

IVANICE SALETE PRIMIERI

**UNATI E ENVELHECIMENTO ATIVO: CONSTRUINDO A QUALIDADE DE VIDA
NA TERCEIRA IDADE**

**Trabalho de Conclusão de Curso
Apresentado ao Curso de Serviço Social do
Centro de Ciências Sociais Aplicadas da
Universidade Estadual do Oeste do Paraná
– UNIOESTE Campus de Toledo, como
requisito parcial para obtenção do título de
Bacharel em Serviço Social.**

Orientadora: Profa. Ms. Roseli Odorizzi

**TOLEDO
2008**

IVANICE SALETE PRIMIERI

**UNATI E ENVELHECIMENTO ATIVO: CONSTRUINDO A QUALIDADE DE VIDA
NA TERCEIRA IDADE**

**Trabalho de Conclusão de Curso Apresentado
ao Curso de Serviço Social do Centro de
Ciências Sociais Aplicadas da Universidade
Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE
Campus de Toledo, como requisito parcial para
obtenção do título de Bacharel em Serviço
Social.**

BANCA EXAMINADORA

Profª. Ms. Roseli Odorizzi
Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Prof. Amarildo Bevenuto
Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Profª. Luzinete Ednilva Sachetti
Universidade Estadual do Oeste do Paraná

Toledo, 12 de novembro de 2008.

Dedico este trabalho aos meus pais Idinor e Irma que sempre me apoiaram, e ao meu noivo Leoquídio, que durante todo o período da universidade esteve ao meu lado incentivando-me e dando forças.

AGRADECIMENTOS

Agradeço a Deus por ter me acompanhado nessa caminhada, sendo o grande responsável pelos acontecimentos nesta jornada.

Aos meus pais Idinor e Irma, sem vocês está conquista não seria possível, obrigada por me apoiarem em todos os sentidos afetivo, psicológico e financeiro, e aos meus irmãos Neco, Ivane e Nico, e a minha sobrinha Andrieli, que com sua inocência em muitos momentos difíceis me alegrou.

A minha orientadora professora Roseli Odorizzi por ter aceitado este desafio, e ter orientado com sabedoria e muita paciência nas inúmeras vezes que dispôs de seu tempo para esclarecer minhas dúvidas. Não somente por isso, mas também por ter acreditado no meu potencial e depositado em mim toda a confiança durante três anos de estágio.

A Franciele Ferreira dos Santos, minha fiel amiga de todas as horas, nos momentos fáceis e difíceis da faculdade estávamos juntas. Vou sentir saudades de ouvir suas aventuras de finais de semana. Sei que nossa amizade vai perdurar pela vida afora.

A Rosemeri Francisquini Silvano, com quem aprendi muito, além das aulas de português, lições sobre a vida. Rose adorei ter tido a oportunidade de trabalhar contigo e muito mais que isso de aprender com você, és muito competente em tudo o que faz, e uma grande amiga. Além do mais, muito obrigada pelas dicas e correções ortográficas do TCC.

A Leidiane Penso grande amiga, que por mais de dois anos fomos companheiras de estágio, dividindo responsabilidades e angustias. Fica na lembrança a imagem de uma amiga muito querida.

A minha supervisora de estágio “insistente” social Ana Marcília, que com sua sabedoria e maneira diversificada de abordar os usuários, ficará com carinho marcada em minha memória.

As amigas companheiras de estágio Ariela, Fran, Lia e Sonia. Meninas aprendi muito com vocês, vou sentir falta não só das nossas discussões sobre Serviço Social, mas principalmente dos nossos lanchinhos super saudáveis.

As amigas assistentes sociais Cristiane, Elizete e Susana R. Borella, sinto muita falta da convivência diária que tínhamos. Guardo comigo a lembrança de três grandes amigas, as quais não esquecerei.

Aos idosos da UNATI, com quem aprendi muito, principalmente a valorizar mais a vida e acreditar que nada é impossível se a gente buscar.

A todos os docentes do curso de Serviço social, os quais não mediram esforços para repassar o conhecimento. Em especial as professoras que foram minhas supervisoras acadêmicas Índia, Luciana e Luzinete.

A todos que, direta ou indiretamente, contribuíram para a realização deste trabalho, muito obrigada.

À SOMBRA DESTA MANGUEIRA

Os critérios da avaliação da idade, da juventude ou da velhice, não podem ser os do calendário. Ninguém é velho só porque nasceu há muito tempo ou jovem porque nasceu há pouco tempo. Somos velhos ou moços muito mais em função de como pensamos o mundo, da disponibilidade com que damos curiosos ao saber, cuja procura jamais nos cansa e cujo achado jamais nos deixa imovelmente satisfeitos. Somos moços ou velhos muito mais em função da vivacidade, da esperança com que estamos sempre prontos a começar tudo de novo e se o que fizemos continua a encarar sonho nosso, sonho eticamente válido e politicamente necessário.

PAULO FREIRE

PRIMIERY, Ivanice Salety. **UNATI E ENVELHECIMENTO ATIVO: CONSTRUINDO A QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE.** Trabalho de Conclusão de Curso (Bacharelado em Serviço Social) Centro de Ciências Sociais Aplicadas. Universidade Estadual do Oeste do Paraná – *Campus* – Toledo, 2008.

RESUMO

O presente trabalho monográfico trata da relação do envelhecimento ativo com a qualidade de vida na terceira idade e tem como objetivo analisar a contribuição das atividades promovidas pelo Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade - UNATI na UNIOESTE/Campus de Toledo, na promoção e fortalecimento da qualidade de vida dos adultos e idosos participantes. A reflexão é fruto da indagação e das observações realizadas no Programa enquanto Colaboradora e Bolsista de Extensão, no período 2005 a 2007. Parte-se do pressuposto que as atividades do Programa UNATI propiciam melhorias em todos os aspectos do envelhecimento humano e conseqüentemente maior qualidade de vida para os participantes. Na operacionalização da pesquisa optou-se pelo método estudo de caso da abordagem qualitativa de pesquisa, com o uso das técnicas do questionário e da observação sistemática. Como instrumentos para a coleta de dados utilizou-se do questionário com perguntas abertas e fechadas, diário de campo, atas e relatórios existentes no Programa, bem como relatórios produzidos durante o estágio e o questionário sócio-educacional, preenchido pelos adultos e idosos no ato de suas matrículas. Os resultados apontam para a importância dos idosos manterem-se ativos, uma vez que há melhoras nos aspectos biológicos, psicológicos e sociais. Ressalta-se que as atividades oferecidas pelo Programa UNATI melhoram a qualidade de vida dos participantes, uma vez que, além da aprendizagem que proporciona em diversas áreas de conhecimento, reconstrói a concepção da velhice, fortalece as relações sociais e familiares e contribui para a manutenção da autonomia da pessoa idosa, elevando a auto-estima e resgatando a participação social. Condições estas, fundamentais para um envelhecimento ativo, bem sucedido e, conseqüentemente com qualidade de vida.

Palavras chaves: UNATI, ENVELHECIMENTO ATIVO, QUALIDADE DE VIDA.

LISTA DE ILUSTRAÇÕES

GRÁFICOS

Gráfico1-Expectativa de vida, em anos	16
Gráfico2-População idosa de Toledo por sexo.....	31
Gráfico3-Atividade de extensão.....	38
Gráfico 4-Áreas temáticas.....	38
Gráfico 5-Faixa etária.....	45
Gráfico 6- Renda mensal.....	46

TABELAS

Tabela 1-População residente por situação de domicílio e grupos de idade no Brasil...	15
Tabela 2-População idosa no Paraná por faixa etária.....	17
Tabela 3-Evolução da população por faixa etária em Toledo.....	32
Tabela 4 População idosa de Toledo por faixa etária.....	32

QUADROS:

Quadro 1-Envelhecimento biológico.....	19
Quadro 2-Grau de escolaridade.....	46
Quadro 3-O significado de envelhecer.....	47
Quadro 4-Atividade física.....	49
Quadro 5-Uso do tempo livre.....	50
Quadro 6-Relação com a comunidade.....	52
Quadro 7-Relação com amigos e vizinhos.....	53
Quadro 8-Relação com a saúde.....	54
Quadro 9-Relação familiar e pessoal.....	56
Quadro 10-Relação com a UNATI.....	58

LISTA DE SIGLAS

CEPE.....	Conselho de Ensino, Pesquisa e Extensão.
CF 88.....	Constituição Federal, 1988
IBGE.....	Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística
IPES.....	Instituições Públicas de Ensino Superior
MAB.....	Momento Ativo no Bairro
OMS.....	Organização Mundial da Saúde
ONU.....	Organização das Nações Unidas
PNI.....	Política Nacional do Idoso
PR.....	Paraná
UNATI.....	Universidade Aberta à terceira Idades
UNIOESTE.....	Universidade Estadual do oeste do Paraná
CERTI.....	Centro de Revitalização da Terceira Idade

SUMÁRIO

RESUMO.....	06
LISTA DE ILUSTRAÇÕES.....	07
LISTA DE SIGLAS.....	08
INTRODUÇÃO.....	10
1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE	14
1.1 ASPECTOS DEMOGRÁFICOS DO ENVELHECIMENTO HUMANO NO BRASIL E NO ESTADO DO PARANÁ.....	14
1.2 ASPECTOS FÍSICOS, PSÍQUICOS E SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO.....	17
1.3 A POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO E O ENVELHECIMENTO ATIVO	22
1.4 ATIVIDADE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE	26
2 O PROGRAMA DE EXTENSÃO UNATI.....	31
2.1 A REDE DE ATENDIMENTO AO IDOSO NO MUNICÍPIO DE TOLEDO.....	31
2.2 O PLANO NACIONAL E O PLANO REGIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA	33
2.3 O PLANO INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UNIOESTE.....	36
2.4 O PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE – UNATI NA UNIOESTE.....	39
3 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS DA PESQUISA	42
3.1 ESTRURAÇÃO DA PESQUISA	42
3.2 CONHECENDO OS SUJEITOS DA PESQUISA.....	44
3.3 O SIGNIFICADO DE ENVELHECER PARA OS PESQUISADOS.....	46
3.4 ATIVIDADE FÍSICA	48
3.5 USO DO TEMPO LIVRE.....	50
3.6 RELAÇÃO COM A COMUNIDADE	51
3.7 RELAÇÃO COM AMIGOS E VIZINHOS	53
3.8 RELAÇÃO COM A SAÚDE.....	54
3.9 RELAÇÃO FAMILIAR E PESSOAL.....	56
3.10 RELAÇÃO COM A UNATI.....	57
REFERÊNCIAS	63
APÊNDICES.....	67
ANEXOS.....	72

INTRODUÇÃO

A questão da qualidade de vida, principalmente na terceira idade, nunca foi tão discutida como nos últimos anos, pois existe atualmente uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar dessa grande parcela da população que cresce a cada dia mais, atinge maior longevidade e busca um envelhecer mais saudável.

Entretanto, conceituar "qualidade de vida" é uma tarefa difícil, visto que é um conceito bastante complexo. Para Vecchia¹, a qualidade de vida está relacionada à auto-estima e ao bem-estar pessoal. Abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive. Estas dimensões quando integradas, mantêm o indivíduo em equilíbrio consigo mesmo e com o mundo ao seu redor.

Percebe-se que qualidade de vida é algo subjetivo e é bastante dependente do nível sócio-cultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo. Todavia, o que não se discute é que a qualidade de vida está muito associada à questão da atividade, sejam elas físicas, psíquicas ou sociais, uma vez que se conceituam como importantes instrumentos que contribuem para a melhoria do bem-estar do indivíduo.

O Município de Toledo, Estado do Paraná possui um número bastante expressivo de idosos, por isso, nos últimos anos, tem investido intensamente em ações que promovam um envelhecimento mais ativo. O Departamento do Idoso de Toledo conta atualmente com uma vasta rede de atendimento, oferecendo várias atividades às quais tem como objetivo à melhoria da qualidade de vida do idoso do Município.

Além dos serviços prestados pela rede municipal, em Toledo há também o Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade - UNATI, desenvolvido e coordenado pela Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Campus de Toledo, que com as atividades realizadas propicia ao idoso e adulto do município e região, uma melhor qualidade de vida, bem como um envelhecimento mais saudável.

O interesse pela temática da terceira idade é decorrente da minha atuação durante três anos no campo de estágio com idosos do Programa UNATI. No início de 2005, ingressei neste campo de estágio na condição de estágio extracurricular. Na ocasião, acompanhava mais

¹ Vecchia, Roberta Dalla Faculdade de Medicina de Botucatu (FMB) - UNESP.

diretamente a atividades da “Oficina da Memória”, que se constitui em uma das diversas oficinas vinculadas ao Programa.

Nos anos seguintes, 2006 e 2007, além das atividades de estágio extracurricular também pude desenvolver na UNATI o estágio curricular. Nesta mesma época, fui contemplada com uma Bolsa de Extensão da Pró-Reitoria de Extensão – PROEX, da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, com dedicação de vinte horas semanais.

Nesse período, enquanto bolsista de extensão, de acordo com o Plano de Trabalho aprovado pela PROEX, sob minha responsabilidade estava o acompanhamento e execução das atividades da “Oficina de Informática para a Terceira Idade” e também do “Projeto Monitoria”, ambas vinculadas ao Programa UNATI.

A partir do meu envolvimento nas atividades desenvolvidas nestas Oficinas, como também nas discussões de grupo e palestras realizadas na UNATI, que me despertou o interesse em realizar pesquisas para comprovar a importância dos idosos manterem-se físico, psíquico e socialmente ativos, para a promoção da qualidade de vida.

Durante essa experiência junto aos participantes idosos do Programa UNATI, pude observar que as pessoas da terceira idade que se mantêm em constante atividade, possuem melhor qualidade de vida, melhor saúde mental e se envolvem mais em atividades sociais e/ou ações da comunidade, ou seja, são consideradas mais “ativas”. Percebe-se então, o grande potencial existente nessa faixa etária da população.

A problemática central que envolve esta pesquisa é: qual o impacto das atividades desenvolvidas no Programa UNATI para a melhoria da qualidade de vida do adulto e idoso participante? Assim, a seguinte hipótese foi levantada: as atividades da UNATI propiciam melhorias em todos os aspectos do envelhecimento humano e, conseqüentemente, maior qualidade de vida para os participantes.

Desse modo, formulou-se as seguintes questões que norteiam esta pesquisa: o que é o Programa UNATI e como ele se efetiva na UNIOESTE? Qual o perfil dos idosos que participam do Programa? Que atividades o Programa oferece? Qual o significado do Programa para os idosos participantes? Qual o significado de envelhecer para os participantes da UNATI? Que atividades realizam no seu cotidiano? O que os idosos fazem no seu tempo livre? Como se relacionam com a comunidade e os amigos? Qual seu comportamento em relação à saúde e à família?

Partindo dessas observações, esta pesquisa objetiva analisar a contribuição das atividades promovidas para a terceira idade² pelo Programa UNATI da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Campus de Toledo, na promoção da qualidade de vida dos adultos e idosos participantes.

Os instrumentais técnicos utilizados na coleta dos dados para a efetivação das técnicas foram o questionário com perguntas abertas e fechadas, diário de campo, atas e relatórios produzidos no estágio e a ficha sócio-educacional, preenchida pelos alunos idosos no ato da matrícula. As fichas foram disponibilizadas pela Secretaria do Programa UNATI da UNIOESTE, Campus de Toledo.

Na operacionalização da pesquisa, optou-se pelo método estudo de caso da abordagem qualitativa, com o uso da técnica do questionário. Os sujeitos desta pesquisa foram idosos participantes do Programa UNATI - Turma: 2007 - 2008, sendo 24 (vinte e quatro) deles participantes da Aula Conjunta e 04 (quatro) do Projeto Monitoria.

A presente monografia foi estruturada em três capítulos. O primeiro capítulo trata do processo de envelhecimento humano e da qualidade de vida na terceira idade, assim procurou-se mostrar como se apresenta demograficamente a população idosa no Brasil e no Paraná, e para uma melhor compreensão do processo de envelhecimento humano, foram apresentados os aspectos físicos, psíquicos e sociais, para em seguida abordar sobre como o envelhecimento ativo aparece na Política Nacional do Idoso.

O segundo capítulo trata da extensão universitária no Brasil, situando o Programa de Extensão UNATI no contexto da Universidade Estadual do Oeste do Paraná – UNIOESTE, Campus de Toledo, seu objetivo e as atividades desenvolvidas pelo Programa e destinadas para a população adulta e da terceira idade.

Finalmente, no terceiro capítulo foram apresentados os dados referentes ao desenvolvimento da pesquisa, apresentando primeiramente a metodologia adotada para a sua realização, seguida do perfil dos pesquisados, na seqüência foram estabelecidos os eixos de análise para, finalmente, mostrar a interpretação dos dados da pesquisa.

Pretende-se com este trabalho de conclusão de curso mostrar a importância dos idosos manterem-se físico, psico e socialmente ativos, para a melhoria da qualidade de vida, bem como demonstrar sobre a necessidade da criação de espaços como o da UNATI, que propicia a pessoa idosa e adulta o acesso à informação sobre diferentes assuntos e,

² Terceira idade é uma expressão que, nas últimas décadas e com muita rapidez, se popularizou no vocábulo internacional e, mais recentemente, no brasileiro. Esta expressão surgiu na França.

fundamentalmente, os prepara para encarar o processo de envelhecimento com mais naturalidade.

Além disso, pretende-se que este estudo sirva de subsídio para profissionais da área de serviço social, bem como de outras áreas afins, que trabalham com a terceira idade, para evidenciar a importância e os benefícios da atividade na terceira idade.

1 PROCESSO DE ENVELHECIMENTO HUMANO E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Considerando que o objeto de estudo desta pesquisa é a relação envelhecimento ativo e qualidade de vida das pessoas adultas e idosas participantes do Programa UNATI da UNIOESTE/Campus de Toledo, faz-se necessário, primeiramente, apresentar alguns aspectos da demografia da população de idosos no contexto brasileiro e no Estado do Paraná para, posteriormente, desmistificar o que, de fato, ocorre no processo de envelhecimento humano de forma que se possam apontar ações/recomendações presentes na Política Nacional do Idoso.

1.1 ASPECTOS DEMOGRÁFICOS DO ENVELHECIMENTO HUMANO NO BRASIL E NO ESTADO DO PARANÁ.

Segundo dados divulgados pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística – IBGE (2002), a população do mundo está cada dia mais velha. Com índices de natalidade cada vez mais baixos, os avanços na área da medicina e da tecnologia e, ainda, a crescente preocupação com a qualidade de vida, as pessoas que envelhecem estão atingindo mais facilmente idades próximas aos 100 anos ou mais.

Em 1995, de acordo com o IBGE (2002), já eram 578 milhões de pessoas com mais de 60 anos, espalhadas pelo mundo. O Instituto também estima para 2050 que a expectativa de vida nos países desenvolvidos será de 87,5 anos para os homens e 92,5 para as mulheres (contra 70,6 e 78,4 anos em 1998). Já nos países em desenvolvimento, como o Brasil, será de 82 anos para homens e 86 para mulheres.

No Brasil, o número de idosos³ cresce a cada ano. Segundo dados do IBGE (2002), a população de idosos no país já chega aos 15 milhões, representando 8,6% do total da população. A estimativa para o ano de 2025 é que esse número chegue a 30 milhões de pessoas com 60 anos ou mais, cerca de 15% do total.

Segundo o IBGE (2002), a população de 60 anos ou mais de idade, no Brasil, era de 14.536.029 pessoas, contra 10.722.705 em 1991. O peso relativo da população idosa no início da década representava 7,3%, enquanto, em 2000, essa proporção atingia 8,6%. Neste

³ No Brasil, considera-se idoso o corte definido pela OMS (Organização Mundial da Saúde), para os países subdesenvolvidos ou em via de desenvolvimento, pessoas a partir de 60 anos.

período, por conseguinte, o número de idosos aumentou em quase quatro milhões de pessoas, fruto do aumento gradual da expectativa média de vida. A Tabela 1 demonstrará por faixa etária o número de idosos brasileiros residentes por domicílio.

TABELA 1 – POPULAÇÃO RESIDENTE POR SITUAÇÃO DE DOMICILIO E GRUPOS DE IDADE NO BRASIL

Grupos de Idades	População (pessoas)	População (porcentagem)
60 a 64 anos	4.600.929	2,71
65 a 69 anos	3.581.106	2,11
70 a 74 anos	2.742.302	1,62
75 a 79 anos	1.779.587	1,05
80 a 84 anos	1.036.034	0,61
85 a 89 anos	534.871	0,32
90 a 94 anos	180.426	0,11
95 a 99 anos	56.198	0,03
100 anos ou +	24.576	0,01

Fonte: adaptado IBGE, 2002.

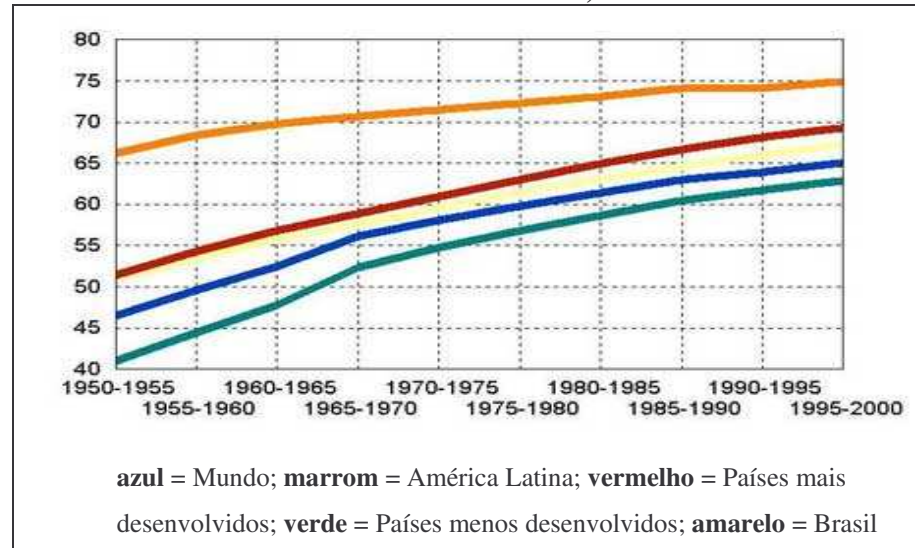
Analisando detalhadamente a tabela é possível verificar que o número de idosos na faixa etária dos 60 a 64 anos é mais significativa, isso se deve ao fato do Brasil ser um país que até recentemente era considerado um país de jovens. Contudo, percebe-se que as demais faixas etárias também possuem um número significativo de idosos, o que torna o Brasil também um país que no decorrer dos anos envelhece junto com a sua população.

Vale destacar a faixa etária dos 100 anos ou mais que, a princípio, equivale a uma grande quantidade de pessoas, no entanto, observa-se que equivalem a apenas 0,01 % da população total de idosos. Entretanto, segundo projeções do IBGE (2002), esta situação pode se reverter, pois o número de centenários - de 100 anos de idade ou mais - aumentará 15 vezes, chegando a somar aproximadamente 2,2 milhões de idosos em 2050.

Segundo dados da ONU, citado por Hoffmann (2002) a expectativa de vida ao nascer aumentou de 46,5 anos, em 1950-1955, para 65, em 1995-2000. O Brasil acompanhou essa evolução, estando sempre um pouco acima da média mundial: 50,9 anos em 1950-55 para 67,2 em 1995-2000 - mas um pouco abaixo da média da América Latina (de 51,4 a 59,3 anos). A diferença entre os países mais e menos desenvolvidos vem diminuindo de uma distância de 25,2 anos entre as expectativas de vida dos dois grupos em 1950-55 (41 contra 66,2 anos), a diferença caiu para 12 anos, menos da metade (62,9 contra 74,9).

Essa queda é inevitável segundo Hoffmann (2002), dada à tendência de envelhecimento global, pois as expectativas de vida dos países muito velhos crescem menos naturalmente. O recordista de expectativa de vida é o Japão, com 80,8 anos. O gráfico abaixo demonstra os números em relação à expectativa de vida:

GRAFICO 1 - EXPECTATIVA DE VIDA, EM ANOS.



Fonte: ONU citado por Hoffmann (2002)

A população de pessoas de 60 anos ou mais do Estado do Paraná, em 1950, era de 3,4%, em 1970 passa para 3,7%, em 1980 para 5%, em 1991 para 6,8% e, em 2000, a população de idosos já registrava 9% da população total, de acordo com dados do IBGE (2002). A Tabela 2 demonstra o percentual de idosos no Estado do Paraná de acordo com as faixas etárias.

TABELA 2 – POPULAÇÃO IDOSA NO PARANÁ POR FAIXA ETÁRIA

Variável	População (pessoas)	População (percentual)
De 60 – 64 anos	268.837	2,81
De 65 – 69 anos	209.434	2,19
De 70 – 74 anos	151.859	1,59
De 75 – 79 anos	93.677	0,98
De 80 – 84 anos	50.371	0,53
De 85 – 89 anos	24.269	0,25
De 90 –94 anos	7.516	0,08
De 95 – 99 anos	2.215	0,02
100 anos ou mais	1.253	0,01
Total de habitantes:	10.261.856,00	

Fonte: Adaptado: IBGE, 2002.

Desta forma, como podemos observar, a quantidade de idosos cresce a cada ano e já se constitui num fenômeno mundial em que se faz necessário rever as políticas sociais relacionadas a este segmento, como também, a concepção da sociedade em relação ao envelhecimento, pois é preciso ocorrer uma mudança cultural em relação ao envelhecer, evitando-se assim que se perpetue preconceitos e estereótipos que não condizem com a verdade.

Para isso é necessário compreender o que acontece com o ser humano quando ele envelhece e promover ações buscando cada vez mais a construção de mecanismos que possam melhorar a vida dessa população. Parafraseando Simone de Beauvoir (1995), não basta aumentar a expectativa de vida da população, mas também acrescentar qualidade aos anos vividos.

1.2 ASPECTOS FÍSICOS, PSÍQUICOS E SOCIAIS DO ENVELHECIMENTO.

O envelhecimento é um processo inerente a todo ser humano e ocorre em diferentes ritmos que variam de pessoa a pessoa, atingindo o corpo todo. Nesta fase atuam de forma conjunta os fenômenos físicos, psicológicos, sociais e familiares. Embora a idade cronológica constitua-se em um dado importante para se dizer que alguém está envelhecendo, não é um fator determinante, pois condições pessoais e ambientais são fatores que influenciam no estado geral de uma pessoa.

Ainda que, de uma forma bastante errônea, muitas pessoas, definem a velhice em função do número de anos que ela viveu, quando se sabe que há consideráveis diferenças

individuais no processo do envelhecimento, tanto em relação aos aspectos fisiológicos, como aos psicológicos.

Na compreensão de Beauvoir (1990), a velhice é o que acontece aos seres humanos que ficam velhos; impossível encerrar essa pluralidade de experiências num conceito, ou mesmo numa noção. A autora mostra a complexidade do conceito de velhice e deixa claro que não se trata de eliminar o conflito, mas de reconhecê-lo como elemento capaz de mexer com as organizações e manter um clima propício à mudança. Não se trata de homogeneizar, mas de integrar as diferenças.

Beauvoir (1990) lembra ainda que, uma vez que em nós é o outro que é velho, a revelação de nossa idade vem através dos outros, referindo que, mesmo enfraquecido, exilado no seu tempo, o idoso permanece, sempre o mesmo ser humano.

Deecken (1997), em seu livro ‘Saber envelhecer’, dá ênfase a três concepções de idades, quando diz que, para ele uma das descobertas da gerontologia⁴ mais interessante é que cada pessoa tem na realidade três diferentes idades ao mesmo tempo: a idade cronológica é aquela determinada pelo número de anos que viveram; a idade biológica é determinada pela condição e estado de seu corpo, ou seja, é a imagem corporal; e a idade psicológica que é avaliada por aquela que a pessoa sente que tem e demonstra ter de conformidade com seu comportamento diante da vida.

Envelhecer pressupõe alterações tanto físicas, quanto psíquicas e sociais no indivíduo, que são consideradas naturais e gradativas, podendo se verificar em idades mais avançadas ou até mesmo em idades precoces e em maior ou menor grau. Porém, depende muito das características genéticas de cada pessoa e também do estilo de vida de cada uma, ou seja, o processo de envelhecimento é um processo ativo sendo de certa maneira imposto pelo próprio organismo que também recebe influência do meio externo, ou seja, as mudanças ocorrem externamente como internamente.

De acordo com Zimerman (2000), do ponto de vista físico, as principais mudanças externas se dão na medida em que: as bochechas se enrugam e embolsam; aparecem manchas escuras na pele; as produções de células novas diminuem, a pele perde o tônus, tornando-se flácida; podem surgir verrugas; o nariz alarga-se; os olhos ficam mais úmidos; há um aumento na quantidade de pelos nas orelhas e no nariz; os ombros ficam mais arredondados; as veias

⁴ Segundo Ávila (1978), gerontologia é a ciência que estuda o envelhecimento, ou seja, estuda os aspectos biológicos, psicológicos, sociais e econômicos do envelhecimento.

destacam-se sob a pele dos membros, enfraquecem; ocorre encurvamento postural devido a modificações na coluna vertebral e a diminuição de estatura pelo desgaste das vértebras.

Com relação às modificações internas, de acordo com Zimerman (2000): verifica-se que os ossos endurecem; os órgãos internos atrofiam-se, reduzindo seu funcionamento; o cérebro perde neurônios e atrofia-se, tornando-se menos eficiente; o metabolismo fica mais lento; a digestão é mais difícil; a insônia aumenta, assim como a fadiga durante o dia; a visão de perto piora, devido à falta de flexibilidade do cristalino; as células responsáveis pela propagação dos sons no ouvido interno e pela estimulação dos nervos auditivos degeneram-se; ocorre o endurecimento das artérias e seu entupimento provoca arteriosclerose e o olfato e paladar diminui.

O quadro a seguir demonstrará detalhadamente o que acontece com os órgãos de uma pessoa quando ela envelhece, o que, segundo pesquisas, inicia-se a partir do momento em que nascemos, todavia acentua-se aos 30 anos de idade.

QUADRO 1 – ENVELHECIMENTO BIOLÓGICO

Órgão	O que ocorre	Conseqüências	O que fazer
Cérebro	Perda de células cerebrais.	Dificuldade de memória.	Atividades intelectuais como ler, aprender uma língua e fazer palavras cruzadas.
Ouvidos	As células responsáveis pela audição se degeneram.	Diminui a percepção de sons, especialmente os agudos.	Evitar locais barulhentos.
Rins	Esclerose das células que filtram o sangue.	Aumento das substâncias nocivas na corrente sanguínea.	Beber muita água e reduzir o consumo de carne.
Músculos	Redução no número e no tamanho das fibras musculares e do equilíbrio.	Perda da força muscular e do equilíbrio.	Praticar musculação.
Olhos	Cai o número de células que recebem a luz. A pupila diminui, o cristalino se enrije.	A visão perde nitidez e capacidade de distinguir algumas cores. Risco de catarata.	Usar óculos com proteção contra ultravioleta e consumir vitamina E.
Coração	Músculo cardíaco perde flexibilidade.	Risco de insuficiência cardíaca.	Atividade física, alimentação saudável, redução de estresse.
Pulmão	Perda da elasticidade das paredes	Falta de ar, queda da vitalidade.	Não fumar, praticar exercícios.
Barriga	A gordura se articula mais rapidamente	Doenças como diabetes e hipertensão	Gastar mais calorias fazendo exercícios
Artérias	Endurecem e perdem	Hipertensão	Exercício moderado,

	elasticidade		comer pouca gordura e tomar um cálice de vinho tinto por dia.
--	--------------	--	---

Fonte: Adaptado: Hospital Albert Einstein, in Revista Época 13 de março, 2006.

O envelhecer, sob o ponto de vista fisiológico, segundo Leite (1990), depende significativamente do estilo de vida que a pessoa assume desde a infância, tais como não fumar cigarros, praticar regularmente exercícios físicos ou esportes, ingerir alimentos saudáveis, tipo de atividade ocupacional, etc.

No processo de envelhecimento ocorrem alterações nos diversos sistemas que variam de indivíduo para indivíduo. Contudo, de acordo com o médico Alexandre Kalache⁵, em reportagem à Revista Época 2006, cerca de 50% do envelhecimento é determinado pelo estilo de vida. Salienta ainda que não se trata somente de seguir uma dieta balanceada ou fazer exercícios e não fumar, pois é necessário fazer uma somatória destes fatores como o de manter uma vida social ativa, adotar uma forma de trabalho, ou seja, adotar um *hobby* que proporcione prazer.

Segundo Kalache (2006), somente 30 % do processo de envelhecimento é determinado pela genética e 20% pelo ambiente em que o indivíduo vive. Para Zimerman (2000), o processo de envelhecimento provoca modificações no *status* do idoso, como também no relacionamento dele com outras pessoas, pois ocorrem diversos fatores que influenciam, por exemplo, a ocorrência de crise de identidade, provocada pela falta de papel social e que leva o idoso a uma perda de sua auto-estima.

Zimerman (2000) também afirma que na terceira idade, as diminuições dos contatos sociais, ocorrem com mais frequência, tendo em vista que se tornam reduzidos em função de suas possibilidades, vida agitada, distância, falta de tempo, circunstâncias financeiras e a realidade da violência nas ruas. As somatórias de todos estes fatores fazem com que aumentem enormemente os riscos de incapacitação e morte prematura do idoso.

Em relação à aposentadoria, a maioria das pessoas se aposenta restando muitos anos de vida, no entanto, estas pessoas não se preparam ou ainda não estão preparadas para encarar essa nova etapa de vida - a de aposentado, onde ocorrem mudanças de papéis na família, no trabalho e na sociedade, podendo levar à depressão por sentirem-se muito sós e sem rumo. (*Ib, Ibid*)

⁵ Coordenador do Programa de envelhecimento da Organização Mundial de Saúde

Outro aspecto relevante é que na terceira idade ocorrem perdas diversas que vão desde a condição econômica ao poder de decisão, como também a perda de parentes e amigos, da independência e da autonomia (*Ib, Ibid*).

Além das alterações no corpo, o envelhecimento traz à raça humana uma série de mudanças psicológicas, as quais conforme Zimmerman (2000), podem resultar em: dificuldade de se adaptar a novos papéis; falta de motivação e dificuldade de planejar o futuro; necessidade de trabalhar as perdas orgânicas, afetivas e sociais; dificuldade de se adaptar as mudanças rápidas, que tem reflexos dramáticos nos idosos; alterações psíquicas que exigem tratamento; depressão, hipocondria, somatização, paranóia, suicídios e baixa auto-estima.

A autora afirma também que o aspecto psicológico é evidenciado por um processo ativo e complexo, bastante influenciado por fatores individuais que iniciam com um declínio lento e aos poucos acentua-se, repercutindo nas habilidades e atividades que desenvolvia anteriormente.

Beauvoir (1997), em seu livro 'A Velhice', relata algumas "marcas" que estigmatizam a pessoa quando envelhece, dentre elas pode-se destacar: perda de alguns papéis sociais importantes; papel de másculo e viril no homem e de fertilidade na mulher; papel profissional; de chefe de família; perda do poder; diminuição do poder aquisitivo; medo de doenças e principalmente pela aposentadoria, enfim, pelo afastamento da atividade produtiva, base da sociedade tecnológica.

Como afirmado anteriormente, o envelhecimento provoca resultados no *status* social de um indivíduo, o qual está diretamente ligado ao papel que ele exerce na sociedade e sua própria vontade e capacidade de exercê-lo. O que é confirmado por Cabirol citado por Beauvoir (1997), quando diferenciam o *status* do idoso contemporâneo em dois tipos: o idoso ativo que é importante pelo que faz e produz e o idoso inativo que é quando há diminuição de rendas, bem como a diminuição dos papéis que anteriormente desempenhava.

Desse modo, uma vez a existência de baixa taxa de natalidade e mortalidade infantil e a explosão demográfica das pessoas idosas no Brasil, urge a necessidade de vencer preconceitos e observar melhor o que pode ser feito para mudar a mentalidade das pessoas e colocar em prática medidas que possam auxiliar as pessoas da terceira idade a ser cada vez mais produtiva, tendo o seu trabalho reconhecido diante da experiência, dedicação e competência. Assim, ocorrerá de fato um verdadeiro combate à inatividade e aceitação consciente do processo de envelhecimento. (MORAGAS, 1997).

1.3 A POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO E O ENVELHECIMENTO ATIVO

O objetivo deste item é apontar aspectos que aparecem na Política Nacional do Idoso e que se referem às ações dos governos em relação à participação, convívio e maior qualidade de vida para os idosos.

Neste sentido, a Organização das Nações Unidas (ONU)⁶ no ano de 1991, por meio da Resolução 46/91, aprovou na Assembléia Geral das Nações Unidas, princípios fundamentais para um envelhecimento bem sucedido e que dizem respeito à 'independência, participação, assistência, auto-realização e dignidade da pessoa da terceira idade.

Desta forma, com referência aos princípios da independência, o idoso deve ter direito a manutenção das necessidades básicas essenciais à vida como a alimentação, água, moradia, dentre outros aspectos, como pode-se perceber:

a) Ter acesso à alimentação, água, moradia, a vestuário, à saúde, ter apoio familiar e comunitário; b) Ter oportunidade de trabalhar ou ter acesso a outras formas de geração de renda; c) Poder determinar em que momento deverá afastar-se do mercado de trabalho; d) Ter acesso à educação permanente e a programas de qualificação e requalificação profissional; e) Poder viver em ambientes seguros adaptáveis à sua preferência pessoal, que sejam passíveis de mudanças, e f) Poder viver em sua casa pelo tempo que for viável. (PRINCÍPIOS DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O IDOSO,2000, p. 01)

Quanto aos princípios da assistência, segundo a ONU, a pessoa idosa tem direito a beneficiar-se da assistência e proteção da família e da comunidade, de acordo com os valores culturais da sociedade a qual está inserida. Por isso é de direito do idoso:

a) Ter acesso à assistência da saúde para manter ou adquirir o bem-estar físico, mental e emocional, prevenindo-se da incidência de doenças; b) Ter acesso a meios apropriados de atenção institucional que lhe proporcionem proteção, reabilitação, estimulação mental e desenvolvimento social, em um ambiente humano e seguro; c) Ter acesso a serviços sociais e jurídicos que lhe assegurem melhores níveis de autonomia, proteção e assistência ; e d) Desfrutar os direitos e liberdades fundamentais, quando residente em instituições que lhe proporcionem os cuidados necessários, respeitando-se sua dignidade, crença e intimidade. Deve desfrutar ainda o direito de tomar decisões quanto à assistência prestada pela instituição e à qualidade de sua vida. PRINCÍPIOS DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O IDOSO,2000, p. 01)

⁶ Informações capturadas através do site <http://www.ufrgs.br/bioetica>

Os princípios da ‘auto – realização’ e ‘dignidade’ aprovados pela ONU no ano de 1991, enfatizam que o idoso deve ter acesso a oportunidades que desenvolvam suas potencialidades, bem como deve ter acesso a recursos educacionais, culturais, espirituais e de lazer. Além disso, também é ressaltado que o idoso deve ser respeitado sem ser objeto de exploração e maus tratos e também deve ser tratado com justiça, independente da raça, idade, sexo, etnia, condições econômicas, dentre outros fatores.

Como último princípio, a ONU cita a participação, sendo este um aspecto fundamental para manter o idoso integrado e incluso na sociedade, como pode ser verificado:

a) Permanecer integrado à sociedade, participar ativamente na formulação e implementação de políticas que afetam diretamente seu bem-estar e transmitir aos mais jovens conhecimentos e habilidades; b) Aproveitar as oportunidades para prestar serviços à comunidade, trabalhando como voluntário, de acordo com seus interesses e capacidades, e c) Poder formar movimentos ou associações de idosos. PRINCÍPIOS DAS NAÇÕES UNIDAS PARA O IDOSO, 2000, p. 02)

Observa-se que a ONU coloca como um dos aspectos contidos nos princípios, o da formação de movimentos ou associações de idosos. Assim, considera-se este ponto de suma importância, uma vez que incentiva a formação de grupos, mantendo os idosos socialmente integrados na sociedade, colaborando para um envelhecimento ativo.

Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), o envelhecimento ativo é uma terminologia indicada para as políticas públicas relacionadas ao envelhecimento. Assim, a OMS define envelhecimento ativo como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas ficam mais velhas”, ou seja, é a busca para manter a autonomia e a independência dos idosos, não só em relação à saúde física, mas nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis.

Deste modo, para dar suporte e buscar a garantia dos direitos da pessoa idosa, em 4 de janeiro de 1994, foi instituída a Política Nacional do Idoso (PNI) pela Lei nº 8.842, com o objetivo de “Art. 1. Assegurar os direitos sociais do idoso, criando condições para promover sua autonomia, integração e participação efetiva na sociedade”. (BRASIL, 1994, p.01).

Como se pode perceber, a PNI (1994) é clara ao responsabilizar a família, a sociedade e o Estado nas ações/atividades para o idoso, garantindo maior participação social. Veja o artigo em destaque:

Art. 3º - I-A família, a Sociedade e o Estado têm o dever de assegurar ao idoso todos os direitos da cidadania, garantindo sua participação na comunidade, defendendo sua dignidade, bem-estar e o direito à vida; II - O processo de envelhecimento diz respeito à sociedade em geral, devendo ser objeto de conhecimento e informação para todos; III - O idoso não deve sofrer discriminação de qualquer natureza; IV - O idoso deve ser o principal agente e o destinatário das transformações a serem efetivadas através dessa política; V - As diferenças econômicas, sociais, regionais e particularmente, a contradições entre o meio rural e o urbano do Brasil deverão ser observadas pelos poderes públicos e pela sociedade em geral, na aplicação desta lei. (BRASIL, 1994, p. 01).

Nota-se então que é dever da família, da sociedade e do Estado promover e assegurar ao idoso a inclusão nas atividades sociais, bem como garantir sua cidadania, preservando-os da discriminação de qualquer natureza. Neste sentido, também na PNI (1994), no capítulo IV - das ações governamentais, inciso VII – na área da cultura, esporte e lazer, lhes é garantido a participação em atividades de lazer:

a) garantir ao idoso a participação no processo de produção, reelaboração e fruição dos bens culturais; b) propiciar ao idoso o acesso aos locais e eventos culturais, mediante preços reduzidos, em âmbito nacional; c) incentivar os movimentos de idosos a desenvolver atividades culturais; d) valorizar o registro da memória e a transmissão de informações e habilidades do idoso aos mais jovens, como meio de garantir a continuidade e a identidade cultural; e) incentivar e criar programas de lazer, esporte e atividades físicas que proporcionem a melhoria da qualidade de vida do idoso e estimulem sua participação na comunidade. (BRASIL, 1994, p.04)

Como se pode constatar é dever dos órgãos governamentais inserir as pessoas idosas em propostas de inclusão nas ações da sociedade de forma a propiciar o acesso à cultura, esporte e lazer, que visem o provimento da qualidade de vida e o bem-estar do idoso.

Em seu bojo, a PNI (1994), sugere competências para os órgãos e entidades públicas. No capítulo III na área da educação, apresenta como direção:

a) adequar currículos, metodologias e material didático aos programas educacionais destinados ao idoso; b) inserir nos currículos mínimos, nos diversos níveis do ensino formal, conteúdos voltados para o processo de envelhecimento, de forma a eliminar preconceitos e a produzir conhecimentos sobre o assunto; c) incluir a Gerontologia e a Geriatria como disciplinas curriculares nos cursos superiores; d) desenvolver programas educativos, especialmente nos meios de comunicação, a fim de informar a população sobre o processo de envelhecimento; e) desenvolver programas que adotem modalidades de ensino à distância, adequados às condições do

idoso, e f) apoiar a criação de universidade aberta para a terceira idade, como meio de universalizar o acesso às diferentes formas do saber. (BRASIL, 1994, p. 04).

Pelo acima exposto, observa-se que PNI (1994), preceitua também que é de obrigação dos órgãos estudantis adequar currículos e metodologias destinados a pessoa idosa, bem como inserir nesta metodologia conteúdos que visam informar a população sobre o processo de envelhecimento. Entende-se também, a de grande importância em incluir a gerontologia e a geriatria como disciplinas curriculares em cursos de graduação, pois na grande maioria das áreas de conhecimento o idoso será um dos beneficiários.

A PNI (1994) também contempla o incentivo à criação de universidades abertas para a terceira. Compreende-se que este inciso é de suma importância, pois é uma forma de inserir o idoso no meio acadêmico, podendo este interagir com pessoas de diferentes idades e com universitários de várias áreas de conhecimento. Além disso, possibilita a pessoa idosa ter acesso ao conhecimento científico, logicamente adequado a esse público.

No que diz respeito à área da saúde a pessoa idosa tem direito prioritário de atendimento. Desta forma, o Art. 196 da Constituição Federal de 1988 (CF, 1988), prevê como obrigações dos órgãos de saúde pública, o desenvolvimento de políticas de prevenção para que a população envelheça mantendo um bom estado de saúde.

Entende-se por saúde, não apenas a ausência de doenças e sim, o estado de completo bem-estar físico, psíquico e social e, como decorrência disto, o mesmo artigo prevê o estímulo à permanência do idoso na comunidade, junto à família, desempenhando papel social ativo, com a autonomia e independência que lhe for própria.

O Estatuto do idoso, Lei nº 10.741/2003 estabelece em seu Art. 9 que “É obrigação do Estado, garantir à pessoa idosa à vida e à saúde, mediante políticas públicas que permitam um envelhecimento saudável, com condições dignas”. (BRASIL, 2003, p.).

Portanto, para que ocorra de maneira efetiva e real um envelhecimento saudável é necessário que o Estado de um modo geral incentive ações que integrem o idoso em diferentes atividades de lazer, cultura, esportes e outras, proporcionando ao indivíduo da terceira idade melhor qualidade de vida e, acima de tudo, reconhecendo-o como cidadão com anseios, necessidades e projetos de vida que devem e merecem ser respeitados.

Entretanto, ainda são escassas as intervenções, serviços e espaços que promovam o reconhecimento que um estilo de vida ativa é fundamental na preservação da saúde e manutenção da capacidade funcional e independência do idoso.

Além disso, é de suma importância que o idoso adote em seu modo de vida, hábitos saudáveis através de informações e conteúdos que sejam capazes de modificar e acrescentar atitudes favoráveis para a manutenção e prevenção de sua saúde em seu significado mais abrangente (física, mental, emocional e social) e que se atinja a meta de uma população idosa cada vez mais ativa e conseqüentemente com maior qualidade de vida.

1.4 ATIVIDADE E QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE

Neste item pretende-se mostrar na visão de alguns autores a importância da atividade e o que é ter qualidade de vida na terceira idade.

Segundo Bazo citado por Oliveira, (2002), a teoria da atividade é uma das teorias sociais da gerontologia formulada por Robertt Haevighurst que considera importante a manutenção da atividade, seja ela física, social ou mental, na vida das pessoas pelo maior tempo possível.

A teoria da atividade tem sido a base para o desenvolvimento de programas de atividades educacionais para idosos, nos quais se enquadram os programas de educação física, as universidades para a terceira idade e os centros de convivência de idosos.

De acordo com Oliveira (2002), a teoria da atividade⁷ alicerça-se sobre três premissas básicas: “[...] a) a maioria das pessoas que envelhecem, seguem mantendo níveis bastante constantes de atividade; b) a quantidade de ocupação está influenciada por anteriores estilos de vida e c) por fatores socioeconômicos, para um envelhecimento com êxito é necessário conservar determinados níveis de atividade nas distintas esferas: física, mental e social.” (OLIVEIRA, 2002, p.141).

Desta forma, a teoria da atividade parte do pressuposto de que na velhice o indivíduo deve continuar com suas atividades anteriores ou encontrar outras que as substituem, procurando dessa maneira superar as restrições apresentadas pelo contexto social, ou seja, trata-se de encontrar estratégias de socialização que permitem conservar antigos papéis ou encontrar novos papéis que tenham reconhecimento e valorização social.

A qualidade de vida na terceira idade tem sido motivo de muitas discussões em todo o mundo, pois existe atualmente uma grande preocupação em preservar a saúde e o bem-estar, como também de proporcionar um envelhecimento com dignidade.

⁷ Está teoria também é embasada por aspectos tais como: satisfação vital, a imagem de si mesmo e os papéis sociais. (Oliveira, 2002).

Contudo, conceituar qualidade de vida é uma tarefa difícil porque cada um de nós tem a impressão de que já sabe o que esta expressão quer dizer, ou quando não, sente o que ela exprime. Isto se deve, segundo Moreira (2000), ao fato de tratar-se de um conceito que remota à antiguidade e de ter sofrido, ao longo da história, várias transformações em seu sentido. Isto significa que o que determina a qualidade de vida é uma condição histórica e social.

De acordo com Moreira (2000), ao questionarmos quais seriam os elementos indicadores de uma boa qualidade de vida, a resposta dada por determinada pessoa, virá impregnada por fatores sociais e históricos, embora nem sempre conscientes e explicitados.

Entretanto, de uma forma abrangente, o conceito de qualidade de vida possui uma relação direta tanto com o bem-estar (felicidade) quanto com os elementos objetivos (bens materiais e serviços, indispensáveis para a manutenção da dignidade humana) e envolve dimensões como a manutenção da saúde, em seu maior nível possível, em todos os aspectos da vida humana: físico, psíquico, social, e espiritual, que quando integrados mantém o indivíduo em equilíbrio consigo mesmo e com a sociedade.

De acordo com Neri (2001), qualidade de vida está relacionada a diversos fatores como à auto-estima e ao bem-estar pessoal. Abrange uma série de aspectos como a capacidade funcional, o nível sócio-econômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o próprio estado de saúde, os valores culturais, éticos e a religiosidade, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive.

Portanto, qualidade de vida é um conceito tanto objetivo, quanto subjetivo e é dependente do nível sócio-cultural, da faixa etária e das aspirações pessoais do indivíduo. Em relação às condições objetivas podem se citar, segundo Neri (2001), as competências comportamentais do indivíduo, as condições físicas do ambiente, disponibilidade de serviços de saúde, lazer e educação, o nível de renda, de alfabetização, os padrões sociais de morbidade e mortalidade para as diversas faixas de idade, condições de trabalho, dentre outras.

Quanto às condições subjetivas, de acordo com Neri (2001), são verificadas de modo indireto, com base em relatos dos indivíduos e nas opiniões que vigoram no grupo sobre as condições objetivas de que dispõem sobre o grau em que lhes parecem satisfatórias e sobre seus efeitos no bem-estar individual e coletivo.

Já na percepção da Organização Mundial da Saúde OMS citado por GONTIJO (2005), qualidade de vida envolve cultura, valores, saúde física e outros aspectos, como se pode observar:

[...] a percepção que o indivíduo tem de sua posição na vida dentro do contexto de sua cultura e do sistema de valores de onde vive, e em relação a seus objetivos, expectativas, padrões e preocupações. É um conceito muito amplo que incorpora de uma maneira complexa a saúde física de uma pessoa, seu estado psicológico, seu nível de dependência, suas relações sociais, suas crenças e sua relação com características proeminentes no ambiente. (GONTIJO, 2005, p.14).

A qualidade de vida de uma pessoa também é determinada à medida que a pessoa envelhece, em grande parte, por sua capacidade para manter a autonomia e a independência. E um dos fatores que contribuem é o envelhecimento ativo.

Tal termo foi adotado no ano de 2002, pela Organização Mundial da Saúde (OMS), com o intuito de demonstrar que a maneira como se vive afeta o processo de envelhecimento. Desta forma, objetiva [...] “aumentar a expectativa de uma vida saudável e a qualidade de vida para todas as pessoas que estão envelhecendo” [...] (GONTIJO, 2005, p. 13).

O envelhecimento ativo depende de vários determinantes que envolvem indivíduos, famílias e a sociedade. Segundo GONTIJO (2005), existem os determinantes: econômicos, sociais, do ambiente físico, os pessoais, os comportamentais, os serviços sociais e de saúde. Tais determinantes influenciarão, conforme GONTIJO (2005), no processo de envelhecimento da população.

De acordo com a GONTIJO (2005), existem também os determinantes transversais que são: cultura e gênero. Os valores culturais são de grande importância, pois influenciam o modo como a sociedade encara os idosos e o processo de envelhecimento, bem como influenciam na busca de comportamentos mais saudáveis. E o gênero que é [...] “uma lente através do qual considera-se a adequação de várias opções políticas e o efeito destas sobre o bem estar de homens e mulheres”.(GONTIJO , 2005, p. 20).

Tais determinantes influenciam na qualidade de vida não só das pessoas da terceira idade, mas de todos os grupos etários. Isto implica dizer que qualquer ação a ser feita no sentido de promover o envelhecimento ativo resultará em efetiva melhoria na qualidade de vida para todos e um envelhecimento mais saudável.

O envelhecimento saudável, segundo Giavarotti (2008), requer o envolvimento de diversos fatores tais como: saúde/estado funcional, lucidez mental, vida social, atividades

diárias e situação financeira estável. Ele envolve a promoção de comportamentos individuais e estilos de vida que reduzem o declínio funcional, especialmente aquele causado por condições crônicas, com a finalidade de auxiliar os idosos a manterem sua independência, autonomia e saúde por mais tempo.

Por outro lado Meirelles (1999), assinala que se o indivíduo durante toda a sua vida manteve uma vida sedentária, o seu envelhecimento será precoce, e também reduzem suas oportunidades de ter um envelhecimento saudável.

Para Meirelles (1999), o estilo de vida sedentário na terceira idade pode induzir maiores desgastes no organismo, como também é considerado o principal fator de risco para a morte súbita, estando na maioria das vezes associada direta ou indiretamente às causas ou ao agravamento da grande maioria das doenças.

O sedentarismo na terceira idade, também de acordo com Meirelles (1999), provoca inúmeros prejuízos como: alterações funcionais, alterações psicológicas, alterações nas condições clínicas e fatores de risco, para várias condições clínicas degenerativas.

Ressalta ainda Meirelles (1999), que o envelhecimento está relacionado com o histórico da vida da pessoa, onde englobam hábitos adquiridos durante toda a vida. Desta forma, o desempenho físico de uma pessoa ativa e de uma pessoa sedentária são diferentes. Meirelles utiliza como exemplo:

[...] duas pessoas de 65 anos, onde uma destas adquiriu na adolescência um estilo de vida sedentário, tabagismo, má conduta alimentar, enquanto que a segunda pessoa optou por estilo de vida saudável, incluindo exercícios regulares, boa alimentação e nenhum tipo de vício [...] (MEIRELLES, 1999, p.75).

Assim sendo, analisando as duas pessoas, Meirelles conclui que aparentemente a pessoa sedentária mostrara-se mais velha, ou seja, o processo de envelhecimento terá sido mais acelerado do que o da outra pessoa considerada ativa. Contudo, salienta a autora, o que reflete em termos de qualidade de vida é que o indivíduo ativo provavelmente terá maior mobilidade, autonomia e manutenção da força muscular, maior flexibilidade e capacidade aeróbia, tão importante em sua vida diária.

Desta forma, de acordo com Ricardo Cassilhas (200?)⁸, manter-se ativo pode influenciar positivamente em três aspectos da vida:

⁸Pesquisador do Centro de Estudos em Psicobiologia e Exercício (Cepe) da Universidade Federal de São Paulo

[...] o social, por aumentar a interação entre os indivíduos da mesma idade e inseri-los novamente na sociedade; o psicológico e/ou neurológico, uma vez que os exercícios melhoram o humor, diminuem a ansiedade, previnem a depressão, e estimulam a memória e aprendizagem; e o aspecto físico - que promove aumento da capacidade cardiopulmonar e da flexibilidade, crescimento da massa muscular, da força e da densidade mineral óssea e ainda diminui o percentual de gordura e controla o colesterol e a glicemia (taxa de açúcar no sangue), entre outros benefícios. (CASSILHAS, 200? p. 02).

Assim, uma vida mais ativa melhora a saúde mental e promove contatos sociais. Deste modo, a atividade pode ajudar pessoas idosas a ficarem independentes por um período de tempo mais longo. Além disso, pode reduzir o risco de quedas, como também, os custos médicos são significativamente menores para as pessoas idosas ativas (GONTIJO, 2005). Portanto, há importantes benefícios quando os idosos são ativos.

2 O PROGRAMA DE EXTENSÃO UNATI

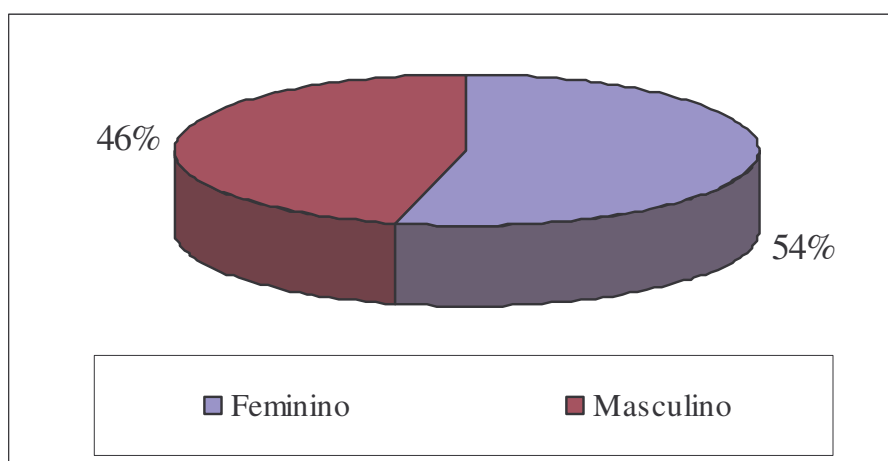
Antes de discorrer sobre o Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade – UNATI, vinculado à Pró-Reitoria de Extensão – PROEX da Universidade Estadual do Oeste do Paraná - UNIOESTE faz-se necessário entender os serviços que compõem a rede de atendimento ao idoso no Município, para em seguida exprimir sobre o que se entende por extensão universitária no âmbito nacional e regional, bem como, os princípios, diretrizes e objetivos que regem e fundamentam a construção do Plano Institucional de Extensão Universitária da UNIOESTE.

Para se compreender o que é a extensão no espaço da universidade, recorreremos aos princípios e diretrizes do Plano Nacional de Extensão Universitária e do Plano Regional, pois os mesmos fundamentam o Plano Institucional de Extensão Universitária da UNIOESTE

2.1 A REDE DE ATENDIMENTO AO IDOSO NO MUNICÍPIO DE TOLEDO

Referente ao Município de Toledo - PR, de acordo com dados do IBGE (2002), o número de idosos somava um total de 7.635 idosos, sendo 3.545 do sexo masculino e 4.090 do sexo feminino, conforme podemos observar no gráfico a seguir:

GRÁFICO 2 - POPULAÇÃO IDOSA DE TOLEDO POR SEXO



Fonte: Adaptado: IBGE, 2002

No entanto, atualmente estima-se que há uma população de idosos entre 10.000 a 13.000 em Toledo. Pode-se observar no gráfico acima que é predominante o número de mulheres idosas no Município. Em 1980, de acordo com dados do IBGE (2002,) enquanto a

expectativa de vida para os homens era de 59 anos, a expectativa de vida para as mulheres correspondia há 65 anos, ou seja, tinha a possibilidade de viver 6 anos a mais do que os homens. Projeções indicam que para o ano de 2020 a expectativa de vida possa atingir 7 anos em favor das mulheres.

A evolução demográfica da população de Toledo vem sendo marcada nas últimas décadas, onde a cada ano acentua-se mais o número de idosos. A tabela 3 demonstrará a evolução demográfica por faixa etária:

TABELA 3 - EVOLUÇÃO DA POPULAÇÃO POR FAIXA ETÁRIA EM TOLEDO

VARIÁVEL	1970	1980	1996	2000
De 60 a 69 anos	1.229	2.087	3.942	4.636
De 70 anos e mais	622	1.055	2.254	2.999
Total de idosos	1851	3135	6196	7635
População Total	68.882	81.282	90.617	98.200

Fonte: Adaptado: IBGE, 2002.

Em relação à faixa etária dos idosos do município de Toledo, verifica-se que a porcentagem maior concentra-se em idosos entre 60 a 64 anos, como podemos observar:

TABELA 4 - POPULAÇÃO IDOSA EM TOLEDO POR FAIXA ETÁRIA

Grupos de idade	População residente (pessoas)	População residente (porcentagem)
60 a 64 anos	2.525	2,57
65 a 69 anos	2.111	2,15
70 a 74 anos	1.451	1,48
75 a 79 anos	836	0,85
80 a 84 anos	425	0,43
85 a 89 anos	206	0,21
90 a 94 anos	58	0,06
95 a 99 anos	16	0,02
100 anos ou mais	7	0,01

Fonte: IBGE, 2002.

Analisando a tabela acima, percebe-se que, ainda, apenas 0,01% que equivale a 7 idosos, possuem 100 anos ou mais, o que é considerado um número pequeno em relação à quantidade de idosos que há no município.

Para atender toda esta demanda de idosos, o Município de Toledo- Pr conta com uma ampla rede de atendimento e equipamentos sociais. Conforme a Assistente Social do

departamento do Idoso no Município, a rede de atendimento é composta por serviços sociais, programas e projetos, como: o conselho de direitos do idoso, casas-lares, serviços de saúde contemplando médico geriatra, promotoria do idoso, atendimento domiciliar ao idoso, residência temporária para idosos vítimas de violência, centro dia, capacitação de cuidadores de idosos e conselheiros.

No ano de 2007, ocorreu um grande avanço para a terceira idade no Município de Toledo, foram inaugurados dois centros de revitalização do idoso (CERTIs), o qual preconiza o favorecimento da qualidade de vida por meio de atividades culturais, educacionais, físicas, sociais, lazer e atendimento especializado, independente deste ser ou não membro de grupo de idosos.

No município de Toledo também foram criadas academias para a terceira idade em ambiente aberto, as quais foram instaladas em vários pontos estratégicos do município.

O Município possui atualmente 33 grupos de terceira idade organizados e cadastrados junto ao Departamento do idoso, somando aproximadamente 3.200 idosos. Além desses serviços prestados e administrados pela prefeitura do Município aos seus idosos, há também o programa de extensão UNATI na Universidade Estadual do Oeste do Paraná.

2.2 O PLANO NACIONAL E O PLANO REGIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

O Plano Nacional, elaborado pelo Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras e pela Secretaria de Educação Superior do Ministério da Educação e do Desporto no ano de 1999, é um documento pactuado pelas Instituições Públicas de Ensino Superior (IPES) que define os princípios, objetivos e diretrizes para a Extensão Universitária em todo o território nacional. Assim, “[...] reflete o compromisso da universidade com a transformação da sociedade brasileira em direção à justiça, à solidariedade e à democracia”. (NOGUEIRA, 2000, p. 02)

Para Corrêa (2007) o ensino, a pesquisa e a extensão são atividades interdependentes e complementares, pois se forma um ciclo onde a pesquisa aprimora e produz novos conhecimentos, os quais são difundidos pelo ensino e pela extensão, de maneira que as três atividades tornam-se complementares e dependentes, atuando de forma sistêmica.

O Plano Nacional de Extensão conceitua extensão universitária como “o processo educativo, cultural e científico que articula o Ensino e a Pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre a Universidade e a Sociedade”. (*Id Ibid* p.05)

Os princípios básicos que norteiam o Plano Nacional de Extensão Universitária são:

a) a ciência, a arte e a tecnologia devem alicerçar-se nas prioridades do local, da região, do país; b) universidade não pode se imaginar proprietária de um saber pronto e acabado, que vai ser oferecido à sociedade, mas, ao contrário, exatamente porque participa dessa sociedade, a instituição deve estar sensível a seus problemas e apelos, quer através dos grupos sociais com os quais interage, quer através das questões que surgem de suas atividades próprias de ensino, pesquisa e extensão; c) a universidade deve participar dos movimentos sociais, priorizando ações que visem à superação das atuais condições de desigualdade e exclusão existentes no Brasil; d) a ação cidadã das universidades não pode prescindir da efetiva difusão dos saberes nelas produzidos, de tal forma que as populações cujos problemas tornam-se objeto da pesquisa acadêmica sejam também consideradas sujeito desse conhecimento, tendo, portanto, pleno direito de acesso às informações resultantes dessas pesquisas; e) a prestação de serviço deve ser produto de interesse acadêmico, científico, filosófico, tecnológico e artístico do ensino, pesquisa e extensão, devendo ser encarada como um trabalho social, ou seja, ação deliberada que se constitui a partir da realidade e sobre a realidade objetiva, produzindo conhecimentos que visem à transformação social; f) a atuação junto ao sistema de ensino público deve se constituir em uma das diretrizes prioritárias para o fortalecimento da educação básica através de contribuições técnico-científicas e colaboração na construção e difusão dos valores da cidadania. (NOGUEIRA, 2000, p.07).

A extensão possibilita que a universidade não seja apenas produtora e mantenedora de conhecimento em seu meio, mas sim a ferramenta integradora entre o conhecimento e a sociedade em geral, propagando o saber a todos e trazendo para dentro desta, o conhecimento cultural da população que não tem acesso.

Deste modo, devido à importância e relevância da extensão no âmbito das universidades, é que o Plano Nacional de Extensão define diretrizes para as extensões universitárias, que devem estar presentes em todas as ações de Extensão que são enunciadas em quatro eixos:

O primeiro eixo diz respeito ao *‘Impacto e transformação’*; que segundo Corrêa (2007), estabelece uma relação entre a universidade e outros setores da sociedade, visando uma ação transformadora na realidade social, que se dirige aos interesses e necessidades da maioria da população.

O segundo eixo refere-se a *‘Interação dialógica’*; a qual para Corrêa (2007), estabelece o desenvolvimento de relações entre a universidade e setores sociais marcados pelo diálogo, visando à troca de saberes, como também busca estender à sociedade o conhecimento

adquirido na universidade, para uma aliança com os movimentos sociais de superação de desigualdades e de exclusão.

Já o terceiro eixo reporta-se à '*Interdisciplinaridade*', que para Corrêa (2007), busca a consistência teórica e operacional que estruture o trabalho dos atores do processo social, construída na interação e inter-relação de organizações, profissionais e pessoas.

O quarto e último eixo, diz respeito à '*Indissociabilidade Ensino – Pesquisa – Extensão*', pois, segundo Corrêa (2007), toda atividade de extensão deverá estar vinculada ao processo de formação e de geração de conhecimento, "(...) tendo o acadêmico como protagonista de sua formação técnica para obtenção de competências essencial à atuação profissional, e de sua formação cidadã, reconhecendo-se como agente da garantia de direitos e deveres, assumindo uma visão transformadora (...)" (CORRÊA, 2007, p.18).

Quanto aos objetivos do Plano Nacional de Extensão, estes são colocados para consolidar a missão que é atribuída à extensão, ou seja, é uma ferramenta que interliga a universidade e a população, possibilitando democratizar o conhecimento e a pesquisa, como também estimulando a produção cultural popular, quais sejam:

- a) reafirmar a extensão universitária como processo acadêmico definido e efetivado em função das exigências da realidade, indispensável na formação do aluno, na qualificação do professor e no intercâmbio com a sociedade;
- b) assegurar a relação bidirecional entre a universidade e a sociedade, de tal modo que os problemas sociais urgentes recebam atenção produtiva por parte da universidade;
- c) dar prioridade às práticas voltadas para o atendimento de necessidades sociais emergentes como as relacionadas com as áreas de educação, saúde, habitação, produção de alimentos, geração de emprego e ampliação de renda;
- d) estimular atividades cujo desenvolvimento implique relações multi, inter e/ou transdisciplinares e interprofissionais de setores da universidade e da sociedade;
- e) enfatizar a utilização de tecnologia disponível para ampliar a oferta de oportunidades e melhorar a qualidade da educação, aí incluindo a educação continuada e a distância;
- f) considerar as atividades voltadas para o desenvolvimento, produção e preservação cultural e artística como relevantes para a afirmação do caráter nacional e de suas manifestações regionais;
- g) inserir a educação ambiental e desenvolvimento sustentado como componentes da atividade extensionista;
- h) valorizar os programas de extensão interinstitucionais, sob a forma de consórcios, redes ou parcerias, e as atividades voltadas para o intercâmbio e a solidariedade internacional;
- i) tornar permanente a avaliação institucional das atividades de extensão universitária como um dos parâmetros de avaliação da própria universidade;
- j) criar as condições para a participação da universidade na elaboração das políticas públicas voltadas para a maioria da população, bem como para se constituir em organismo legítimo para acompanhar e avaliar a implantação das mesmas;
- k) possibilitar novos meios e processos de produção, inovação e transferência de conhecimentos, permitindo a ampliação do acesso ao saber e o desenvolvimento tecnológico e social do país. (NOGUEIRA, 2000, p.08).

Cabe aqui ressaltar que os princípios, diretrizes e objetivos da extensão universitária, somente foram definidos desta maneira, após muita luta. Assim também ocorreu em relação ao conceito de extensão, o qual foi redefinido a partir da Nova Política para a Educação Superior Brasileira, instituída em 1985, com as diretrizes políticas do Ministério da Educação e Cultura e consolidado pelo I Fórum de Pró-Reitores de Extensão em Brasília, no ano de 1987. Até então, a extensão era vista apenas como uma forma de assistencialismo.

Com a nova concepção, conforme observado anteriormente, a extensão passou a ser entendida como um processo capaz de [...] articular o ensino e a pesquisa, de forma a proporcionar transformações na realidade social, assim como as construções científicas de saberes, que passou a ser intermediada pelo processo dialético (teoria/prática), oportunizando aos professores e acadêmicos um contato direto com a realidade. (UNIOESTE, 2002, p.10).

Em relação ao Plano Regional, é um desdobramento do Plano Nacional, que consta um panorama geo-político da região, perfil das universidades que compõem a região, perfil preliminar das ações da Extensão na região, processo de institucionalização da Extensão, perspectivas e metas, como também o plano de trabalho a ser desenvolvido.

A UNIOESTE é integrante do Plano Regional de Extensão – Região Sul, uma vez que o mesmo é constituído das Instituições Públicas de Ensino Superior – IPES dos Estados do Paraná, Santa Catarina e Rio Grande do Sul. Somam-se ao todo dezenove IPES, sendo sete universidades federais, quatro são representadas pelos CEFETs e oito são universidades estaduais, entre elas está a UNIOESTE.

2.3 O PLANO INSTITUCIONAL DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UNIOESTE

De acordo com o Estatuto da UNIOESTE, a Pró-Reitoria de Extensão - PROEX tem por finalidade planejar, coordenar, acompanhar e avaliar todas as atividades referentes à extensão universitária no âmbito da instituição. Com essas atribuições, associadas às discussões em nível nacional e regional e também com o respaldo dos cinco Campi que compõem a UNIOESTE, a Pró-Reitoria de Extensão propõe o Plano Institucional de Extensão da UNIOESTE.

O Plano Institucional de Extensão da UNIOESTE proposto pela PROEX é um desdobramento do Plano Nacional e Regional. A função primordial do Plano é buscar a institucionalização da Extensão da UNIOESTE. O Plano Institucional de Extensão Universitária da UNIOESTE foi aprovado pela Resolução nº 193/2002-CEPE e ratificado via

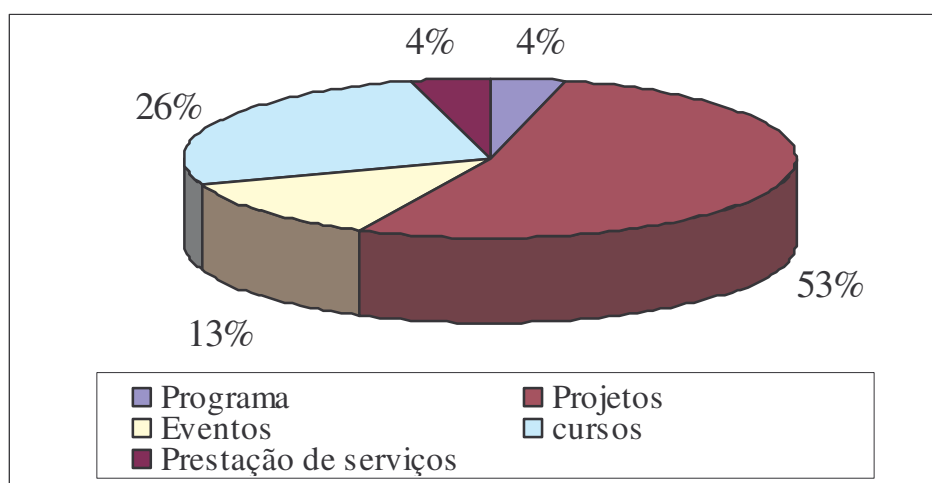
Resolução nº 363/2007 – CEPE, de 13/12/2007 que aprova normas e procedimentos específicos para atividades de Extensão na Universidade Estadual do Oeste do Paraná.

O Plano Institucional de Extensão da UNIOESTE tem como objetivos:

a) Reforçar a Extensão Universitária como processo acadêmico definido e efetivado em função das exigências da realidade indispensável na formação do aluno, na qualificação do professor e no intercâmbio com a sociedade; b) Assegurar a relação bidirecional entre a universidade e a sociedade. c) Estimular atividades cujo desenvolvimento implica em relações multi, inter e/ou transdisciplinares e interprofissionais de setores da universidade e da sociedade; d) Incentivar a utilização de tecnologia para ampliar a oferta de oportunidades e melhorar a qualidade da educação continuada e a distância; e) Proporcionar atividades que focalizem a produção e preservação cultural e artística como sendo relevantes para a formação do caráter nacional e de suas manifestações regionais; f) Inserir a educação ambiental e o desenvolvimento sustentável como componentes das atividades extensionistas; g) Valorizar os programas de Extensão interinstitucionais sob a forma de consórcio, redes ou parcerias e atividades voltadas para o intercâmbio e solidariedade internacional; h) Tornar permanente a avaliação institucional das atividades de Extensão Universitárias como um parâmetro de avaliação da própria Instituição. (UNIOESTE, 2002, p.14)

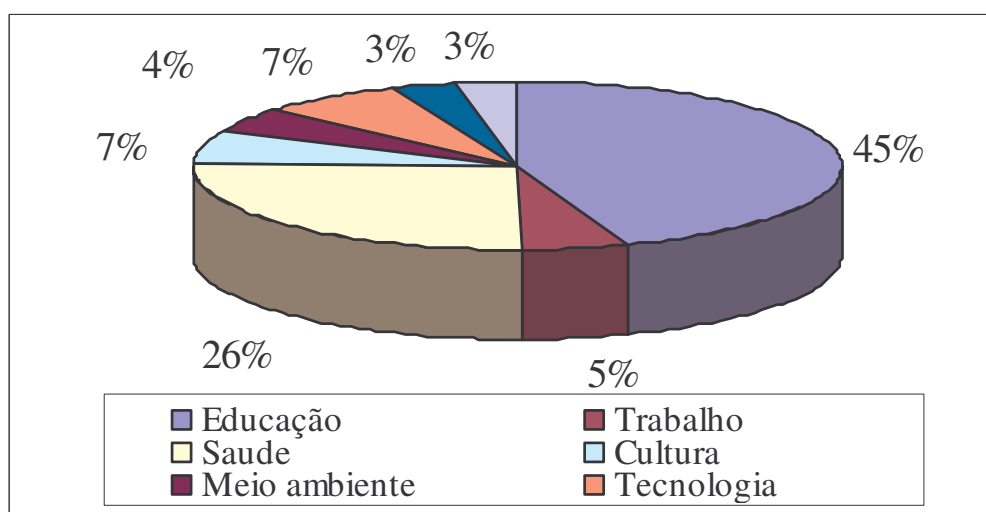
Com a institucionalização da extensão, por meio das referidas resoluções, a PROEX regulamentou as atividades de extensão na UNIOESTE e, ao mesmo tempo, possibilitou o seu registro em Banco de Dados. Seguindo o Plano Nacional de Extensão, as atividades de extensão da UNIOESTE classificam-se por oito áreas temáticas: Comunicação, Cultura, Direitos Humanos, Educação, Meio ambiente, Saúde, Tecnologia e Trabalho. Do mesmo modo, são classificadas as ações de extensão, a saber: Programa, Projeto, Curso, Evento, Publicação e Prestação de Serviços.

De acordo com o registro do Sistema Gestor de Projetos (2008) da UNIOESTE/PROEX, estão cadastradas atualmente 360 atividades de extensão, destas, 191 caracterizam-se como Projetos, 14 Programas, 95 Cursos, 45 Eventos e 15 são atividades de Prestação de Serviços. O gráfico a seguir (2), mostra em porcentagem, as principais atividades de Extensão registradas na UNIOESTE.

GRAFICO 2 - ATIVIDADES DE EXTENSÃO

Fonte: Adaptado - Sistema Gestor de Projetos, 2008.

Quanto às Áreas Temáticas definidas pelo Fórum Nacional de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras, na UNIOESTE, os dados são os seguintes: 12 das atividades de extensão registradas na Pró-Reitoria de Extensão são da área temática de Comunicação, 24 classificam-se na área de Cultura, 11 são da área de Direitos Humanos e Justiça, 160 da área temática de Educação. Na área de Meio ambiente aparecem 16 atividades, já na área temática Saúde são 92, Tecnologia e Produção possui registradas 26 atividades enquanto na área Trabalho estão cadastradas 19, como pode ser observado no gráfico (3) abaixo

GRAFICO 3 – ÁREAS TEMÁTICAS

Fonte: Adaptado - Sistema Gestor de Projetos, 2008.

2.4 O PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE – UNATI NA UNIOESTE

O Programa de Extensão⁹ Universidade Aberta à Terceira Idade – UNATI da UNIOESTE está vinculado a Pró-Reitoria de Extensão da Universidade. A proposta, de caráter multidisciplinar e permanente, de autoria das docentes Roseli Odorizzi e Marize Rauber Engelbrecht do Centro de Ciências Sociais Aplicadas – CCSA/Curso de Serviço Social, Campus de Toledo, advém da experiência das docentes, tanto no âmbito institucional como externo, a partir de práticas e discussões, desde o ano de 1996, de assuntos relacionados à terceira idade.

O envolvimento com a temática da terceira idade também ocorreu em função da atuação das docentes no projeto “Pessoa Idosa: vida e cidadania com novos enfoques”, realizado no ano de 1999, na UNIOESTE, Campus de Toledo.

O Programa UNATI foi efetivado na UNIOESTE a partir do ano de 2000¹⁰. O Programa tem sua sede no Campus de Toledo e, a partir de março de 2008, a proposta foi estendida e efetivada no Campus de Foz do Iguaçu. O objetivo geral do Programa UNATI é:

[...]criar espaços na Universidade de inserção da população adulta e/ou idosa para formação política, social, econômica e cultural para o desenvolvimento de suas potencialidades para que, tendo consciência de si e de sua cidadania, atue e interaja no contexto familiar e comunitário promovendo a conquista de uma maior participação social e política na melhoria da sua condição de vida. (ODORIZZI e ENGELBRECHT, 2000, p. 2).

Segundo Odorizzi (2003), o Programa atende, ainda, ao objetivo de preparar as pessoas adultas para o processo de aposentadoria conforme também recomenda a Política Nacional do Idoso.

A metodologia de ação atende a uma organização modular - integrativa, em uma perspectiva interdisciplinar de conteúdos, cuja base de conhecimentos obedece ao critério de agrupamento de disciplinas, de vinculação entre elas, de reciprocidade, interação, de sentido e de complementaridade. (Odorizzi, 2003).

⁹ “Conjunto articulado de projetos e outras ações de extensão (cursos, eventos, prestação de serviços), preferencialmente integrando as ações de extensão, pesquisa e ensino. Tem caráter orgânico-institucional, clareza de diretrizes e orientação para um objetivo comum, sendo executado a médio e longo prazo” (Plano Nacional de Extensão, 2007).

¹⁰ No ano de 2002 o projeto foi elevado à categoria de Programa dentro da Instituição. E no ano de 2003, a pedido, houve o desligamento da docente Marize Rauber Engelbrecht do Programa UNATI, ficando a UNATI sob a coordenação somente da professora Roseli Odorizzi.

Ainda, de acordo com Odorizzi (2003), os princípios pedagógicos que orientam as ações pedagógicas no Programa seguem as orientações básicas e as diretrizes contidas no decreto nº 1948, de 03 de julho de 1996 que regulamenta a Política Nacional do Idoso, especialmente o que estabelece o capítulo IV, item III, relativo à área de educação: “O apoio à criação de universidades abertas para a Terceira Idade, como meio para universalizar o acesso às diferentes formas do saber, bem como, o compromisso formativo universitário com as manifestações da questão social *em evidência*”. (BRASIL, 1994, p. 04).

O Programa, além de módulos semestrais, desenvolvidos nas 5^{as} feiras das 14:00 às 17:00 horas, que se constituem em palestras, atividades com professores e profissionais das mais diferentes áreas do conhecimento, promove diariamente várias atividades como: Oficinas de Artes – Módulo: Poesia e Pintura; Módulo Básico e Módulo Avançado; Oficina de Reeducação Alimentar; Cultura Espanhola; Oficina de Cultura Inglesa; Cine-debate; Oficina da Memória; Oficina de Informática; Inclusão Digital – Módulo Básico e Módulo Avançado; Musculação; Oficina de Natação; Ioga; Meditação; Teatro e Educação Física.

São também desenvolvidas outras atividades, como, por exemplo, o projeto de pesquisa *Momento Ativo no Bairro - MAB, o Projeto Monitoria e*, ainda, são realizadas visitas técnicas a órgãos prestadores de serviços na comunidade, de interesse da terceira idade, e outras atividades artísticas/culturais incorporadas no decorrer de cada ano letivo.

A cada dois anos são abertas inscrições para uma nova turma, sendo 55 anos a idade mínima para os candidatos se inscreverem. Desde o seu início, o Programa já atendeu aproximadamente 350 pessoas adultas e idosas da cidade de Toledo e região. Estão matriculados atualmente na turma de Março de 2007 a Novembro de 2008, 55 alunos e 25 monitores, totalizando 80 pessoas adultas e idosas que participam do Programa no Campus de Toledo. No *Campus* de Foz do Iguaçu, a partir de março de 2008, 40 pessoas adultas e idosas matricularam-se para participar dos Módulos Semestrais e das Oficinas de Informática, Memória e Cultura. Assim, somando os participantes dos dois Campus, o Programa atende atualmente 120 pessoas adultas e idosas.

Já o Projeto Monitoria, segundo Odorizzi (2002), o mesmo não estava previsto inicialmente no Programa UNATI. Contudo, no ano de 2002¹¹, por reivindicação dos idosos que haviam completado os dois anos de participação no Programa, tempo este estabelecido para permanência de cada turma, foi implantado a Monitoria, pois os idosos demonstravam a preocupação de terem que se afastar das atividades do Programa e não o desejavam.

¹¹ Ano de formação da primeira turma da UNATI

Desta forma, o Projeto Monitoria tem como objetivo possibilitar a inserção dos idosos que já freqüentaram a UNATI, tanto em trabalhos e ações do Programa como em ações e ou projetos e Programas da comunidade local.

Dentre as atividades que os idosos monitores desenvolvem algumas são: a) atuação como multiplicadores de informações nas áreas de educação, saúde e meio-ambiente; b) execução da atividade “o contador de histórias” que é uma atividade desenvolvida em hospitais, creches e escolas, cujo objetivo é o de resgatar a idéia dos avós contando histórias; c) participação em atividades promovidas pelo Programa com as turmas regulares; d) contribuição nas pesquisas desenvolvidas pela UNATI; d) Auxiliar a coordenação da UNATI na organização de eventos tais como: a festa junina anual, gincanas, exposição de artes, bazar, passeios, etc.

Outra ação da UNATI é a de instigar a participação dos idosos monitores no Conselho Municipal do Idoso e também em conferências e palestras relativas à temática da terceira idade, realizadas pelo Município ou outros setores da sociedade, conscientizando-os sobre a importância desse envolvimento.

O Programa propicia ao aluno adulto e idoso o seu desenvolvimento por meio de um processo de educação permanente, oferecendo a ele oportunidades de aquisição de novos conhecimentos, como um direito do cidadão.

3 APRESENTAÇÃO, ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS DA PESQUISA

Neste capítulo será trabalhado o processo metodológico utilizado para a obtenção dos dados coletados na pesquisa realizada com os idosos participantes da UNATI. Para tanto, é preciso ressaltar que no decorrer da pesquisa, sentiu-se necessário estruturar a mesma em eixo, para melhor compreensão e apresentação dos dados.

3.1 ESTRURAÇÃO DA PESQUISA

Considerando o objetivo da presente pesquisa, o método utilizado na análise dos dados foi o estudo de caso da abordagem qualitativa de pesquisa, que segundo Oliveira (1999):

As pesquisas que se utilizam da abordagem qualitativa possuem a facilidade de poder descrever a complexidade de uma determinada hipótese ou problema, analisar a interação de certas variáveis, compreender e classificar processos dinâmicos experimentados por grupos sociais, apresentar contribuições no processo de mudança, criação ou formação de opiniões de determinado grupo e permitir, em maior grau de profundidade, a interpretação das particularidades, dos comportamentos ou atitudes dos indivíduos. (OLIVEIRA, 1999, p. 117).

A escolha da abordagem qualitativa é conveniente quando se faz necessário à presença do pesquisador no processo de coleta dos dados, assim como, em que se torna importante descrever um processo e análise da realidade, para compreensão detalhada do objeto de estudo, em seu contexto histórico. Contudo, de acordo com Duffy (1987) citado por Oliveira (2007), para que uma pesquisa torna-se rica, é necessário combinar as técnicas de abordagem quantitativa com as técnicas de abordagem qualitativa, pois assim proporcionará maior nível de credibilidade e validade aos resultados da pesquisa, evitando o reducionismo por uma só opção de análise.

O uso da técnica do estudo de caso na abordagem qualitativa de pesquisa pressupõe segundo Gil (1989), fazer um estudo aprofundado e exaustivo, de maneira a permitir um conhecimento amplo e detalhado do objeto a ser pesquisado. Assim, “[...] o estudo de caso é caracterizado pelo estudo profundo e exaustivo de um ou de poucos objetos,

de maneira que permita o seu amplo e detalhado conhecimento, tarefa praticamente impossível mediante os outros delineamentos considerados”.(GIL, 1989, p. 58).

Com base na técnica acima, o caso a que se refere a presente pesquisa é o Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade - UNATI da UNIOESTE, Campus de Toledo – PR.

O problema que se materializa nesta pesquisa é: qual o impacto das atividades desenvolvidas no Programa UNATI para a melhoria da qualidade de vida do idoso participante? Em torno dessa problemática foram elencadas as seguintes questões norteadoras que se pretende responder com essa pesquisa: o que é o Programa UNATI e como ele se efetiva na UNIOESTE? Qual o perfil dos idosos que participam do Programa? Que atividades o Programa oferece? Qual o significado do Programa para os idosos participantes? Qual o significado de envelhecer para os participantes da UNATI? Que atividades eles realizam no seu cotidiano? O que os idosos fazem no seu tempo livre? Como se relacionam com a comunidade e os amigos? Qual o seu comportamento em relação à saúde e à família?

Desta forma têm-se como objetivo desta pesquisa analisar a contribuição das atividades promovidas pelo Programa UNATI na promoção da qualidade de vida dos idosos, ressaltando a importância dos idosos manterem-se ativos. Constitui como objetivos específicos deste estudo: pesquisar e analisar a literatura existente sobre o tema; conhecer os objetivos, metodologia e o funcionamento da entidade em estudo; identificar as dificuldades que os idosos encontram para manterem-se físico, psíquico e socialmente ativo; conhecer o que a atividade/inatividade provoca na vida dos idosos considerando os aspectos físicos, psíquicos e sociais. Parte-se do pressuposto de que envelhecer ativamente traz melhorias na qualidade de vida do idoso.

Na pesquisa de campo, foram utilizadas as técnicas do questionário e da observação sistemática que são os instrumentais mais utilizados para o levantamento de informações. Segundo Barros e Lehfeld (2000), podem-se destacar no uso da técnica do questionário várias vantagens, dentre elas a de possibilitar ao pesquisador abranger um maior número de pessoas e de informações em curto espaço de tempo, facilitando a tabulação e o tratamento dos dados obtidos e possibilitando ao pesquisado o tempo suficiente para refletir sobre as questões e respondê-las mais adequadamente.

Segundo Marconi e Lakatos (1999), a observação sistemática é utilizada quando o pesquisador define o que vai observar, procura eliminar sua influência sobre o que está vendo e define como vai registrar a coleta de dados ou fenômenos observados. No caso desta pesquisa os dados foram obtidos no processo de desenvolvimento do estágio realizado na

UNATI. Os instrumentos adotados no desenvolvimento das técnicas utilizadas foram o questionário com perguntas abertas e fechadas; diário de campo e relatórios elaborados durante o período de estágio (de 2005 a 2007).

Para a seleção dos sujeitos da pesquisa utilizou-se do tipo de amostra probabilística casual simples, onde “[...] a seleção é realizada com base em um processo que dá a cada membro da população a mesma probabilidade de ser incluído na amostra”. (BARROS e LEHFELD, 2000, p.87).

Neste sentido, sendo o Programa UNATI a unidade a ser pesquisada, o universo da pesquisa é composto de 45 idosos participantes do Programa de Extensão Universidade Aberta à Terceira Idade - UNATI da UNIOESTE, Campus de Toledo – Turma: 2007/2008 e também 10 idosos monitores.

No entanto, estabeleceu-se como critério para a seleção dos sujeitos participantes do Programa UNATI e Monitores os participantes que estavam presentes no dia da aplicação do questionário e que tivessem interesse em participar da pesquisa.

Desta forma, conforme o acordado com a coordenação do Programa, no dia 28 de agosto de 2008 foi aplicado o questionário com todos os presentes e interessados em participar da pesquisa o que resultou em 24 pessoas adultas e idosas participantes da turma 2007/2008, como ainda, na participação de 04 monitores também presentes no dia.

Após breve explanação sobre o objetivo da pesquisa, todos se disponibilizaram a responder o questionário, que foi aplicado conjuntamente com a leitura e esclarecimentos das questões. Para os que precisassem de auxílio foi realizado o acompanhamento pela pesquisadora, pelos estagiários e coordenação do Programa.

Ficou acordado que os sujeitos seriam identificados pelas iniciais do nome e as respectivas idades. Combinou-se ainda que ao final da pesquisa os dados seriam apresentados ao grupo pesquisado e disponibilizados na secretaria do Programa UNATI.

3.2 CONHECENDO OS SUJEITOS DA PESQUISA

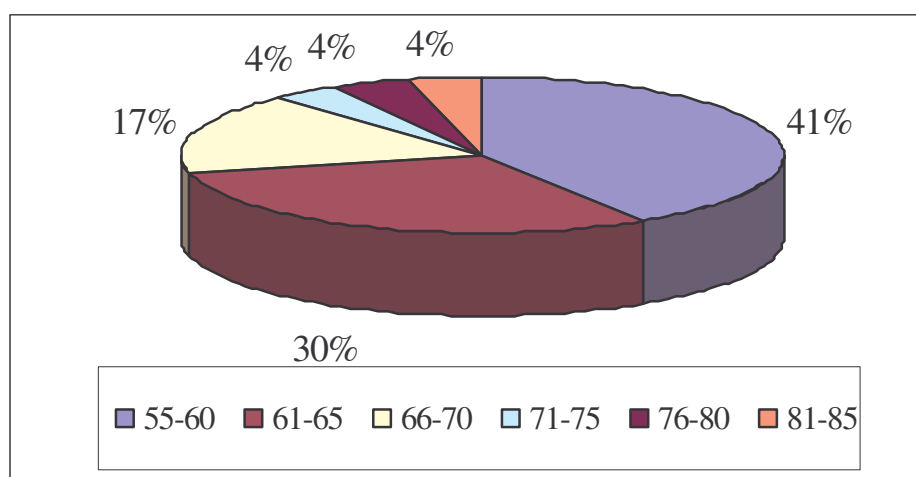
Com o objetivo de conhecer um pouco mais sobre os participantes da pesquisa, utilizou-se do questionário sócio-educacional, fornecido pela coordenação da UNATI, cujo preenchimento é realizado por todos os idosos no ato da sua inscrição no Programa. Os dados abaixo se referem a adultos e idosos que estão matriculadas na turma da Aula Conjunta (2007

– 2008) como também àqueles que participam como monitores, totalizando 55¹² pessoas adultas e idosas, sendo 45 participantes da Aula Conjunta e 10 do Projeto Monitoria.

Deste universo observa-se através das fichas dos pesquisados que 83% dos participantes da UNATI são do sexo feminino e 17% do sexo masculino.

Em relação à idade dos pesquisados há uma predominância na faixa etária dos 55 a 60 anos, a qual corresponde a 41 % do total, isto porque o Programa atende também pessoas adultas, na faixa etária entre 55 a 59 anos de idade, que buscam uma preparação para encarem com mais naturalidade o seu processo de envelhecimento e aposentadoria.

GRÁFICO 5 – FAIXA ETÁRIA

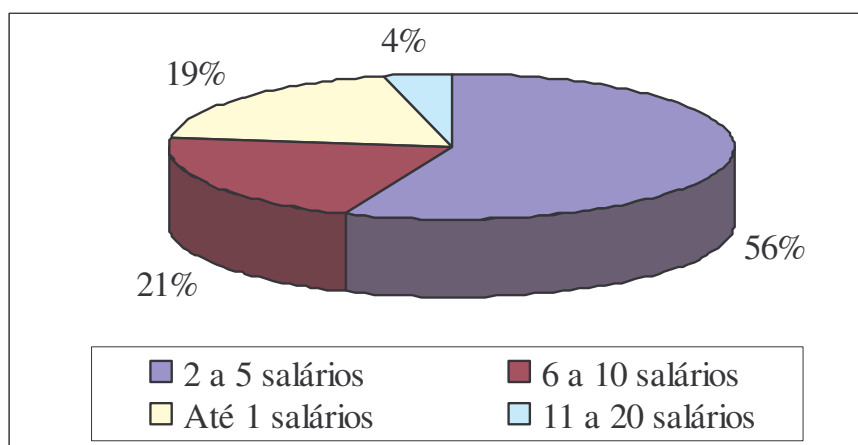


Fonte: adaptado - questionário sócio-educacional da UNATI

Outro aspecto verificado foi que 58% dos idosos são casados e 30% são viúvos, os demais, dividem-se entre solteiros, separados e desquitados. Ao serem indagados a respeito da questão moradia, 75% responderam que possuem casa própria, sendo que destes, quase a totalidade moram na zona urbana, o que facilita a participação deles no Programa UNATI.

Do universo dos 55 questionários sócio-educacionais analisados, constatou-se que 72% dos participantes adultos e idosos possuem planos de saúde e a maioria dos participantes possui renda mensal de dois a cinco salários mínimos, conforme podemos constatar no gráfico abaixo:

¹² Foram analisadas apenas as fichas sócio-educacionais dos adultos e idosos que participam assiduamente do Programa UNATI.

GRÁFICO 6 - RENDA MENSAL

Fonte: adaptado - questionário sócio-educacional da UNATI

De todos os dados analisados, um que merece destaque é sobre o grau de escolaridade dos participantes, pois se verificou que 51% dos sujeitos pesquisados não possuem o primeiro grau completo, como se pode verificar no quadro 2:

QUADRO 2 - GRAU DE ESCOLARIDADE

	1ª GRAU	2ª GRAU	3ª GRAU
COMPLETO	16%	22%	7%
INCOMPLETO	51%	2%	2%

Fonte: adaptado - questionário sócio-educacional da UNATI

Contudo, este fator não os impede de interagir e participar das atividades da UNATI, uma vez que, não é exigida escolaridade alguma para a inserção no Programa, podendo o aluno ser analfabeto, fato este que não será impeditivo para a sua participação, pois a maior parte das atividades é expositiva, cabendo aos adultos e idosos interagirem durante a realização das atividades com seus comentários e questionamentos.

3.3 O SIGNIFICADO DE ENVELHECER PARA OS PESQUISADOS

Neste item foram consideradas as respostas das pessoas adultas e idosas entrevistadas antes e depois de ingressarem na UNATI, tentando estabelecer um parâmetro

entre o que os entrevistados pensavam ou atribuíam ao significado envelhecer antes de ingressarem e depois da participação no Programa.

Neste sentido o quadro 3 ilustra o significado de envelhecer e as principais categorias que aparecem nas falas dos idosos pesquisados, como também a porcentagem de mudança refletida no modo de encarar o processo de envelhecer:

QUADRO 3 - O SIGNIFICADO DE ENVELHECER

Principais categorias apontadas pelos pesquisados após ingresso na UNATI	Depoimentos	Principais categorias apontadas pelos pesquisados antes do ingresso na UNATI	Depoimentos
Passa-se a dispor de mais tempo livre para curtir a vida;	<i>Realização, mais tempo para curtir a vida, com compromissos já cumpridos. (A. D., 68)</i>	Velhice significava o fim da vida;	<i>Tinha medo, pensava que ia ficar sozinha e que não teria mais valor para nada. (V.V.56).</i>
Menos responsabilidades e compromissos;	<i>Menos responsabilidade, mais tempo livre, para fazer as coisas que não podia fazer antes. (E.L., 58).</i>	Uma etapa da vida em que não seriam valorizados pela família, como também pela comunidade;	<i>Sem expectativa de um futuro, esperava o fim da vida. (S.F., 54)</i>
Resultado de um acúmulo de experiências;	<i>Velhice não é mais o fim da linha. Tenho expectativa de viver mais tempo. É mais uma fase da vida para ser aproveitada. (S.F., 54)</i>	Seria uma fase em que passariam o restante dos anos sozinhos;	<i>Via o tempo passar e envelhecer; esperava o fim. (E.S., 76).</i>
Mente mais aberta para a vida, para o aprendizado;	<i>Sou cada vez mais curioso e quero aprender coisas e cada vez mais, estou mais aberto para a vida. Quero viver muito para desfrutar de tudo. (E.S., 76).</i>	Apenas esperando o tempo passar;	<i>Envelhecer para mim significava passar para outra fase da vida. Tinha preocupação que ficaria parada no tempo, isso me afligia, pois não gosto de ficar para trás. (M.S., 76).</i>
Processo natural da vida	<i>Algo natural, normal, um ciclo da vida. (V.B., 57).</i>	Processo natural da vida	<i>Eu nunca me preocupei muito com isso, sempre achei que fosse normal como é para todo mundo. (I. M., 62).</i>
MUDOU = 89,3		NÃO MUDOU= 10,7	

Fonte: Dados coletados pelo questionário aplicado na pesquisa

No que diz respeito de como a velhice era encarada pelos idosos antes de freqüentar a UNATI, como se pode verificar nas falas apresentadas no quadro acima, os depoimentos trazem uma visão negativa da velhice, pois antes a maioria não percebia esta fase como uma possibilidade de dar continuidade à vida e as atividades corriqueiras, encarando-a como sendo realmente o fim de tudo.

Já em relação a uma pequena quantidade de idosos e adultos que fizeram parte da pesquisa, afirmaram encarar a velhice como sendo um processo natural da vida.

Analisando as respostas fornecidas pelos idosos e adultos, após o ingresso na UNATI, eles relatam que a concepção que tinham de velhice mudou. Desta forma, notou-se por intermédio dos depoimentos, que a maneira com que percebiam a velhice alterou-se, uma vez que passaram a encará-la de uma forma mais positiva.

Nota-se ainda que a concepção de velhice passou a ter outra direção após o ingresso na UNATI, uma vez que 89,3 % dos entrevistados mudaram sua concepção de velhice após o ingresso. Isto se deve principalmente pelo fato de que a proposta do Programa prevê em sua metodologia a oferta aos seus participantes de oficinas e palestras que os auxiliem a compreenderem melhor as possibilidades e limitações que os acometem durante o processo de envelhecimento.

Outro aspecto trabalhado na UNATI é o desenvolvimento de ações que demonstram aos seus participantes que possível vivenciarem a terceira idade, aproveitando a vida de modo saudável, e que sempre é tempo de aprender.

3.4 ATIVIDADE FÍSICA

Neste eixo objetiva-se demonstrar por meio dos depoimentos dos participantes da UNATI se os mesmos realizavam algum tipo de atividade física antes de freqüentar o Programa. Posteriormente ao ingresso no Programa, será analisado se ocorreram alterações significativas no hábito de realização de atividades físicas por eles. Observe o quadro 4.

QUADRO 4 - ATIVIDADE FISICA

Principais categorias apontadas pelos pesquisados após ingresso na UNATI	Depoimentos	Principais categorias apontadas pelos pesquisados antes do ingresso na UNATI	Depoimentos
Caminhadas regulares;	<i>Caminhadas todos os dias e duas vezes por semana alongamentos. (E.S., 76).</i>	Caminhadas irregulares;	<i>Eu fazia caminhada, mas era menos regular, ia uma vez por semana quando eu ia. (N.S. 58).</i>
Exercícios físicos e mentais;	<i>Exercícios físicos na UNATI, natação, exercito a memória e yoga. (T.B. 68)</i>	Atividades irregulares;	<i>Eu só dançava e jogava canastra no fim de semana. (T.B., 65).</i>
Musculação;	<i>Faço diariamente caminhadas, natação, yoga e musculação. (H.K., 58).</i>		<i>Eu fazia exercícios com as crianças que eu cuidava, não era aquele exercício tão puxado, era bem leve (T.B., 64).</i>
	<i>Faço caminhada, ando de bicicleta, e pratico yoga e os exercícios da UNATI. (L.K. 58)</i>	Exercícios irregulares;	<i>Eu fazia caminhadas duas vezes por semana. (W. G., 65).</i>
Índice de mudança na prática de exercícios físicos em %			
Mudou = 82	Não Mudou = 18	Já realizavam atividades = 62	Não realizavam atividades = 38

Fonte: Dados coletados pelo questionário aplicado na pesquisa

Analisando os depoimentos pode-se observar que a maioria dos participantes da UNATI, ou seja, 62% já praticavam algum tipo de atividade física, sendo predominante o hábito da prática da caminhada. Contudo, percebe-se que as atividades não ocorriam freqüentemente.

Um dos entrevistados mencionou que já praticava algum tipo de atividade física, porém, essa atividade era realizada somente nos finais de semana.

Verificou-se que os participantes adultos e idosos após o ingresso na UNATI passaram a praticar atividades físicas com mais freqüência e, um dado relevante é que a maioria, 82% deles, adotou a realização de atividades físicas como uma prática diária.

Essa mudança de comportamento, analisando os depoimentos, conclui-se que ocorreu possivelmente em função de que a UNATI oferece diariamente várias oficinas relacionadas a atividades e condicionamento físico, como por exemplo, a Oficina de Natação, Oficina de Educação Física, Yoga e Musculação. Além disso, faz parte da rotina de todas as

demais oficinas da UNATI, praticar uma série de exercícios de alongamentos no início de cada uma delas.

Outra questão indagada aos participantes foi se após o ingresso na UNATI os mesmos adquiriram algum *hobby*. O resultado encontrado indicou que 71% dos entrevistados responderam que adquiriram algum tipo de *hobby*, dos quais, predominou hábitos como leitura, palavras cruzadas e ouvir músicas.

Muitos dos questionados ressaltaram que após o ingresso no Programa passaram a dedicar muito mais tempo na realização de atividades que antes não faziam, tais como, pintar telas, manusear o computador e participar de aulas de línguas estrangeiras.

Com relação ao hábito de pintar telas, essa atividade foi despertada neles devido à participação deles na Oficina de Artes ofertada pela UNATI, no entanto, vale observar que essa atividade além do aspecto prazeroso que os acometeu, também serviu para aumentar a renda mensal dos adultos e idosos participantes, uma vez que passaram a confeccionar telas para fins de venda.

3.5 USO DO TEMPO LIVRE

O presente eixo tem como propósito apontar como era utilizado o tempo livre dos entrevistados antes e depois de ingressarem na UNATI, bem como analisar se após o ingresso no Programa os participantes passaram a utilizar melhor o seu tempo. Observe o quadro abaixo (5), o qual ilustra as principais categorias e depoimentos que aparecem nas entrevistas.

QUADRO 5 - USO DO TEMPO LIVRE

Principais categorias apontadas pelos pesquisados após ingresso na UNATI	Depoimentos	Principais categorias apontadas pelos pesquisados antes do ingresso na UNATI	Depoimentos
Leitura;	<i>Hoje ao invés de assistir tv, leio.(L.K., 58).</i>	Atividades domésticas;	<i>Limpar, cozinhar, assistir tv. (L.k., 58)</i>
Pagar contas	<i>Quase não tenho tempo livre. Quando tenho um tempinho vendo produtos da Avon, pago contas, vou no mercado.(I.C., 68).</i>	Assistir televisão;	<i>Assistia um programa de TV que achava interessante. (N.F.,59)</i>

Atividades da casa	<i>Tá difícil esse tempo livre, porque agora tenho minhas atividades na UNATI, e quando tenho tempo livre vou no mercado, pago contas e as atividades da casa.(V.B., 58).</i>		<i>Crochê, tricô, assistia tv, visitava as vizinhas.(T.W. 60)</i>
Ouvir musica;	<i>O meu tempo livre é pouco, mas quando tenho gosto de ler, ouvir musica, fazer palavras cruzadas,e assistir tv.(M. S., 61).</i>		<i>Dormia, assistia tv.(H.K. 58).</i>
Índice de mudança do uso do tempo livre em %			
MUDOU = 82		NÃO MUDOU = 18	

Fonte: Dados coletados pelo questionário aplicado na pesquisa

Pela análise dos depoimentos nota-se que antes dos adultos e idosos frequentarem a UNATI o tempo livre era utilizado para atividades domésticas, trabalhos manuais e principalmente para assistir televisão.

Após o ingresso e frequência na UNATI, percebe-se que os entrevistados passaram a utilizar o tempo livre em atividades mais saudáveis e culturais, como por exemplo, a leitura. Esta atividade é bastante incentivada pelo Programa, por estimular o cérebro e desta forma, mantê-lo ativo e com conseqüente melhora da memória.

Outra prática muito estimulada no Programa UNATI é a elaboração de palavras cruzadas, já que é uma atividade que estimula o cérebro e preserva a memória, fazendo muito bem à saúde, por conta de efeitos químicos positivos provocados pelo esforço e pela concentração. Além do mais, essas atividades são capazes de prevenir muitas doenças degenerativas. A maioria dessas atividades é trabalhada durante a Oficina da Memória.

3.6 RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Neste eixo tem-se como propósito analisar se após o ingresso na UNATI, os pesquisados passaram a ter uma participação mais ativa na comunidade, bem como se o Programa colaborou para que melhorassem a relação na comunidade. Observe por meio do quadro 06 os depoimentos dos sujeitos pesquisados.

QUADRO 6 -RELAÇÃO COM A COMUNIDADE

Principais categorias apontadas pelos pesquisados	Depoimentos
Menos timidez, uso do computador;	<i>Melhorou bastante me sinto mais solta, consigo agora falar em publico, que antes eu não consegui, digito os trabalhos para a comunidade. (V.B.,58)</i>
Maior envolvimento na comunidade;	<i>A UNATI me motivou para trabalhar com mais animo na comunidade, tudo faço com vontade. (N.S., 58)</i>
Auto-confiança;	<i>Tenho mais coragem de participar da liturgia nas missas, antes tinha vergonha e me sentia inferior às outras pessoas. (L.K. ,58)</i>
Ampliação das atividades;	<i>Faço muitas atividades na minha comunidade, participo da liturgia, bolãozinho, grupo de idosos, grupo de orações. (S/N)</i>
MUDOU = 53	NÃO MUDOU=47

Fonte: Dados coletados pelo questionário aplicado na pesquisa

Verifica-se por meio dos depoimentos acima, que a relação com a comunidade melhorou para 53 % dos entrevistados. Os participantes alegam que a participação no Programa os fez sentir-se mais à vontade e seguros para desenvolver as atividades que são desenvolvidas na comunidade.

Outro aspecto relatado pelos pesquisados refere-se aos benefícios ganhos pela aprendizagem obtida também na UNATI que foi o uso do computador. Participando da Oficina de Informática esse novo conhecimento possibilitou-lhes maior interação familiar devido à facilidade de contato via Internet com parentes distantes como também na digitação de trabalhos utilizados em eventos da comunidade.

Ainda é possível perceber por meio da pesquisa que após o ingresso na UNATI os adultos e idosos tornaram-se mais participativos e atuantes. Relatos demonstram que eles passaram a interagir mais na comunidade a qual estão inseridos.

Se para 53% dos entrevistados ocorreram mudanças positivas com relação à participação no Programa UNATI, para o restante dos pesquisados, 47%, o ingresso na UNATI não proporcionou nenhum tipo de mudança, visto que já eram bastante participativos das atividades da comunidade. Dentre as atividades comunitárias, as que mais se destacam na entrevista são: grupo de capelinha, grupo de oração, pastoral da saúde, grupo de família e de idosos.

Sobre a questão religiosidade, 82% dos pesquisados responderam que freqüentam a igreja semanalmente, 14% participam esporadicamente e 4% não participam das celebrações religiosas.

Entende-se que a religiosidade para as pessoas que estão na faixa etária da terceira idade tem um grande significado, tornando-se para elas um agente facilitador de adaptação e bem estar. São por meio das práticas religiosas que os idosos se tornam mais fortalecidos para enfrentar as turbulências da vida, e por ventura, da idade.

3.7 RELAÇÃO COM AMIGOS E VIZINHOS

O objetivo deste eixo foi analisar se a inserção dos adultos e idosos na UNATI colaborou de alguma forma para melhorar a relação deles com amigos e vizinhos.

QUADRO 7 - RELAÇÃO COM AMIGOS E VIZINHOS

Principais categorias apontadas pelos pesquisados	Depoimentos
Mais compreensão com as pessoas;	<i>Consigo ser mais amiga, tenho mais dialogo, não tenho mais vergonha de expor minhas idéias e pensamentos. (D.M., 58)</i>
Mais interação;	<i>Sinto muito mais prazer em compartilhar de brincadeiras e festinhas. (E.T., 65)</i>
Há mais relação, mais troca;	<i>Melhorou bastante minha relação com meus vizinhos, acho que porque sou mais informada. (I.C., 68)</i>
Mais admiração;	<i>Os vizinhos admiram minha disponibilidade e interesse em aprender mais, voltando à universidade. (A.D., 68)</i>

Fonte: Dados coletados pelo questionário aplicado na pesquisa

Por meio das respostas fornecidas pelos pesquisados é perceptível verificar a mudança ocorrida no relacionamento com amigos e vizinhos, pois os depoimentos demonstram que a relação entre eles passou a ser mais descontraída, com discussões de assuntos mais variados e saudáveis.

Deste modo, percebe-se nos questionários que os adultos e idosos começaram a sair mais de casa, conversando mais com os amigos, se encontrando para conversar, caminhando juntos, jogando cartas, indo à igreja. As entrevistas mostraram que a relação com os familiares foi melhorada, já que os participantes da UNATI sentiram-se mais valorizados pela família e também pela sociedade.

Segundo os participantes, esta valorização se deu em função de que eles passaram a se interagir melhor tanto no ambiente familiar como social e que as mudanças provocadas

posterior ao ingresso na UNATI, os deixou mais propensos a fazer novas amizades, fortalecerem relacionamentos e, por último, passaram a ter mais vivacidade.

3.8 RELAÇÃO COM A SAÚDE

Esse eixo apresenta um dos aspectos mais importantes da nossa pesquisa porque está relacionado à saúde do idoso e adulto participante da UNATI. Por meio do questionário verificou-se que 78% dos entrevistados possuíam algum problema de saúde. Dentre essas doenças, as que se apresentaram em maior número foram a hipertensão e a depressão. Observe o quadro abaixo:

QUADRO 8- RELAÇÃO COM A SAÚDE

Principais categorias apontadas pelos pesquisados após ingresso na UNATI	Depoimentos	Principais categorias apontadas pelos pesquisados antes do ingresso na UNATI	Depoimentos
Menos medicação;	<i>Só tomo ainda o remédio para pressão alta. Para a depressão não tomo mais nada. (I.C. 68)</i>	Vários problemas de saúde;	<i>Depressão, colesterol, diabete, pressão alta, problema no estômago. (I.C. 68)</i>
	<i>Melhorou bastante, nem tomo mais remédios para a depressão. (V.B., 58)</i>	Depressão;	<i>Pressão alta e depressão. (V. B., 58)</i>
Aumento do círculo de amigos;	<i>A depressão melhorou, porque aqui (na UNATI) encontrei muitos amigos para conversar, não me sinto mais sozinha. (C.P., 68)</i>	Depressão;	<i>Depressão. (C.P., 68)</i>
Menos depressão, tristeza, insônia;	<i>Totalmente em relação qualquer tendência à depressão, insônia, tristeza ou solidão. (A.P., 65)</i>	Depressão;	<i>Estava depressiva. (E.T., 65)</i>
Maior cuidado com a alimentação;	<i>Agora minha alimentação é balanceada e me sinto muito melhor. (N.F., 59)</i>	Pouco cuidado com a alimentação;	<i>Era de pouco valor vitamínico, muita fritura. (A.P., 65)</i>
Alimentação balanceada;	<i>Aprendi que posso comer tudo o que gosto, na medida certa sem exageros, principalmente nas</i>	Pouco cuidado com a alimentação;	<i>Comia muita besteira, só comia coisas que faziam mal e muito refrigerante. (V.B., 58)</i>

	<i>carnes, nos doces, refrigerantes e sal. (S/N)</i>		
Incentivo para reeducação alimentar;	<i>Mudou bastante, agora sei que tem que comer mais peixe e, menos gorduras. Fiz uma verdadeira reeducação alimentar e também com todos da minha família. (V.B., 58)</i>	Não sabia se alimentar adequadamente;	<i>Antes de fazer oficina de reeducação alimentar, comia bastante carboidratos. Hoje adquiri o hábito de comer várias vezes ao dia, e o hábito de jantar frutas. (B.P., 65)</i>
Índice de mudança com relação à saúde em %			
Mudou = 85	Não mudou= 15	Tinha problema de saúde= 78	Não tinha problema de saúde= 22

Fonte: Dados coletados pelo questionário aplicado na pesquisa

A depressão é considerada na terceira idade uma doença muito comum. Segundo Neto (2008), cerca de 15% a 20% dos idosos brasileiros estão depressivos. Isto se deve, devido à maioria das cidades ainda não apresentar alternativas para ocupar o tempo ocioso dos idosos, visto que, grande parte dos idosos adquire depressão logo após a aposentadoria.

Ao se aposentar, os idosos deixam de ser ativos, pois se afastam do mercado de trabalho e passam a ser inativo, passando a dispor de grande parte do seu tempo livre. Esse tempo passa então a ficar ocioso, uma vez que os adultos e idosos não estão preparados para administrá-lo.

Estudos realizados pelo Instituto de Organização Racional do Trabalho (IDRT - RJ), mostram que “cerca de 95% das pessoas que se aposentam morrem socialmente, sendo que 50% deste mesmo grupo, morrem fisicamente, até três anos após se aposentar, em virtude da inatividade”.(VINHAS, *apud* MARTINS de Sá *in* ODORIZZI, 2003, p. 18).

Diante disto verifica-se a real necessidade dos governos investirem em atividades e centros que trabalhem com a questão da terceira idade, já que atualmente a parcela brasileira de idosos atinge 10% da população, tornando-se assim prioridade.

Retomando os dados da presente pesquisa, com relação à temática da aposentadoria, os entrevistados afirmam que o Programa UNATI os ajudou a encarar a aposentadoria com mais facilidade, visto que passaram a não mais dispor de tanto tempo livre ou ocioso, em face das diversas atividades proporcionadas diariamente pelo Programa.

Por meio do questionário aplicado foi possível verificar que 85% dos idosos afirmam que a saúde melhorou após o ingresso na UNATI e com isso passaram a fazer uso de menos medicamentos. Os demais idosos, cerca de 15%, responderam que não tomavam

remédios, contudo todos salientaram que de alguma forma a saúde melhorou. O quadro 08 também comprova esta questão.

Outro ponto muito importante e que foi questionado na entrevista com os idosos e adultos foi relativo à alimentação antes e depois da participação na UNATI. Analisando o questionário podê-se averiguar que quase a totalidade dos participantes respondeu que se alimentava de uma forma errada, comendo muita massa, muita fritura e também utilizando o sal em excesso.

Novamente surge a atuação do Programa UNATI que também oferece aos seus participantes a Oficina de Reeducação Alimentar, onde são ensinados aos participantes maneiras adequadas e saudáveis de se alimentar.

3.9 RELAÇÃO FAMILIAR E PESSOAL

Analisar se a inserção na UNATI de alguma forma colaborou para melhorar a relação familiar e pessoal é o propósito deste eixo.

QUADRO 9 - RELAÇÃO FAMILIAR E PESSOAL

Principais categorias apontadas pelos pesquisados após ingresso na UNATI	Depoimentos	Principais categorias apontadas pelos pesquisados antes do ingresso na UNATI	Depoimentos
Sentem-se mais valorizados;	<i>Mudou bastante. Passei a ter uma visão melhor das coisas, a expectativa de vida passou a ser melhor. As pessoas passaram a me ver melhor, pois agora me comunico melhor, sei até mexer no computador. (V.B. 58)</i>	Auto-estima baixa;	<i>Mais chata. Sem assunto nem coragem para conversar qualquer assunto. (L.K. 58)</i>
Melhorou a relação familiar;	<i>Melhorou a relação com minha filha à gente discutia muito. (S.F., 54).</i>	Problemas de relação;	<i>Conflituosa. Tinha problemas de relacionamento com a esposa, filhos e até irmãos. (L.C. 58)</i>
Mais apoio familiar;	<i>Sim, tive mais apoio da família, dos filhos, aqui aprendi várias coisas relacionadas a vários assuntos. (M.S. 61)</i>	Pouco apoio familiar;	<i>Pouco apoio da família, meus filhos passavam meses e meses sem me visitar. (I.C. 58)</i>
	<i>A relação familiar</i>		<i>Minha relação com a</i>

	<i>continua igual, sempre foi boa. (H.K. 58).</i>		<i>família era normal, ou seja, muito boa. (M.S. 61)</i>
Índice de mudança na relação familiar e pessoal em %			
MUDOU = 93		NÃO MUDOU = 07	

Fonte: Dados coletados pelo questionário aplicado na pesquisa

Observa-se nos depoimentos que a relação familiar e pessoal melhorou para 93% dos pesquisados. E um fato bastante ressaltado pelos adultos e idosos na pesquisa foi que a UNATI lhes possibilitou conseguir com que as pessoas os enxergassem com outros “olhos”, ou seja, passaram a ser mais respeitados, devido ao conhecimento que adquiriram.

Já no aspecto referente à convivência familiar, os entrevistados salientaram que também tiveram melhoras. Devido às mudanças constantes e visíveis que obtiveram ao ingressarem no Programa, os parentes próximos passaram a apoiá-los mais. Anteriormente à participação na UNATI, os pesquisados responderam que a convivência familiar era mais conflituosa, onde ocorriam discussões sem uma devida explicação.

Outro fator percebido por meio dos depoimentos foi que grande parte dos pesquisados não tinha uma relação harmoniosa com a família, ao mesmo tempo em que também havia pouco diálogo entre os membros da família.

Para 7% dos pesquisados, a relação familiar e pessoal, após o ingresso na UNATI, não se alterou, pois sempre estiveram de bem consigo mesmo, tiveram bom relacionamento familiar, contando sempre com o apoio necessário.

3.10 RELAÇÃO COM A UNATI

Pretende-se neste item analisar a contribuição da UNATI para a vida dos sujeitos pesquisados, no que diz respeito ao significado da UNATI, investigando quais as mudanças proporcionadas e o que mais marcou durante esta passagem.

QUADRO 10 - RELAÇÃO COM A UNATI

Principais categorias apontadas pelos pesquisados	Depoimentos: significado da UNATI	Depoimentos: o que mudou	Depoimentos: o que marcou
Mudou a visão de mundo;	<i>Aprendi que na terceira idade não é só para ficar em casa descansando, mas se pode fazer e aprender muita coisa. (N.S. 58)</i>	<i>Vi que é possível aos 68 anos voltar a estudar, e que aos 76 ter ainda muita vontade de aprender, voltei a estudar e não quero mais parar.(E.S. 76)</i>	<i>Através da UNATI me realizei convivendo com amigos, assim passei a passar o conhecimento que adquiro na UNATI para outros amigos. (E.S., 76).</i>
Encarar a velhice com mais naturalidade;	<i>Mudança de vida e de atitudes, de relacionamento com as pessoas e principalmente com os familiares. (. K., 58).</i>	<i>Tenho mais vontade de viver. (C. P., 68).</i>	<i>O que mais marcou foi poder mexer em um computador, e agora saber mexer sozinha. (N.S. 58)</i>
Mudança de atitudes, espaço de aprendizagem;	<i>Mais que um aprendizado, um ambiente para realizarmos encontros com os amigos, diversão, distração e acima de tudo conhecimentos. (H.K. 58)</i>	<i>Foi a forma de encara a vida. (S.F., 54).</i>	<i>O quanto sou importante com os conhecimentos que adquiri na universidade da terceira idade que foi fundamental na minha vida, porque pude voltar a estudar e me sentir outra pessoa, muito mais importante e mais feliz. (D.M.,58)</i>
Sentem-se mais valorizados;	<i>Tudo de bom foi uma lição de vida, aqui encontrei de tudo, informação, lazer, amigos e o carinho das pessoas. (V.B., 58).</i>	<i>O que mudou para mim foi o objetivo de vida. Agora inicia a semana sei que tenho compromisso que vale a pena que são as atividades da UNATI, quando penso já fico feliz. Saber que vai ter aquela oficina que vai acrescentar coisas para a minha vida. (A.P. 61)</i>	<i>Novas amizades, novas idéias, outros assuntos mais saudáveis. O que mais marcou que senti a importância de voltar a estudar e aprender novas coisas e importantes para a minha vida. Hoje sinto-me a pessoa mais importante.(L.K., 58).</i>
Melhorou a auto-estima;	<i>Foi uma escola profissionalizante de como encarar a velhice. (W.G. 65).</i>	<i>Mudou muito, tanto as oficinas quanto às palestras me ajudaram a perceber que eu tenho direitos que eu nem imaginava. Agora as pessoas me respeitam, porque agora eu sei dos direitos. (I.C. 68).</i>	<i>O que marcou foi entender a importância da leitura para a vida da gente, importante até para manter a mente ativa. (H.K., 58).</i>

Fonte: Dados coletados pelo questionário aplicado na pesquisa

Percebe-se por intermédio dos depoimentos que a UNATI proporcionou uma nova visão de mundo para os sujeitos pesquisados, uma vez que passaram a encarar a velhice com mais naturalidade e conforme depoimento de um entrevistado foi possível perceber que “ainda é possível fazer e aprender muita coisa na terceira idade”.

Diante da fala vê-se que muitas pessoas ao chegarem à terceira idade sentem-se inúteis para a família e sociedade. Assim sendo, passam a se retrair do ambiente familiar e social, deixando de se relacionar socialmente.

Também é perceptível verificar junto aos depoimentos que a UNATI significou para os sujeitos da pesquisa um espaço que proporciona, além de conhecimentos sobre diferentes assuntos oferece, ao mesmo tempo, distração, divertimento e convivência harmoniosa com indivíduos da mesma faixa etária.

Outro ponto abordado pelos pesquisados foi em relação ao modo de viver, pois anteriormente ao ingresso na UNATI sentiam-se desanimados e sem vontade de viver. Segundo depoimentos, após se inserirem no Programa passaram a ter mais vontade de viver e de aprender novos assuntos, principalmente relacionados à terceira idade.

Um fato aqui destacado é que grande parte dos idosos que ingressam na UNATI desconhece os direitos que possuem e que estão garantidos no Estatuto do Idoso. Deste modo, ao participarem do Programa passaram a conhecê-los e com isso a questionar pelos serviços aos quais têm direito.

Outro aspecto levantado na pesquisa foi sobre o que a UNATI mais marcou na vida dos investigados. Assim, por meio das falas foi possível observar que o que mais marcou para a maioria dos pesquisados foi à convivência com outras pessoas. Fato este que evidencia que as pessoas ao adentrarem na terceira idade sentem-se muito só e, devido a isto, grande parte dos idosos entram em depressão.

Os sujeitos pesquisados abordaram ainda o fato de que a UNATI lhes possibilitou o aprendizado e manuseio no computador, algo que anteriormente eles consideravam como impossível para pessoas na terceira idade. Atualmente, utilizando-se dos recursos da informática, muitos idosos participantes da UNATI se comunicam diariamente com amigos e parentes em qualquer parte do mundo.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Ao iniciar esta pesquisa tinha-se como objetivo analisar a contribuição das atividades promovidas pelo Programa UNATI na promoção da qualidade de vida dos idosos, ressaltando a importância deles manterem-se ativos e como hipótese que as atividades desenvolvidas pela UNATI propiciam melhorias em todos os aspectos do envelhecimento humano e conseqüentemente maior qualidade de vida para os participantes.

Ao final deste estudo, pode-se inferir que o objetivo foi alcançado e a hipótese confirmada, uma vez que os dados da pesquisa apontam que após os adultos e idosos se inserirem na UNATI, ocorre para eles, melhoria da qualidade de vida já que as atividades promovidas pelo Programa interferem em todos os aspectos do envelhecimento humano, sejam eles, físicos, psicológicos e sociais.

Por meio dos resultados obtidos na pesquisa verificou-se que antes de ingressar na UNATI, a maioria dos participantes apresentava uma vida muito sedentária, com pouca participação em atividades da comunidade, assim como poucos relacionamentos sociais, apresentando um índice bastante elevado de doenças como a depressão e a hipertensão.

A pesquisa também apontou para alguns pontos proporcionados pela inserção na UNATI. Como primeiro ponto, pode-se destacar que a UNATI possibilitou para os participantes da pesquisa um modo de encararem a velhice de uma forma mais aceitável, entendendo-a como um processo natural da vida.

Essa nova perspectiva é considerada de suma importância, pois os adultos e idosos do Programa passam a aceitar melhor a aposentadoria, a entender as limitações advindas da idade, como também a compreender as necessidades e as possibilidades de um prolongamento de vida, saudável e com qualidade.

Outro ponto está relacionado à convivência com outras pessoas, pois foi perceptível através do estudo, verificar que os adultos e idosos entrevistados sentiam-se muito sós. Com a inserção no Programa UNATI passaram a ter um vínculo maior de amigos, como também passaram a participar de muito mais atividades recreativas e informativas, possibilitando assim, que aspectos psicológicos, como a auto-estima, o bem-estar e a disposição para as atividades de lazer e de rotina, tornaram-se presentes na vida dos entrevistados, melhorando assim a qualidade de vida dos mesmos.

O terceiro ponto a destacar refere-se à ocupação do tempo livre, pois a ociosidade provoca na terceira idade graves problemas. Sendo assim, o envolvimento dos participantes nas atividades promovidas pela UNATI, possibilita a sua ressocialização, como ainda, passam

a entender a importância de administrar o tempo livre e ocupá-lo em atividades que lhes proporcionam prazer.

Segundo Forti e Rolin (2006), as atividades em grupos podem ajudar as pessoas no resgate da auto-estima, na melhora da integração e socialização, na diminuição da ansiedade, diminuição de casos de depressão, além de cooperarem na retomada de antigos projetos de vida e até mesmo no reencontro com a vaidade esquecida. Assim, entende-se que as atividades ofertadas pela UNATI que são de cunho social, cultural, informativo e de lazer, contribuem para que ocorra este resgate nos seus participantes.

Com os resultados obtidos no presente trabalho, conclui-se que o Programa UNATI contribuiu efetivamente para as concepções de envelhecimento bem-sucedido, bem como para melhoria da qualidade de vida dos seus participantes, comprovando Meireles (1999), quando afirma que as pessoas que têm o hábito de participar de programas de recreação, bem como de atividades físicas, reduzem em torno de 25% as doenças de natureza cardiovasculares, 10% dos casos de acidente vascular cerebral, de doenças de causa respiratória crônica e, ainda, dos distúrbios mentais. O aspecto mais importante que o autor indica é quando se refere ao aumento de 10% para 30% do número de pessoas capazes de cuidar de si mesma.

Outro fator conclusivo da pesquisa é a constatação de que a prática de atividades física, social e mental é o meio pelo qual os idosos atingem uma melhor qualidade de vida e um envelhecimento saudável. O que se confirma através da teoria da atividade, que segundo Oliveira (2002), pressupõe que toda atividade seja ela física, social ou mental é benéfica e produz uma maior satisfação com a vida.

Além disso, a teoria da atividade propõe que um padrão de sucesso na velhice é influenciado pela maneira como a pessoa que envelhece vive, ou seja, se ela se mantém ativa terá muito mais condições de envelhecer bem e com qualidade de vida.

Enfim, através do estudo também foi possível perceber que a UNATI possibilita aos participantes a oportunidade de ampliar o conhecimento referente à questão do envelhecimento, bem como representa um espaço para as pessoas adultas e da terceira idade se encontrarem ou reencontrarem, descobrirem ou redescobrirem o seu potencial.

Além disso, o Programa os motiva a serem mais ativos e participantes, reinserindo-os novamente na sociedade e, com isso, mostrando a sua capacidade, enquanto cidadão, de lutar pela conquista de novos espaços na comunidade, como também de buscar a efetivação dos direitos que são garantidos em lei.

Finalmente, a pesquisa demonstrou que se manter em constante atividade é de fundamental importância para a melhoria da qualidade de vida das pessoas, sobretudo, do idoso, uma vez que contribui para a preservação da saúde, manutenção da capacidade funcional e independência, pois quanto mais ativa for uma pessoa, menos limitações ela terá em sua vida cotidiana.

REFERÊNCIAS

ÁVILA, Jarbas José. **Gerontologia e geriatria: sua importância no mundo atual.** Revista médica. Rio de Janeiro, 1978.

BAENINGER, Rosana; BERQUO, Elza. **Os idosos no Brasil: considerações demográficas.** Campinas: UNICAMP, Núcleo de Estudos de População, 2000.

BARROS, Aidil Jesus da Silveira; LEHFELD, Neide Aparecida de Souza. **Fundamentos de metodologia científica: Um guia para a iniciação científica.** 2. ed. Ampliada. São Paulo – SP: MAKRON Books, 2000.

BEAUVOIR, Simoni. **A velhice incômoda.** São Paulo: Cortez, 1997.

BEAUVOIR, Simoni. **A velhice.** Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

BRASIL, **Constituição Federativa do Brasil.** De 05 de outubro de 1988, 11ª ed. São Paulo: Editora Atlas S.A, 1988.

CASSILHAS, Ricardo. **Viva bem a terceira idade.** Disponível em :
<<http://WWW.REVISTAdesaude.uol.br>> Acesso 15/set/2007

_____, Estatuto do Idoso. Lei n. 10741, de 1 de outubro de 2003. Disponível em: <<http://WWW.SOLEIS.COM.BR>>. Acesso 10/jun/2008

_____, Política Nacional do Idoso. Lei 8842, de 4 de janeiro de 1994. Disponível em:
<[HTTP://WWW.BV.SP.GOV.BR](http://WWW.BV.SP.GOV.BR)>_Acesso 09/ set/2008.

CORÊA, Edílson José (org). **Extensão Universitária: organização e sistematização.** Fórum de Pró-Reitores de Extensão das Universidades Públicas Brasileiras; Coordenação Nacional do FORPROEX. Belo Horizonte: Coopmed, 2007.

DEECKEN, Alfons. **Saber Envelhecer.** 3ª ed. Petrópolis-RJ: Vozes, 1997.

GONTIJO, Susana. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde / Organização Mundial de Saúde.** Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

GIAVAROTTI, Leandro. **Envelhecimento saudável**. Disponível em: [http: < www.portal.anhembibr.com.br >](http://www.portal.anhembibr.com.br). Acesso em: 07/ mar/ 2008.

GIL, Antonio Carlos. **Como fazer projetos de pesquisa**. 2. ed, São Paulo: Atlas, 1989.

HOFFMANN, Maria Edwiges. **Mundo envelhecido, país envelhecido**. SBPC/Labjor: 2002. Disponível: [http: < WWW.COMCIENCIA.COM.BR >](http://WWW.COMCIENCIA.COM.BR) .Acesso 19/mar /2007.

IBGE - Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. **Perfil dos idosos responsáveis pelos domicílios no Brasil**. IBGE – Estudos e pesquisas – informação demográfica e socioeconômica, n. 9, Rio de Janeiro, 2002.

KALACHE, Alexandre. Como passar dos cem anos. **Revista Época**, p.52 - 68 de 13 de março 2006.

LEITE, P. F. **Aptidão Física - Esporte e Saúde: prevenção e reabilitação**. 2. Edição. Robe Livraria e Editora. São Paulo, SP. 1990.

LIMA, Rogio. **Aposentadoria e trabalho**. FACEAL, 2007. Disponível em: [HTTP:<WWW.FACEAL.COM.BR/LOGIN_FORM>](HTTP://WWW.FACEAL.COM.BR/LOGIN_FORM). Acesso em: 21/ mar/ 2008.

MARTINS, Íris Mesquita. **Felicidade na Velhice**. São Paulo: Paulinas, 2003.

MEIRELLES, Morgana E. A. **Atividade física na terceira idade**. Rio de Janeiro: SPRINT, 2. edição, 1999.

MELLO, José Francisco de (org.). **Extensão Universitária – diálogos populares**. João Pessoa: Ed Universitária / UFPB, 2002.

MORAGAS, R. M. **Gerontologia Social: envelhecimento e qualidade de vida**. São Paulo: Paulinas, 1997.

MOREIRA, Marilda Maria da Silva. **Trabalho, qualidade de vida e envelhecimento**. [Mestrado] Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública; 2000.

NERI, Anita Liberalesco. Velhice e qualidade de vida na mulher. *In* NERI, Anita Liberalesco (org). **Desenvolvimento e envelhecimento: Perspectivas biológicas, psicológicas e sociológicas**. Campinas, SP: Papirus, 2001.

NETO, Mario Rodrigues. **Depressão no idoso**. Disponível em: [HTTP:<WWW.SAUDEMENTAL.NET>](http://WWW.SAUDEMENTAL.NET). Acesso em 22/set /2008.

NOGUEIRA, Maria das Dores Pimentel (org.). Plano Nacional de Extensão Universitária. **Extensão Universitária: diretrizes e políticas**. Belo Horizonte: PROEX / UFMG, 2000/2001.

ODORIZZI, Roseli. **A Universidade Aberta à Terceira Idade da UNIOESTE/Toledo: Construindo Espaços de Inserção Social do Idoso**. Londrina, 2003.

ODORIZZI, Roseli; ENGELBRECHT, Marize Rauber. **O Projeto “Pessoa Idosa: Vida e Cidadania com novos enfoques”**, na construção da cidadania do idoso: Relato de uma Experiência. Toledo, 2000.

OLIVEIRA, Maria Marly. **Como fazer pesquisa qualitativa**. Petrópolis, Rio de Janeiro: Vozes, 2007.

OLIVEIRA, Rita de Cássia da Silva. Velhice: teorias, conceitos e preconceitos. *In* Envelhecimento: a morte dos sonhos ou o gerenciamento do tempo? **Revista da terceira idade**. Volume 13, p, 38 a 49, n 25 de agosto 2002, São Paulo: SESC.

OLIVEIRA, Silvio Luiz de. **Tratado de metodologia científica: projetos de pesquisas, TGI, TCC, monografias, dissertações e teses**. 2. ed. São Paulo: Pioneira, 1999.

Princípios das Nações Unidas para o idoso. 2000. Resolução 46/1991 aprovada na Assembléia Geral das Nações Unidas - ONU. Disponível em: [http:<www.ufrgs.br/bioetica>](http://www.ufrgs.br/bioetica) . Acesso em : 20/out/2008.

ROLIM, Flavia Sattalo; FORTI, Vera Aparecida madrugá. Envelhecimento e atividade física: auxiliando na melhoria da qualidade de vida. *In* NERI, Anita Liberalesco (Org). **Saúde e qualidade de vida na velhice**. Campinas, SP: Alínea, 2006.

STIEGLITZ, E.J. **A suprema tragédia da velhice é convicção da inutilidade**. *In*: Senecta, Revista Médica. Rio de Janeiro, 1978.

UNIOESTE, Pró-Reitoria. **Plano Institucional de Extensão** – Resolução nº. 193/2002 - CEPE. PROEX, Cascavel, 2002.

UNIOESTE. **Relatório de atividades de extensão - 2008**. Pró-reitoria de extensão. Sistema Gestor de Projetos. Disponível em: www.unioeste.br/extensao. Acesso em: 15/out/2008.

VERAS, Renato. O Brasil Envelhecido e o Preconceito Social. In: VERAS, Renato (org.). **Terceira Idade:** alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará: UERJ, UNATI, 1999.

ZIMERMAN, Guite I. **Velhice:** Aspectos biopsicossociais. Porto Alegre: Artes Médicas Sul, 2000.

APENDICES

QUESTIONÁRIO PARA APLICAR A PESQUISA

1- Nome _____

2- Sexo () Masculino () Feminino 3- Idade _____

4- Escolaridade

1ª grau () Completo () Incompleto

2ª grau () Completo () Incompleto

3ª grau () Completo () Incompleto

Antes de ingressar na UNATI

5- O que significava envelhecer para você, ou seja, como você encarava o seu processo de envelhecimento, antes do ingressar na UNATI? _____

06- Como era a sua relação com a família? _____

07- Como era o seu cotidiano? _____

08- Você praticava alguma atividade física? Em caso positivo citar. () Não () Sim

09- Participava de alguma atividade na comunidade? Em caso positivo citar.

() Não () Sim

10- No seu tempo livre, o que costuma fazer? _____

11- Você possuía algum problema de saúde, antes de ingressar na UNATI? Em caso positivo citar. () Não () Sim _____

12- Que atividade você costumava realizar, antes do ingresso na UNATI? _____

13- Como era sua alimentação, antes de ingressar na UNATI? _____

Depois de ingressar na UNATI

14- Atualmente, o que a velhice significa para você? _____

15- A UNATI trouxe/proporcionou mudanças na sua vida familiar e pessoal? _____

16- Atualmente você pratica alguma atividade física? Em caso positivo citar

Não Sim _____

17- O que você costuma fazer no seu tempo livre? _____

18- Como você vê hoje sua relação:

- Na comunidade _____

- Com amigos _____

- Com vizinhos _____

19- Você participa de alguma atividade na comunidade, ou grupo de idosos. (Além das atividades da UNATI). Em caso positivo citar. Sim Não

20- Você frequenta a igreja:

Semanalmente Não frequenta

Esporadicamente Outro

21- Em relação a sua saúde, mudou alguma coisa? _____

22- Em relação a sua alimentação, mudou alguma coisa? _____

23- Você considera que fazia mais coisas antes ou depois de frequentar a UNATI? _____

24- Você adquiriu algum *hobby*, após frequentar a UNATI? Em caso positivo citar

Sim Não _____

25- Você se considera uma pessoa vaidosa? Antes de frequentar a UNATI era assim?

Por quê? _____

26- O que a UNATI:

- significa para você _____

- o que mudou _____

- o que marcou _____

OBRIGADA PELA COLABORAÇÃO

ANEXOS

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO OESTE DO PARANÁ – UNIOESTE CAMPUS DE TOLEDO

**PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSIDADE ABERTA A TERCEIRA IDADE –
UNATI**

QUESTIONÁRIO SÓCIO-EDUCACIONAL

Os dados coletados, após o devido tratamento estatístico, fornecerão informações que contribuirão para a elaboração do perfil dos participantes do Programa UNATI: Turma: Março/2007 a Novembro/2008

ATENÇÃO: Assinale com um X cada resposta

1. Nome do(a) aluno(a):

2. a) Idade:

- | | | | |
|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 55 a 60 | <input type="checkbox"/> 66 a 70 | <input type="checkbox"/> 76 a 80 | <input type="checkbox"/> 86 a 90 |
| <input type="checkbox"/> 61 a 65 | <input type="checkbox"/> 71 a 75 | <input type="checkbox"/> 81 a 85 | |

b) Data de nascimento _____

3- Sexo: masculino feminino

4. Qual é o seu estado civil?

- | | | |
|--------------------------------------|--|--|
| <input type="checkbox"/> solteiro(a) | <input type="checkbox"/> divorciado(a) | <input type="checkbox"/> desquitado(a) |
| <input type="checkbox"/> viúvo(a) | <input type="checkbox"/> casado(a) | <input type="checkbox"/> outros |

5. No caso de estar aposentado(a), qual a profissão que exercia antes de se aposentar?

6. Em que empresa você se aposentou?

7. Em qual Estado você nasceu?

8. Qual o local em que residiu nos últimos cinco anos?

9. Qual a localização de sua residência? zona urbana zona rural

10. A renda total mensal de sua família está situada na faixa de:

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> até 1 salário mínimo | <input type="checkbox"/> de 2 a 5 salários mínimos |
| <input type="checkbox"/> de 6 a 10 salários mínimos | <input type="checkbox"/> de 11 a 20 salários mínimos |
| <input type="checkbox"/> de 21 a 30 salários mínimos | <input type="checkbox"/> mais de 30 salários mínimos |

11. Em relação a sua moradia:

- tem casa própria não tem casa própria

12. Mora com:

- filho(a) esposo(a) parentes sozinho outros

13. Qual o número de pessoas que residem na casa onde mora? _____

14. Em relação a sua saúde:

- não tem problemas de saúde
 está em tratamento (especifique): _____

15. Possui algum plano de saúde?

- não
 sim. Qual? _____

16. No caso de doença qual desses recursos se utiliza:

- | | | |
|---|--|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> posto de saúde | <input type="checkbox"/> mini-hospital | <input type="checkbox"/> farmácia |
| <input type="checkbox"/> hospital | <input type="checkbox"/> remédios caseiros | <input type="checkbox"/> outros |

17. Qual a sua participação na vida econômica familiar?

- aposentado(a), mas trabalho para complementar a aposentadoria;
 aposentado(a) e responsável pelo seu próprio sustento, não recebendo ajuda financeira de familiares e/ou de terceiros;
 aposentado(a), mas recebendo ajuda financeira da família e/ou de outras pessoas;
 aposentado(a), responsável pelo próprio sustento e contribui para o sustento da família ou de outras pessoas;
 aposentado(a) e é o(a) principal responsável pelo sustento da família;
 do lar e recebe ajuda para o seu sustento.
 não é aposentado(a), mas é pensionista.

18. Qual o principal motivo que o (a) levou a fazer a inscrição no Programa de Extensão Universidade Aberta a Terceira Idade – UNATI?

- interesse em obter novos conhecimentos sobre a terceira idade para a vida pessoal;
- interesse em passar experiências profissionais e de vida para outras gerações e/ou para a comunidade, como um todo;
- interesse em atualizar conhecimentos para continuar trabalhando na sociedade;
- interesse em atualizar conhecimentos em geral;
- outros. Quais? _____
- _____

19. Quanto à frequência nas aulas, considera:

- importante não é importante
- pode ser compensada em outras atividades
- fica em segundo plano em função de outros atrativos.

20. Durante a participação no Programa UNATI você terá que trabalhar?

- sim não sim, em tempo parcial sim, no lar

21. Qual o seu grau de escolaridade?

22. Em qual Escola fez seus estudos, em que ano terminou?

23. Você já iniciou algum curso de nível superior?

- sim, já concluí sim, mas não concluí
- sim, estou cursando não

24. Em caso de resposta afirmativa informe qual a sua área de formação profissional?

25. Você participa de algum grupo da Terceira Idade?

- sim. Nome do grupo e o local: _____
- não. Por que? _____

26. Qual a sua expectativa com relação ao Programa de Extensão UNATI da UNIOESTE?

27. Que tipo de transporte pretende utilizar para vir até a UNIOESTE?

- carro próprio nenhum, pois virei a pé ônibus outro

28. Como vem:

sozinho(a) com amigos com parentes outros

29. Com qual das atividades abaixo você ocupa mais o seu tempo?

TV Religião Artes Informática Cinema Teatro

Dança Música Leitura Esportes Estudo Outra

30. Quais temas/assuntos você gostaria de estudar na UNATI?

31. Tem alguma experiência que gostaria de transmitir aos participantes da UNATI? Qual?

32. Qual é o meio que você mais utiliza para se manter informado(a) sobre os acontecimentos atuais?

Jornal escrito Rádio TV

Revistas Outro Nenhum

33. Você desenvolve algum trabalho na comunidade? Em caso de resposta afirmativa informe?

34. Como você vê a velhice? Se necessário utilizar o verso desta folha.

Toledo, _____ de _____ de 2007

A UNATI agradece a sua colaboração/participação.