
QUALIDADE DE VIDA

EM UM GRUPO DE IDOSOS

PARTICIPANTES DA UNATI-UCG

Marta Carvalho Loures, Gabriella dos Santos Moura,
Danielle Jaques Modesto, Divina Paiva Pinto

Resumo: este estudo apresenta um relato de experiência com alunos do primeiro período da Universidade Aberta à Terceira Idade, programa de extensão da Universidade Católica de Goiás (UCG), com o objetivo de descrever as mudanças ocorridas na vida dos idosos a partir de sua inserção neste grupo de convivência. Foi estruturado numa abordagem qualitativa descritiva exploratória. Constataram-se melhora na qualidade e mudanças neste ciclo de vida.

Palavras-chave: idosos, terceira idade, qualidade de vida, Unati

As aulas de Geronto-Geriatria do curso de Enfermagem da Universidade Católica de Goiás (UCG), no 8º período, despertaram nosso interesse e a consciência da importância deste tema e propusemo-nos fazer estágio voluntário na Oficina de Letramento com alunos do 1º período (2006/02) da Universidade Aberta à Terceira Idade (Unati), programa de extensão da UCG, em Goiânia (GO).

Este estudo é um relato da experiência realizada na Unati-UCG durante o segundo semestre de 2006. Neste relato, encontram-se conceituações sobre o envelhecimento humano, envelhecimento bem-sucedido, qualidade de vida, aprender na terceira idade e também relatos dos idosos, que foram divididos nas seguintes categorias: Unati – qualidade de vida, novos compromissos, interação social, razão para viver.

Observa-se, nos últimos anos, uma crescente preocupação por parte de vários segmentos da sociedade com a condição social e de saúde dos indivíduos que estão envelhecendo. Essa preocupação baseia-se no significativo crescimento da população idosa em todo o mundo.

No Brasil, dos 169,5 milhões de brasileiros, 15,5 milhões tem sessenta anos ou mais, sendo que as projeções apontam um crescimento desse grupo populacional para 18 milhões até 2010 e 25 milhões até 2025 (IBGE, 2007).

O Brasil logo deixará de ser um país jovem para se tornar um país com predominância de velhos. Tal fato é devido à queda na taxa de natalidade (número de nascimentos por ano) e ao aumento da expectativa média de vida, que, atualmente, é de 71,3, e que deve passar para 76, em 2024, e 81 anos, em 2050, dez anos a mais que a atual. Isso implica que, se hoje temos uma população de 15 milhões de pessoas com mais de sessenta anos, daqui a duas décadas esse número poderá dobrar para trinta milhões (IBGE, 2007).

O estado de Goiás, conforme estimativas do censo 2005, apresenta população de 5.619.917 habitantes, sendo 8,5% da população residente com sessenta anos ou mais. Goiânia, a capital, apresenta população de 1.220.412 habitantes, com população residente com sessenta anos ou mais de 76.185 (IBGE, 2007).

O aumento acelerado da população idosa e seu impacto para os diversos setores da sociedade têm sido discutidos nos meios políticos e acadêmicos com o objetivo de encontrar soluções viáveis para o enfrentamento dessa realidade que se impõe a um país como o Brasil, que apesar de encontrar-se em rápido processo de envelhecimento de sua população, ainda conta com necessidades socio sanitárias básicas a serem solucionadas (QUEIROZ, 1999).

Atualmente, existe uma maior preocupação em tornar a velhice mais produtiva e saudável, o que é denominado de envelhecimento ativo. Esta é uma recomendação da Organização das Nações Unidas (ONU) para as políticas públicas relacionadas ao envelhecimento, que prevê a otimização das oportunidades de saúde a fim de aumentar a qualidade de vida conforme as pessoas envelhecem (JORGE, 2005).

Hoje, múltiplas são as alternativas que buscam inserir estes indivíduos em diferentes espaços sociais, visando uma melhor qualidade de vida e o seu reconhecimento como cidadão. Nesse sentido, a UCG fundou, em outubro de 1992, a Unati, um programa operacionalizado por meio de uma abordagem interdisciplinar e interdepartamental, fundamentando-se em pressupostos gerontológicos e de natureza sociopolítica e educativa (LACERDA, 2004).

O curso corresponde a dois semestres letivos, com 90h, cada, perfazendo um total de carga horária de 180 horas, e é destinado a pessoas com cinquenta anos ou mais, sem exigência de escolaridade. São oferecidas cinquenta vagas para cada semestre e mais cinquenta para os ex-alunos que, ao

término do curso, por opção pessoal, continuam participando da Unati na Oficina de Convivência, perfazendo um total de 150 alunos por semestre.

Os alunos que freqüentaram o programa têm passado uma imagem de idoso ativo que adquire novos conhecimentos, realiza projetos deixados de lado ao longo da vida, cuida mais de si e sente-se produtivo, pois desenvolve atividades artísticas, culturais, conhece mais sobre seu corpo, contribuindo na superação das perdas e na prevenção de doenças que possam surgir na terceira Idade (LACERDA, 2004).

Acreditamos que a desmistificação dos mitos do envelhecimento possibilitará à nossa sociedade, novas maneiras de pensar e tratar os indivíduos da terceira idade, e que, a partir da divulgação dos relatos dos alunos da Unati, essa ação educativa e seus benefícios de um envelhecimento ativo na vida de outros idosos possa se expandir.

O objetivo do estudo foi descrever, nas falas das idosas, as mudanças ocorridas em suas vidas a partir de sua inserção no curso/programa da Unati.

ENVELHECIMENTO HUMANO

A longevidade do homem é uma realidade incontestável. A cada nova época, vive-se mais, prolonga-se o tempo da existência ao máximo, mas, por outro lado, ninguém quer ficar velho, teme-se e despreza-se o desconhecido (COSTA, 2003).

Até o século XIX, a velhice era tratada como uma questão de mendicância, porque sua fundamental característica era a não possibilidade que uma pessoa apresentava de se assegurar financeiramente. A noção de velho remete à incapacidade de produzir, de trabalhar. Dessa forma, segundo Araújo (2007), era denominado velho (*vieux*) ou velhote (*veillard*) aquele indivíduo que não desfrutava de *status* social – muito embora o termo velhote também fosse utilizado para denominar o velho que tinha sua imagem definida como ‘bom cidadão’.

A velhice, do ponto de vista biológico, é percebida como um desgaste natural das estruturas orgânicas que, com isso, passam por transformações com o progredir da idade, prevalecendo os processos degenerativos (JARDIM, 2006).

A Organização das Nações Unidas (ONU) demarca o início da velhice às pessoas com 65 anos de idade, nos países desenvolvidos, e 60, nos países em desenvolvimento. Definir a categoria velhice é, na realidade, uma questão complexa, pois implica múltiplas dimensões: a biológica, a cronológica, a psicológica, a existencial, a cultural, a social, a econômica, a política, entre outras.

No imaginário social, o envelhecer está associado com o fim de uma etapa, é sinônimo de sofrimento, solidão, doença e morte. Dificilmente neste imaginário se vê algum prazer de viver essa fase da vida. O negativismo em torno do processo de envelhecimento foi construído historicamente na sociedade. Afirmam Heck e Langdon (2002) que o processo do envelhecimento apresenta variações construídas socialmente nos diferentes grupos sociais, de acordo com a visão de mundo compartilhada em práticas, crenças e valores.

Uchôa e Firmo (2002) sustentam que o envelhecimento é vivido de modo diferente de um indivíduo para o outro, de uma geração para outra e de uma sociedade para outra.

No final do século XIX, iniciou-se o controle das doenças infecciosas e parasitárias em alguns países da Europa Ocidental, estendendo-se pelos países desenvolvidos, aumentando a expectativa de vida das populações, ocorrendo de forma gradual, acompanhado pela elevação do nível de vida da população, pela urbanização das cidades, por melhores condições nutricionais, sanitárias e ambientais. Nas últimas décadas, esse controle também pôde ser observado nos países em desenvolvimento, juntamente com a queda da fecundidade (SILVA, 2007).

No Brasil, a partir dos anos 1960, observou-se uma rápida e generalizada queda na fecundidade e, conseqüentemente, um aumento na expectativa de vida da população, e a transição demográfica é incontestável (SILVA, 2007).

Até o ano 2025, possivelmente ocuparemos o sexto lugar no *ranking* da população de idosos do planeta, com 31,8 milhões de indivíduos com sessenta anos ou mais. Porém, estamos longe de atingirmos o envelhecimento bem-sucedido. O envelhecimento populacional brasileiro caracteriza-se pelo acúmulo de incapacidades progressivas nas suas atividades funcionais e de vida diária, associada às condições socioeconômicas adversas (PEREIRA, 2007).

Como o Brasil não se projetou adequadamente para atender às necessidades da população idosa, o envelhecimento é tratado como um 'problema' e não como uma conquista, sendo os idosos vistos como um encargo para a família, para o Estado e para a sociedade (JARDIM, 2006).

O cenário que se desenha é de profundas transformações sociais, não só pelo aumento proporcional do número de idosos nos diferentes países e sociedades, mas igualmente em função do desenvolvimento da ciência e da tecnologia. Estima-se que os avanços científicos e técnicos permitirão ao ser humano alcançar 110 a 120 anos, uma expectativa de vida que corresponderia aos limites biológicos ainda no presente século. São mudanças fantásticas e

muito próximas, que reclamam modelos inovadores e sintonizados com a contemporaneidade que garantam vida com qualidade para este crescente contingente populacional (VERAS, 2002).

No futuro, teremos, possivelmente, outros ‘desenhos’ de velho e de velhice. Como refere Beauvoir (1996, p. 17), “mudar é a lei da vida”.

Segundo Kalache (1987), o importante é que os idosos possam manter-se autônomos e independentes. Nesse sentido, refere ainda que

envelhecer mantendo todas as funções não significa problema quer para o indivíduo ou para a comunidade; quando as funções começam a deteriorar é que os problemas começam a surgir. O conceito está intimamente ligado à manutenção da autonomia.

Viver mais é muito importante desde que se consiga agregar qualidade e significado aos anos adicionais de vida. Logo, o aumento da longevidade é um novo desafio às sociedades, aos pesquisadores, aos gestores de saúde e à própria população que envelhece em todo o mundo (LIMA; COSTA, 2005).

Faz-se necessária uma concentração de esforços nas diferentes áreas profissionais, objetivando um maior conhecimento sobre o fenômeno do envelhecimento e, especialmente, sobre como envelhecer de forma saudável, priorizando esses esforços na manutenção da independência e autonomia do indivíduo. Sabe-se que a inatividade é o elemento que mais compromete a qualidade de vida na terceira idade (SAFONS, 2003).

ENVELHECIMENTO BEM-SUCEDIDO

Existe um leque de possibilidades para designar o bom envelhecimento. Envelhecimento bem-sucedido, exitoso, produtivo ou ativo tem sido uma forma de reação à associação entre velhice e inatividade. O envelhecimento bem-sucedido compõe-se de três componentes principais: baixa probabilidade de doença e de incapacidade doença-relacionada, alta capacidade funcional física e cognitiva e engajamento ativo com a vida.

Na definição apresentada, envelhecimento bem-sucedido é mais que ausência de doença e manutenção da capacidade funcional. Ambos são importantes e fundamentais, mas é a sua combinação com o engajamento ativo com a vida que representaria o conceito mais amplo de velhice bem-sucedida. Como exemplificam os autores, capacidades cognitivas e físicas são potenciais para a atividade, pois dizem o que uma pessoa pode fazer e não o que ela faz (ASSIS, 2002).

O lema da Gerontological Society of America nos anos 1950 – “Aumentar vida aos anos e não apenas anos à vida” – é um exemplo. O envelhecimento bem-sucedido depende do equilíbrio entre as limitações e potencialidades da pessoa, o que lhe possibilitará enfrentar as perdas inevitáveis da última fase da vida, e de sua constante interação com o meio ambiente, de forma a facilitar sua adaptação às mudanças ocorridas em si e no mundo que o cerca (CARVALHO, 2007).

Para alguns autores, o envelhecimento bem-sucedido depende de como o idoso vai enfrentar os desafios da vida, lutar pelos seus direitos de cidadão e colocar em prática projetos viáveis dentro das condições pessoais e do meio ambiente em que vive.

O envelhecimento é singular, porém alguns aspectos podem ser observados, como a capacidade de reserva latente para o desenvolvimento, e podem ser ativados pela aprendizagem, por exercícios e treinos. O fato é que os idosos precisam lançar mão de algumas estratégias que lhes possibilitem ter uma velhice satisfatória. Isto implica estar atento a cultivar novos hábitos, engajar-se em atividades produtivas, realizar projeto de vida, ingressar em universidade de terceira idade, desenvolver serviços voluntários e outros (CARVALHO, 2007).

De acordo com a visão mais recente, para se alcançar um melhor nível de vida não basta apenas estimular e/ou induzir os indivíduos a adotarem condutas saudáveis, sem considerar o contexto social, político, econômico e cultural no qual estão inseridos. O meio gera ou favorece o adoecimento, assim como facilita ou dificulta a prevenção, o controle e/ou cura das doenças. Esta visão encontra-se presente na Política Nacional do Idoso, na qual são previstas ações nas diversas áreas sociais, como saúde, previdência social, educação, habitação, trabalho, justiça, entre outras (ASSIS *et al.*, 2002).

QUALIDADE DE VIDA

O conceito de qualidade de vida teve origem na Medicina para designar as condições que melhoram as chances de sobrevivência de recém-nascidos, e logo encontrou aplicação mais ampla, por exemplo, no atendimento de pacientes adultos e idosos altamente fragilizados ou terminais (NERI, 1997).

A qualidade de vida pode ser definida como a manutenção da saúde em seu maior nível possível, em todos aspectos da vida humana, físico, social, psíquico e espiritual (OMS, 1991).

Qualidade de vida é a preservação do prazer em todos os aspectos, o prazer de ter um corpo saudável, aceitando os seus limites, o prazer de interagir

com a sociedade e o prazer de compartilhar e de aprender. Hoje, o mais importante é melhorar a qualidade de vida de nossos idosos, proporcionando-lhes bem-estar, saúde e equilíbrio.

Promover o envelhecimento saudável é, portanto, tarefa complexa que inclui a conquista de uma boa qualidade de vida e o amplo acesso a serviços que favoreçam lidar com as questões do envelhecimento da melhor maneira possível, considerando os conhecimentos atualmente disponíveis (ASSIS *et al.*, 2002).

Viver bem não significa a somatória de anos vividos, mas sim da qualidade de vida satisfatória, o que impõe a necessidade de manter o corpo em atividades saudáveis e regulares, de produzir mudanças, alterar valores e enfatizar os aspectos positivos do envelhecimento.

APRENDER NA TERCEIRA IDADE

As atividades educacionais com a terceira idade indicam que aprender está deixando de ser simplesmente condição para manter posições atuais ou conseguir melhores salários e tornando-se uma maneira de se divertir, de 'ocupar a mente', de preencher o tempo e de estar em sintonia com a atualidade.

Tem-se uma falsa idéia de que as modificações intelectuais que podem ocorrer com o envelhecimento, particularmente em relação à memória, provocam uma completa deterioração das funções cognitivas, perdendo, assim, o idoso a sua capacidade de aprendizagem. Este preconceito tem suas raízes também numa visão ainda hoje deturpada da educação que se destina somente aos jovens com o objetivo de prepará-los para competir no mercado de trabalho, isto é, para produzir (FERREIRA, 2005).

Estudos de Palma (2000) sobre educação permanente e programas de universidade de terceira idade chamam a atenção para a criação desses programas com o objetivo de tirar os idosos do isolamento, uma das preocupações de Pierre Vellas (*apud* NUNES, 2001), além de propiciar-lhes saúde, energia e interesse pela vida, buscando modificar a imagem do idoso perante a sociedade. Vellas (*apud* NUNES, 2001) acreditava que as dificuldades decorrentes da idade poderiam ser compensadas com a inserção dos idosos em um programa que apresentasse novas possibilidades de vida social, atividades físicas, culturais e de ações de saúde preventivas (NUNES, 2001).

Nesse sentido, as Unatis promovem a saúde e a qualidade em seu sentido mais amplo, aquele que toma como pressuposto ser a saúde expressão da vida com qualidade. Seu objetivo geral é contribuir para a elevação

dos níveis de saúde física, mental e social das pessoas idosas, utilizando as possibilidades existentes nas universidades.

Peixoto (1997) afirma que, desde a década de 1960, surgiram na Europa experiências no interior das universidades com o objetivo de ocupar o tempo livre dos idosos, eram as conhecidas Universidades do Tempo Livre, consideradas a primeira geração dessas iniciativas. A segunda geração surge em 1973, em Toulouse, na França, são Les Universités du Troisième Age (Universidades da Terceira Idade – UTI), voltadas para o ensino e a pesquisa. A terceira geração surge na década de 1980, também na França, como um programa educacional mais amplo, baseado em três eixos, participação, autonomia e integração.

No Brasil, foi o Sesc, em 1964, que atuou de forma pioneira na implantação de programas voltados para o bem-estar dos idosos (não asilados), com a criação de um grupo de aposentados. Já no início da década de 1970, surge o Movimento Pró-Idoso (Mopi), preocupado em promover a formação de recursos humanos especializados, assim como desenvolver atividades socioculturais para os idosos (PRATA *apud* MOREIRA, 1990).

No Brasil, no ano de 1977, técnicos do Sesc São Paulo, ao retornarem de intercâmbio na Universidade de Toulouse (França), fundaram a primeira Escola Aberta para a Terceira Idade, a qual podemos considerar o embrião dos programas de universidade de terceira idade do modo como estão hoje constituídos. Na década de 1980, encontramos, no interior das universidades, núcleos de estudo sobre o envelhecimento que deram importante contribuição para o aprofundamento dessa temática.

Em agosto de 1990, a Faculdade de Serviço Social da PUC – Campinas implantou a Universidade de Terceira Idade, que contou com a assessoria do professor Paulo Freire na discussão de sua proposta pedagógica, de extensão universitária e de educação permanente, concebida como um direito do cidadão idoso na busca da liberdade e da democracia (SÁ, 1998).

A lei n. 8.842, de janeiro de 1994 (BRASIL, 1994), que dispõe sobre a Política Nacional Idoso regulamentada pelo decreto-lei n. 1.948, de 03 de julho de 1996 (BRASIL, 1996), recomenda, no que compete ao Ministério da Educação, o incentivo à criação de Universidades Abertas à Terceira Idade nas Instituições de Ensino Superior (inciso III do Art. 10).

O movimento Universidades da Terceira Idade visa contribuir para a promoção da saúde física, mental e social das pessoas idosas, lançando mão das possibilidades existentes nas universidades. No Brasil, existem pelo menos 150 programas dessa natureza (VERAS, 2004).

Houve preocupação explícita de não incluir no projeto ações com o intuito exclusivo de ocupar o tempo livre do idoso ou de tratá-lo como pessoa incapaz de aprender novas habilidades e adquirir novos conhecimentos. Procurou-se evitar o equívoco de estabelecer estruturas infantilizadoras, que pudessem reforçar os estigmas e preconceitos da sociedade com os idosos. A abordagem proposta prioriza a promoção da saúde, o cuidado e a manutenção da autonomia. Dessa maneira, todas as ações desenvolvidas no programa visam, em última análise, à preocupação com a preservação da saúde do indivíduo idoso (VERAS, 2004).

REFERENCIAL TEÓRICO-METODOLÓGICO

Trata-se de um relato de experiência, de abordagem qualitativa descritiva exploratória, com o objetivo de descrever, nas falas das idosas, as mudanças ocorridas em suas vidas a partir de sua inserção no curso/programa da Unati-UCG.

Na abordagem qualitativa, o pesquisador deve participar, compreender e interpretar os eventos sociais de sua pesquisa, considerando o sujeito do estudo, em determinada condição social, pertencente a um determinado grupo ou classe social com suas crenças, valores e significados (MINAYO, 2004).

A pesquisa exploratória e descritiva é um tipo de estudo que busca observar, descrever e documentar aspectos de uma situação que naturalmente ocorre, trazendo uma abordagem qualitativa que tem como fundamento que o conhecimento sobre os indivíduos só é possível com base na descrição da experiência humana, tal como ela é vivida e definida pelos seus próprios atores (POLIT; HUNGLER, 1996).

Para Cervo (2002), o estudo de natureza descritiva visa à busca do conhecimento de inúmeras situações e relações que ocorrem na vida sociopolítica-econômica e nos demais aspectos do comportamento humano, como de grupos e comunidades, descrevendo suas características, propriedades e relações existentes.

A fase exploratória é o momento no qual o pesquisador planejará seu trabalho, escolhendo o objetivo de estudo, delimitando o problema, definindo objetivos e enfoque teórico que utilizará. Também optará pelos métodos de coleta de dados e pela forma por meio da qual irá explorar seu campo de pesquisa, averiguando possíveis intervenções em suas expectativas (LIMA; COSTA, 2005).

O local de estudo foi o curso da Unati-UCG, na oficina de Letramento situada na Av. Universitária, Setor Universitário, Área I, Bloco G, segundo andar, na cidade de Goiânia (GO). A escolha deste local se deu pela realização do estágio voluntário das autoras nesta instituição de agosto a novembro de 2006.

Os dados foram coletados no mês de outubro de 2006, no intervalo das atividades do curso, a partir de uma conversa estruturada em que se solicitou que os idosos relatassem a seguinte questão norteadora: o que mudou em suas vidas após sua inserção no curso da Unati? Foram explicados os objetivos do trabalho e o compromisso com a manutenção do anonimato dos depoimentos. Seis alunas, todas do sexo feminino, com idade igual ou superior a sessenta anos, dispuseram-se a descrever os seus relatos.

Para a análise dos dados, seguimos a orientação metodológica de Minayo (2004), que preconiza: a) transcrição e leitura das informações; b) ordenamento dos dados, classificando-os em categorias; c) análise final.

Foi realizada uma análise descritiva exploratória, visando conhecer os benefícios que esse projeto tem proporcionado na vida de seus alunos. A primeira etapa da análise dos dados começou pela leitura de cada relato, analisando para identificar os temas centrais descritos por cada idoso. Segundo Gualda e Hoga (1997), a finalidade da análise é extrair temas e entender os valores e crenças que guiam as ações dos indivíduos.

Mediante a análise compreensiva dos discursos e sua categorização, foram atribuídas quatro unidades de significado, quais sejam: Unati – qualidade de vida; novos compromissos; interação social e razão de viver.

Pelo Quadro 1, podemos perceber a predominância do sexo feminino entre os participantes do curso da Unati, de 34 alunos da turma do primeiro período de 2006, só havia dois homens.

Quadro1: Caracterização dos Sujeitos do Estudo

Idosos	Idade	Gênero	Estado civil	Ocupação	Escolaridade	Religião
Rosa	60	feminino	viúva	dona de casa	2º grau	evangélica
Orquídea	63	feminino	viúva	costureira	1º grau	católica
Lírio	57	feminino	divorciada	comerciante	1º grau	católica
Flor	65	feminino	casada	aposentada	2º grau	católica
Tulipa	51	feminino	divorciada	dona de casa	3º grau	espírita
Margarida	60	feminino	casada	dona de casa	2º grau	católica

RESULTADO E DISCUSSÃO

Para que os resultados obtidos em uma pesquisa tenham valor científico, é fundamental que sejam identificados sua coerência, consistência, originalidade e objetivação, fatores que obrigam uma análise respaldada em regras específicas e bem delimitadas (BARCELLAR, 2000).

Seguem as categorias que emergiram após a análise dos dados.

Unati – Qualidade de Vida...

Podemos constatar nas falas das idosas a seguir a grande satisfação dos alunos por estarem aprendendo coisas novas, convivendo com outras pessoas, atribuindo à Unati grandes mudanças em suas vidas, trazendo compromissos, autonomia e devolvendo expectativas e planos para o futuro.

A Unati em minha vida foi muito importante não só por novos aprendizados como também por ter conhecido novas pessoas, e ao mesmo tempo poder sair de casa [...]. (Rosa)

[...] Hoje estou bem, só de ser instruída a ter uma boa qualidade de vida. (Orquídea)

[...] Eu estou amando a Unati e os professores, estou aprendendo muitas coisas. (Lírio)

A Unati pra mim é a coisa mais importante da minha vida, pois aumenta meus conhecimentos [...]. (Flor)

[...] Por isso a Unati, tornou-se um espaço para aceitar esse progresso na minha vida cronológica, emocional e espiritual. (Tulipa)

O curso da Unati está melhorando a minha inteligência e a minha timidez. (Margarida)

Nesse sentido, seguem os propósitos da Unati, possibilitando o envolvimento dos idosos num processo de educação continuada, vivências que estimulam a criatividade e a participação social. Promove, ainda, o encontro de gerações, através de atividades extra classe, de integração, grupos de convivência e dança, coral, hidroginástica, vídeos e excursões (UGF, 2007).

As pessoas que exercitam o aprendizado tendem a manter sua memória num ótimo nível. Acreditamos que a Unati contribuiu para a manutenção/ativação desta cognição, no sentido de evitar o 'esquecimento'.

Novos Compromissos...

Esta categoria apresenta o compromisso que as idosas têm com o programa, diminuindo seu tempo livre e evitando o sedentarismo, a solidão, a tristeza e até mesmo a depressão.

[...] e ao mesmo tempo poder sair de casa, ter compromissos de horários para ir as aulas, isso para mim está sendo muito estimulante por me sentir com novos compromissos. (Rosa)

Eu não estava vivendo, vegetava. Porque sou sozinha e sem nenhum ideal na vida [...]. (Orquídea)

Eu estou muito feliz com a Unati porque me deu uma oportunidade de sair de casa e fazer novas amizades [...]. (Lírio)

O aumento do tempo livre na terceira idade decorre, de modo geral, da desobrigação do trabalho e do cuidado com os filhos, atividades que tendem a se tornar, significativamente, menores nesta etapa da vida. Segundo Ferrari (1997), o lazer é o conjunto de ocupações as quais o indivíduo pode entregar-se de livre vontade, seja para repousar, seja para divertir-se, recrear-se e entreter-se, ou ainda, para sua informação ou formação desinteressada, sua participação social voluntária ou livre capacidade criadora após se livrar ou desembaraçar das obrigações profissionais, familiares e sociais, reunindo as três funções do lazer, que são descanso, divertimento, recreação e entretenimento e desenvolvimento pessoal.

É muito importante que este tempo livre seja ocupado de forma proveitosa, participando de atividades culturais, educativas, partilhando afetos e envelhecendo ativamente.

Interação Social...

Evidenciamos, nos relatos, que a Unati-UCG proporcionou para os idosos, além do aprendizado, a oportunidade de conhecer outras pessoas, fazer amizades, estimulando assim a socialização.

A Unati em minha vida foi muito importante não só por novos aprendizados como também por ter conhecido novas pessoas [...]. (Rosa)

Eu estou muito feliz com a UNATI porque me deu uma oportunidade de sair de casa e fazer novas amizades [...]. (Lírio)

[...] me distraio e convivo com pessoas que tem a mesma necessidade de conhecimento e inteiração como um todo. (Flor)

Acreditamos que o verdadeiro sentido da vida está muito além do prazer proporcionado pelas coisas do mundo. O amor à vida ganha sentido com os encontros e os laços que nos aproximam de outras pessoas. E é na experiência de relação, de encontro, de solidariedade e de responsabilidade em relação a essas outras vidas que se vai construindo a nossa identidade humana.

Velho (1986, p. 13) refere alguma presença da sociabilidade em todos os tipos de associação:

todas essas associações estão acompanhadas por um sentimento positivo, por uma satisfação pelo próprio fato de se estar associado a outros e de a solidão do indivíduo ser resolvida através da proximidade, da reunião com outros.

Razão para Viver...

Com a Unati, os alunos encontraram estímulo para viver, o que melhora sua qualidade de vida e sua auto-estima.

[...] isso para mim está sendo muito estimulante por me sentir com novos compromissos. (Rosa)

Eu não estava vivendo, vegetava. Porque sou sozinha e sem nenhum ideal na vida. Hoje estou bem, só de ser instruída a ter uma boa qualidade de vida. (Orquídea)

A própria existência de projetos já garante significado à vida e criar uma razão para o significado de estar vivendo parece uma questão sempre presente na velhice. A concretização do projeto dá uma resposta possível a essa questão (BARROS, 1991). Sem dúvida, o bem-estar proporcionado pela

elaboração e/ou concretização de projetos é traduzido, inegavelmente, em um aumento da auto-estima e, conseqüentemente, na melhoria da qualidade de vida das pessoas idosas.

CONCLUSÃO

Trabalhar com um grupo de idosos foi novidade para nós. Ultrapasamos, assim, uma visão meramente biológica, na direção do reconhecimento da heterogeneidade do processo de envelhecimento e da diversidade de experiências dos que o vivem.

Os relatos permitiram evidenciar que esses idosos melhoraram seu estilo de vida, solidão e timidez, fizeram novas amizades, tornaram-se mais ativos, passaram a ter compromissos e, assim, sentiram-se valorizados e importantes.

Percebemos que os alunos estão dispostos a reverem valores e atitudes cristalizados em nossa sociedade a respeito de seu papel como pessoas idosas e estão se lançando em novos aprendizados nas atividades oferecidas neste programa de universidade de terceira idade que lhes informa sobre novos modos de envelhecer.

Precisamos unir esforços com outros profissionais comprometidos com a causa do idoso em termos de melhoria nas suas condições de vida para que o idoso brasileiro não seja visto como mais um 'problema social', mas como sujeito que tem capacidade produtiva, a fim de que, com a solidariedade entre as gerações, tenha garantia de acesso aos seus direitos sociais e poder de decisão sobre as questões que lhe dizem respeito.

A experiência também nos levou a perceber que as Unatis, como verdadeiros espaços democráticos, deveriam ampliar seus serviços, cursos e assistência, possibilitando mais vagas por semestre, disponibilizando mais bolsas aos menos favorecidos, dando-lhes oportunidades de acesso, e ampliando espaços de sociabilidade tão importantes para os idosos. Também foi notada a pouca presença masculina nos grupos da Unati e a deficiência na divulgação do programa.

Referências

ARAÚJO, L. F.; CARVALHO, V. A. M. L. Aspectos sócio-históricos e psicológicos da velhice. *Revista de Humanidades*, v. 6, n. 13, dez. 2004/jan.2005. Disponível em: <<http://www.seol.com.br/mneme>>. Acesso em: 05 jul. 2007.

ASSIS, M. et al. *Promoção da saúde e envelhecimento: orientações para o desenvolvimento de ações educativas com idosos*. Rio de Janeiro: Unati, 2002.

- BARROS, M. L. de. (Org.). *Velhice ou terceira idade?* Estudos antropológicos sobre identidade, memória e política. Rio de Janeiro: FGV, 1991.
- BARCELLAR, R. *Envelhecimento e produtividade: processos de subjetivação*. 2. ed. Recife: Fasa, 2000.
- BEAUVOIR, S. *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1996.
- BRASIL. Lei n. 8.842, de 04 janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, 05 de janeiro de 1994.
- BRASIL. Decreto n. 1.948, de 03 de julho de 1996. Regulamenta a lei n. 8.842, de 4 de janeiro de 1995, que dispõe sobre a Política Nacional do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, 04 de julho de 1996.
- CARVALHO, E. Idoso no Brasil é categoria. *Revista Terapia Ocupacional Tornando a vida mais fácil*. 2004. Disponível em: <<http://www.andreiamota.com/idoso.html>>. Acesso em: 20 jun. 2007.
- CERVO, A. I.; BERVIAN, P. A. *Metodologia científica*. 5. ed. São Paulo: Prentice Hall: 2002.
- COSTA, G. A. *Triplice visão do envelhecimento: longevidade, qualidade de vida e aspectos biopsicossociais da velhice*. Uberlândia: Ed. da UFU, 2003.
- FERRARI, M. A. C. Lazer e ocupação do tempo livre na terceira idade. In: PAPALÉO NETO, M. (Org.). *Gerontologia*. São Paulo: Atheneu, 1997.
- FERREIRA, C. P.; NEGREIROS, G. M.; LOURES, M. C. *O significado da UNATI/UCG: a percepção de quem a vivencia*. 2005. Monografia (Graduação em Enfermagem) – Universidade Católica de Goiás, Goiânia, 2005.
- GUALDA, D. M. R.; HOGA, L. A. K. Pesquisa etnográfica em Enfermagem. *Revista Esc. Enfermagem USP*, v. 31, n. 3, p. 410-422, 1997.
- IBGE: Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. *Censo demográfico 2005*: Disponível em: <<http://www.ibge.gov.br/cidadesat/>>. Acesso em: 2007.
- JARDIM, V. C. F. S.; MEDEIROS, B. F.; BRITO A. M. Um olhar sobre o processo do envelhecimento: a percepção de idosos sobre a velhice. *Rev. Bras. Geriatr. Gerontol*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, 2006.
- JORGE, M. Idosos em Ativa Idade. *Revista Espaço Aberto Comportamento Terceira Idade*, São Paulo, n. 51, jan. 2005.
- HECK, R. M.; LANGDON, E. J. M. Envelhecimento, relações de gênero e o papel das mulheres na organização da vida em uma comunidade rural. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JR, C. E. A. (Org.). *Antropologia, saúde e envelhecimento*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p.129-151.
- KALACHE, A. et al. O envelhecimento da população mundial. Um desafio novo. *Rev. Saúde pública*, São Paulo, v. 21, n. 3, p. 200-210, jun. 1987.
- LACERDA, M. G. A prática político-pedagógica nos 11 anos da Universidade Aberta à 3ª Idade (Unati-UCG). In: II CONGRESSO BRASILEIRO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA, 2004, Belo Horizonte. *Anais...* Belo Horizonte, 2004.
- LIMA, K. A.; COSTA, F. N. A. Educação em saúde pesquisa qualitativa: Relações possíveis. *Revista Alim. Nutri.*, v. 16, n. 1, p.33-38, jan./mar. 2005.
- MINAYO, M. C. S. *O desafio do conhecimento: pesquisa qualitativa em saúde*. 8. ed. São Paulo: Hucitec, 2004.
- MOREIRA, M. M. da S. *Trabalho, qualidade de vida e envelhecimento: algumas alternativas existen-*

tes para o aumento da qualidade de vida na terceira idade. Dissertação (Mestrado) – Fundação Oswaldo Cruz, Escola Nacional de Saúde Pública, 2000.

NERI, A. L. *Qualidade de vida na velhice*. In: DELITTI, M. (Org.). *Sobre comportamento e cognição: a prática da análise do comportamento e da terapia cognitivo-comportamental*. Campinas: Arbytes, 1997.

NUNES, A. T. G. L. Serviço social e universidade de terceira idade: uma proposta de participação social e cidadania para os idosos. *Textos sobre Envelhecimento*, v. 3, n. 5. p. 1-97, 2001.

OMS: Organização Mundial da Saúde. Declaração de Sundsväl. In: BUSS, P. M. (Org.). *Promoção da saúde e saúde pública*. Rio de Janeiro: ENSP, 1991. p.169-174.

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

PEIXOTO, C. De volta às aulas ou de como ser estudante aos 60 anos. In: VERAS, R. (Org.). *Terceira idade: desafios para o terceiro milênio*. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1997.

PEREIRA, R. J. et al. Contribuição dos domínios físicos, social, psicológico e ambiental para a qualidade de vida global dos idosos. *Rev. Psiquiatria do Rio Grande do Sul*, Porto Alegre, v. 5, n. 1, p. 1-16, jan./abr. 2006. Disponível em: <<http://revistadepsiquiatriariograndedosul>>. Acesso em: 03 jul. 2007.

POLIT, D. T.; HUNGLER, B. P. *Fundamentos de pesquisa em enfermagem*. 3. ed. Porto Alegre: Artes médicas, 1996.

QUEIROZ, Z. P. V. Participação popular na velhice: possibilidade real ou mera utopia? *Revista O mundo da Saúde*, v. 23, n. 4, p. 204-213, jul./ago.1999.

SÁ, J. L. M. de. Da universidade da terceira idade para a comunidade: educação popular x educação acadêmica. *Cadernos de Serviço Social*, Campinas, Ano VIII, p.12-39, 1998. (Edição especial).

SAFONS, M. P. Qualidade de vida na terceira idade: uma proposta multidisciplinar. Relato de experiência. *Rev. Digita*, Brasília, n. 64, set. 2003.

SILVA, M. C. O processo de envelhecimento no Brasil: desafios e perspectivas. *Textos Envelhecimento*, v. 8, n. 1. 2005. Disponível em: <<http://www.unati.uerj.br>> Acesso em: jul. 2007.

UCHÔA, E.; FIRMO, J. O. A. antropologia, saúde e envelhecimento. In: MINAYO, M. C. S.; COIMBRA JR., C. E. A. (Org.). *Envelhecimento e saúde: experiência e construção cultural*. Rio de Janeiro: Fiocruz, 2002. p. 25-35.

UGF: Universidade Gama Filho. *Unati: Universidade Aberta à Terceira Idade*. Disponível em: <<http://www.ugf.br/cursos/unatipiedade.shtml>>. Acesso em: 02 jul. 2007.

VELHO, G. *Subjetividade e sociedade: uma experiência de gerações*. Rio de Janeiro: J. Zahar, 1986.

VERAS, R. P. *A era dos idosos: os novos desafios*. In: OFICINA DE TRABALHO SOBRE DESIGUALDADES SOCIAIS E DE GÊNERO EM SAÚDE DE IDOSOS NO BRASIL, Ouro Preto, Minas Gerais, 2002.

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P. Promovendo a saúde e a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. *Ciência e Saúde Coletiva*, Rio de Janeiro, v. 9, n. 2, 2004.

abstract: *this study presents a story of experience with pupils of the first period of the Open University of the Third Age, extension program of the Catholic University of Goiás (UCG). With the objective to describe the*

occured changes in the life of the elderly from its insertion in this suport group . This was structured in a Descriptive exploratory and qualitative approach . The results were quality Improvement and changes in this cycle of life.

key words: *elderly, third age, quality of life, Unati*

MARTA CARVALHO LOURES

Doutoranda em Ciências da Saúde na Universidade Federal de Goiás. Professora no Departamento de Enfermagem da Universidade Católica de Goiás (UCG). Coordenadora da Unati-UCG. Pesquisadora no Núcleo de Ensino e Pesquisa Saúde e Sociedade (NEPSS) da UCG. Enfermeira.

E-mail: martaloures@cultura.com.br.

DIVINA PAIVA PINTO

Professora da disciplina Letramento na Unati-UCG.

GABRIELLA DOS SANTOS MOURA

Acadêmica do 10º período de Enfermagem da UCG. Estagiária da Universidade Aberta à Terceira Idade (Unati) da UCG. *E-mail: gabriella_smoura@hotmail.com*

DANIELLE JAQUES MODESTO

Acadêmica do 10º período de Enfermagem da UCG. Estagiária da Unati-UCG.

E-mail: daniellejaques@hotmail.com