

**CURSO DE EXTENSÃO MAIS E MELHOR IDADE: O ENVELHECIMENTO
ATIVO SOB O OLHAR DA UNIVERSIDADE**

CEILÍ BORBA FURTADO

Professora e Coordenadora do Curso de Extensão Mais e Melhor Idade - Universidade
do Vale do Itajaí

Mestre em Turismo e Hotelaria - Universidade do Vale do Itajaí
lazer.bc@univali.br

DEISE BAIXO DUARTE FURTADO

Professora do Curso de Extensão Mais e Melhor Idade - Universidade do Vale do Itajaí
Mestre Distúrbios da Comunicação – Universidade Tuiuti do Paraná

deisebdf@gmail.com

HEITOR LUIZ FURTADO

Mestrando em Educação do Programa de Pós Graduação em Educação da
Universidade do Vale do Itajaí

heitorluizfurtado@hotmail.com

MAIRA NAMAN

Mestranda do Programa de Pós Graduação em Ciências do Movimento Humano da
Universidade do Estado de Santa Catarina

mairanaman@hotmail.com

2RESUMO

Uma das principais preocupações do envelhecimento é o surgimento de demências, as quais incapacitam o indivíduo em suas funções mentais superiores e inviabilizam sua autonomia. Este artigo tem por objetivo apresentar a contribuição do curso de extensão 'Mais e Melhor Idade' para o envelhecimento saudável a partir de procedimentos que estimulam o aprendizado de novos conhecimentos utilizando estratégias variadas. O Curso "Mais e Melhor Idade" é um fruto de um projeto de extensão em desenvolvimento desde 2005 no Centro de Educação Balneário Camboriú, da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), com a proposta de aulas teórico seguindo o cronograma dos semestres letivos. Ao se inserir neste contexto, o aluno de maior idade, é convidado ao mundo do conhecimento e do convívio social, fatores fundamentais para a manutenção da qualidade de vida. Para tanto, utiliza-se imagens, vídeos, músicas, linguagem escrita, localizações de espaços em mapas, visitas a locais estudados para ilustrar um mesmo tema. O aluno é envolvido na leitura, na escrita, na declamação de poesias, na argumentação oral e sensibilizado para o desenvolvimento de senso crítico. Este processo contínuo de novas experiências e aprendizados, exige a atuação de várias funções cognitivas e favorece a neuroplasticidade matendo o cérebro ativo. Com mesma importância, considera-se a inserção no convívio social, que possibilita a comunicação, favorece a formação de vínculos afetivos e evita o isolamento.

Palavras-Chave: Envelhecimento. Universidade. Saúde.

EXTENSION COURSE MORE AND BETTER AGE: ACTIVE AGEING UNDER THE LOOK OF THE UNIVERSITY

ABSTRACT

One of the main concerns of aging is the appearance of dementia, which incapacitate the individual in their higher mental functions and unfeasible autonomy. This article aims to present the contribution of extension course 'More and Better Age' to healthy aging from procedures that encourage the learning of new knowledge using various strategies. The Course "More and Better Age" is a result of an extension project in development since 2005 in Balneario Camboriu Education Center, University of Vale do Itajai (UNIVALI), with the proposed theoretical classes following the schedule of semesters. When you enter this context, students of full age, is invited into the world of knowledge and social life, the key factors for maintaining quality of life. To do so, it uses images, videos, music, written language, locations on maps of spaces, visits to study sites to illustrate a theme. The student is involved in reading, writing, poetry recitation, in oral argument and sensitized to the development of critical thinking. This continuous process of learning and new experiences, requires the performance of various cognitive functions and promotes neuroplasticity maintaining the brain active. With equal importance, it is the integration into social life, which enables communication, favors the formation of emotional bonds and prevents isolation.

Keywords: Aging. Leisure. Culture.

INTRODUÇÃO

Segundo dados do IBGE (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística) ao longo dos últimos 50 anos, a população brasileira quase triplicou: passou de 70 milhões, em 1960, para 190,7 milhões, em 2010. O crescimento do número de idosos, no entanto, foi ainda maior. Em 1960, 3,3 milhões de brasileiros tinham 60 anos ou mais e representavam 4,7% da população. Na última década, o salto foi grande, e o censo de 2010 revelou que 20,5 milhões, ou 10,8% da população estavam nessa faixa etária.

O aumento da qualidade de vida tem favorecido o crescimento da população brasileira com uma faixa etária mais avançada, e conseqüente a isso, o aumento de atividades destinadas a esse público vem ganhando maior destaque. (FURTADO *et al*, 2011)

Ciente deste crescimento populacional, a Organização das Nações Unidas (ONU) e a Organização Mundial de Saúde (OMS) têm voltado seus olhares para esta faixa etária, buscando desenvolver políticas que venham atender esta clientela.

O envelhecimento da população e da expectativa de vida trazem consigo a incidência de doenças pertinentes a idade e a preocupação em preveni-las. Assim, programas em prol do envelhecimento saudável tem sido difundidos por todo o mundo.

Uma das principais preocupações do envelhecimento é o surgimento de demências, as quais incapacitam o indivíduo em suas funções mentais superiores e inviabilizam sua autonomia. Estudos de repercussão internacional, nas áreas de genética, neurologia, gerontologia, entre outros, tem aceleradamente buscado alternativas para prevenir tais doenças.

Sabe-se que o estilo de vida pode contribuir para a vulnerabilidade do indivíduo e então a instalação de patologias. Sugere-se que alguns hábitos favoreçam o envelhecimento saudável: a manutenção das atividades após a aposentadoria, o estímulo a tarefas intelectuais que despertem novos aprendizados e o convívio social.

Este artigo tem por objetivo apresentar a contribuição do curso de extensão ‘Mais e Melhor Idade’ para o envelhecimento saudável a partir de procedimentos que estimulam o aprendizado de novos conhecimentos utilizando estratégias variadas.

UNIVERSIDADE E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL

As universidades podem oferecer, dentro da concepção de microuniversidades temáticas, um modelo de convivência ampliado, como a Universidades da Terceira Idade, um campo de experimentação e assistência integralmente voltados para os desafios da terceira idade. (VERAS, CALDAS, 2004)

O movimento Universidades da Terceira Idade vem se desenvolvendo desde os anos 70, difundindo conceitos e experiências práticas que representam um nova forma de promover a saúde da pessoa que envelhece, a partir de uma ação interdisciplinar comprometida com a inserção como cidadão ativo na sociedade (VERAS, CALDAS, 2004)

Na perspectiva do envelhecimento ativo e para que a velhice seja uma fase de experiências positivas, o cotidiano deve ser acompanhado de oportunidades que promovam a saúde por intermédio, inclusive, da participação social dos idosos. Pessoas com idades mais avançadas gozando de saúde e independência, necessitam de alternativas que lhe acrescentem prazer e satisfação para viverem e desfrutarem os anos conquistados. (SOUZA, LAUTERT, 2008)

Uma vida ativa baseada na comunicação e no entretenimento pode contribuir para evitar prejuízos aos idosos, como quadros depressivos, doenças físicas ou mentais, carência afetiva e emocional. (GUIDETTI, PEREIRA, 2008)

A participação social e o desenvolvimento de habilidades pessoais são opções favoráveis a saúde dos idosos e encontram-se em campos de atuação e promoção da saúde. (SOUZA, LAUTERT, 2008)

A comunicação é essencial para a socialização do ser humano, assim ações que promovam a convivência entre os idosos e aumentem o vínculo entre eles, contribuem para a melhoria da qualidade de vida dos mesmos. (GUIDETTI, PEREIRA, 2008)

A manutenção da saúde cognitiva é primordial para o atraso da instalação de quadros demenciais, da dependência e da (in)capacidade do idoso para se autocuidar. Estudos internacionais sugerem que a estimulação cognitiva se associa a redução do risco de declínio cognitivo, de depressão; melhora a autonomia dos idosos, aumentando a proteção contra o surgimento de doenças e que deve ser um componente essencial no cuidado com o idoso. (APÓSTOLO et al, 2011)

A cognição é a habilidade do cérebro de conhecer, perceber e raciocinar sobre determinados conhecimentos. (XIMENEZ, TUSSI, 2010) É com a premissa de estimular, manter e desenvolver atividades cognitivas que o curso de extensão “Mais e Melhor Idade” pretende contribuir com o processo de envelhecimento saudável.

Vale conceituar também a plasticidade neural, propriedade do sistema nervoso referente ao desenvolvimento de alterações estruturais em resposta as experiências, adaptando-se a condições mutantes e a estímulos repetidos. Ou seja, cada nova experiência, cada novo conhecimento adquirido, faz com que sinapses mais antigas sejam reforçadas e possibilita a criação de novas sinapses, possibilitando assim mais opções de recursos cerebrais para recorrer determinada informação. (XIMENEZ, TUSSI, 2010)

Estudos demonstram que a plasticidade neural permanece no envelhecimento, portanto intervenções cognitivas podem melhorar o desempenho de idosos quando estimulados. (SILVA et al, 2011)

Esta afirmação remete a necessidade urgente de ações voltadas ao desenvolvimento de intervenções cognitivas. Estas devem ser aplicadas a pessoas com declínio cognitivo, bem como aquelas que não apresentam sintomas como forma de promoção da saúde, tal como abordado no curso de extensão “Mais e Melhor Idade”.

CURSO DE EXTENSÃO MAIS E MELHOR IDADE

O Curso “Mais e Melhor Idade” é um fruto de um projeto de extensão em desenvolvimento desde 2005 no Centro de Educação Balneário Camboriú, da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI).

Coordenado pela professora Ceili Borba Furtado, desde seu início, o curso apresenta a proposta de aulas teórico-práticas as 2ª, 4ª e 5ª feiras, no período vespertino, das 14 as 17 horas seguindo o cronograma dos semestres letivos.

A disciplina de “Conforto Intelectual” é desenvolvida as 2as e 4as feiras, com a coordenação da Professora Ceilí Borba Furtado. Nesta disciplina são abordadas temáticas relacionadas ao processo histórico e atualidades de: arte, cultura, lazer e entretenimento. Nas 4as feiras, a Professora Deise Baixo Duarte Furtado ministra a disciplina “Saúde e Qualidade de Vida” trazendo palestrantes convidados das mais

diversas áreas do conhecimento, tais como: cirurgia plástica, nutrição, turismo e hotelaria, direito, farmácia e bioquímica, fitoterapia, fisioterapia, fonoaudiologia, psicologia, educação física e oceanografia. (FURTADO *et al*, 2011)

Com o propósito de complementar os conteúdos abordados em sala, a cada semestre são realizadas periodicamente saídas de campo em níveis: local, regional, nacional e internacional. Concomitante ao curso, é oferecida a oportunidade aos alunos a participação, por livre adesão, de trabalho voluntário em laboratórios de reciclagem investigativa e de arte-educação. (FURTADO *et al*, 2011)

Durante as aulas são expostas e trabalhadas, uma série seletiva de itens para visualização, informação, pistas para pós-interesse, estímulos que servem como iscas para desenvolver e ampliar a curiosidade intelectual em níveis: local, regional, estadual, nacional e internacional por meio de: jornais, revistas semanais, publicações temáticas em arte, cultura, lazer, atualização política, economia e esporte; livros antigos de referência, livros de lançamentos, livros bases para lançamento de filmes.

Textos pontuais do noticiário semanal são projetados em sala de aula em *datashow*, e posteriormente contextualizados historicamente e geograficamente com auxílio do *Google Earth*. Posteriormente, a professora solicita que as alunas expressem seu entendimento sobre o tema abordado e assim tem-se uma síntese de forma as vezes aleatória, sequencial ou grupal.

Os textos abordados em aula são, por vezes, lidos em voz alta, para desenvolver: atenção, fluência verbal, ritmo, frequência e intensidade vocais, leitura com estilo e promover a individualidade. Neste momento preconiza-se também o ouvir e ser ouvido.

Ao final das aulas, são distribuídas cópias de conteúdos trabalhados para que os alunos possuam pistas de atualização e que permitam que este conhecimento adentre nas suas moradas como balizadores de novas referências.

Nota-se que o conhecimento expresso em sala de aula é socializado nos demais espaços. Comumente ocorre a socialização das informações nos cafés, nas refeições com familiares, amigos e vizinhos. Inclusive, algumas alunas levam cópias para amigos, familiares e entidades.

Todo final de aula, livremente, e ou alternativamente, alunas vem a frente para selecionar um tema que mais chamou a atenção argumentando o porquê da escolha. Às

vezes, não apenas o texto trabalhado é o destaque mais sim o fio condutor que existe presente na tematização do texto. Buscamos muito o intangível.

Filmes consistem em recursos também utilizados em sala: buscamos lançamentos de filmes, documentários, melhores filmes estrangeiros premiados ou indicados no Oscar, musicais, óperas, clássicos, folclóricos. Temos uma grande coleção de filmes turísticos de viagens realizados ao longo dos últimos anos através de livre e possível participação.

O curso desenvolve a ideia de pertencimento ao mundo dos textos, dos livros, dos Cds de forma particular e integrada.

Seleciona-se ao longo do semestre: crônicas, poemas e letras de músicas que são contextualizados, lidos, interpretados, trabalhados individual e coletivamente, declamados e cantados. Além da análise pontual de textos, crônicas, vídeos e home pages, são realizadas visitas monitoradas a museus, galerias, teatros, cemitérios, sebos, bibliotecas e ateliês.

Ícones da arquitetura moderna e contemporânea em níveis local, regional, nacional e internacional são abordados a partir de estudos de caso.

Com enfoque em temas da atualidade são realizadas análises de peças teatrais em cartaz no eixo Rio - São Paulo, de eventos nacionais e internacionais de grande porte, bem como de leilões e expólios de grandes patrimônios culturais e artísticos.

Para o curso de extensão Mais e Melhor Idade, o conceito de saída de campo é transformado em Releitura de Mundo. Muitas vezes, estas saídas são itens materiais concretos no tempo e no espaço e muitas vezes, um item é trabalhado em sala de aula com um corte mais profundo utilizando depoimentos, fotos, encadernações, vídeos, músicas e trilhas sonoras.

Em outros momentos, um único local é explorado em sala de aula com tempo superior a própria viagem. A proposta é a de os alunos sejam sensibilizados ao novo e motivados a apreender novos conhecimentos.

As saídas de campo que exigem carga horária superior ao horário de aula são de livre adesão. São programadas inclusive viagens internacionais a fim de investigar in loco os conteúdos estudados. Em 2012, por exemplo, o grupo visitou a cidade de Paris com a finalidade de reconhecer o Museu do Louvre, o Museu D'orsay, a Casa Victor Hugo, o Mausoléu Napoleão, a Notre Dame, os Jardins de Monet, Versalhes, o

Cemitério Pere de la Chaisse, Moulin Rouge, Montmartre, Le Lido e La Defense. Em países nos quais a língua portuguesa não é a oficial, são agendados monitores que se comunicam em língua portuguesa (Brasil) e que contextualizam as visitas baseados na história da Humanidade e da Arte.

Concomitante a preocupação de desenvolvimento cognitivo existe a perspectiva de manutenção da autonomia. Incentiva-se os alunos a locomoverem-se a universidade em grupos com: carros particulares, em ônibus de linha universitária, ou mesmo caminhando e que não dependam de familiares nem do socorro de parentes.

Trabalhamos o cumprimento do horário de entrada, as 14 horas e de saída as 17 horas. Consideramos procedente a idéia de que existe um compromisso. É criada uma rotina intelectual buscando a ligação do ambiente universitário com o mais sofisticado e ou simples espaços da vida muito particular.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O olhar da universidade direcionado ao envelhecimento ativo e saudável pode ser referenciado no curso de extensão “Mais e Melhor Idade”. Ao se inserir neste contexto, o aluno de maior idade, é convidado ao mundo do conhecimento e do convívio social, fatores fundamentais para a manutenção da qualidade de vida.

Neste espaço universitário, o conhecimento está ao seu alcance mediante a utilização de estratégias e recursos dos mais variados. Os conteúdos são abordados de modo que o aluno possa compreender, analisar e transmitir as informações que lhe são apresentadas. Para tanto, utiliza-se imagens, vídeos, músicas, linguagem escrita, localizações de espaços em mapas, visitas a locais estudados para ilustrar um mesmo tema. O aluno é envolvido na leitura, na escrita, na declamação de poesias, na argumentação oral e sensibilizado para o desenvolvimento de senso crítico.

Ao final de cada tema abordado, o aluno é desafiado a criar imagens mentais e reproduzir o conhecimento de forma oral e/ou escrita como pistas para retomá-lo quando achar conveniente.

Este processo contínuo de novas experiências e aprendizados, exige a atuação de várias funções cognitivas e favorece a neuroplasticidade matendo o cérebro ativo. Com

mesma importância, considera-se a inserção no convívio social, que possibilita a comunicação, favorece a formação de vínculos afetivos e evita o isolamento.

REFERÊNCIAS

APÓSTOLO, J. L. A. *et al.* Efeito da estimulação cognitiva em idosos. **Revista de Enfermagem Referencia III**. n 5, p. 193-201, dez 2011.

FURTADO, C. B. et al. Perfil do Curso de Extensao Mais e Melhor Idade: a academia e o lazer cultural. **Revista Udesc em Ação**. v 5, n 1, 2011.

GUIDETTI, A. A.; PEREIRA, A. dos S. A importância da comunicação na socialização dos idosos. **Revista de Educação**. v 11, n 11, 2008.

SILVA, T. B. L. da et al. Treino cognitivo para idosos baseado em estratégias de categorizacao e calculos semelhantes e tarefas do cotidiano. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**. Rio de Janeiro, v 14, 2011

VERAS, R. P.; CALDAS, C. P. Promovendo a cidadania do idoso: o movimento das universidades da terceira idade. **Ciência e Saúde Coletiva**, v 9, n 2, p. 423-432, 2004.

XIMENEZ, A.; TUSSI, M. G. Envelhecimento e linguagem: características introdutórias. **Anais da X Semana de Letras**. Edipucrs. 29 set a 01 out 2010.
Disponível em: <<http://ebooks.pucrs.br/edipucrs/anais/Xsemanadeletras/>> Acesso em 15 jan 2013.