**Key words:** aging; university for seniors; quality of life.

---

<sup>1</sup> Graduada em Fonoaudiologia - Faculdades Metodistas Integradas Izabela Hendrix (1999), Graduação em Fisioterapia pela Universidade Federal de Minas Gerais (2002), mestrado em Ciência da Reabilitação pela Universidade Federal de Minas Gerais (2005).

<sup>2</sup> Graduada em Psicologia - Universidade Newton Paiva (1997), pós-graduada em Marketing pela Unileste (2002)

<sup>3</sup> Graduada em Educação Física pela Unileste/MG (2001), pós-graduada em Treinamento Desportivo e Fisiologia do Exercício pela Unifoa (2004), mestrado em Ciência da Motricidade Humana pela Universidade Castelo Branco (2009)

<sup>4</sup> Graduado em Filosofia pela PUC Paraná (1998), pós-graduado em Filosofia pela Universidade Federal de Ouro Preto (2004), graduando em Teatro pela UNB.

<sup>5</sup> Graduado em Psicologia - UNILESTE; Especialista em Terapia Cognitivo Comportamental IBHA- RJ; Especialista em Gestão Estratégica de Recursos Humanos - Fundação FGPA.

## 1.0 Introdução

O processo de envelhecer traz consigo desafios, desejos e necessidades. O presente artigo traz reflexões sobre o panorama global do envelhecer no Mundo e no Brasil, uma breve passagem sobre as instituições de ensino e suas responsabilidades. Mais especificamente retratamos o grupo da Universidade Melhor Idade da Faculdade Única de Timóteo, suas facetas, desejos e ganhos considerando a auto percepção dos idosos. Através de uma pesquisa exploratória simples e descritiva levantamos dados aqui transcritos.

O Brasil, atualmente, está vivendo a “Era do Envelhecimento”. Assim a Faculdade tem a responsabilidade de levar além de conhecimento acadêmico, acolhimento e a difusão de ganhos.

O envelhecer não precisa ser sinônimo de adoecer. O idoso muitas das vezes tem tendência a se isolar. Um projeto de Extensão Universitário semelhante ao descrito neste artigo, pode auxiliar os idosos no processo de interação, debates e trocas de conhecimento, trazer alegria, entusiasmo, renovação e até mesmo o desejo de criar desafios e novos projetos.

### 1.1 O envelhecimento: cenário e dados demográficos do Brasil

Uma população torna-se mais idosa à medida que aumenta a proporção de indivíduos idosos e diminui a proporção de indivíduos mais jovens. O progressivo aumento da população idosa é um fenômeno que vem sendo observado em todo o mundo, inclusive no Brasil. Tal aumento deve-se em parte, às melhores condições e maior expectativa de vida, além da redução da fecundidade da população. (NASRI, 2008)

A partir da década de 60, a taxa de mortalidade brasileira começou a sofrer significativas reduções, havendo também um declínio da fecundidade (em aproximadamente 50%, de 5,8 para 2,7 filhos por mulher), associado às crises econômicas e ao processo de urbanização da sociedade brasileira. Esses fatores foram essenciais no início do processo de envelhecimento da população. (NASRI, 2008; CHAIMOWICZ, 1998).

O Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE) já descreveu as prováveis mudanças que ocorrerão na pirâmide demográfica brasileira, nos próximos anos. Além da importante redução da população infantil, pode-se prever um grande aumento da população idosa. O grupo etário composto por pessoas acima de 65 anos cresceu de 3,5% em 1970 para 5,5% em 2000. Em 2050, este grupo etário deverá responder por cerca de 19% da população brasileira. Ressalta-se ainda que a expectativa de vida média dos brasileiros aumentou em quase 25 anos, nos últimos 50 anos. Outro aspecto a ser considerado é o envelhecimento dentro da própria população idosa, pois em 2050 os idosos com mais de 80 anos corresponderão a 28% da população idosa. Ressalta-se ainda que a maioria da população idosa do Brasil será feminina, uma vez que as mulheres são mais longevas que os homens. (IBGE, 2011; CARVALHO, 2003; CARVALHO, 2008)

Os idosos, a velhice e o processo de envelhecimento humano vêm ganhando espaços cada vez maiores no cenário nacional ao longo da segunda metade do século XX, alcançando um verdadeiro *boom* gerontológico em sua última década. Neste contexto é possível considerar que a produção de conhecimento sobre o envelhecimento também venha apresentando incrementos importantes. Entretanto, poucas são as publicações que tragam informações abrangentes acerca das atividades envolvidas em instituições de ensino e pesquisa que possa beneficiar esta população. (PRADO, 2004).

## 1.2 O papel social das Instituições de ensino

Sabe-se que a escolaridade, a renda, a autoestima e as condições de vida de maneira geral impactam positivamente nas taxas de morbimortalidade da população idosa. (GIATTI, 2003)

As instituições de ensino são peças de fundamental importância nas ações que possam colaborar para um envelhecimento ativo e bem sucedido. A extensão universitária é parte orgânica do currículo na formação de educadores e profissionais, pois a partir de sua dinâmica social se dar a produção das relações interdisciplinares entre as práticas de ensino e pesquisa, caracterizando-se como o elo de integração do pensar e fazer, da relação teoria-prática na produção do conhecimento. A extensão possui uma função acadêmica capaz de integrar ensino-pesquisa, além e representar um serviço de atendimento às necessidades sociais das camadas populares. Por meio dos seus programas de extensão, as instituições de ensino utilizam o patrimônio específico do conhecimento e recursos humanos para, dentro das áreas ligadas à sua missão acadêmica, gerar benefícios sociais de todo o tipo. Considerando os aspectos acima, é importante que as instituições de ensino estejam atentas às necessidades da comunidade e se esforcem para atendê-las. Desse modo, elas estarão cumprindo seu papel na formação dos alunos e na integração e participação com a comunidade. (NOGUEIRA, 2000)

Além disso, uma das finalidades do ensino superior prescrita pela Lei de Diretrizes e Bases da Educação em seu art. 43, VII é “promover a extensão, aberta à participação da população, visando a difusão das conquistas e benefícios resultantes da criação cultural e da pesquisa científica e tecnológica geradas na instituição”. (LDB, 1996)

O processo de envelhecimento populacional brasileiro exige de todos nós, especialmente das pessoas envolvidas no cenário educacional, um novo comportamento frente aos indivíduos que atingiram a terceira idade, pressupondo, principalmente, a garantia da dignidade, da vida, enfim, a garantia dos direitos dos idosos enquanto seres humanos e cidadãos.

## 1.3 Faculdade da Melhor Idade Única

Desde 2009, a faculdade Única de Timóteo, na época chamada Unipac Timóteo, desenvolve um projeto de extensão denominado Faculdade da Melhor Idade, voltado para o atendimento de pessoas idosas. Constitui-se um espaço de convivência social, de

aquisição de novos conhecimentos com foco em um envelhecer sadio e digno sobretudo na tomada de consciência da importância da participação do idoso na vida em sociedade.

Nesse projeto de Extensão, busca-se compreender o idoso enquanto sujeito de processo ensino aprendizagem, dando ênfase a conteúdos que priorizem seus interesses, valores, motivações, histórias de vida e contexto social, percebendo-o enquanto sujeito capaz de exercer sua independência, autonomia e cidadania.

As mudanças educativas desencadeadas por experiências como universidades voltadas para a terceira idade vão além, em um efeito multiplicador social: o idoso assume papel efetivo de educador ao contribuir com a família, filhos, netos ou os grupos sociais a que pertence. Tornam-se, assim, mais participativos. Esse aumento no nível de participação pode ser explicado pelo fato dos alunos adquirirem conhecimentos das mudanças biológicas, psicológicas e sociais do envelhecimento, aceitando melhor os limites e desafios que os cercam.

Esse espaço de mudança é compartilhado com professores, família, alunos, comunidade numa íntima relação entre conhecimento científico e universalizado e o conhecimento popular.

As ações do projeto Faculdade da Melhor Idade da Única têm como eixo central os aspectos Bio-Psico-Sociais do Envelhecimento e objetivam:

- Contribuir para o rompimento da situação de marginalização e exclusão social que o idoso atravessa no contexto brasileiro, resgatando a identidade e a cidadania
- Possibilitar a formação de novos valores sócio-culturais através da socialização do saber;
- Contribuir para a superação de conceitos estigmatizadores à cerca do processo de envelhecimento;
- Possibilitar, através de fundamentação teórica, a construção de conhecimentos destinados a explicar o processo básico do envelhecimento em seus aspectos bio-psico-sociais;
- Proporcionar a construção de conhecimentos destinados a situar o idoso em seu contexto, de modo que ela possa compreendê-lo de forma crítica e saudável;
- Enfatizar as relações sociais dos idosos, criando condições para o desenvolvimento da criatividade e da formação de novas relações.
- Proporcionar melhorias nas condições de vida, autoestima, socialização e saúde dos alunos/idosos.
- Favorecer o aprendizado do público acadêmico no que se refere ao processo de envelhecimento e seu impacto nas diferentes esferas da sociedade.

As atividades são organizadas em módulos semestrais, abordando diversas disciplinas de acordo com a necessidade e interesse do grupo. Dentre as diversas disciplinas já ofertadas podem ser descritas: Direito e Cidadania; Psicologia; Coral; Artes Cênicas; Dança de salão; Ginástica cerebral; Informática; Turismo e Fotografia “Registro da

Vida”; Literatura; Meio ambiente; Terapia ocupacional; Musicoterapia; Inglês; Lazer e Qualidade de Vida; A arte de Falar em Público; Cuidando da saúde através do emprego de técnicas manuais de artesanato.

### Grupo Bem Viver

O presente artigo tem por motivação especial o grupo da Faculdade da Melhor Idade de Timóteo, formado em 2009. As disciplinas trabalhadas atualmente são: Dança, Artes Cênicas, Ginástica Cerebral e Psicologia. Os idosos possuem atividades duas vezes por semana, no horário da tarde, somando 8 horas de atividades semanais. Dentre as várias características do grupo podemos destacar que é um grupo basicamente composto por mulheres, tem apenas um homem.. O grupo é composto por cerca de 30 pessoas, a faixa etária varia de 50 até 80 anos. É um grupo ativo, interessado, participativo, com senso crítico apurado. Há uma evidente diversidade em relação à escolaridade e nível sócio econômico. A maioria do grupo consiste em mulheres aposentadas e donas de casa. O grupo é muito envolvido com o projeto e têm desejo pelo novo, é atraído pela curiosidade. Às vezes resiste a alguma atividade, mas diferente dos jovens a maturidade e o desafio são determinantes para persistirem e não desistir. Assim que compreendem a lógica, tomam consciência, aplicam dentro de suas possibilidades, mas buscam ter o domínio até conseguirem o resultado desejado.

O grupo em março de 2015 escolheu um nome que o caracterizasse, o nome escolhido foi Bem Viver. O nome foi debatido até chegar a um consenso e é segundo eles a melhor identificação do momento em que viviam. O nome também explicita os sentimentos de alegria, maturidade, convívio. Retrata também o nível de demanda do grupo.

Além das atividades semanais relacionadas ao projeto de extensão, o grupo se reúne de maneira autônoma diversas vezes ao longo do ano. Estas reuniões envolvem festividades (comemoração aniversariantes do mês, festa junina, Natal, dentre outros), viagens e visitas. O grupo também utiliza intensamente de recursos tecnológicos e redes sociais para se comunicar: *Facebook* e *WhatsApp*.

## **2.0 Metodologia**

No contexto desta discussão, apresenta-se, à guisa de exemplo, uma investigação sobre satisfação escolar baseada na Teoria da Facetas (uma metodologia de investigação que verdadeiramente procura integrar teoria, planejamento e análise dos dados). Enfim, na tentativa de superar dicotomias, como teoria-método, conceitos-procedimentos, etc., A pesquisa tornou-se exploratória e descritiva. Os critérios de inclusão para participação na pesquisa foram: participar do grupo por pelo menos um semestre e desejar participar da pesquisa. A metodologia escolhida foi pesquisa direta com 22 duas pessoas que participam do grupo composto por duas perguntas básicas: Por que você veio para a Faculdade da Melhor Idade? O que você encontrou?

Estas perguntas serviram como eixo de reflexão para que os participantes pudessem elaborar seus relatos. Algumas respostas foram transcritas na íntegra uma pequena amostragem para comprovar o objeto de investigação.

“Comecei a participar do curso da Melhor Idade, em busca, de aprender a viver o tempo que eu tenho pra mim. Depois de tanto tempo vivendo para a casa, família, filhos, tinha perdido o jeito de gastar tempo comigo. E aqui, aprendi a conviver, a distrair, e principalmente, ver que eu tinha muito a aprender com pessoas, vivendo a mesma situação e também a ensinar. Tem sido uma troca sensacional. Estou muito feliz por estarmos todos esses anos juntas, numa convivência prazerosa, aceitando nossas diferenças, resmungando, mas aceitando. Dividimos nossos momentos de dores e celebramos os bons.”

MSB – 59 ANOS – 5 de projeto

“Vim convidada. Aceitei o convite porque vi aí uma oportunidade de conhecer pessoas, ocupar meu tempo ocioso e exercitar a mente. Encontrei amigos, aceitação. Revi conceitos, aprendi a aceitar certas limitações, conviver com elas e até supera-las, elas não eram apenas minhas. Um convívio orientado, uma terapia. Melhorei bastante. Conhecimento também, claro, adquiri com a troca de experiências.”

MEBG – 64 anos – 6 de projeto

“Minha filha e minha neta observaram como eu estava vivendo momentos de monotonia depois de ter-me aposentado, após 40 anos de magistério. Certo dia, chegaram com um convite para o grupo Melhor Idade e me incentivaram a participar, quase me obrigando a participar. O meu problema era minha neta que ficaria comigo, a tarde. Quão importante foi o apoio e a compreensão da secretária Regina que solucionou o problema. A minha neta me acompanhou vindo comigo as aulas e até mesmo se entrosou com meus colegas e hoje amigas do grupo. Pena que há tantas pessoas que poderiam participar desse projeto e não sabem o que estão perdendo. Minha vinda para o grupo da melhor idade foi muito boa. Encontrei amigos de outros tempos. Fui bem recebida, criei novos amigos e participo de festas organizadas pela turma. São pessoas alegres e ativas. Eu precisava de incentivo pois sou uma pessoa muito chegada ao lar. Compreendi que temos histórias diferentes e parecidas, ao mesmo tempo conseguimos nos expressar com simplicidade, com naturalidade. Isso faz um bem enorme a nossa convivência. Aqui o tempo não passa.”

CLA – 69 anos – 3 de projeto

“Fiquei viúva no dia 26/08/2010. Eramos um casal muito feliz, abençoado, vivíamos muito bem.

Entrei em depressão. Minha sobrinha passou a me visitar todas as tardes, de volta do trabalho; e sempre falando para eu fazer a UNIPAC, o que seria muito bom para mim. Minha resposta era sempre negativa. Nada me interessava. Na segunda quinzena de setembro, ela me telefonou:

- LIA, o que a senhora esta fazendo?

- Estou deitada.

-Levanta tia, que vou ai agora, pra levar as aulas de hoje e de amanhã, se a senhora gostar, continua...

Vim com ela. Achei o ambiente alegre, quente demais, mas, continuei. Hoje só tenho a agradecer-lá. Aqui é um ambiente ótimo, amigo, acolhedor e o que há de melhor para a saúde física e melhor, segundo o que aprendemos aqui.”

ZILA MORAIS DE ATHAIDE, 80 anos - 6 anos de projeto.

“Em busca de ampliar meus conhecimentos, conviver com pessoas que eu conhecia e estava distante. Estava numa fase difícil da minha vida.

Reencontrei amigos, fiz muitos novos também. Aprendi em pouco de música (sinto falta), teatro, dança, neuróbica e psicologia (a matéria que mais me acrescenta)”

MFGA – 58 anos – 6 anos de projeto.

### **3.0 Considerações finais**

Após a análise desta pequena amostragem podemos perceber que as expectativas que trouxeram cada idoso deste grupo ao projeto são muito particulares, no entanto, a maioria gira em torno de aumento do convívio social e qualidade de vida. Podemos perceber que a participação no Projeto Faculdade da Melhor idade tem contribuído para um envelhecimento mais ativo e saudável para este grupo. Torna-se importante que projetos como este se multipliquem na região do Vale do Aço e também no Brasil pois podem beneficiar a população idosa que se torna cada vez maior. Conhecimentos práticos cognitivos e físicas, interação e a busca de Bem Viver elevam a qualidade de vida dos participantes e agrega valor às suas relações sociais e familiares. A Faculdade Única, por meio deste projeto de extensão, vêm cumprindo um importante papel social.

#### 4.0 Referencias Bibliográficas

NASRI F. **O envelhecimento populacional no Brasil.** *Einstein*, São Paulo, 2008; 6(supl): s4-s6.

CHAIMOWICZ F. **A saúde dos idosos brasileiros às vésperas do século XXI: problemas, projeções e alternativas.** *Rev Saúde Pública*, São Paulo, 1997; 31(2): 184-200. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rsp/v31n2/2170.pdf>>. Acesso em: 12 jun 2015.

BRASIL. Ministério do Planejamento, Orçamento e Gestão. Instituto Brasileiro de Geografia e (IBGE). Sinopse do senso demográfico 2010. Rio de Janeiro, 2011. Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/home/presidencia/noticias/imprensa/ppts/0000000402.pdf>>. Acesso em: 09 jun 2015

CARVALHO JAM, GARCIA RA. **O Envelhecimento da população Brasileira: um enfoque demográfico.** *Cad Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2003;19:725-33. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v19n3/15876.pdf>>. Acesso em: 09 jun 2015.

CARVALHO JAM, WONG LIR. **A transição da estrutura etária da população brasileira na primeira metade da século XXI.** *Cad Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2008;24(3):597-605. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csp/v24n3/13.pdf>>. Acesso em: 09 jun 2015.

PRADO, DS e SAYDE, JD. **A pesquisa sobre envelhecimento humano no Brasil: grupos e linhas de pesquisa.** *Ciência e Saúde coletiva*, Rio de Janeiro, 2004; 9(1) 57-68. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/csc/v9n3/a22v09n3.pdf>>. Acesso em: 12 jun 2015.

GIATTI, L e BARRETO, SM. **Saúde, trabalho e envelhecimento no Brasil.** *Cad Saúde Pública*, Rio de Janeiro, 2003; 19(3):759-771.

NOGUEIRA. Maria das Dores Pimentel. (Org.). **Extensão Universitária. Diretrizes conceituais e políticas.** Documentos básicos do Fórum Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras 1987 – 2000. Belo Horizonte: PROEXT/UFMG/Fórum, 2000.

\_\_\_\_\_. Lei nº9.394/1996, Art 43. Dispõe sobre as diretrizes e bases de Educação Nacional. Disponível em: <[http://www.planalto.gov.br/CCIVIL\\_03/leis/L9394.htm](http://www.planalto.gov.br/CCIVIL_03/leis/L9394.htm)>. Acesso em: 20 jun 2015.