

CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

Roberta Kliemann

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ESTILO DE VIDA DE IDOSOS
PARTICIPANTES DA UNIAMA E OS FATORES MOTIVACIONAIS QUE
LEVARAM AO INGRESSO NO PROGRAMA**

Santa Cruz do Sul

2016

Roberta Kliemann

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ESTILO DE VIDA DE IDOSOS
PARTICIPANTES DA UNIAMA E OS FATORES MOTIVACIONAIS QUE
LEVARAM AO INGRESSO NO PROGRAMA**

Trabalho de Conclusão apresentado ao Curso de
Graduação em Educação Física da Universidade
de Santa Cruz do Sul para obtenção do título de
Bacharel em Educação Física.

Orientadoras: Prof^ª Miria Suzana Burgos

Prof^ª Ms. Cézane Priscila Reuter

Santa Cruz do Sul

2016

UNIVERSIDADE DE SANTA CRUZ DO SUL
CURSO DE GRADUAÇÃO EM EDUCAÇÃO FÍSICA
A COMISSÃO ORGANIZADORA, ABAIXO ASSINADA, APROVA A MONOGRAFIA.

**PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ESTILO DE VIDA DE IDOSOS
PARTICIPANTES DA UNIAMA E OS FATORES MOTIVACIONAIS QUE
LEVARAM AO INGRESSO NO PROGRAMA**

ELABORADA POR
ROBERTA KLIEMANN

COM REQUISITO PARCIAL PARA OBTENÇÃO DE GRAU DE LICENCIADA EM
EDUCAÇÃO FÍSICA

COMISSÃO EXAMINADORA:

Prof^a. Dra. Miria Suzana Burgos

Prof^a. Ms. Cézane Priscila Reuter

Prof^o Ms. Gilmar Fernando Weis

SUMÁRIO

APRESENTAÇÃO.....	05
CAPÍTULO I	
PROJETO DE PESQUISA.....	06
1. JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO.....	07
2. SOCIEDADE DO ENVELHECER.....	09
3. MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO.....	14
4.REFERÊNCIAS.....	16
CAPÍTULO II	
ARTIGO: Perfil sociodemográfico e de estilo de vida de idosos participantes da Uniama e os fatores motivacionais que levaram ao ingresso no programa.....	19
ANEXO A – Dados sociodemográficos.....	34
ANEXO B – Dados complementares.....	35
ANEXO C – Atividades realizadas no tempo livre.....	36
ANEXO D – Ficha de intenção.....	37
ANEXO E – Questão aos egressos.....	38
ANEXO F – Normas da revista Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento.....	39

APRESENTAÇÃO

O presente trabalho de conclusão de curso está dividido em dois capítulos. O capítulo I apresenta o projeto de pesquisa, a justificativa, o objetivo geral e referencial teórico e também o método utilizado para a elaboração e realização da pesquisa. O capítulo II apresenta o artigo, de acordo com as normas de publicação da revista escolhida, inclui a introdução, métodos, resultados e discussão, conclusão e referências. Anexo a este estão os instrumentos de pesquisa bem como as normas da revista escolhida para a publicação.

CAPÍTULO I
PROJETO DE PESQUISA

1 JUSTIFICATIVA, DEFINIÇÃO DO PROBLEMA E OBJETIVO

Segundo Carvalho e Garcia (2003), em pesquisa demográfica que considera o idoso o indivíduo com faixa etária acima de 60 anos, o Brasil tem sua alteração populacional devido principalmente, a declínio da fecundidade. A rápida mudança na estrutura etária do país acaba por ocasionar alguns problemas que demandam maior atenção para adolescentes e para os velhos, ficando perceptível a importância dos estudos sobre essa população. Uchôa (2003) e Alberte, Ruscalleda e Guariento (2015) compartilham da mesma ideia, chamando a atenção também para a melhora da qualidade de vida para o acontecimento deste fenômeno de transição etária e destaca ainda, a influência da cultura na maneira em que se encara o processo de envelhecimento e assim como Veras (2007), ressalta a necessidade de compreender essa população, a importância de planejar intervenções adequadas aos idosos com doenças adquiridas bem como programas de educação permanente e prevenção do grupo etário que mais cresce no Brasil. Em outra publicação em de 2009, o mesmo autor, relata além da importância dos centros de convivência com avaliação e tratamento de saúde, a participação fundamental dos governos nos incentivos e responsabilidades em criar e viabilizar alternativas para priorizar à manutenção da capacidade funcional dos idosos, com ações diferenciadas de saúde e educação pensando no cuidado qualificado e multidimensional.

O expressivo aumento no número de idosos acabou por criar diferentes espaços para o convívio e a socialização destes, pois como afirma Stella et al., (2002), o surgimento de doenças e também da depressão no idoso, se dá na maioria das vezes em razão de um contexto de perda da qualidade de vida associada ao isolamento social. Dentre os espaços criados, estão as Universidades Abertas da Terceira Idade (UNATI), programas de educação permanentes que oferecem diferentes atividades a população idosa no sentido de autonomia, autoestima, um espaço de troca social e de aprendizagem valorizando os potenciais do idoso (DATILO; TAVARES, 2012; IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008).

Segundo Baldin e Magnabosco-Martins (2015), as UNATI's vêm sendo uma estratégia de grande valia para a atenção integral do idoso, a multidisciplinariedade possibilita um atendimento que abrange o físico, o mental, o relacionamento social e se torna um possível espaço para se repensar a velhice e abrir novos caminhos para a Gerontologia Educacional. Na Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) a Universidade Aberta da Terceira Idade surgiu em 2014 com o nome de UniAMa – Universidade do Adulto Maior,

conta atualmente com 2 turmas, somando 49 idosos acadêmicos e 25 idosos egressos. As atuais disciplinas são: pedagogia do envelhecer, turismo, história do Rio Grande do Sul, criatividade, fotografia, gastronomia, mídias sociais, oficina do movimento, estudo das religiões, oficina literária, memória e saúde do idoso. Frente às informações destacadas, o presente trabalho procura responder o seguinte **problema** como se configura o perfil sociodemográfico E do estilo de vida de idosos participantes do Programa Universidade do Adulto Maior (UniAma) e quais motivos os levaram a participar deste programa?

Deste modo, o trabalho tem como **objetivo** descrever o perfil sociodemográfico e do estilo de vida de idosos participantes do Programa Universidade do Adulto Maior (UniaMa) e investigar quais motivos os levaram a participar deste programa.

2 SOCIEDADE DO ENVELHECER

A sociedade está sempre em evolução sendo que os temas que despertam preocupação se modificam conforme o homem se transforma e quanto às suas necessidades e seus interesses. Um dos temas de grande preocupação na atualidade é acerca do envelhecimento e os assuntos relacionados a essa etapa da vida. O aumento da população idosa é uma realidade no Brasil e no mundo, é inegável que a população de 60 anos ou mais vem alterando com velocidade as pirâmides demográficas, tal fato vem exigindo maiores pesquisas e ações multidisciplinares (ALBERTE; RUSCALLEDA; GUARIENTO, 2015; SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

O envelhecimento é tido como um declínio harmônico do organismo, que inicia com o processo biológico de alterações naturais do conjunto orgânico, assim, na terceira idade ganha destaque a melhoria da qualidade de vida, o cuidado com o corpo e a relação com a família e a sociedade (SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

A velhice é multifatorial e biopsicossocial de um ponto biológico e genético; este é o momento em que o sujeito fica mais suscetível a perdas evolutivas, porém, não quer dizer que as pessoas fiquem incapacitadas, mas exige sim adaptações e modificações (DÁTILO; TAVARES, 2012). Apesar da probabilidade de desenvolver-se certas doenças com o avançar da idade, não se pode imaginar o envelhecimento como uma fase negativa ou apenas enferma, especialmente quando as pessoas desenvolvem hábitos de vida saudáveis (BENEDETTI et al., 2006; GONZALES; SEIDL, 2011).

Para Stella et al. (2002), a depressão no idoso geralmente surge em um contexto mais amplo relacionado ao isolamento social e a perda da qualidade de vida e acaba sendo a porta de entrada para outras doenças com quadros mais graves. Sob esse ponto de vista, Lima e Murai (2005) acreditam que a melhor alternativa para o idoso é a prevenção, observa-se a importância da aptidão para a manutenção de um estilo de vida de qualidade, portanto torna-se necessário conhecer e compreender a percepção dos próprios idosos quanto ao seu processo de envelhecer e como integram a suas experiências, apesar de ser singular a velhice bem sucedida esta em lidar com o processo de envelhecimento de forma gradual, equilibrando e adaptando perdas e ganhos naturais.

2.1 Estilo de vida

Fato muito importante para uma velhice, com saúde e bem-estar, na concepção de Patrocínio e Pereira (2013), são os hábitos diários dos idosos e seu estilo de vida. Assim como Lima e Murai (2005), Patrocínio e Pereira (2013) acreditam que a forma como o idoso age em relação a própria saúde depende também de como o idoso percebe, lida, aceita e compreende o envelhecimento, tais fatos modificam as atitudes em relação ao mesmo.

Para os idosos participantes do estudo de Moraes e Souza (2005), em que se propunha investigar os fatores associados ao envelhecimento saudável, foram relatadas as relações familiares e de amizade, a saúde, e o bem-estar que tem profunda relação com a capacidade funcional e o suporte psicossocial. Duay e Bryan (2006) corroboram, afirmando que a independência é altamente valorizada pelos idosos, em sua pesquisa aparecem novamente em destaque, as relações sociais e a colaboração com o próximo e na comunidade onde estão inseridos.

De forma cultural, o envelhecimento está relacionado a um quadro de improdutividade, incapacidade, assexualidade e desordem psíquica, porém, o isolamento social é um dos fatores que mais afeta o bem-estar do indivíduo de terceira idade (SANTOS; VAZ, 2008; UCHÔA, 2003). Assim, se torna evidente que o isolamento social é um fator de risco para o idoso logo trabalhos coletivos como os grupos de terceira idade possuem grande importância. Nos estudos de Rizzolli e Surdi (2010), nota-se que os idosos participantes de grupos de terceira idade relatam frequentemente a melhoria da qualidade de vida relacionada com aspectos de saúde física e mental, afirmam ainda que nos grupos tem maior facilidade para a recuperação de capacidades.

O estilo de vida e a prática de atividade física são pontos importantes junto ao envelhecimento, pois tem relação a prevenção de doenças hipertensivas, diabetes e depressão da população idosa, do mesmo modo atividades educativas, são associados à saúde e bem estar (GONZALEZ; SEIDL, 2011). Vital et.al (2012), perceberam em sua pesquisa, a associação entre o nível de atividade física e menos sintomas de depressão ou transtornos neuro psiquiátricos.

Gotlieb et al. (2011) destacam a importância da relação com o ambiente e de criar programas culturais e de incentivo a prática de atividade física regular, não somente para os idosos, mas ao longo de todo o desenvolvimento humano. Para os autores, é fundamental um olhar abrangente para a questão do envelhecimento da população idosa de todo o Brasil. O estilo de vida é um fator que deve ser pensado e trabalhado, junto a outros fatores necessitando, assim, um olhar mais global. Daher e Debona (2010), contribuem afirmando

que é de suma importância as tentativas de compreensão das problemáticas que envolvem o idoso e neste processo englobar os próprios idosos tornando mais fácil a elaboração, revisão, crítica ou reelaboração de modelos de atenção voltados aos mesmos.

2.2 Atividade física na terceira idade

A regularidade na prática de atividades físicas na terceira idade tem se revelado um fator determinante para o bem-estar do idoso e demonstrado ter forte influência sobre a manutenção da qualidade de vida, incluindo a redução de fatores de risco, sendo benéfica em relação aos músculos, ossos e articulações (RIBEIRO et al., 2013). A maior preocupação do idoso está relacionada à execução de suas atividades diárias e a sua autonomia, neste processo a atividade física vem sendo uma ferramenta importante capaz de proporcionar maior longevidade das atividades funcionais (BORGES; MOREIRA, 2009). O estudo dos mesmos autores conclui que idosos com um estilo de vida ativo, apresentam maior independência, retardam os impactos negativos do envelhecimento, notando-se assim que o sedentarismo é um fator de risco que acaba por acelerar o processo de perda das capacidades funcionais.

Virtuoso et al. (2015), em estudos relacionados a atividade física e a relação com a fragilidade, observaram a tendência de idosos menos ativos apresentarem menor força de membros inferiores, o que já se classificaria também como um maior risco de queda. No estudo de Ribeiro et al. (2013), é possível observar que um dos fatores que levam a terceira idade a desistência dos programas de atividade física estão relacionados a falta de algum acompanhante. Nota-se, então, a importância dos grupos de terceira idade, que segundo Vargas, Lara e Mello-Carpes (2014), além de promover a parte social, são capazes de abranger um público maior para a realização de atividades físicas, recreativas, cognitivas, contribuindo positivamente para a manutenção de um envelhecimento saudável, trabalhando com a ideia de um cuidado mais completo ao idoso. Para Silva et al., (2016) a participação em projetos sociais e principalmente de atividade física melhoram a qualidade de vida das pessoas idosas bem como promove a cidadania das mesmas.

2.3 Universidades abertas da terceira idade – UNATI

Frente às questões biológicas, psicológicas, sociais e culturais que envolvem o envelhecimento e as necessidades de inclusão e educação permanente surgiram as Universidades abertas da Terceira Idade - UNATIS (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008).

Inicialmente, na França, tendo como um dos precursores Pierre Vellas, as universidades da terceira idade, tinham o objetivo de dar ocupação ao idoso, dar-lhes utilidade para seu tempo livre e promover maior saúde, porém a iniciativa com o passar dos anos foi se modificando e ganhando mais características. O aumento da procura pelas UNATIS, as modificações demográficas e também do sucesso das ações, acabou expandindo a ideia pelo mundo e hoje faz com que seja um espaço de educação permanente que aborda o estudo gerontológico, o olhar do idoso para o envelhecimento e também o olhar da sociedade para com o mesmo, estimula o auto conhecimento, a auto estima a independência do idoso, buscando um envelhecimento saudável, ativo e maiores conhecimentos a respeito dessa fase da vida, através da pesquisa e da extensão (BARRETO et al., 2003; IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008; SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008; DÁTILLO; TAVARES, 2012; BALDIN; MAGNABOSCO-MARTINS, 2015).

Ansara e Dantas (2010) ressaltam a importância de se ouvir o público a ser atingido pelos programas sociais, pois muitas vezes o poder público cria seus projetos e estratégias sem o devido diálogo que na extensão universitária é tido como primordial à participação visto ser mais efetivo para o envolvimento das pessoas em um compromisso coletivo. Areosa, Viebrantz e Rohde (2015) reforçam que convivência no ambiente acadêmico muda a ideia de que o idoso não produz, que não é capaz de aprender e de fazer parte da construção de novos conhecimentos.

Para Cachioni e Palma (2006), a sociedade em rápida transformação exige uma educação permanente, relacionada à autonomia dinâmica dos idosos. As instituições educacionais tem a missão de permear o conhecimento dos diferentes indivíduos relacionado a si mesmo e ao mundo, dessa maneira não montar para o idoso, mas com o idoso, uma reconstrução de sua experiência suprindo necessidades educacionais e culturais.

Os resultados do estudo de Dátילו e Tavares (2012) mostram que os idosos dão muito valor a UNATI devido a viabilidade de estimularem maior conhecimento e estarem atualizado, conhecer novas pessoas, exercitarem o lado cognitivo, terem um tempo apenas para eles e ter uma ocupação saudável e interessante. Arruda (2007) e Irigaray e Schneider (2008) apontam que através do suporte emocional, informacional, instrumental e educacional

as universidades da terceira idade vêm contribuindo positivamente para o bem-estar de idosos, atuando como um possível preditor de uma velhice bem-sucedida.

Segundo Arruda (2007), a gerontologia educacional é a expressão encontrada para designar a educação dos idosos e enquadra-se nas UNATIs por abranger a educação para os idosos, a educação para a população em geral sobre a velhice e por preocupar-se com a formação de profissionais para o trabalho com os idosos. Em uma revisão da literatura, Bufalo (2013) afirma que apesar de estarem ainda engatinhando perante a história, às Universidades para a Terceira Idade brasileiras, apresentam relação direta entre educação e a sua contribuição para a saúde do idoso e sugere ainda mais publicações resultantes de pesquisas nesta complexa área.

A Universidade de Santa Cruz do Sul tem suas atividades de pesquisa e extensão relacionadas ao envelhecimento, vinculadas ao Programa Terceira Idade na UNISC (NAGEL et al., 2015). Através deste surgiu a Universidade do Adulto Maior (UniAMa), um curso de extensão proposto em um modelo de quatro semestres, com três disciplinas cada, sendo voltado e pensado exclusivamente para o idoso. Apesar da universidade a mais de vinte anos ter atividades variadas voltadas ao envelhecer, a participação do idoso como acadêmico, somente iniciou no ano de 2014 através da UniAMa. O trabalho se realiza em diálogo com os idosos, bolsistas, funcionário e professores das diversas áreas da Universidade e desta maneira promove a integração e interação das mais diversas idades e vem se mostrando como mais um meio de a pessoa idosa busca por conhecimento contemporâneo e tecnológico na educação continuada (LORETO; PORTO; HOELTZ, 2015).

A Universidade do Adulto Maior reforça a visão comunitária da UNISC e seu comprometimento com a pesquisa, ensino e extensão cooperando para o desenvolvimento de toda a região.

3 MÉTODO DE INVESTIGAÇÃO

3.1 Caracterização dos sujeitos da pesquisa

Serão sujeitos da pesquisa 49 idosos das turmas participantes da Universidade Aberta da Terceira Idade (UNISC/UniAMa) e 25 alunos egressos da mesma, totalizando uma amostra de 74 pessoas, de ambos os sexos, com idades acima de 60 anos.

3.2 Abordagem metodológica

O presente estudo caracteriza-se como descritivo e também com análise de conteúdo com enfoque em Bardin (1977). Os dados sociodemográficos foram analisados com o auxílio da ferramenta excel 2010, as atividades de tempo livre com SPSS, já as respostas das questões abertas, através do critério semântico que permite a identificação categorias temáticas, sendo apresentada a frequência final das categorias as quais o conteúdo foi agrupado.

3.3 Procedimentos metodológicos

O presente estudo está dividido conforme as seguintes etapas:

- 1º etapa: contato com a coordenação da Universidade da terceira idade;
- 2º etapa: seleção dos instrumentos de coleta de dados;
- 3º etapa: aplicação dos instrumentos propostos;
- 4º etapa: organização, análise e discussão dos dados coletados;
- 5º etapa: elaboração do artigo.

3.4 Técnicas e instrumentos de coleta de dados

Será analisada a ficha de dados sociodemográficos, a qual é preenchida na inscrição para a UniAMa, incluindo questões relacionadas a sexo, idade, estado civil, escolaridade, renda, situação de moradia, uso de medicação (ANEXO A). Serão incluídas as questões ocupação anterior, ocupação atual, percepção da saúde e o tempo na UniAMa (ANEXO B).

O instrumento multidimensional – *Brazil Old Age Schedule* (BOAS), é especificamente direcionado à população idosa, tendo como base em outros instrumentos reconhecidos, como os questionários PAHO, CARE e OARS (VERAS; DUTRA, 2008). As seções objetivam assegurar informações sobre as principais características, necessidades e problemas da população idosa de um centro urbano, cada uma explorando mais a fundo uma determinada área. Neste estudo será utilizada, especificamente, a seção de atividade da vida diária (avd) (ANEXO C), a qual indica graus de autonomia funcional nas avd's e também, visa verificar a participação social, as atividades domésticas e comunitárias vivenciadas pelo idoso.

Serão realizadas duas questões abertas que investigam os motivos da inscrição na Universidade Aberta da Terceira Idade UniAMa e as mudanças percebidas após o ingresso. A primeira será destinada a todos os idosos e poderá ser observada na ficha de intenção que os mesmos preenchem para o ingresso na UniAMa (ANEXO D), já a segunda será respondida apenas pelos egressos (ANEXO E).

3.5 Análise dos dados

Os dados serão analisados através da utilização de excel 2010 e SPSS, apresentados em forma de frequência procurando traçar um perfil do idoso que frequenta a UniAMa. A observação das respostas das questões abertas se dará através da análise de conteúdo, através do critério semântico que permite a identificação categorias temáticas, sendo apresentada a frequência final das categorias as quais o conteúdo foi agrupado.

REFERÊNCIAS

- ANSARA, S.; DANTAS, B. S. A. intervenções psicossociais na comunidade: desafios e práticas. *Psicologia & Sociedade*, São Paulo, v. 22, n. 1, p. 95-103, 2010.
- ALBERTE, J. S. P.; RUSCALLEDA, R. M. I.; GUARIENTO, M. E. Qualidade de vida e variáveis associadas ao envelhecimento patológico. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 32-9, Jan/Mar, 2015.
- AREOSA, S.V.C.; VIEBRANTZ, I.S.; ROHDE, J. Universidades e a inclusão da população idosa: estudo das IES do RS Globalização em Tempos de Regionalização – Repercussões no Território Santa Cruz do Sul, RS, Brasil, 9 a 11 de setembro de 2015.
- ARRUDA, Ivan Eduardo de Abreu. Reflexões sobre o idoso e o programa Universidade da Terceira Idade. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 4, n. 2, p. 94-113, jul./dez. 2007.
- BALDIN, T.; MAGNABOSCO-MARTINS, C. R. Oficinas artísticas na universidade aberta para a terceira idade: contribuições para a qualidade de vida de idosos. *Revista Conexão UEPG*, Ponta Grossa, v. 11, n. 1, jan./abr. 2015.
- BARDIN, Laurence. *Análise de conteúdo*. Lisboa: Edições 70, 1995. 225 p.
- BARRETO, K. M. L et al. Perfil sócio-epidemiológico demográfico das mulheres idosas da Universidade Aberta à Terceira Idade no estado de Pernambuco. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 3, n. 3, p. 339-54, jul./set. 2003.
- BENEDETTI, T. R. B et al. Nível de atividade física e condições de saúde nos idosos de Florianópolis. In: 58ª REUNIÃO ANUAL DA SBPC, 2006, Florianópolis. *Anais eletrônicos...* São Paulo: SBPC/UFSC, 2006.
- BORGES, M. R. D.; MOREIRA, A. K. Influências da prática de atividades físicas na terceira idade: estudo comparativo dos níveis de autonomia para o desempenho nas AVDs e AIVDs entre idosos ativos fisicamente e idosos sedentários. *Motriz*, Rio Claro, v. 15, n. 3, p.562-573, jul./set. 2009.
- BÚFALO, K. S. Aprender na terceira idade: educação permanente e velhice bem-sucedida como promoção da saúde mental do idoso. *Revista Kairós Gerontologia*, v. 16, n. 3, p. 195-212, 2013.
- CACHIONI, M., PALMA, L. S. *Educação permanente: perspectiva para o trabalho educacional com o adulto maduro e idoso*. Tratado de geriatria e gerontologia. 2 ed. Campinas: NAI, p.1456-1465, 2006.
- CARVALHO, José Alberto Magno; GARCIA, Ricardo Alexandrino. O envelhecimento da população brasileira: um enfoque demográfico. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 19, n. 3, p. 725-33, jun. 2003.

- DÁTILO, G. M. P. A.; TAVARES, F. C. Percepção da importância da participação de idosos em uma Universidade Aberta da Terceira Idade. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 28-41, 2012.
- DAHER, D. V.; DEBONA, K. V. Reelaborando o viver: o papel do grupo no cotidiano de mulheres idosas. *Escola Anna Nery Revista de Enfermagem*, v. 14, n. 4, p. 670-76, out./dez. 2010.
- DUAY, D.B.; BRYAN, V.C. Senior adults' perceptions of successful aging. *Educational Gerontology*, Philadelphia, v. 32, n. 6, p. 423-45, 2006.
- GONZALEZ, L. M. B.; SEIDL, E. M. F. O envelhecimento na perspectiva de homens idosos. *Paidéia*, Ribeirão Preto, v. 21, n. 50, p. 345-52, set/dez, 2011.
- GOTTLIEB, M. G. V. et al. Envelhecimento e longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 365-80, 2011.
- IRIGARAY, T. Q.; SCHNEIDER, R. H. Participação de idosas em uma universidade da terceira idade: motivos e mudanças ocorridas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 24, n. 2, p. 211-16, abr./jun. 2008.
- LIMA, C. K. G.; MURAI, H. C. Percepção do idoso sobre o próprio processo de envelhecimento. *Revista de Enfermagem*, UNISA, v. 6, n. 1, p. 15-22, 2005.
- LORETO, B. N.; PORTO, D. S.; HOELTZ, M. *Universidade do Adulto Maior (UNIAMA): um novo espaço para a pessoa idosa na Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC)*. In: V SALAO DE ENSINO E EXTENSAO DA UNISC. Versão online ISSN: 2237-9193, *Anais...* Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2015.
- MORAES, J. F. D.; SOUZA, V. B. A. Fatores associados ao envelhecimento bem-sucedido de idosos socialmente ativos da Região Metropolitana de Porto Alegre. *Revista Brasileira de Psiquiatria*, São Paulo, v. 27, n. 4, p. 302-8, 2005.
- NAGEL, K. et al. Teia de saberes: um dia acadêmico para idosos. In: V SALAO DE ENSINO E EXTENSAO DA UNISC. Versão online ISSN: 2237-9193, Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2015.
- PATROCINIO, W. P.; PEREIRA, B. P. C. Efeitos da educação em saúde sobre atitudes de idosos e sua contribuição para a educação gerontológica. *Trabalho Educação e Saúde*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 375-94, maio./ago. 2013.
- RIBEIRO, B. L. et al. Motivos de adesão e de desistência de idosos a prática de atividade física. *Revista Brasileira em Promoção da Saúde*, v. 26, n. 4, p. 581-89, 2013.
- RIZZOLLI, D.; SURDI, A. C. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 225-34, 2010.

SANTOS, G. A.; VAZ, C. E. Grupos da terceira idade, interação e participação social. In ZANELLA, A. V. et al. (Org). *Psicologia e práticas sociais*. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. p. 333-46.

SCHNEIDER, R. H.; IRIGARAY, T. Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos Psicológicos*, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-93, 2008.

SILVA, P. C. S. et al. Elderly people practicing physical activity in social projects and life satisfaction. *Journal of Nursing UFPE on line*, v.6, n.2 , 2012. Disponível em: <http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/viewArticle/2231#>. Acesso em: 15 de maio de 2016.

STELLA, F. et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Motriz*, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-8, ago/dez, 2002.

UCHÔA, Elizabeth. Contribuições da antropologia para uma abordagem das questões relativas à saúde do idoso. *Cadernos de Saúde Pública*, v.19, n.3, p. 849-53, 2003.

VARGAS, L. S.; LARA, M. V. S.; MELLO-CARPES, P. B. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 867-78, out.dez. 2014.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, v.43, n.3, p.548-554, 2009.

VERAS, R.; DUTRA, S. *Perfil do idoso brasileiro: questionário boas*. Rio de Janeiro: UERJ/UnATI, 2008.

VERAS, Renato. Envelhecimento populacional e as informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 2463-66, 2007.

VIRTUOSO, J. F. et al. Indicadores de fragilidade e nível de atividade física de idosos. *ConScientiae Saúde*, v.14 n.1, p. 99-106, 2015.

VITAL, T. M. et al. Depressive symptoms and level of physical activity in patients with Alzheimer's disease. *Geriatrics & Gerontology International*, v.12, n.4, p.637-642, out./2012.

CAPÍTULO II
ARTIGO

PERFIL SOCIODEMOGRÁFICO E DE ESTILO DE VIDA DE IDOSOS PARTICIPANTES DA UNIAMA E OS FATORES MOTIVACIONAIS QUE LEVARAM AO INGRESSO NO PROGRAMA

SOCIODEMOGRAPHIC PROFILE AND ELDERLY LIFESTYLE OF UNIAMA PARTICIPANTS AND MOTIVATIONAL FACTORS THAT TOOK THE ENTRANCE IN THE PROGRAM

Roberta Kliemann¹

Miria Suzana Burgos²

Cézane Priscila Reuter³

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: beta.knn@gmail.com

² Docente do Departamento de Educação Física e Saúde e do Programa de Pós-Graduação-Mestrado em Promoção da Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC).E-mail: mbugos@unisc.br

³Docente do Departamento de Educação Física e Saúde da Universidade de Santa Cruz do Sul, RS (UNISC). E-mail: cpreuter@hotmail.com

RESUMO

A sociedade está sempre em evolução, sendo que os temas que despertam preocupação se modificam conforme o homem se transforma e quanto às suas necessidades e seus interesses. A necessidade de atender, compreender e planejar intervenções adequadas à população idosa originou as Universidades Abertas da Terceira Idade. O objetivo desta pesquisa é descrever o perfil sociodemográficos e do estilo de vida de 70 idosos participantes do Programa Universidade do Adulto Maior (UniaMa) e investigar quais motivos os levaram a participar deste programa. A análise descritiva de conteúdo resultou na identificação de um perfil de aposentados, com bom nível escolar, incluindo graduação, pós graduação e mestrado, a maioria dos indivíduos faz uso de medicação (n=55), porém, 48 consideram-se saudáveis, sendo a maioria de participantes do sexo feminino (n=59), com estilo de vida mais independente, percebido nas atividades de fazer compras (n=51) e visitar parentes (n=48), realizadas no tempo livre. Foi identificada concordância entre as expectativas de entrada na UniAMa e as mudanças percebidas pelos egressos, sendo destaque os novos conhecimentos e amizades. Através dos relatos dos idosos fica perceptível a importância da UniAMa para a sua qualidade de vida e bem-estar geral

Palavras-chaves: Idoso.Universidade Aberta da Terceira Idade.

ABSTRACT

Society is always evolving and the subjects that arouse concern are modified as the man change and according to their needs and interests. The need to meet, understand and plan appropriate interventions to the elderly originated the Open Universities of the Third Age. The objective of this research is to describe the sociodemographic profile and lifestyle of 70 elderly participants of the University of Adult Higher Program (UniaMa) and investigate reasons which led them to participate in this program. The descriptive analysis of content resulted in the identification of a retired profile, with good school level, including undergraduate, graduate and master's (n = 55), individuals who make use of medication but consider healthy (n = 48), and most of female participants (n = 59). With more independent lifestyle, perceived in the activities of shopping (n = 51) and visiting relatives (n = 48), on free time. It was identified correlation between the input expectations in UniAMa and the changes perceived by graduates, highlight being the new knowledge and friendships. Through the stories of the elderly is noticeable the importance of UniAMa to their quality of life and overall well-being.

Keywords: elderly, Open University of the Third Age.

INTRODUÇÃO

A sociedade está sempre em evolução sendo que os temas que despertam preocupação se modificam conforme o homem se transforma e quanto às suas necessidades e seus interesses. Um dos temas de grande preocupação na atualidade é acerca do envelhecimento e os assuntos relacionados a essa etapa da vida. O aumento da população idosa é uma realidade no Brasil e no mundo, é inegável que a população de 60 anos ou mais vem alterando com velocidade as pirâmides demográficas, tal fato vem exigindo maiores pesquisas e ações multidisciplinares (ALBERTE; RUSCALLEDA; GUARIENTO, 2015; SCHNEIDER; IRIGARAY, 2008).

A velhice é multifatorial e biopsicossocial de um ponto biológico e genético; este é o momento em que o sujeito fica mais suscetível a perdas evolutivas, porém, não quer dizer que as pessoas fiquem incapacitadas, mas exige sim adaptações e modificações (DÁTILO; TAVARES, 2012). O isolamento social e a perda da qualidade de vida na terceira idade podem levar a depressão e esta vem se mostrando a porta de entrada para outras doenças com quadros mais graves (STELLA et al., 2002).

A forma como o idoso age em relação à própria saúde depende também de como o mesmo percebe, lida, aceita e compreende o envelhecimento, tais fatos modificam as atitudes em relação ao mesmo e torna importante a observação de seus hábitos diários (PATROCINIO; PEREIRA, 2013; LIMA; MURAI, 2005). Existe então a necessidade de compreender essa população, a importância de planejar intervenções adequadas aos idosos com doenças adquiridas bem como programas de educação permanente e prevenção do grupo etário que mais cresce no Brasil (VERAS, 2007). Em outra publicação em de 2009 o mesmo autor, relata além da importância dos centros de convivência com avaliação e tratamento de saúde, a participação fundamental dos governos nos incentivos e responsabilidades em criar e viabilizar alternativas para priorizar à manutenção da capacidade funcional dos idosos, com ações diferenciadas de saúde e educação pensando no cuidado qualificado e multidimensional.

Dentro desta perspectiva foram criadas as Universidades Abertas da Terceira Idade (UNATI), programas de educação permanentes que oferecem diferentes atividades a população idosa no sentido de autonomia, autoestima, um espaço de troca social e de aprendizagem valorizando os potenciais do idoso (DATILO; TAVARES, 2012; IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008).

As UNATI's vêm sendo uma estratégia de grande valia para a atenção integral do idoso, a multidisciplinariedade possibilita um atendimento que abrange o físico, o mental, o relacionamento social e se torna um possível espaço para se repensar a velhice e abrir novos caminhos para a Gerontologia Educacional (BALDIN; MAGNABOSCO-MARTINS, 2015). Na Universidade de Santa Cruz do Sul (UNISC) a Universidade Aberta da Terceira Idade tem a denominação de UniAMa – Universidade do Adulto Maior. Apresenta-se como um curso de extensão proposto em um modelo de quatro semestres, com três disciplinas cada, sendo voltado e pensado exclusivamente para o idoso. Apesar da universidade a mais de vinte anos ter atividades variadas voltadas ao envelhecer, a participação do idoso como acadêmico, somente iniciou no ano de 2014 através da UniAMa (LORETO; PORTO; HOELTZ, 2015).

Deste modo, o trabalho tem como objetivo descrever o perfil sociodemográfico e do estilo de vida de idosos participantes do Programa Universidade do Adulto Maior (UniaMa) e investigar quais motivos os levaram a participar deste programa.

MÉTODOS

Foram sujeitos da pesquisa descritiva 45 idosos das turmas participantes da Universidade Aberta da Terceira Idade (UNISC/UniAMa) e 25 alunos egressos da mesma, totalizando uma amostra de 70 pessoas, de ambos os sexos, com idades acima de 60 anos.

Analisou-se a ficha de dados sociodemográficos preenchida na inscrição para a UniAMa, a qual inclui questões relacionadas a sexo, idade, estado civil, escolaridade, situação de moradia e uso de medicação com a inclusão das questões ocupação anterior, ocupação atual, percepção da saúde e o tempo de atividade no programa oferecido.

O instrumento multidimensional – *Brazil Old Age Schedule* (BOAS), é especificamente direcionado à população idosa, tem como base em outros instrumentos reconhecidos, como os questionários PAHO, CARE e OARS (VERAS; DUTRA, 2008). As seções objetivam assegurar informações sobre as principais características, necessidades e problemas da população idosa de um centro urbano, cada uma explorando mais a fundo uma determinada área. Neste estudo foi utilizada, especificamente, a seção de atividade da vida diária (avd), a qual indica graus de autonomia funcional nas avd's e também visa verificar a participação social, as atividades domésticas e comunitárias vivenciadas pelo idoso.

Foram realizadas duas questões abertas que investigam os motivos da inscrição na Universidade Aberta da Terceira Idade UniAMa e as mudanças percebidas após o ingresso. A primeira se destinou a todos os idosos e pode ser observada na ficha de intenção que os mesmos preenchem para o ingresso na UniAMa, já a segunda foi respondida apenas pelos egressos.

Os dados sociodemográficos foram analisados com o auxílio da ferramenta Excel; as atividades de tempo livre com spss v.23.0 (Ibm,Armonk,USA); já, as respostas das questões abertas, através do critério semântico, que permite a identificação de categorias temáticas, sendo apresentada a frequência final das categorias as quais o conteúdo foi agrupado.

RESULTADOS

A tabela 1, relacionada ao perfil sociodemográfico, apresenta as mulheres em maior número de participação (n=59), sendo casados/com companheiro (n=21) e viúvos (n=15), em sua maioria. Quanto à escolaridade, a maior parte possui ensino médio (n=33); porém, destaca-se a elevada frequência de idosos com ensino superior (n=16) e pós-graduação (n=11). Quanto à ocupação anterior, a maior parte era professor (n=14). Destaca-se que a maioria dos sujeitos utiliza alguma medicação (n=55), mas consideram-se saudáveis (n=48).

Grande parte pratica atividade física (n=39), mas deslocam-se de forma sedentária para a universidade, principalmente de carro (n=25) ou ônibus (n=18).

Tabela 1. Características sociodemográficas

Características sociodemográficas	Frequência absoluta (N=70)	Características sociodemográficas	Frequência absoluta (N=70)
Sexo		Ocupação atual	
Feminino	59	Aposentado	47
Masculino	11	Pensionista	4
Estado Civil		Do Lar	0
Solteiro(a)	6	Não responderam	19
Casada/com companheiro(a)	21	Utiliza medicação	
Viúvo(a)	15	Sim	55
Separado(a)/divorciado(a)/ sem companheiro(a)	9	Não	12
Não responderam	19	Não responderam	3
Escolaridade		Percepção da Saúde	
Ensino Fundamental	10	Saudável	48
Ensino Médio	33	Doente	3
Ensino Superior	16	Não responderam	19
Pós Graduação	11	Realiza atividade física	
Situação de Moradia		Sim	39
Moradia cedida	3	Não	12
Alugada	9	Não responderam	19
Casa própria	58	Como se desloca para a universidade	
Ocupação anterior		Carro	25
Professor(a)	14	Ônibus	18
Funcionário(a)	8	A pé	12
Público(a)			
Comerciário(a)	6	Taxi	1
Do lar	4	Carro/a pé	4
Costureira	3	Carro/ônibus	8
Empresário(a)	2	Ônibus/a pé	1
Aux. Administrativo(a)	2	Não respondeu	1
Outros	12	Tempo de participação na UniAMa	
Não respondeu	19	Mais de um ano	49
		Menos de um ano	21

A tabela 2 está relacionada às atividades realizadas no tempo livre. Percebe-se que as atividades de maior frequência são as de fazer compras (n=51), visitar parentes (n=48) e de assistir televisão (n=45). Apenas 17 vão ao cinema e 6 participam de jogos esportivos ou mesmo vão a jogos.

Tabela 2. Atividades realizadas no tempo livre

Atividade	Frequência absoluta	
	Sim	Não
Ouvir rádio	32	19
Assistir televisão	45	6
Ler Jornal	44	7
Ler revistas e livros	43	8
Receber visitas	44	7
Ir ao cinema, teatro, etc.	17	34
Andar pelo bairro	33	18
Ir à igreja (serviços religiosos)	36	15
Ir a jogos (esportes)	6	45
Participar de jogos (esportes)	6	45
Fazer compras	51	0
Sair para visitar amigos	39	12
Sair para visitar os parentes	48	3
Sair/Passeios longos (excursão)	40	11
Sair/Encontro social/Comunitário	43	8
Coser, bordar, tricotar	27	24
Atividades/ distração: cartas, xadrez, jardim	38	13
Não responderam	19	0

A tabela 3 descreve os motivos que levaram os idosos a ingressarem na UniAMa, em que idosos buscam a Universidade para ter mais informação e conhecimento (n=56), pela troca de vivência e amizades (n=43), para ocupar melhor seu tempo livre (n=21) e (n=18) para ter uma melhor qualidade de vida e saúde.

Tabela 3. Motivos que levaram ao ingresso no UniAMa

Categoria	Frequência absoluta
Informação/Conhecimento	56
Ocupar o tempo livre	21
Condição Financeira	2
Troca de vivencia/Amizades	43
Sentir-se útil	7
Qualidade de vida/Saúde	18
Conteúdo oferecido	8
Sair do isolamento	10
Voltar aos estudos/Graduar-se	15
Boa relação com a Universidade	2
Aprender a envelhecer	1

Com relação à percepção de mudanças após o ingresso no UniAMa (Tabela 4), os sujeitos relataram a importância das amizades (n=15), os novos conhecimentos adquiridos (n=12) e a melhora na qualidade de vida (n=8).

Tabela 4. Mudanças percebidas após o ingresso no UniAMa

Categoria	Frequência absoluta
Proporcionou mais conhecimento	12
Mais amizades	15
Maior qualidade de vida	8
Ocupou melhor meu tempo	5
Sentiu-se valorizado	4
Deu mais valor a vida	5
Melhorou e trabalhou a memória	2
Ajudou em relação à depressão	3
Não responderam	7

DISCUSSÃO

O presente estudo mostrou que a maior participação na UniAMa é de mulheres, indo ao encontro de Baldin e Magnobosco-Martins (2015), que relatam em sua experiência a expressiva participação da mulher na Universidade Aberta da Universidade Estadual do Centro-Oeste (Irati – PR). A amostra conta com maior número de casados ou com companheiro (n=21), o que difere dos estudos de Irigaray e Schneider (2008), realizados em Brasília e Barreto et al. (2003), realizado em Pernambuco, onde a maior prevalência era de viúvas. No presente estudo, observou-se, ao analisar os idosos classificados como viúvos, que não há nenhum homem. Este dado se relaciona ao item anterior e também às questões ligadas à como o homem cuida da sua saúde e se engaja nas atividades de grupo voltadas a educação e cultura. Outro fator está relacionado ao homem ser geralmente o mais velho no casamento e por culturalmente a mulher, após a perda do marido, não se envolver em outros relacionamentos, diferentemente do sexo oposto (BERQUÓ, 1992; VERAS, 1999).

Percebe-se que 16 idosos tem ensino superior e 11 são pós graduados, a maioria tem casa própria e vai de carro para a universidade, dados que apontam para um bom nível de vida, capacidade para executar avd's e as mesmas se relacionam com a ideia de Santos e Vaz (2008), de que cada vez fica mais distante da realidade atual, a visão de velhos doentes jogados em asilos. Dátilo e Tavares (2012) encontraram em sua pesquisa dados semelhantes, tendo a maioria dos integrantes da Universidade Aberta de Marília, São Paulo, ensino superior.

A ocupação atual prevalente foi a de aposentadoria, sendo 47 do total da amostra e a ocupação anterior de maior destaque é a de professores, variável que se encontra na mesma proporção na Universidade para a terceira idade da Universidade Federal do Rio Grande do

Sul (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008), bem como em São Paulo (DATILO; TAVARES, 2012).

Do total da amostra, 39 idosos dizem realizar atividade física e segundo Vargas (2014), a realização de exercícios físicos e atividades cognitivas na terceira idade estão associados positivamente a um envelhecimento saudável, sendo as atividades potentes no combate aos diferentes fatores de risco, favorecendo a promoção da saúde do idoso. Gottlieb et al. (2011), em estudo realizado no Rio Grande do Sul, constataram a importância de programas e incentivos à prática de atividade física regular. Já, Vital et al. (2012) perceberam, em sua pesquisa, a associação entre o nível de atividade física e menos sintomas de depressão ou transtornos neuro psiquiátricos em estudo realizado com pacientes diagnosticados com Alzheimer.

Quanto às atividades realizadas no tempo livre (fazer compras, visitar parentes, assistir tv e jogos esportivos), encontrou-se grande semelhança aos estudos de Barreto et al. (2003), o qual utilizou o mesmo instrumento, realizado na Universidade aberta da terceira idade da Universidade Federal de Pernambuco, sendo que as variáveis de maior expressão foram a de “fazer compras”, “assistir tv”, e as de menor expressão foram as duas relacionadas a prática esportiva como “ir a jogos” e “participar de jogos”, tal qual se apresentam neste trabalho. Podemos perceber a autonomia e independência apresentada pelos idosos devido às diferentes e variadas atividades realizadas. Lima e Murai (2005), após análise das falas de um grupo focal de idosos em São Paulo, apontam que o idoso agora desfruta de uma sensação de liberdade, podendo nesta fase da vida, viver suas experiências e atividades na hora em que desejar.

Quando questionados a respeito do “por que você gostaria de participar de um curso com as características da Universidade do Adulto Maior (UniAMa)?”, as respostas foram agrupadas em 11 categorias (Mais informação/conhecimento, Troca de vivências/amizades, Ocupar o tempo livre, Qualidade de vida/Saúde), e se assemelharam os estudos de Dátilo e Tavares (2012) e Irigaray e Schneyder (2008), em que ambos os estudos descrevem a categoria “informação/conhecimento” sendo o mais citado entre os idosos, seguido da “troca de vivências/amizades”, e a “ocupação do tempo livre”.

Alguns idosos ainda citaram a necessidade de sair do isolamento e sentir-se útil, tais afirmações reforçam a visão de Santos e Vaz (2008) e Uchôa (2003), de que o envelhecimento está relacionado a um quadro de improdutividade, incapacidade e de que o isolamento social é um dos fatores que mais afeta o bem-estar do indivíduo de terceira idade, sendo um fator de risco. Areosa, Viebrantz e Rohde (2015) descrevem que a convivência no

ambiente acadêmico muda a ideia de que o idoso não produz, que não é capaz de aprender e de fazer parte da construção de novos conhecimentos. Outros, por questões financeiras e pessoais, não puderam realizar a continuidade dos estudos quando jovens, a categoria “voltar ao estudo/graduar-se” se refere aos que perceberam na UniAMa a oportunidade de realizar a primeira Graduação, a realização de um sonho, continuar uma fase da vida interrompida por aspectos diversos. Um dos avaliados se referiu a “aprender a envelhecer”; nesse sentido, Lima e Murai (2005) e Patrocínio e Pereira (2013) acreditam que a forma como o idoso age em relação a própria saúde depende também de como o idoso percebe, lida, aceita e compreende o envelhecimento, tais fatos modificam as atitudes em relação ao mesmo. Para Cachioni e Palma (2006), as instituições educacionais tem a missão de permear o conhecimento dos diferentes indivíduos relacionado a si mesmo e ao mundo, montando com a participação conjunta do idoso, uma reconstrução de sua experiência suprimindo necessidades educacionais e culturais.

Os egressos da UniAMa foram questionados a respeito do que se modificou em suas vidas ou em si mesmos após a realização da formatura. As respostas foram agrupadas em 8 categorias após a análise das respostas de 13 egressos. A categoria mais apontada foi à realização de “mais amizades” seguida de “proporcionou novos conhecimentos”, resultados semelhantes aos encontrados nos estudos das Universidades Federal do Rio Grande do Sul (IRIGARAY; SCHNEIDER, 2008) e de Marília, São Paulo (DÁTILLO; TAVARES, 2012).

Dátילו e Tavares (2012) mostram que os idosos dão muito valor a UNATI devido à viabilidade de adquirir maior conhecimento, estar atualizado, conhecer novas pessoas, exercitar o lado cognitivo, ter um tempo apenas para eles e ter uma ocupação saudável e interessante. Arruda (2007) e Irigaray e Schneider (2008) apontam que através do suporte emocional, informacional, instrumental e educacional, as universidades da terceira idade vêm contribuindo positivamente para o bem-estar de idosos, atuando como um possível preditor de uma velhice bem-sucedida e maior qualidade de vida, item também citado pelos idosos do presente estudo.

A categoria de “mais amizades” também é encontrada nos estudos de Rizzoli e Surdi (2010), em um grupo de terceira idade de Friburgo-SC, sendo que para os autores, frequentar grupos faz com que os idosos adquiram conhecimentos, estejam inseridos em diversas práticas sociais e nesta troca experienciem o que ainda desejam viver. Os idosos ainda apontaram a melhora em relação à depressão e ao sentimento de valorização, fato que para Stella et al. (2002) melhora em função das relações pois a depressão no idoso geralmente surge em um contexto mais amplo relacionado ao isolamento social. Podemos perceber nas

respostas dos egressos a concordância com a expectativa na entrada do curso e todas as respostas afunilando para uma melhora no bem-estar geral dos participantes.

CONCLUSÃO

O perfil do idoso participante da UniAMa se mostra semelhante a outras universidades, sendo a maioria mulheres com um bom nível escolar, profissão de destaque professor, porém com o status civil de casados, o uso de medicações não interfere na percepção do idoso em se sentir saudável a maioria realiza atividade física, mas o principal meio de transporte até a universidade é o carro. A realização das atividades no tempo livre sugere um estilo de vida independente e com bom grau de autonomia, com bastante envolvimento social e reduzida participação em práticas esportivas. Apesar de a maioria desempenhar atividades físicas percebem-se traço de sedentarismo na maneira de se deslocar para a universidade, nos muitos idosos que assistem televisão e também na pouca adesão a prática esportiva ou mesmo como espectador de jogos, sendo uma boa alternativa uma disciplina permanente de atividade física dentro da programação da UniAMa.

Há determinada concordância entre as expectativas de entrada na UniAMa e as mudanças percebidas pelos egressos, sendo destaque os novos conhecimentos, amizades e a valorização da vida. Através dos relatos dos idosos fica perceptível a importância da UniAMa para a sua qualidade de vida e bem-estar geral e o quanto programas dessa natureza se fazem importantes na nossa sociedade.

REFERÊNCIAS

ALBERTE, Josiane de Souza Pinto; RUSCALLEDA, Regina Maria Innocencio; GUARIENTO, Maria Elena. Qualidade de vida e variáveis associadas ao envelhecimento patológico. *Revista da Sociedade Brasileira de Clínica Médica*, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 32-9, Jan./Mar. 2015.

AREOSA Silvia Virginia Coutinho; VIEBRANTZ Iva Selmira; ROHDE, Juliana. Universidades e a inclusão da população idosa: estudo das IES do RS Globalização em Tempos de Regionalização – Repercussões no Território Santa Cruz do Sul, RS, Brasil, 9 a 11 de setembro de 2015.

ARRUDA, Ivan Eduardo de Abreu. Reflexões sobre o idoso e o programa Universidade da Terceira Idade. *Revista Brasileira de Ciências do Envelhecimento Humano*, Passo Fundo, v. 4, n. 2, p. 94-113, jul./dez. 2007.

BALDIN, Talita; MAGNABOSCO-MARTINS, Claudia Regina. Oficinas artísticas na universidade aberta para a terceira idade: contribuições para a qualidade de vida de idosos. *Revista Conexão UEPG*, Ponta Grossa, v. 11, n. 1, jan./abr. 2015.

BARRETO, Katia Magdala Lima et al. Perfil sócio-epidemiológico demográfico das mulheres idosas da Universidade Aberta à Terceira Idade no estado de Pernambuco. *Revista Brasileira de Saúde Materno Infantil*, Recife, v. 3, n. 3, p. 339-54, jul/set, 2003.

BERQUÓ Elza. A mulher e a terceira idade. In: Pereira DM, organizador. *Idoso: encargo ou patrimônio?* São Paulo: Proposta Editorial; 1992. p. 26-8.

CACHIONI, Meire, PALMA, Lucia Saccomoni. *Educação permanente: perspectiva para o trabalho educacional com o adulto maduro e idoso*. Tratado de geriatria e gerontologia. 2 ed. Campinas: NAI, p.1456-1465, 2006.

DÁTILO, Gilsonir Maria Prevelato de Almeida; TAVARES, Fabiola da Costa. Percepção da importância da participação de idosos em uma Universidade Aberta da Terceira Idade. *Revista Equilíbrio Corporal e Saúde*, São Paulo, v. 4, n. 1, p. 28-41, 2012.

GOTTLIEB, Maria Gabriela Valle et al. Envelhecimento e longevidade no Rio Grande do Sul: um perfil histórico, étnico e de morbi-mortalidade dos idosos. *Revista brasileira de geriatria e gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 14, n. 2, p. 365-80, 2011.

IRIGARAY, Tatiana Quarti; SCHNEIDER, Rodolfo Herberto. Participação de idosas em uma universidade da terceira idade: motivos e mudanças ocorridas. *Psicologia: Teoria e Pesquisa*, Brasília, v. 24, n. 2, p. 211-16, abr./jun. 2008.

LIMA, Camila Kelly Gomes; MURAI, Hogla Cardoso. Percepção do idoso sobre o próprio processo de envelhecimento. *Revista de Enfermagem*, UNISA, v. 6, n. 1, p. 15-22, 2005.

LORETO, Bruno Nunes; PORTO, Darnes da Silva; HOELTZ, Mirela. *Universidade do Adulto Maior (UNIAMA): um novo espaço para a pessoa idosa na Universidade de Santa Cruz*

do Sul (UNISC). In: V SALAO DE ENSINO E EXTENSAO DA UNISC. Versão online ISSN: 2237-9193, *Anais...* Santa Cruz do Sul: EDUNISC, 2015.

PATROCINIO, Wanda Pereira; PEREIRA, Beltrina da Purificação da Corte. Efeitos da educação em saúde sobre atitudes de idosos e sua contribuição para a educação gerontológica. *Trabalho educação e saúde*, Rio de Janeiro, v. 11, n. 2, p. 375-94, maio./ago. 2013.

RIZZOLLI, Darlan; SURDI, Agnaldo Cesar. Percepção dos idosos sobre grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 13, n. 2, p. 225-34, 2010.

SANTOS, Geraldine Alves; VAZ, Cicero Emidio. Grupos da terceira idade, interação e participação social. In ZANELLA, AV. et al. (Org). *Psicologia e práticas sociais*. Rio de Janeiro: Centro Edelstein de Pesquisas Sociais, 2008. p. 333-46.

SCHNEIDER, Rodolfo Herberto; IRIGARAY, Tatiana Quati. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. *Estudos Psicológicos*, Campinas, v. 25, n. 4, p. 585-93, 2008.

SILVA, Patricia Costa dos Santos et al. Elderly people practicing physical activity in social projects and life satisfaction. *Journal of Nursing UFPE on line*, v.6, n.2 , 2012. Disponível em:

<http://www.revista.ufpe.br/revistaenfermagem/index.php/revista/article/viewArticle/2231#>

. Acesso em: 15 de maio de 2016.

STELLA, Florindo et al. Depressão no idoso: diagnóstico, tratamento e benefícios da atividade física. *Motriz*, Rio Claro, v. 8, n. 3, p. 91-8, ago./dez. 2002.

UCHÔA, Elizabeth. Contribuições da antropologia para uma abordagem das questões relativas à saúde do idoso. *Cadernos de Saúde Pública*, v.19, n.3, p. 849-53, 2003.

VARGAS, Liane da Silva; LARA, Marcos Vinicius Soares; MELLO-CARPES, Pamela Billig. Influência da diabetes e a prática de exercício físico e atividades cognitivas e recreativas sobre a função cognitiva e emotividade em grupos de terceira idade. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, Rio de Janeiro, v. 17, n. 4, p. 867-78, out/dez, 2014.

VERAS, Renato Peixoto. Envelhecimento populacional contemporâneo: demandas, desafios e inovações. *Revista de Saúde Pública*, v.43, n.3, p.548-554, 2009.

VERAS, Renato Peixoto; DUTRA, Sidney. *Perfil do idoso brasileiro*: questionário boas. Rio de Janeiro: UERJ/UnATI, 2008.

VERAS, Renato Peixoto. Envelhecimento populacional e as informações de saúde do PNAD: demandas e desafios contemporâneos. *Cadernos de Saúde Pública*, Rio de Janeiro, v. 23, n. 10, p. 2463-66, 2007.

VERAS, Renato Peixoto. O Brasil envelhecido e o preconceito social. In: _____. (Org.). *Terceira idade*: alternativas para uma sociedade em transição. Rio de Janeiro: Relume-Dumará, 1999.

VITAL, Thays Martins et al. Depressive symptoms and level of physical activity in patients with Alzheimer's disease. *Geriatrics & Gerontology International*, v.12, n.4, p.637-642, out./2012.

ANEXOS

ANEXO A – Datos sociodemográficos

ANEXO B – Dados complementares

Estado civil
Solteira
Casada/com companheiro
Viúva
Separada/divorciada/sem companheiro
<hr/>
Ocupação anterior
Professora
Funcionária pública
Do lar
Comerciante
Secretária
Auxiliar de Enfermagem
Outras
<hr/>
Ocupação atual
Aposentada
Do lar
<hr/>
Percepção de Saúde
Saudável
Doente
<hr/>
Uso de medicação
Sim
Não
<hr/>
Realiza atividade física
Sim
Não
<hr/>
Tempo de participação na UniAMa
Mais de um ano
Menos de um ano

Fonte: Irigaray e Schneider, (2008)

ANEXO C – Atividades realizadas no tempo livre

Atividades*	Sim	Não
Ouvir rádio		
Assistir a televisão		
Ler jornal		
Ler revistas e livros		
Receber visitas		
Ir ao cinema, teatro, etc.		
Andar pelo bairro		
Ir à igreja (serviços religiosos)		
Ir a jogos (esportes)		
Participar de jogos (esportes)		
Fazer compras		
Sair para visitar os amigos		
Sair para visitar os parentes		
Sair / passeio longo (excursão)		
Sair / encontro social/comunitário		
Coser, bordar, tricotar		
Atividade / distração: cartas, xadrez, jardim		

* Variáveis não mutuamente exclusivas.

Fonte: Barreto et al., 2003

ANEXO D – Ficha de intenção

ANEXO E – Questão aos egressos

O que mudou para você/em você depois que ingressaste na UniAma?

ANEXO F – Normas da revista Estudos Interdisciplinares sobre o envelhecimento

Procedimentos para o envio dos manuscritos

3.1.1 Ao enviar seu manuscrito o(s) autor(es) está(rão) automaticamente: a) autorizando o processo editorial do manuscrito; b) garantindo de que todos os procedimentos éticos exigidos foram atendidos; c) concedendo os direitos autorais do manuscrito à revista Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento; d) admitindo que houve revisão cuidadosa do texto com relação ao português e à digitação; título, e subtítulo (se houver) em português e inglês; resumo na língua do texto e em inglês, com as mesmas características; palavras-chave inseridas logo abaixo do resumo, além de keywords para o abstract; apresentação dos elementos descritivos das referências utilizadas no texto, que permitam sua identificação individual; observação das normas de publicação para garantir a qualidade e tornar o processo editorial mais ágil.

3.1.2 Ao submeter o manuscrito deve ser informado (no portal SEER) nome, endereço, email e telefone do autor a contatar e dos demais autores. Forma de Apresentação dos Manuscritos O título deverá ser apresentado em português e inglês.

3.1.3 Os manuscritos deverão ser digitados em espaço duplo, com no máximo 20 laudas;

3.1.4 A apresentação dos originais deverá seguir as normas atualizadas da Associação Brasileira de Normas Técnicas (ABNT). Recomendase a consulta principalmente às normas NBR 10.520/02 – Citações em documentos; NBR 6024/03 – Numeração progressiva das seções de um documento; NBR 6023/02 – Referências; NBR 6028/03 – Resumos; NBR 6022/03 – Artigo em publicação periódica científica impressa Apresentação. Nota: Os resumos que acompanham os documentos devem ser de caráter informativo, apresentando elementos sobre as finalidades, metodologia, resultados e conclusões do estudo.

3.1.5 Figuras, tabelas, quadros, etc., devem ser apresentadas uma em cada página, acompanhadas das respectivas legendas e títulos. As figuras e tabelas devem ser apresentadas em preto e branco e não devem exceder 17,5 cm de largura por 23,5 cm de comprimento. Devem ser, preferencialmente, elaboradas no Word/Windows. Não serão aceitas figuras gráficas com cores ou padrões rebuscados que possam ser confundidos entre si, quando da editoração da revista. As figuras e tabelas devem vir anexadas no final do artigo, com suas respectivas legendas explicativas. Deve ser indicado no texto a localização das mesmas, de modo a facilitar o processo de editoração. Fotos (preto e branco) devem estar em formato TIF, com resolução de 300 dpi.