



## NÚCLEO UNIVERSITÁRIO DA TERCEIRA IDADE

**Área Temática:** Direitos Humanos e Justiça

Mirella Pinto Valerio<sup>1</sup>.  
Denise Maria Maciel Leão<sup>2</sup>.

**Palavras-chave:** envelhecimento, desenvolvimento humano, terceira idade, saúde.

### **Resumo:**

O Programa Núcleo Universitário da Terceira Idade – NUTI, desenvolvido na Universidade Federal do Rio Grande desde 1994, é um conjunto articulado de projetos extensionistas interdisciplinares, integrados a atividades de pesquisa e de ensino sobre o desenvolvimento humano com foco no processo de envelhecimento e de defesa dos direitos da pessoa idosa. O objetivo precípua do NUTI é o de orientar os idosos em determinadas áreas de conhecimento, instrumentalizando-os para atuarem como produtores e transformadores de seu próprio envelhecimento e conhecedores de seus direitos. O objetivo do presente trabalho, por sua vez, é apresentar os 17 projetos de extensão contemplados com o Edital Proext 2013 – MEC/SESu, cujo escopo é atender mais de 400 idosos (institucionalizados e da comunidade) e possibilitar que 28 estudantes bolsistas (remunerados e voluntários) dos mais diversos cursos de graduação da FURG ampliem e sistematizem seus conhecimentos acadêmicos no sentido de contribuir na constante busca pelos direitos humanos dos idosos.

### **Contexto da ação**

---

<sup>1</sup> Doutora, Instituto de Educação, FURG, mirellavalerio@hotmail.com

<sup>2</sup> Doutora, Instituto de Ciências Humanas e da Informação, FURG

A Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (PNAD) evidencia a tendência de crescimento da população mais velha. Idosos de sessenta a 64 anos já somam dezenove milhões de pessoas. Indivíduos com mais de 65 anos superam a casa dos treze milhões, correspondendo, respectivamente a 10,2% e a 7,1% do total da população brasileira (BRASIL, 2007). Em apenas dez anos (1997 a 2007) a população brasileira com sessenta anos ou mais de idade apresentou um crescimento relativo de 47,8 % (BRASIL,2007).

O crescimento da população idosa se torna um desafio tanto do ponto de vista econômico quanto social para governos e sociedade. Segundo a Organização Mundial da Saúde (OMS), a situação merece estudos e políticas públicas específicas para um envelhecimento ativo, otimizando oportunidades de saúde, participação e segurança de modo a aumentar a qualidade de vida à medida que envelhecemos (KALACHE, 2009).

Uma das questões mais importantes para a pessoa idosa é a autonomia, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios. Qualquer pessoa que chegue aos oitenta anos, capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como serão suas as atividades de lazer, convívio social e trabalho, certamente será considerada uma pessoa saudável (RAMOS et al., 1993).

Para muitos idosos, participar de grupos, frequentar ações específicas que valorizem o idoso, em lugares e horários determinados, faz com que os mesmos vivenciem a sensação da superação, e pertencimento na sociedade em que vivem. Pensando nessas questões, a Universidade Federal do Rio Grande - RS (FURG) desenvolve desde 1994, o programa extensionista Núcleo Universitário da Terceira Idade (NUTI- FURG) voltado aos idosos do município do Rio Grande.

### **Detalhamento das atividades**

As ações extensionistas financiadas por meio do Edital Proext MEC/SESu em 2013, revitalizaram o NUTI, com a inclusão de novos projetos e contratação de 24 bolsistas, ampliando a discussão acerca do processo educativo e das relações intergeracionais. Os projetos serão apresentados abaixo, com título em negrito e em ordem alfabética.

O **Apoio Psicológico ao Idoso** pretende amenizar as angústias e sofrimentos vivenciados nesta fase de vida. Atualmente o idoso deve lidar com estresses e pressões de uma sociedade que não está preparada para recebê-lo com o respeito, o conforto e o auxílio necessários. O apoio psicológico tanto em grupo como individual poderá melhorar os relacionamentos interpessoais, aumentar a autoestima e melhorar a qualidade de vida do idoso.

A aprendizagem do **Artesanato** favorece o desenvolvimento da criatividade, de habilidades específicas e de domínio de técnicas para criação de produtos inclusive com potencial de comercialização, configura-se como

importante espaço de geração de trabalho e renda alternativa para todos os participantes (01 bolsista e 20 idosos).

O Projeto **Assistência Jurídica ao Idoso** se propõe a desenvolver um atendimento específico aos participantes do NUTI proporcionando assistência jurídica ao idoso no âmbito das atribuições normais do Serviço de Assistência Judiciária para atender as necessidades pessoais e familiares que envolvem soluções jurídicas (01 bolsista e atendimento de acordo com a demanda).

O Projeto **Atividades Lúdicas para Idosos Institucionalizados** atua em uma Instituição de Longa Permanência para Idosos, espaços sociais importantes e necessários para pessoas idosas que não possuem familiares e/ou que vivem em situação de vulnerabilidade social. Pode representar a única opção viável para a sobrevivência dos idosos, diante das dificuldades socioeconômicas, afetivas e familiares (04 bolsistas, 02 estagiários e 84 idosos).

O Projeto **Coral do NUTI** proporciona ao idoso a oportunidade de auto-expressão através do canto, oferece oportunidades para liberação das capacidades de sensibilização, improvisação e interpretação de músicas, além de dinamizar as relações interpessoais através de sensibilizações e interpretações (01 técnica regente e 15 idosos).

No Projeto **Direitos do Idoso**, a pessoa é considerada um ser holístico em suas dimensões psíquica, física e social – para que possa exercer plenamente a cidadania e seus direitos fundamentais assegurados constitucionalmente. Para garantir o cumprimento legal, é necessário oportunizar que o idoso se aproprie de seus direitos e da importância do cumprimento destes junto à coletividade (01 bolsista e 85 idosos).

No **Projeto de Dança**, o dançar se manifesta como superação, como quebra de preconceitos como novas possibilidades de envelhecer e de movimento. Não há passos pré-determinados e sim uma busca pela liberdade de expressão corporal. Na dança se misturam exercícios físicos com grande dose de conscientização corporal, criatividade e prazer, superação das possibilidades de movimento (01 bolsista e 25 idosos).

Na **Educação Ambiental na Terceira Idade**, a possível convergência entre a Política Nacional da Educação Ambiental (PNEA) e a Política Nacional do Idoso (PNI) indica possibilidades de trabalhos comunitários e institucionais em que o idoso tenha papel de relevância na sociedade a partir de suas experiências passadas e presentes, para contribuir com a conscientização de outras gerações sobre questões ambientais (02 bolsistas e 40 idosos).

A **Educação Continuada** na velhice torna-se relevante pelo fato de possibilitar a aquisição e atualização de saberes que levam os indivíduos idosos a conquistarem maior autonomia nas suas atividades cotidianas, contribuindo para melhorar o seu relacionamento e o seu convívio na sociedade (01 bolsista e 20 idosos).

Para o exercício da **Fotografia** são realizadas atividades que conglomeram análises de álbuns de pessoas, observação de fotografias

digitais, estudo de diferentes fotógrafos, prática fotográfica no âmbito do retrato e do autorretrato, são alternativas para o exercício do conhecimento do outro e do autoconhecimento (02 bolsistas e 25 idosos).

Na **Ginástica** os idosos vivenciam os mais diversos movimentos corporais realizados de maneira segura evitando o estilo de vida sedentário, já que este pode acarretar perdas na capacidade funcional, por vezes tão significativas quanto os efeitos do próprio envelhecimento. As atividades físicas visam à manutenção e/ou a melhora da saúde, contribuindo para autonomia, independência e disposição para o dia-a-dia dos idosos (03 bolsistas e 80 idosos).

O **Grupo de Convivência** é o espaço por excelência do NUTI de tomada de decisão, onde os idosos discutem, problematizam, propõem ações e refletem em conjunto, o que leva a um crescimento grupal, já que quando se promove a participação, as pessoas se transformam em sujeitos ativos e críticos. O exercício da cidadania pode se iniciar nos grupos de convivência, estendendo-se para a ação comunitária. O trabalho é todo centrado na ajuda mútua, cooperação e tomada de decisões partilhadas (01 bolsistas e 160 idosos).

O **Projeto Informática na Terceira Idade** contribui para a inclusão digital da população idosa, uma vez que é grande a quantidade de pessoas mais velhas que desconhecem totalmente o funcionamento e o uso de um computador, seja por não ter aprendido por falta de acesso, de incentivo familiar ou receio de participar de um curso de informática junto com pessoas bem mais jovens (04 bolsistas, 02 estudantes voluntários, 40 idosos).

No Projeto **Línguas Estrangeiras: Francês, Espanhol e Inglês** a aprendizagem de um novo idioma surge como uma possibilidade de engajamento dos idosos num processo político mais amplo de valorização social e pessoal. O aprendizado de uma língua estrangeira amplia a possibilidade de inserção na comunidade, com vistas à melhoria das suas condições de vida, das suas capacidades de interagir, reconstruir e ressignificar o mundo a sua volta (01 bolsista, 02 voluntários, 40 idosos).

O processo de envelhecimento é associado a alterações físicas, fisiológicas, psicológicas e sociais. Algumas modificações no organismo como a redução da resistência física e da força muscular são comuns entre os idosos, deixando-os mais propensos a desenvolverem enfermidades e influenciando negativamente em suas atividades cotidianas, portanto é relevante a prática da **Musculação** (03 bolsistas e 25 idosos).

No Projeto **Oficinas de Memória** exercícios de estimulação do raciocínio, atenção e concentração podem melhorar as habilidades de memória e outras funções cognitivas do idoso. As oficinas de memória pode se tornar um espaço de convivência social, de aprendizagem intergeracional com os acadêmicos e auxiliar no manejo dos sintomas comportamentais e psicológicos relacionados à capacidade cognitiva da memória (02 bolsistas, 01 estagiário e 40 idosos).

As oficinas de **Teatro** para a terceira idade, além do foco no processo de desinibição, auxiliam no desenvolvimento da autoestima e espontaneidade, desenvolvimento da comunicação e apresentação pessoal, exercícios de integração através de jogos teatrais e interpretação de cenas coletivas (01 bolsista, 02 estagiários e 30 idosos).

### **Análise e discussão**

Os trabalhos desenvolvidos no Programa NUTI são acompanhados e avaliados mensalmente tanto no coletivo de bolsistas e professores orientadores quanto nos distintos projetos. Por meio de reuniões, todos são estimulados a falarem das experiências vivenciadas bem como das modificações e melhorias almejadas para o sucesso do programa.

Como resultados provisórios temos o aumento do número de projetos ofertados, (de 06 projetos no ano de 2012 para 17 projetos no ano de 2013), o número de vagas ofertadas para a comunidade, (de 100 matrículas em 2012 para 400 vagas no corrente ano) assim como a inserção do NUTI numa Instituição de Longa Permanência para Idosos.

### **Considerações Finais**

Tradicionalmente, desde a sua criação em 1994, aos idosos do NUTI eram oferecidos, de forma alternada ou concomitante, os projetos coral, dança, espanhol, ginástica, musculação e grupo de convivência. Novas áreas de trabalho foram acrescentadas por meio do Edital Proext 2013: artesanato, atividades lúdicas para idosos institucionalizados (ações no Asylo de Pobres de Rio Grande), direitos do idoso, educação continuada, educação ambiental, fotografia, informática, línguas estrangeiras (inglês e francês), oficinas de memória e teatro.

A continuidade de todos os projetos do Programa NUTI, garantida pelo Edital Proext MEC/SESu 2013 e sinalizada pelo resultado parcial do Edital Proext MEC/SESu 2014, é fundamental para a consolidação de ações de extensão, ensino e pesquisa na área do envelhecimento humano na Universidade do Rio Grande e na comunidade na qual está inserida.

### **Referências**

BOSI, E. Memória e sociedade. Lembranças de velhos. 3ªed. São Paulo: Companhia das Letras, 1994.

BRASIL. Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística. Pesquisa Nacional por Amostras de Domicílio: Síntese de indicadores. 2007. Rio de Janeiro. 2008.

BRASIL. Ministério da Justiça. Política Nacional do idoso. Brasília. 1998.

BRASIL. (1996). Lei 8842, de 4 de janeiro de 1994. Política Nacional do Idoso. Brasília: MPAS.

BRASIL. (2003). Lei 10741 de 1º de outubro de 2003. Estatuto do Idoso. Brasília: MPAS.

CARVALHO Filho E. T. Fisiologia do Envelhecimento. In: Papaleo-Netto M. Gerontologia: a velhice e o envelhecimento em visão globalizada. São Paulo: Atheneu; 2000.60-70.

FALCÃO, D. V. S. e DIAS, C. M. S. B. (org.) Maturidade e velhice: Pesquisas e Intervenções Psicológicas. V. 1 e 2. São Paulo: Casa do Psicólogo, 2006.

HADDAD, E. O direito à velhice: os aposentados e a previdência social. 2 ed. São Paulo: Cortez, 2001.

HAMILTON, I. S. A psicologia do envelhecimento: uma introdução. 3 ed. Porto Alegre: ARTMED, 2002.

KALACHE, A., RAMOS, R. L., & VERAS, R. P. (1987). O envelhecimento da população mundial: um desafio novo. Revista Saúde Pública, 21(3), 211-224.

LIMA, M. P. (2000). Gerontologia Educacional. Uma Pedagogia específica para o idoso. Uma nova concepção de velhice. São Paulo: LTr.

NELSON, M. et al., Physical activity and public health in older adults: recommendation from the American College of Sports Medicine and the American Heart Association. Circulation. 2007; 116:1094-1105.

NERI, A. L; DEBERT G. (org.). (1999). Velhice e Sociedade. Campinas SP: Papirus.

NERI, A L; YASSUDA, M. S (org.) CACHIONI, M (cols). (2004). Velhice bem sucedida. Aspectos afetivos e cognitivos. Campinas SP: Papirus.

NETTO, M. P. Tratado de Gerontologia. 2 ed. Revista e ampliada. São Paulo: Atheneu, 2007.

PALMA, L. S. et al. Envelhecimento Humano desafios e perspectivas. Passo Fundo: Gráfica e Editora UPF, 2004.

PORTO, I. Núcleo Universitário da Terceira Idade: programa de lazer, educação e cultura para idosos da comunidade do Rio Grande. Rio Grande/RS: SALISGRAF, 2005, v.500. p. 26.

RIO GRANDE DO SUL, CONSELHO STADUAL DO IDOSO. Os idosos do Rio Grande do Sul: estudo multidimensional de suas condições de vida: relatório de pesquisa/ Conselho Estadual do Idoso. Porto Alegre: CEI, 1997.

STUART-HAMILTON, I. A psicologia do envelhecimento: uma introdução. Traduzido por Adriana Veríssimo Veronese. 3º ed. Porto Alegre: Artmed, 2002.

WORLD HEALTH ORGANIZATION. Envelhecimento ativo: uma política de saúde/World Health Organization; tradução Suzana Gontijo. – Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. 60p.