

UNIVERSIDADE ESTADUAL DO NORTE FLUMINENSE DARCY RIBEIRO - UENF

CENTRO DE CIÊNCIA DO HOMEM – CCH

ADMINISTRAÇÃO PÚBLICA

LARA MONTEIRO CARVALHO

**Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida: Os Impactos das Atividades da  
UNATI/UENF na Pessoa Idosa**

Campos dos Goytacazes

2025

LARA MONTEIRO CARVALHO

**Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida: Os Impactos das Atividades da  
UNATI/UENF na Pessoa Idosa**

Monografia apresentada ao Centro de Ciências do Homem, da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, como requisito parcial para Conclusão do Curso de Administração Pública.

Orientador: Prof. Dr. Nilo Lima de Azevedo

Campos dos Goytacazes

2025

LARA MONTEIRO CARVALHO

**Envelhecimento Ativo e Qualidade de Vida: Os Impactos das Atividades da  
UNATI/UENF na Pessoa Idosa**

Monografia apresentada ao Centro de Ciências do Homem, da Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro, como requisito parcial para Conclusão do Curso de Administração Pública.

Aprovada em:  
08/12/2025

Campos dos Goytacazes  
2025

## BANCA EXAMINADORA

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** NILO LIMA DE AZEVEDO  
Data: 12/12/2025 16:33:27-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Nilo Lima de Azevedo  
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro  
Orientador

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** ROSALEE SANTOS CRESPO ISTOE  
Data: 16/12/2025 16:17:01-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof.<sup>a</sup> Dra Rosalee Santos Crespo Istoe,  
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

Documento assinado digitalmente  
**gov.br** CHESIL BATISTA SILVA  
Data: 11/12/2025 18:27:27-0300  
Verifique em <https://validar.iti.gov.br>

---

Prof. Chesil Batista Silva,  
Institutos Superiores de Ensino do Centro Educacional Nossa Senhora Auxiliadora



---

Prof. Dr. Tauã Lima Verdán Rangel  
Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

## AGRADECIMENTOS

Dedico este trabalho, primeiramente, a Deus e a Nossa Senhora, cuja presença me guiou até aqui, iluminando meus passos e me dando sustento nos dias de dúvida.

Dedico também aos meus pais, Fabiana Monteiro e Adriano Henrique, que são o alicerce da minha vida. Obrigada pela referência de coragem e honestidade, pelo amor incondicional por mim, pelos conselhos insistentes e por acreditarem em mim. Vocês me ensinaram a ser resiliente, a sonhar alto e a nunca esquecer de onde vim.

Aos meus pais de criação, Flávia Pacheco e Alex José, que me ensinaram que família também é feita de acolhimento, cuidado e presença constante. Obrigada por caminharem comigo com afeto, orientação e um amor que me fortalece todos os dias.

Aos meus irmãos, Maria Alice, João Otávio e Thales Henrique, que são os pilares da minha vida: meus companheiros, incentivadores incansáveis, crescer ao lado de vocês me tornou quem sou.

Às minhas avós: Márcia Regina, Marta Rangel e Maria (in memoriam). Obrigada pelas orações, pelo cuidado e palavras de fé. Em especial a minha avó Márcia Elizabeth, que me aplaude em cada pequena conquista e que me faz querer ser sempre digna do orgulho que vejo nos seus olhos.

A toda a minha família, meu agradecimento pelo amor e apoio constantes. Em especial à minha tia Thais e ao meu tio Chesil, cuja força, carinho e exemplo me inspiram diariamente.

Ao meu namorado, Alexandre, que caminha comigo com leveza, paciência e um apoio constante, presente até nos meus dias mais silenciosos.

À minha melhor amiga, Amanda Bernadeth, obrigada por cada incentivo, por cada palavra de força e por simplesmente ser quem você é. E a minha amiga Francielly, por sempre se fazer presente e por todo apoio.

Aos meus amigos da Administração Pública - Bruna, Samara, Davi, Pedro Lucas, Raphael e Luciano - meus sinceros agradecimentos. Só nós sabemos o quanto fomos fiéis uns aos outros, o quanto nos motivamos, apoiamos e celebramos cada pequena vitória. Com vocês aprendi que há espaço para todos, e que a conquista do outro também é, de alguma forma, a nossa. Em especial, agradeço ao Kaio Bárbara, pela parceria constante nas escritas, gráficos, na iniciação científica e em toda vida acadêmica, obrigada pela generosidade.

Agradeço, com igual carinho, à Professora Dra. Rosalee, que me abriu as portas da UNATI e me permitiu ser acolhida por um grupo de idosos que tanto me ensinou e me transforma até hoje. Meu agradecimento especial a todos os idosos participantes do projeto — e, sobretudo, aos meus alunos — pela confiança, pela troca, pelo acolhimento e por me fazerem sentir parte de uma família que escolhemos viver juntos.

Aos meus professores, deixo meu profundo reconhecimento. Ao professor Nilo, meu orientador e amigo, agradeço por sua paciência, orientação cuidadosa e por sempre me conduzir com serenidade nos momentos em que a pesquisa parecia mais desafiadora. Ao professor Gerson, uma das almas mais generosas que já conheci, sou grata por ter percebido em mim, desde o primeiro dia de aula, potencialidades que eu mesma ainda não compreendia. Suas palavras, incentivo e confiança abriram caminhos importantes na minha formação. À professora Denise, agradeço pelas conversas fora da sala, pelos conselhos e pela forma sensível com que sempre me guiou. Ao professor Vitor, que sempre esteve presente na minha trajetória acadêmica, oferecendo apoio e abrindo as portas do NERD. Ao professor Guilherme, por conduzir suas aulas com leveza e por cada momento de troca que tornou meu percurso mais humano e mais leve. Por fim, meu agradecimento aos demais professores — Joseane, Mauro e Roberto — cuja dedicação e compromisso contribuíram de modo significativo para minha formação.

Agradeço ainda ao curso de Administração Pública da UENF e à Gestão Ativa, que transformaram a minha trajetória acadêmica.

Este trabalho é o resultado de fé, amor, apoio e esperança compartilhadas. Obrigada por fazerem parte dessa conquista.

A cada encontro na UNATI, descobri que envelhecer não é apenas somar anos, mas multiplicar afetos, memórias e possibilidades - e é essa força dos idosos que inspira e transforma o meu caminhar.

## RESUMO

O envelhecimento populacional brasileiro tem avançado rapidamente, ampliando a necessidade de políticas públicas e iniciativas sociais que promovam inclusão, autonomia e qualidade de vida para a pessoa idosa. Nesse contexto, a Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade Estadual do Norte Fluminense (UNATI/UENF) se destaca como um espaço educativo e de convivência voltado à promoção do envelhecimento ativo. Este trabalho tem como objetivo analisar os impactos das atividades oferecidas pela UNATI na vida de seus participantes. A pesquisa adotou abordagem qualitativa e caráter descritivo, utilizando um questionário estruturado aplicado a 41 idosos que frequentam a aula de Memória e Cognição desenvolvida na UNATI/UENF. Os resultados revelam mudanças positivas em diferentes dimensões: 92,7% dos participantes relataram melhorias na forma de aprender e de pensar; 97,5% perceberam avanços no humor, autoestima e bem-estar emocional; e 90,3% afirmaram ter fortalecido vínculos sociais. Também foram observados benefícios na disposição física e na rotina diária, especialmente entre aqueles que participam de atividades corporais. As aulas de Memória e Cognição foram apontadas como as mais significativas, seguidas das práticas físicas. Os achados evidenciam que a UNATI/UENF contribui de forma expressiva para o bem-estar dos idosos, fortalecendo autonomia, participação social e qualidade de vida. Conclui-se que iniciativas desse tipo são fundamentais para efetivar o envelhecimento ativo e devem ser reconhecidas e ampliadas como parte das políticas públicas voltadas à terceira idade.

**Palavras-chave:** Políticas públicas; Educação ao longo da vida; Participação social; Inclusão social; Extensão universitária.

## LISTA DE ILUSTRAÇÕES

Gráfico 1 - Distribuição de Gênero.....	
Gráfico 2 - Distribuição do tempo de participação na UNATI.....	
Gráfico 3 - Distribuição de participação nas atividades.....	
Gráfico 4 - Distribuição de análise no comportamento.....	
Gráfico 5 - Distribuição de Estado Emocional.....	
Gráfico 6 - Distribuição de Amizade e Laços Sociais.....	
Gráfico 7 - Distribuição de Disposição Física cotidiana.....	
Gráfico 8 - Distribuição de Oficina de memória.....	
Gráfico 9 - Distribuição de Atividade Físicas.....	
Gráfico 10 - Distribuição de Atividade Culturais.....	
Gráfico 11 - Distribuição de Roda de Conversa.....	
Gráfico 12 - Distribuição de Experiências ao ambiente UNATI.....	
Gráfico 13 - Distribuição de Experiências na UNATI.....	

## **LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS**

IBGE – Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística

ONU – Organização das Nações Unidas

OMS – Organização Mundial da Saúde

UNATI – Universidade Aberta da Terceira Idade

UENF – Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro

PNI – Política Nacional do Idoso

CF/1988 – Constituição Federal de 1988

## SUMÁRIO

<b>INTRODUÇÃO.....</b>	
<b>I. Envelhecimento e Sociedade Contemporânea: fundamentos teóricos e marcos legais.....</b>	
1.1. Os conceitos do envelhecimento.....	
1.2. Envelhecimento e os objetivos do capital.....	
1.3. Políticas Sociais e Legislação no Brasil.....	
1.3.1. Política Nacional do Idoso.....	
1.3.2. Estatuto do Idoso.....	
<b>II. A Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI): educação, inclusão e envelhecimento ativo.....</b>	
2.1. Origem e propósitos da UNATI/UENF.....	
2.2. Atividades educativas, culturais e sociais desenvolvidas.....	
<b>III. A percepção dos participantes da UNATI/UENF: experiências e impactos na qualidade de vida.....</b>	
3.1. Perfil dos Participantes.....	
3.2. Bem-estar dos Participantes.....	
3.3. Atividades de maior contribuição.....	
3.4. Experiência UNATI.....	
<b>CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	
<b>REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....</b>	
<b>APÊNDICE A – Questionário Aplicado aos Participantes da Unati/Uenf.....</b>	

## INTRODUÇÃO

O envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil. Nas últimas décadas a população brasileira tem passado por um aumento na expectativa de vida, impulsionado pelo avanço da medicina. O levantamento de dados do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), em 2023 a expectativa de vida ao nascer no Brasil obteve uma estimativa de 76,4 anos, representando assim uma evolução em relação aos anos anteriores. Simultaneamente, a proporção de pessoas com 60 anos ou mais de idade aumentou cerca de 15,6% da população em 2023.

O levantamento da Organização das Nações Unidas (ONU) revela que cerca de 32 milhões de brasileiros possuem mais de 60 anos<sup>1</sup>. Essa mudança demográfica exige que seja necessário formulação de políticas públicas que levem em conta perspectivas inovadoras com a qualidade de vida e o envelhecimento saudável dessas pessoas, a fim de aumentar a participação e integração social dos idosos, é preciso ter um alinhamento com a nova realidade etária.

Novos paradigmas surgem na sociedade em função do envelhecimento populacional e das alterações na distribuição etária com significativo aumento da população idosa no Brasil. A longevidade com qualidade de vida, antes de tudo, pressupõe a superação de estigmas, preconceitos e a concepção de que o envelhecimento estaria associado ao declínio, a incapacidade e a morte. A educação no processo de envelhecimento, ocupa um papel fundamental, pois favorece a formação crítica do idoso, para que tenha condições de se manter ativo e com maior inserção social, com potencialidade de articulação, de exigir maior respeito, mais dignidade e compromisso sociopolítico a propósito dos seus direitos.

O paradigma da inclusão social ou não exclusão desta parcela populacional, nos remete a pensar em novas práticas pedagógicas que visem promover a interação entre diferentes formas de construção do conhecimento, buscando eliminar barreiras, questionando os mecanismos de segregação e vislumbrando novos caminhos que possibilitam a permanência ativa da pessoa idosa na sociedade.

---

1 BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania. *Brasileiros com 60 anos ou mais superam 32 milhões de pessoas; MDHC reforça importância do cuidado e respeito com essa faixa etária*. Brasília: MDHC, 27 out. 2023. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2023/outubro/brasileiros-com-60-anos-ou-mais-superam-32-milhoes-de-pessoas-mdhc-reforca-importancia-do-cuidado-e-respeito-com-essa-faixa-etaria>.

Ações educativas para esse público pressupõe o desenvolvimento de estratégias estruturadas que atendam as especificidades do aluno idoso no processo educacional, enfatizando recursos que assegurem a aquisição de novas aprendizagens, do desenvolvimento cognitivo e de inclusão social. Refletir sobre como os idosos pensam e aprendem envolve, portanto, considerar pelo menos três aspectos: a condição de não serem mais crianças, a condição de excluídos da escola e as limitações decorrentes do envelhecimento físico.

Com o envelhecimento da população, é essencial que a gestão pública invista em estratégias que promovam o envelhecimento ativo, e atividades educativas e culturais desempenham um papel crucial nesse processo. Além disso, a pandemia e os desafios subsequentes evidenciam a vulnerabilidade dos idosos, tornando ainda mais urgente a implementação de ações que fortaleçam sua saúde física e mental.

Para o município de Campos dos Goytacazes (RJ), tal cenário implica repensar o papel social da pessoa idosa - não como destinatária de políticas sociais, e sim como agente de protagonismo, fortalecendo sua participação cultural, educacional e social. A realização de práticas físicas, culturais, sociais e de convivência comunitária passam a ser de determinação para que o envelhecimento ocorra de forma digna.

Com isso, cabe à sociedade repensar o papel do idoso, fazendo com que ele conquiste cada vez mais seu espaço, promovendo a sua permanência ativa na família, na comunidade e no espaço público. As atividades socioeducativas, vem sendo nos últimos tempos fatores determinantes para um envelhecimento saudável.

Nesse contexto, o objetivo geral presente na monografia propõe analisar a experiência da Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI) no município de Campos dos Goytacazes, vinculada à Universidade Estadual do Norte Fluminense Darcy Ribeiro (UENF). O estudo busca compreender de que forma as atividades desenvolvidas pela UNATI contribuem para a promoção do envelhecimento ativo e para o fortalecimento da cidadania das pessoas idosas participantes. A análise dessa experiência local permitirá evidenciar o papel das políticas públicas na ampliação de espaços de convivência, aprendizagem e protagonismo, destacando a relevância da educação como instrumento de inclusão e valorização da pessoa idosa na sociedade campista.

Este trabalho busca apresentar objetivos específicos, o papel da gestão pública no apoio e desenvolvimento de projetos voltados para a terceira idade, como a UNATI,

investigando de que forma essa iniciativa contribui para a criação, manutenção e fortalecimento de ações voltadas à educação e ao bem-estar da pessoa idosa; apresentar a origem, os propósitos e o funcionamento da UNATI, compreendendo sua importância enquanto política pública de inclusão e cidadania; e, por fim, compreender como os idosos participantes UNATI/UENF avaliam as mudanças em sua qualidade de vida a partir das atividades oferecidas, considerando os aspectos físicos, cognitivos, sociais e emocionais.

Para alcançar os propósitos desta pesquisa, adotou-se uma abordagem metodológica qualitativa, adequada para compreender as percepções, experiências e significados atribuídos pelos idosos participantes da UNATI. O estudo também se caracteriza como exploratório e descritivo, pois busca conhecer, descrever e analisar os impactos das atividades desenvolvidas pela UNATI na vida dos idosos, além de compreender o papel da gestão pública na criação, manutenção e desenvolvimento desse projeto. A metodologia empregada envolve diferentes estratégias, como análise documental, aplicação de questionários, realização de entrevistas semiestruturadas e observação direta das atividades. Esses procedimentos permitirão compreender tanto a estrutura institucional da UNATI quanto às percepções dos idosos acerca dos efeitos das ações sociais em sua qualidade de vida.

A estrutura do trabalho está organizada em três capítulos. O primeiro capítulo, intitulado Envelhecimento e Sociedade Contemporânea, aborda os aspectos teóricos e legais relacionados ao envelhecimento populacional, discutindo a importância das políticas públicas e dos direitos da pessoa idosa. O capítulo 2 é dedicado à análise da experiência da UNATI, apresentando sua origem, propósitos, funcionamento e papel como política pública de inclusão e promoção do envelhecimento ativo. Por fim, o último capítulo trata da avaliação da percepção dos integrantes do projeto, reunindo os resultados da pesquisa e a análise das contribuições da UNATI/UENF para o bem-estar dos participantes.

## **I. ENVELHECIMENTO E SOCIEDADE CONTEMPORÂNEA: FUNDAMENTOS TEÓRICOS E MARCOS LEGAIS**

### **1.1. OS CONCEITOS DO ENVELHECIMENTO**

O envelhecimento é um processo natural à condição humana e envolve transformações biológicas, psicológicas e sociais que se revelam de modo individual e único em cada indivíduo. Sendo assim, trata-se de um processo multifacetado, que vai para além de uma etapa cronológica da vida, é um fenômeno influenciado por fatores culturais, econômicos, políticos e históricos. Nesse sentido, requer uma análise para compreensão do

envelhecimento, aonde vai além dos aspectos fisiológicos, reconhecendo-o como uma construção social.

A forma como a sociedade compreende a velhice tem impacto direto na autoestima e na inclusão social da pessoa idosa. O envelhecimento deve ser compreendido pela sociedade como um processo de continuidade de todo um ciclo vital, sendo marcado por perdas e ganhos, bem como é preciso ser adaptável às condições de vida. Segundo Debert (1999), a velhice é uma construção social marcada por apresentações culturais e econômicas, não é apenas uma categoria biológica, mas um produto das relações sociais. Assim, envelhecer obtém distintos significados em relação ao contexto histórico e as estruturas sociais em que se insere o sujeito.

Beauvoir (1990), destaca que: “O envelhecer é o destino de todos, mas não é vivido igualmente por todos”. Ela evidencia que a velhice não é uma realidade natural, mas o destino social de uma condição biológica, o modo como o envelhecimento é vivido têm relação às condições de existência e as oportunidades oferecidas pela sociedade. O envelhecer, em contextos marcados pela desigualdade social, tende a ser mais vulnerável e impregnado por privações materiais e simbólicas.

O envelhecimento populacional brasileiro é um fenômeno que traz impactos significativos para as políticas públicas em todas as esferas governamentais. Com o aumento da expectativa de vida, a demanda por iniciativas que garantam qualidade de vida, inclusão social e bem-estar aos idosos tornou-se uma questão central nas agendas públicas e acadêmicas. A Organização Mundial da Saúde (OMS, 2005, p 13-14), introduziu o conceito de “Envelhecimento Ativo”, que o define como processo de otimização de oportunidades para saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida das pessoas a medida em que vão envelhecendo. O Artigo 9º da referida peça legal afirma que:

Art. 9º É obrigação do Estado garantir à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que permitam um envelhecimento saudável e em condições de dignidade.

Essa concepção destaca a importância de garantir oportunidades de participação social, aprendizado contínuo, segurança e saúde para as pessoas idosas. Seguindo esse contexto, o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741/2003) assegura em seu Art. 3º que:

Art. 3º “É obrigação da família, da comunidade, da sociedade e do Poder Público assegurar à pessoa idosa, com absoluta prioridade, a efetivação do

direito à vida, à saúde, à alimentação, à educação, à cultura, ao esporte, ao lazer, ao trabalho, à cidadania, à liberdade, à dignidade, ao respeito e à convivência familiar e comunitária” (BRASIL, 2003, p. 2).

Complementarmente, Freire (1996, p. 67-69) destaca que a educação é um ato de libertação, capaz de transformar as relações entre o sujeito e o mundo, impulsionando uma consciência crítica e de autonomia. Dessa forma, o acesso a oportunidades educativas na velhice contribui para o fortalecimento da autoestima e da capacidade de agir no coletivo.

Nesse contexto, deve ser entendido como envelhecimento todo o processo de declínio, mas como uma etapa de potencialidades e reconstruções. Dar continuidade no aprendizado ao longo da vida é uma necessidade da condição humana e uma forma de manter-se em permanente diálogo com o mundo e consigo mesmo, sendo assim, enquanto há vida há o que aprender, trocar experiências e ser feliz.

## **1.2. ENVELHECIMENTO E OS OBJETIVOS DO CAPITAL**

Quando observamos o envelhecimento populacional pela ótica das transformações socioeconômicas contemporâneas, destacamos contradições profundas entre as demandas sociais por dignidade e as lógicas produtivas impostas pelo capitalismo. O crescimento do capitalismo globalizado e o domínio dos valores ligados à produtividade e ao consumo tendem à marginalização dos indivíduos que, por limitações físicas ou até mesmo pela aposentadoria, deixam de ser considerados economicamente “úteis”. Assim, a visão da sociedade para com o idoso é, muitas vezes, de custo social, e não como sujeito de direitos e saberes.

O capitalismo em sua lógica de expansão, redefine o valor da vida humana a partir da capacidade de gerar lucro (HARVEY, 2005, p. 85-90). Neste cenário, a velhice passa a ser vista como uma etapa de improdutividade, o que associa a dependência e a redução da força de trabalho. Essa visão utilitarista reforça desigualdades e compromete o exercício da cidadania plena na terceira idade, uma vez que o valor social do indivíduo é medido pela sua inserção no mercado de trabalho.

Observa-se que a modernidade introduziu uma concepção de corpo voltada para eficiência e o desempenho, o que gera uma visão negativa da velhice (DEBERT, 1999), o corpo envelhecido, ao se afastar dos ideais de beleza impostos pela cultura de consumo e ao se afastar das ideias de produtividade, o indivíduo é frequentemente estigmatizado e invisibilizado. Essa simbólica marginalização contribui para a exclusão social da pessoa

idosa, que se veem privados não apenas das oportunidades no mercado de trabalho, mas também de espaços de reconhecimento como indivíduo ativo. Por outro lado, a mesma sociedade em que tende a desvalorizar a velhice é aquela que transforma o envelhecimento em um novo mercado de consumo. O capitalismo cria um paradoxo ao explorar economicamente o envelhecimento, transformando necessidades reais - saúde, lazer e bem-estar - em mercadorias (BEAUVOIR, 1990), sendo assim, surgem as chamadas “indústrias do envelhecimento”, onde são voltadas para a venda de remédios, cosméticos, cursos e produtos voltadas ao público idoso, que frequentemente são sustentadas por um ideal de rejuvenescer a pessoa idosa e conseqüentemente pela negação do processo natural da vida, o envelhecer.

Essa contradição é denominada “mercantilização da vida”, onde as dimensões humanas, afetivas e sociais são subordinadas à lógica do capital. No caso da pessoa idosa, a mercantilização se manifesta tanto na exploração da sua vulnerabilidade quanto na omissão de políticas públicas voltadas à autonomia e participação cidadã. Em vez de fortalecer o envelhecimento ativo, o sistema econômico frequentemente o transforma em mais um nicho de consumo.

Diante desse cenário, a atuação do Estado torna-se fundamental para contrabalançar os efeitos excludentes do mercado. As políticas públicas voltadas para os idosos devem ser capazes de proporcionar acesso à educação, à cultura, à saúde e à convivência, superando assim o enfoque meramente assistencialista e incorporando a perspectiva de direitos. A educação nesse contexto, representa um instrumento de resistência e emancipação. Freire (1996, p. 39) diz que:

Ninguém educa ninguém, ninguém educa a si mesmo, os homens se educam entre si, mediatizados pelo mundo. Em verdade, não seria possível a educação problematizadora, que rompe com os esquemas verticais característicos da educação bancária, realizar-se como prática da liberdade, sem superar a contradição entre o educador e os educandos. Como também não lhe seria possível fazê-lo fora do diálogo.

A perspectiva de Freire rompe com o modelo vertical e bancário de ensino, onde o educador deposita o conhecimento no educando, é proposto uma prática pedagógica de liberdade, fundada em diálogo e valorização das experiências de vida.

Nesta perspectiva, projetos sociais, direcionados ao público idoso, surgem como representação para o avanço da consolidação da perspectiva, configuram espaços educativos de valorização ao acúmulo do saber ao longo da vida e ampliam as oportunidades de participação social. Através da educação continuada, das atividades culturais e da convivência

coletiva e estímulo à autonomia, tais projetos reafirmam o direito ao aprendizado permanente e contribui para a efetivação do envelhecimento ativo e cidadão, conforme orienta a Política Nacional do Idoso<sup>2</sup> (Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994) e o Estatuto do Idoso (Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003). O Art.20 assegura que “O idoso tem direito à educação, cultura, esporte, lazer, diversões, espetáculos, produtos e serviços que respeitem sua peculiar condição de idade.” (BRASIL, 2003, p. 7).

A partir dessa compreensão da educação como prática emancipatória e promotora da cidadania, torna-se possível reconhecer que as políticas públicas voltadas à pessoa idosa devem integrar a dimensão educativa como eixo estruturante das ações do Estado. O envelhecimento populacional não exige apenas medidas assistenciais, como também políticas capazes de garantir o direito ao aprendizado ao longo da vida, à convivência comunitária e à participação social. No Brasil, esse movimento se consolidou gradualmente, à medida que o envelhecimento passou a ser reconhecido como questão pública e social, demandando a formulação de instrumentos legais e programas voltados à proteção e valorização da pessoa idosa. O próprio Estatuto do Idoso, em seu Art. 10, determina que:

Art.10º “é dever do Estado e da sociedade zelar pela dignidade do idoso, colocando-o a salvo de qualquer tratamento desumano, violento, aterrorizante, vexatório ou constrangedor” (BRASIL, 2003, p. 3)

O que evidencia o compromisso legal com a promoção de políticas públicas integradas e de caráter emancipatório.

### **1.3. POLÍTICAS SOCIAIS E LEGISLAÇÃO NO BRASIL**

Compreender os marcos legais que orientam as políticas públicas voltadas à população idosa no Brasil importa. A consolidação de direitos e garantias nesse campo decorre de um processo histórico de reconhecimento da velhice, já colocado anteriormente, como uma questão social, culminando na criação de instrumentos normativos que asseguram proteção, dignidade e participação ativa dos idosos. Entre esses marcos destacam-se a Política Nacional do Idoso e o Estatuto do Idoso, que estabelecem as bases para a promoção do envelhecimento saudável, ativo e cidadão, temas que serão abordados na subseção a seguir.

#### **1.3.1. POLÍTICA NACIONAL DO IDOSO**

A Política Nacional do Idoso (PNI), instituída pela Lei nº 8.842/1994, representa um

---

2 BRASIL. Secretaria Nacional de Assistência Social. *Política Nacional do Idoso: documento base*. Brasília, 2016. Disponível em: <https://www.ampid.org.br/>. Acesso em: 21 nov. 2025.

marco fundamental na consolidação dos direitos da população idosa no Brasil, ao estabelecer princípios, diretrizes e responsabilidades que orientam a ação do Estado na garantia de condições dignas de envelhecimento. Seu objetivo central é assegurar a integração plena da pessoa idosa na sociedade, mediante a promoção da autonomia, participação social, valorização da experiência acumulada e acesso aos serviços essenciais de saúde, educação, cultura e assistência social.

A PNI estrutura-se a partir de uma concepção ampliada de envelhecimento, reconhecendo que o bem-estar na velhice não depende apenas de cuidados médicos, mas também de oportunidades de convívio social, acesso ao conhecimento, práticas de autocuidado, estímulo cognitivo e participação comunitária. Nesse sentido, a política promove uma visão intersetorial, envolvendo diferentes áreas governamentais como educação, saúde, cultura, esporte, assistência e direitos humanos, na construção de ações integradas que fortaleçam a qualidade de vida na terceira idade.

Outra característica central da PNI é o reconhecimento do idoso como sujeito de direitos, capaz de atuar de forma ativa na definição das políticas que lhe dizem respeito. Por isso, a legislação prevê a criação e o fortalecimento dos Conselhos de Direitos do Idoso, instâncias de controle social que ampliam o protagonismo desse segmento na formulação, monitoramento e avaliação das ações públicas. Esse mecanismo reforça a importância da participação cidadã e do diálogo entre governo e sociedade civil na construção de políticas mais efetivas.

Além disso, a Política Nacional do Idoso orienta a implementação de programas e projetos voltados à promoção da convivência comunitária, ao estímulo de atividades educacionais e culturais, à prevenção de doenças e à manutenção da capacidade funcional. Essa diretriz dialoga diretamente com iniciativas sociais desenvolvidas em diferentes contextos institucionais, que materializam, no âmbito universitário, os princípios da PNI ao oferecer espaços de aprendizagem, socialização, fortalecimento de vínculos e promoção do envelhecimento ativo.

Assim, a PNI constitui um instrumento fundamental para a compreensão das ações voltadas à terceira idade no Brasil, ao assegurar não apenas a proteção social, mas também a construção de oportunidades que reconheçam o idoso como agente de transformação, detentor de saberes e participante ativo na vida social e comunitária. Nesse contexto, programas como

a UNATI se apresentam como importantes estratégias de efetivação da política, ao traduzirem seus princípios em práticas concretas de inclusão, cidadania e protagonismo.

### 1.3.2. ESTATUTO DA PESSOA IDOSA

Diante das limitações da PNI, a lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003 do Estatuto do Idoso, atualmente denominado Estatuto da Pessoa Idosa (desde 2019), representa um marco legal na consolidação dos direitos da pessoa idosa no Brasil. Ele foi resultado de um processo histórico de mobilização social, que teve intensificação na década de 1980 e 1990, esse período foi marcado pela redemocratização do país e pela consolidação do Sistema de Seguridade Social prevista na Constituição Federal de 1988. Segundo Camarano e Pasinato (2004, p. 270):

O Estatuto do Idoso apresenta em uma única e ampla peça legal muitas das leis e políticas previamente aprovadas. Incorpora novos elementos e enfoques, dando um tratamento integral ao estabelecimento de medidas que visam proporcionar o bem-estar dos idosos e com uma visão de longo prazo. Esse novo instrumento conta com 118 artigos versando sobre diversas áreas dos direitos fundamentais e das necessidades de proteção dos idosos, objetivando reforçar as diretrizes contidas na Política Nacional do Idoso, muitas já asseguradas pela CF/1988.

Nesta perspectiva, o Estatuto surge como fruto de reivindicações de movimentos sociais, conselhos e pesquisadores que buscam garantir não apenas a proteção, mas também o protagonismo da pessoa idosa na sociedade.

O Estatuto representa um instrumento de promoção da cidadania, que reconhece a pessoa idosa como sujeito de direitos e não apenas como destinatária de políticas assistenciais. Conforme destaca Camarano (2016, p. 450), o Estatuto “não se restringe à proteção contra as violações, mas busca garantir condições efetivas de participação, autonomia e inserção social das pessoas idosas”, configurando-se como um marco civilizatório na agenda social brasileira.

A legislação também incorpora uma visão ampliada do envelhecimento, abarcando dimensões que envolvem educação, cultura, saúde, trabalho, lazer e convivência comunitária, reconhecendo a necessidade de políticas públicas integradas que assegurem o direito ao desenvolvimento pessoal e à aprendizagem ao longo da vida. De acordo com o artigo 22 do Estatuto da Pessoa Idosa, o Poder Público deve “propiciar às pessoas idosas a participação em cursos e programas de educação continuada, adequando currículos, metodologias e material

didático às suas condições”.

Essa concepção está em consonância com o paradigma mencionado anteriormente, do envelhecimento ativo, proposto pela Organização Mundial da Saúde que o define como “o processo de otimização das oportunidades de saúde, participação e segurança, com o objetivo de melhorar a qualidade de vida à medida que as pessoas envelhecem” (OMS, 2002, p. 12)<sup>3</sup>. O envelhecimento ativo implica, portanto, o reconhecimento da capacidade de aprendizado, de contribuição e de protagonismo da pessoa idosa em todas as fases da vida.

Diante desse panorama, torna-se pertinente aprofundar a análise sobre experiências concretas que materializam as políticas públicas voltadas à pessoa idosa e traduzem, no cotidiano, o ideal de envelhecimento ativo e cidadão. Nesse sentido, o próximo capítulo dedica-se à UNATI/UENF, iniciativa que expressa a integração entre educação, inclusão social e promoção da cidadania, configurando-se como um importante espaço de aprendizagem, convivência e valorização da pessoa idosa no contexto das políticas de envelhecimento no Brasil.

---

3 Organização Mundial da Saúde. *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: [https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento\\_ativo.pdf](https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf). Acesso em: 11/11/2025

## **II. A UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE (UNATI): EDUCAÇÃO, INCLUSÃO E ENVELHECIMENTO ATIVO**

Iniciativas que articulam cultura, educação e convivência social se revelam em estratégias para a promoção do envelhecimento ativo. A UNATI/UENF, insere-se nesse debate como uma política pública e espaço de transformação social, ao oferecer oportunidades de aprendizado, socialização e valorização do saber da pessoa idosa. A UNATI/UENF é mais do que um simples projeto social educacional, representa um campo de ressignificação do envelhecer, no qual o idoso é reconhecido como agente de conhecimento, experiência e cidadania.

A UNATI é um projeto institucional e que além de ser oferecido em outras Universidades também é fornecida pela UENF. O projeto surge como uma resposta concreta aos desafios impostos pelo envelhecimento populacional e à necessidade de criação de espaços educativos voltados à inclusão e à valorização da pessoa idosa. A UNATI/UENF constitui um importante instrumento de promoção da cidadania, da convivência social e do aprendizado contínuo, ao integrar dimensões culturais, pedagógicas e intergeracionais. Este capítulo apresenta a trajetória, os objetivos e o funcionamento da UNATI/UENF, analisando seu papel enquanto política pública de extensão universitária e sua contribuição para o fortalecimento do envelhecimento ativo e da participação social dos idosos.

### **2.1. ORIGEM E PROPÓSITOS DA UNATI/UENF**

Como mencionado anteriormente, o envelhecimento populacional é uma realidade crescente no Brasil, o que exige a ampliação de políticas públicas voltadas para a terceira idade a fim de garantir uma velhice com qualidade de vida. Nesse contexto, foi implementado na UENF, em abril de 2011, na época a UNATI era um projeto de extensão e atendia pelo nome de Extensão da Terceira Idade em Ação, projeto este idealizado e coordenado pela professora Dra. Rosalee Istoe.

O projeto surgiu como uma resposta às necessidades de ações preventivas nas áreas da saúde, educação e inclusão social voltadas para as pessoas idosas do nosso município e região. Seu propósito central é contribuir para um envelhecimento ativo, saudável, autônomo, procurando assegurar ao idoso a integração familiar, social e o exercício da cidadania e a valorização da pessoa idosa. Além disso, consolidou como um importante espaço para desenvolvimento de estudos e pesquisas sobre o envelhecimento humano.

Desde sua criação, o projeto Terceira Idade em Ação estruturou-se como um apoio de espaço socioeducativo para pessoas a partir dos seus 55 anos de idade de ambos os sexos - o que já é um diferencial na sociedade, visto que a idade considerada como pessoa idosa é de 60 anos de idade, mas o projeto visa preparar a pessoa a pré terceira idade. O projeto é de forma totalmente gratuita, oferecendo atividades físicas, recreativas, culturais associativas e de educação para a cidadania. As ações eram desenvolvidas por meio de minicursos, aulas, palestras, oficinas e diversas práticas corporais, educativas e de lazer, reforçando o compromisso da universidade com a promoção do bem-estar e da saúde da comunidade.

No ano de 2016, visando ampliar e dinamizar os serviços oferecidos e atender de forma mais abrangente os idosos, o projeto passou-se a ser um programa, programa Terceira Idade em Ação, composto por 4 (quatro) projetos: Projeto Educação, Cultura e Qualidade de Vida - programa esse que faço parte a 3 anos; Projeto Bem Viver na Terceira Idade; Projeto Idosos em Movimento; Projeto Múltiplos Saberes na construção de uma Vida Ativa para Idosos. Esses projetos possuíam objetivos específicos, mas compartilhavam a missão de oferecer um espaço de aprendizagem contínua e socialização, contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável. Suas ações buscavam evitar o isolamento social, fortalecer os vínculos familiares, prevenir a institucionalização e promover autonomia, autoestima e cidadania, em consonância com os preceitos estabelecidos pela Lei n.º 10.741/2003 do Estatuto do Idoso.

Em 2019, o projeto de extensão da Terceira Idade em Ação foi elevado para um projeto institucional da universidade, no qual adquiriu o nome atual Universidade Aberta da Terceira Idade (UNATI/UENF), alinhando-se aos princípios do envelhecimento ativo defendidos pela Organização Mundial da Saúde., alinhando-se aos princípios do envelhecimento ativo defendidos pela Organização Mundial da Saúde.

Em 2023, a UNATI registrou cerca de 316 inscritos, mais 260 inscritos em 2024 e 216 novos inscritos no ano de 2025, sendo assim, finaliza-se este ano com aproximadamente 792 idosos inscritos até a presente data.

O processo de ingresso na UNATI/ UENF é estruturado de forma a garantir que os participantes atendam aos requisitos básicos para participação e que sejam acolhidos de maneira adequada, respeitando as especificidades da população idosa. As inscrições ocorrem semestralmente e seguem um fluxo organizado, que envolve requisitos etários, avaliação de saúde e confirmação documental.

Como parte do processo de inscrição, o participante passa por uma anamnese inicial, realizada pela equipe do projeto, cujo objetivo é identificar condições de saúde, histórico médico, restrições físicas, nível de mobilidade, medicamentos utilizados e outras informações essenciais para o acompanhamento do idoso durante as atividades. Essa etapa permite que o projeto ofereça um atendimento mais seguro e adequado às necessidades individuais dos inscritos.

Além disso, é solicitado um atestado médico recente, garantindo que o participante está apto a realizar atividades físicas leves ou moderadas, esse documento é fundamental. Outro aspecto relevante do processo de acolhimento é o acesso ao Restaurante Universitário (R.U.), onde os participantes podem realizar suas refeições pelo valor social de R\$ 3,00, o mesmo benefício concedido aos estudantes da universidade. Essa política reforça o compromisso institucional com a inclusão e a permanência dos idosos no espaço universitário, contribuindo para a segurança alimentar, o convívio social e a integração dos participantes com a comunidade acadêmica.

Assim, o processo de inscrição da UNATI não se limita ao ato formal de matrícula, mas envolve um conjunto articulado de procedimentos que garantem acolhimento, segurança e acompanhamento adequado, tornando o ambiente mais inclusivo, saudável e acessível para todos que dele participam.

## **2.2. ATIVIDADES EDUCATIVAS, CULTURAIS E SOCIAIS DESENVOLVIDAS**

As atividades educativas, culturais e sociais desenvolvidas UNATI, constituem o eixo central de sua atuação e representam estratégias fundamentais para a promoção do envelhecimento ativo. Por meio de uma programação diversificada e contínua, a UNATI oferece espaços de aprendizagem, convívio e participação social, contribuindo para o desenvolvimento integral da pessoa idosa. Atualmente, a unidade oferece 23 atividades diversificadas, distribuídas entre práticas físicas, cognitivas, artísticas, terapêuticas e educativas. Essa diversidade permite atender às múltiplas dimensões do envelhecimento e às necessidades heterogêneas do público idoso.

No âmbito educativo, a instituição promove cursos, oficinas e palestras que abrangem temas como cidadania, direitos, saúde, tecnologias digitais, idiomas, artes e cultura. Tais atividades estimulam a aprendizagem ao longo da vida e fortalecem a autonomia intelectual, permitindo que os participantes adquiram novos conhecimentos e desenvolvam habilidades

essenciais para a vida cotidiana. Além disso, o ambiente educativo favorece a troca intergeracional e a construção de saberes coletivos, reforçando a compreensão de que o processo educativo é contínuo e acessível em todas as etapas da vida.

As atividades culturais oferecidas pela UNATI ampliam o repertório cultural dos idosos e favorecem a expressão de identidades individuais e coletivas. Oficinas de artesanato, canto, música, práticas artísticas, dança e outras manifestações culturais contribuem para o estímulo cognitivo, a criatividade e o bem-estar emocional. Essas práticas favorecem o fortalecimento da autoestima, da sensibilidade estética e do sentimento de pertencimento, além de promoverem ambientes de socialização e integração.

No campo social, a UNATI desenvolve ações voltadas à convivência e ao fortalecimento de redes de apoio, como rodas de conversa, grupos temáticos, atividades comemorativas, caminhadas orientadas e projetos comunitários. Tais ações contribuem para o enfrentamento do isolamento social - uma das principais vulnerabilidades entre a população idosa - estimulando a participação ativa, o engajamento comunitário e a construção de vínculos significativos.

A análise da experiência da UNATI/UENF evidencia o potencial transformador das atividades educativas, culturais e sociais desenvolvidas junto à população idosa, revelando a universidade como um espaço de diálogo entre saberes, inclusão e cidadania. Contudo, para compreender de forma mais aprofundada o alcance dessas ações, é fundamental considerar a perspectiva daqueles que vivenciam diretamente essa experiência. Assim, o próximo capítulo apresenta a avaliação e as percepções dos participantes da UNATI/UENF, buscando identificar os impactos do projeto em sua qualidade de vida, bem-estar e inserção social.

### **III. A PERCEPÇÃO DOS PARTICIPANTES DA UNATI/UENF: EXPERIÊNCIAS E IMPACTOS NA QUALIDADE DE VIDA**

O terceiro capítulo dedica-se à análise das percepções e experiências dos participantes da UNATI/UENF, buscando quantificar o quanto as atividades educativas, culturais e sociais desenvolvidas pelo projeto influenciam o seu público-alvo. A partir dos dados coletados por meio de questionários, o capítulo apresenta as impressões dos idosos sobre o impacto da UNATI em aspectos físicos, cognitivos, emocionais e relacionais, permitindo identificar os significados atribuídos por eles à vivência universitária e ao processo de envelhecimento ativo. Essa abordagem visa, portanto, dar voz aos sujeitos da pesquisa, evidenciando como a

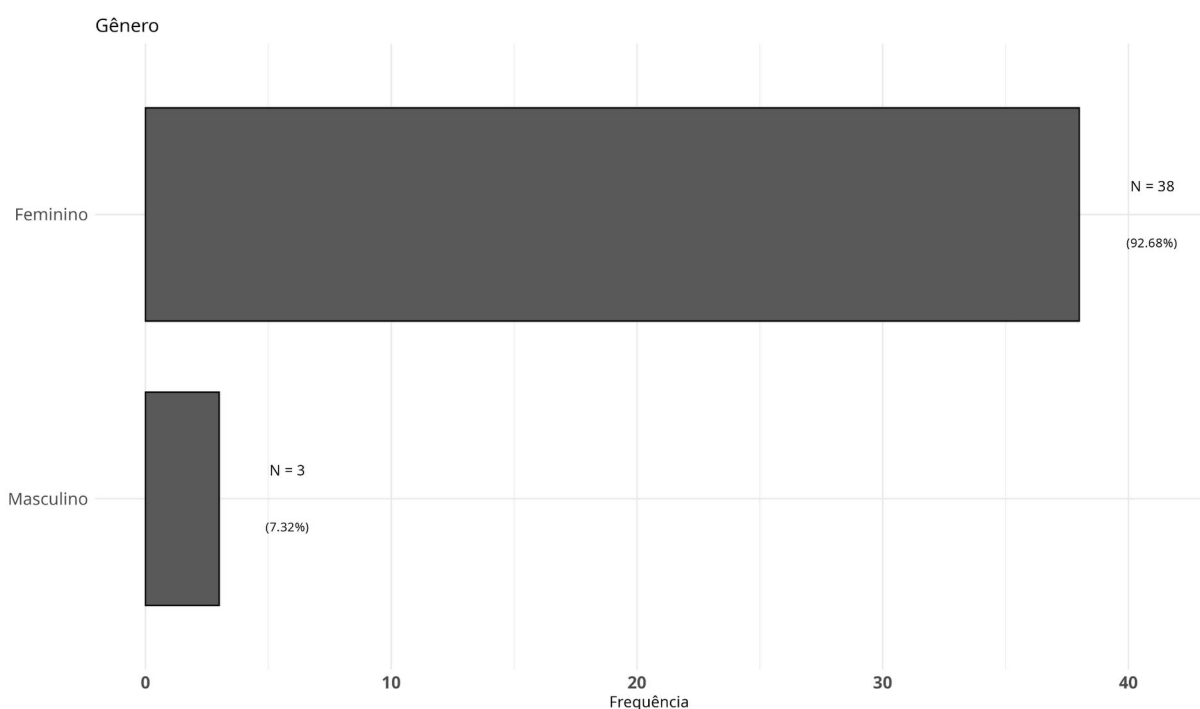
educação e a convivência podem se constituir em instrumentos de emancipação e cidadania na velhice.

A aplicação do questionário ocorreu nas duas turmas da aula de Memória e Cognição, o questionário consistia em 10 perguntas, aplicados para 41 idosos, o número de respondentes possibilita a inferência de uma amostra significativa dos membros do projeto, proporcionando um panorama consistente sobre o perfil sociodemográfico, a participação nas atividades e as percepções dos participantes. A seguir, serão apresentados os resultados obtidos por meio da aplicação de um questionário estruturado, utilizado como instrumento central desta pesquisa e disponibilizado integralmente no **Apêndice A**.

### 3.1. PERFIL DOS PARTICIPANTES

A caracterização do perfil dos participantes permite contextualizar as respostas obtidas e identificar os padrões que influenciam a experiência dos idosos na UNATI de forma significativa. Nesse primeiro bloco, serão analisadas 3 (três) variáveis: Gênero; Tempo de participação nas atividades; e com que Frequência participa semanalmente das mesmas. Essas variáveis são de uma etapa fundamental para a compreensão não apenas de quem são os idosos envolvidos, mas também como eles se relacionam com o projeto.

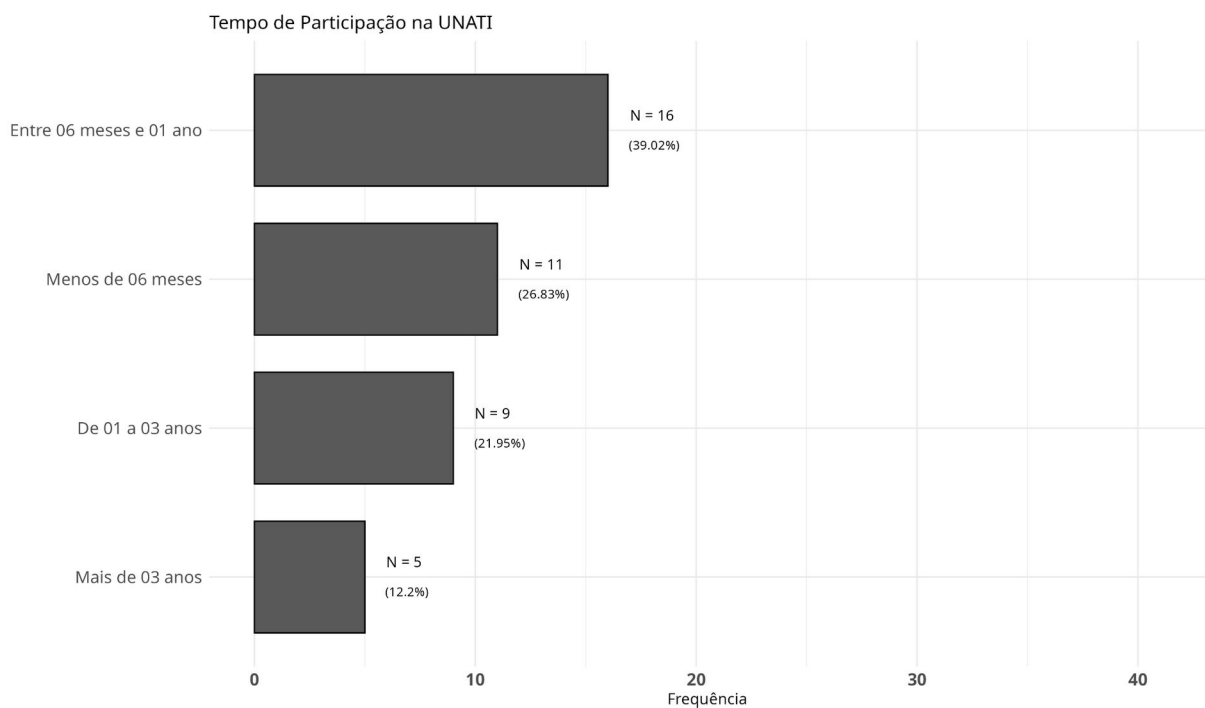
Gráfico 1 - Distribuição de Gênero



Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

A análise da variável gênero, mostra que existe uma predominância expressiva de mulheres na UNATI representando 92,7%, enquanto os homens correspondem a 7,3%. Esse padrão é recorrente em estudos sobre participação de idosos em atividades educativas e socioculturais, uma vez que o público feminino tende a aderir mais a práticas coletivas de convívio, aprendizagem e cuidado consigo mesmo. A predominância feminina também se alinha às tendências demográficas, nas quais as mulheres apresentam maior expectativa no Brasil, compondo a maior parte da população idosa.

Gráfico 2 - Distribuição do tempo de participação na UNATI.

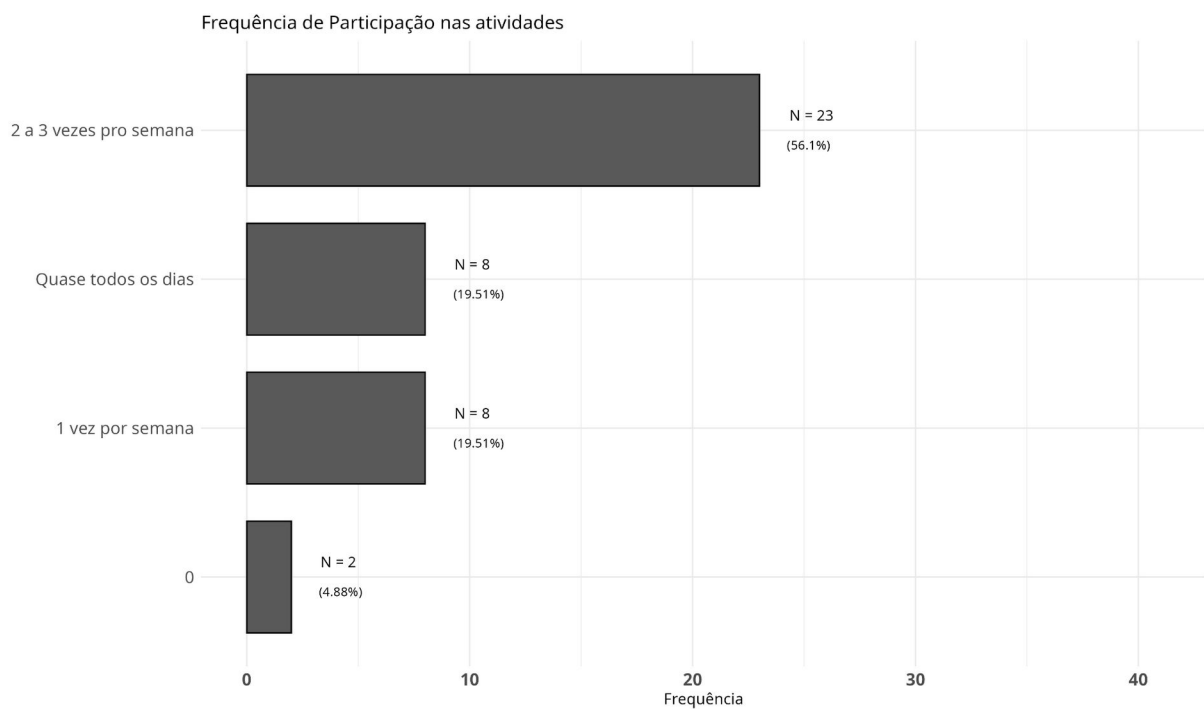


Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

Os dados mostram que a maior porcentagem dos participantes da UNATI estão há menos de um ano no projeto, sendo 39% entre 6 meses e 1 ano e 26,8% com menos de 6 meses. Esses números indicam que a UNATI tem sido capaz de atrair novos idosos, renovando seu público e ampliando o alcance do projeto. Esse cenário demonstra dois

aspectos importantes: A capacidade de atração e divulgação do projeto, especialmente entre novos idosos que buscam atividades e o fluxo dinâmico de ingresso, mostrando que a instituição é percebida como um espaço relevante para o envelhecimento ativo e de socialização.

Gráfico 3 - Distribuição de participação nas atividades.



Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

A frequência de participação nas atividades é um dos indicadores de maior relevância em relação às práticas da UNATI. Observa-se que 56,1% dos idosos frequentam a instituição de duas a três vezes por semana, e 19,5% afirmam participar quase todos os dias. Somando esses dois grupos, conclui-se que 75,6% possuem uma participação intensa e regular. Isso pontua que as atividades oferecidas pelo projeto são significativas para os participantes, possibilitando a construção de uma rotina de convivência, movimento e aprendizagem, o que reforça indicadores de envelhecimento ativo - conforme mencionado anteriormente, defendido pela OMS 2005, como participação contínua, independência e envolvimento social.

De modo geral, o perfil é marcado pela predominância feminina, observamos uma recente integração dos idosos às atividades e com alta frequência de participação, o que demonstra tanto a capacidade da UNATI de atrair novos idosos quanto o forte engajamento

daqueles que já fazem parte do projeto. Assim, o próximo bloco busca analisar as perspectivas voltadas para o bem-estar próprio dos idosos.

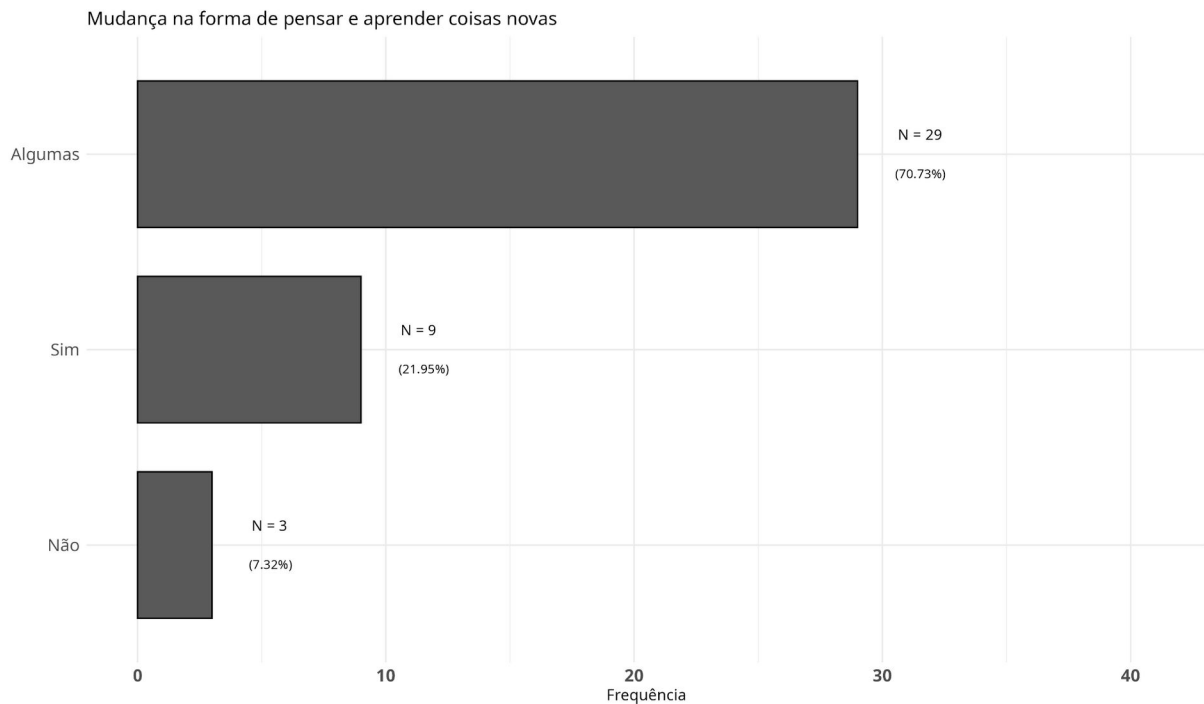
### **3.2. BEM-ESTAR DOS PARTICIPANTES**

Esse segundo bloco, buscou investigar os impactos subjetivos e psicossociais da participação dos idosos nas atividades da UNATI, investigando como a vivência educativa, convivencial e cultural refletiu em aspectos relacionados à cognição, às emoções, à disposição física e às relações sociais. A compreensão do bem-estar é fundamental em estudos sobre envelhecimento ativo, permite avaliar de maneira mais ampla como políticas e projetos voltados à pessoa idosa contribuem para sua autonomia, autoestima, qualidade de vida e participação social. Serão analisadas 4 (quatro) variáveis: As mudanças percebidas na memória, cognição e capacidade de aprender; Os efeitos emocionais e psicossociais após o ingresso na UNATI; O fortalecimento de amizades e vínculos sociais; e As alterações na disposição física e no bem-estar corporal.

**Primeira pergunta aplicada neste bloco:** *“Desde que começou a participar da UNATI, você percebeu alguma mudança na sua forma de pensar ou de aprender coisas novas?”*

**Opções de resposta:**  Sim, percebo que aprendo com mais facilidade;  Sinto que algumas atividades me ajudaram a aprender coisas novas e a pensar de formas diferentes;  Não percebo mudanças;  Tenho encontrado mais dificuldades do que antes.

Gráfico 4 - Distribuição de análise no comportamento



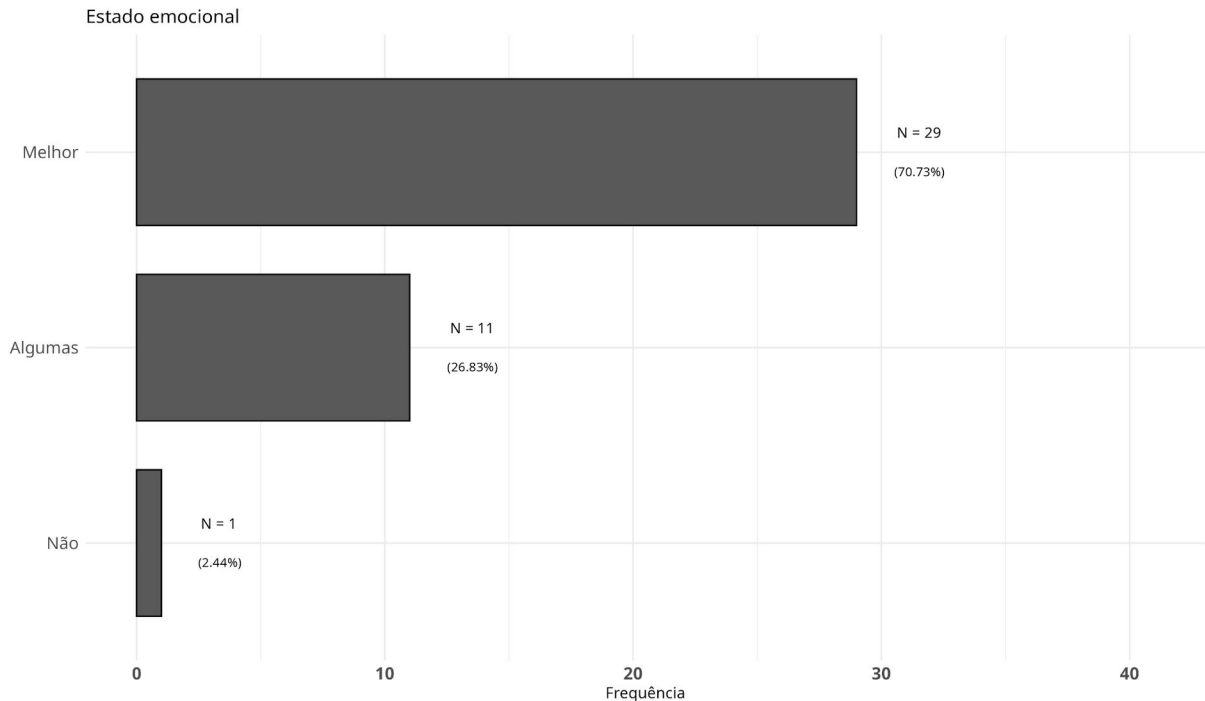
Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

A variável que investiga mudanças cognitivas, forma de pensar ou de aprender coisas novas, demonstra resultados bastante positivos, 92,7% dos idosos afirmam que a UNATI mudou total ou parcialmente sua forma de pensar e aprender novas coisas. Apenas 7,3% não perceberam essas mudanças, ainda. É evidente que o impacto das atividades oferecidas estimula o cognitivo, reforçando que o envelhecimento não representa um declínio absoluto das capacidades de aprendizagem, mas um momento em que práticas educativas podem favorecer autonomia, memória, raciocínio e criatividade. Isso também dialoga com a perspectiva de “aprendizagem ao longo da vida”, defendida pelo Estatuto da pessoa Idosa e pela Política Nacional do Idoso.

**Segunda pergunta aplicada neste bloco:** “*Como você descreveria seu estado emocional após começar a participar da UNATI. (ex: humor, autoestima, ânimo)?*”

**Opções de resposta:** ( ) Me sinto emocionalmente melhor; ( ) Notei algumas melhorias, mesmo que pequenas; ( ) Não senti diferença; ( ) Tenho me sentido mais sensível ou triste.

Gráfico 5 - Distribuição de Estado Emocional.



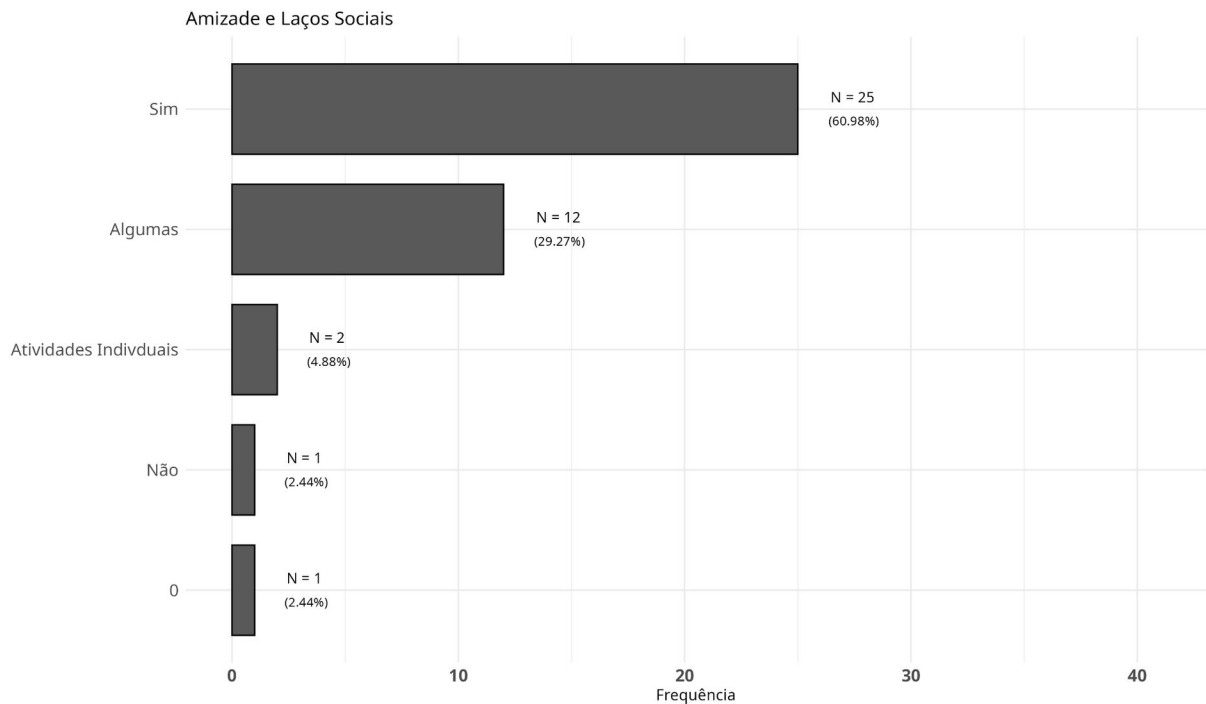
Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

Em relação ao estado emocional após começar a frequentar a UNATI, também apontam efeitos positivos. 70,7% afirmam estar emocionalmente melhores após a participação e 26,8% mostraram melhora parcial. Temos então, 97,5% idosos que perceberam o impacto emocional positivo, reforçando a importância de espaços de convivência e acolhimento para enfrentamento de sentimentos de solidão, tristeza, ansiedade ou isolamento, sentimentos esses comuns no processo de envelhecimento. A UNATI, com sua proposta de atividades coletivas, representa um espaço de fortalecimento emocional e psicológico.

**Terceira pergunta aplicada neste bloco:** “A UNATI ajudou você a criar ou fortalecer amizades e laços sociais?”

**Opções de resposta:** ( ) Sim, fiz novas amizades e me sinto mais próximo(a) das pessoas; ( ) Conheci algumas pessoas e gostei da convivência; ( ) Não houve mudanças significativas nesse aspecto; ( ) Prefiro atividades mais individuais, então não me envolvi muito.

Gráfico 6 - Distribuição de Amizade e Laços Sociais.



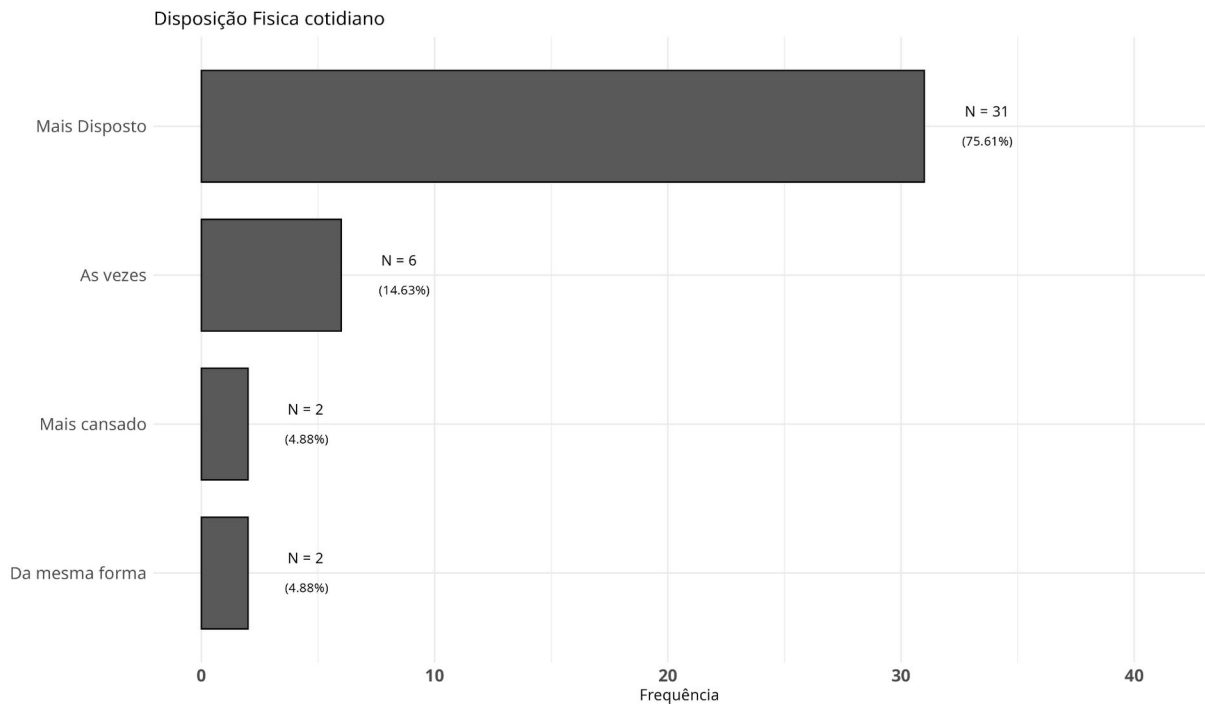
Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

A variável sobre vínculos sociais apresenta um dos resultados mais expressivos da pesquisa. 61% dos idosos afirmam que fizeram novas amizades, e 29,3% relatam que conheceram algumas pessoas e gostaram da convivência. Somados, são 90,3% de participantes que ampliaram seus laços sociais. O fortalecimento de vínculos é um dos pilares do envelhecimento ativo, já que a socialização protege a saúde mental, reduz sentimentos de isolamento e fortalece a identidade coletiva e o sentimento de pertencimento. Esses dados demonstram que a UNATI se consolida como um espaço de convivência intergeracional e comunitária.

**Quarta pergunta aplicada neste bloco:** *“Você sente alguma diferença no seu dia a dia em relação ao seu corpo ou disposição física depois que passou a frequentar as atividades?”*

**Opções de resposta:** ( ) Sim, me sinto mais disposto(a) e ativo(a); ( ) Às vezes noto mais ânimo; ( ) Me sinto da mesma forma que antes; ( ) Me sinto mais cansado(a) ou com menos disposição.

Gráfico 7 - Distribuição de Disposição Física cotidiana.



Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

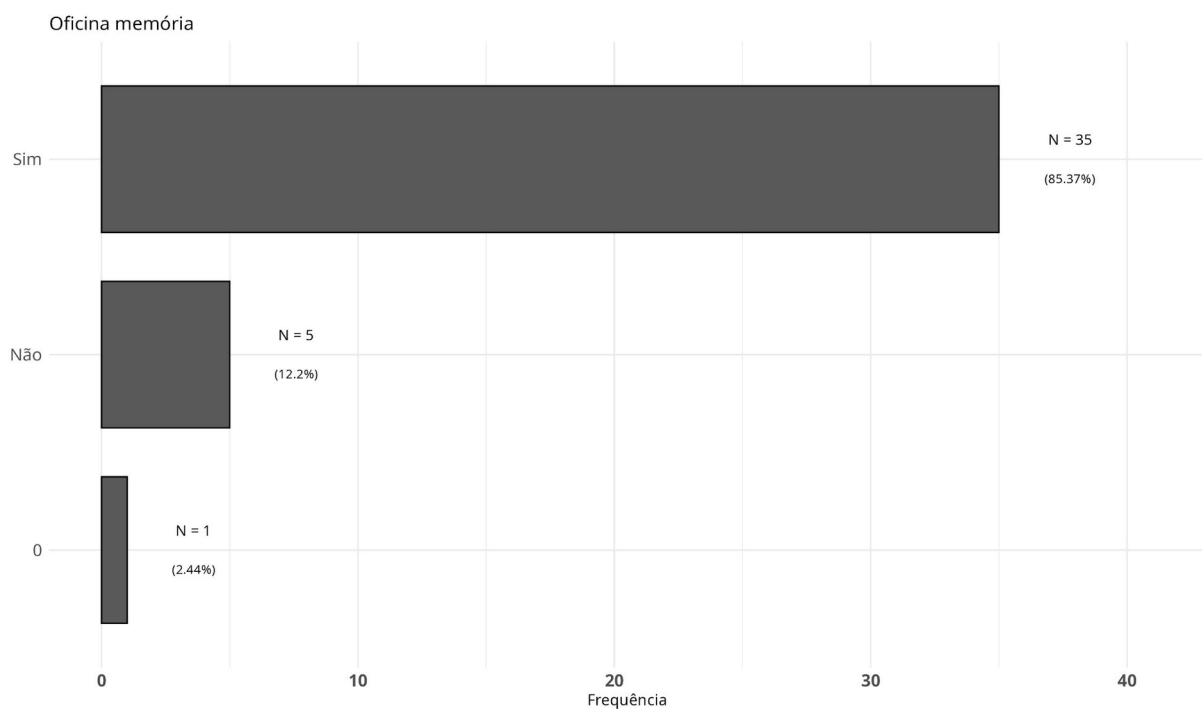
O impacto na disposição física foi outro efeito significativo observado. A maioria expressiva 75,6%, relataram sentir-se mais disposto no dia a dia após sua participação no projeto, enquanto 14,6% relataram aumento ocasional da disposição. Apenas 9,8% não notaram mudanças ou se sentem mais cansados. Os dados indicam que as atividades mais corporais contribuem para a vitalidade física dos idosos, aumentando a energia, mobilidade e bem-estar geral. A literatura demonstra que atividades físicas e de convivência reduzem sintomas de cansaço, ampliam a autonomia e influenciam diretamente na qualidade de vida.

Os resultados deste bloco são positivos quanto à contribuição da UNATI com o bem-estar dos idosos participantes, os impactos positivos nas dimensões cognitivas, emocionais, sociais e físicas. O maior percentual dos participantes relatou melhorias na capacidade de aprender, no humor, na formação de vínculos e na disposição corporal, indicando que as atividades oferecidas promovem autonomia, autoestima e qualidade de vida. O próximo bloco dedica-se a identificar e analisar as atividades de maior engajamento entre os participantes.

### 3.3 ATIVIDADES DE MAIOR CONTRIBUIÇÃO

Este bloco tem como objetivo identificar quais atividades desenvolvidas pela UNATI são percebidas pelos idosos como mais significativas em sua trajetória dentro do programa. A partir de uma pergunta de múltipla escolha – “Quais atividades você considera que mais contribuíram com sua experiência até agora?” – buscou-se compreender quais práticas educativas, físicas, culturais ou de convivência geram maior engajamento e impacto no cotidiano dos participantes.

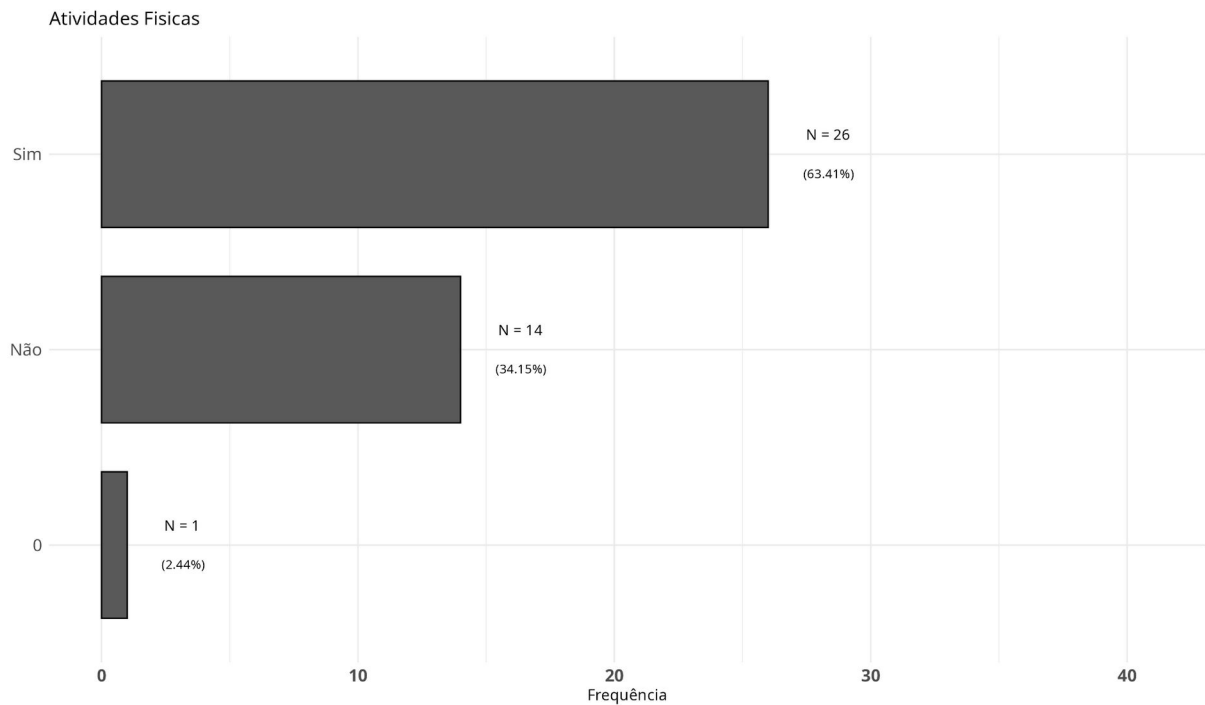
Gráfico 8 - Distribuição de Oficina de memória.



Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

A aula de memória e cognição constituem a atividade mais amplamente reconhecida pelos participantes. Conforme demonstrado no gráfico, 85,37% dos idosos afirmaram que esta atividade contribuiu significativamente para sua experiência, enquanto apenas 12,2% não selecionaram essa opção. Esse resultado reforça a centralidade das práticas cognitivas no envelhecimento ativo, pois estimulam atenção, raciocínio e capacidade de aprendizagem, aspectos frequentemente citados como prioridades pelos idosos.

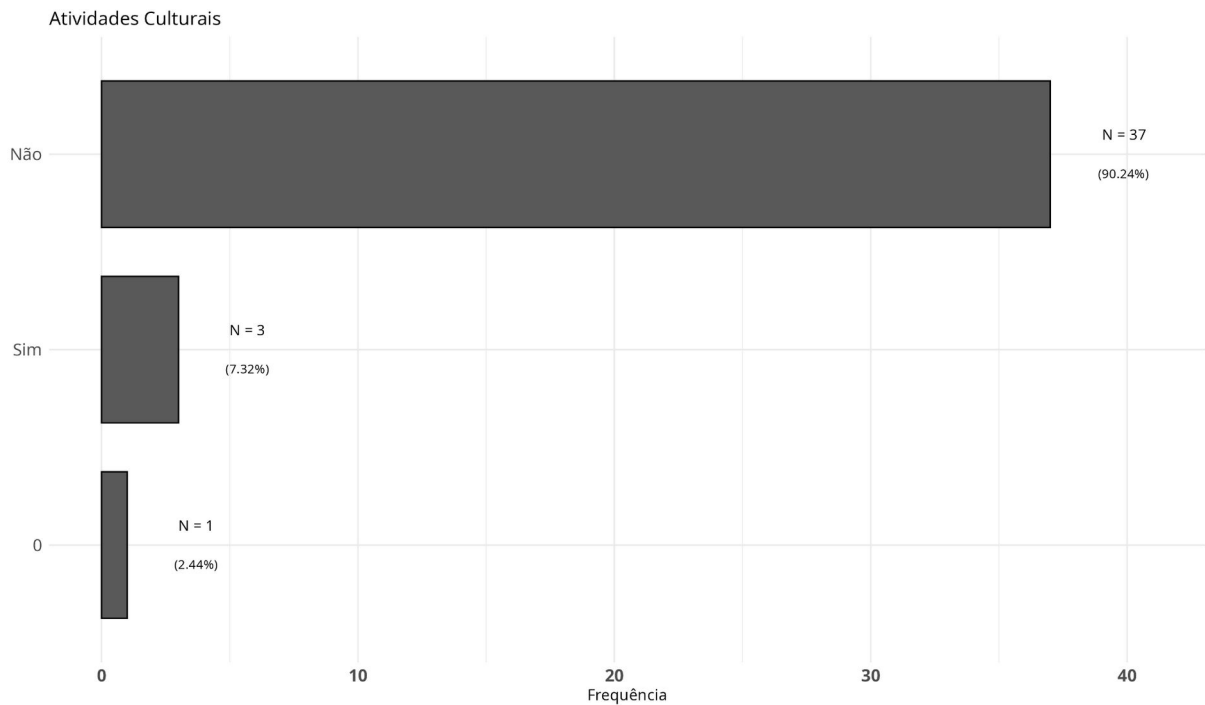
Gráfico 9 - Distribuição de Atividade Físicas.



Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

As atividades físicas, como: Hidroginástica; Pilates; Dança e Yoga, também apresentam forte adesão. 63,41% dos idosos consideram que elas contribuíram para sua experiência, enquanto 34,15% não selecionaram essa opção. Esses dados evidenciam o papel das práticas corporais no aumento da disposição física, melhoria da mobilidade e fortalecimento do bem-estar, aspectos já confirmados no bloco anterior da análise.

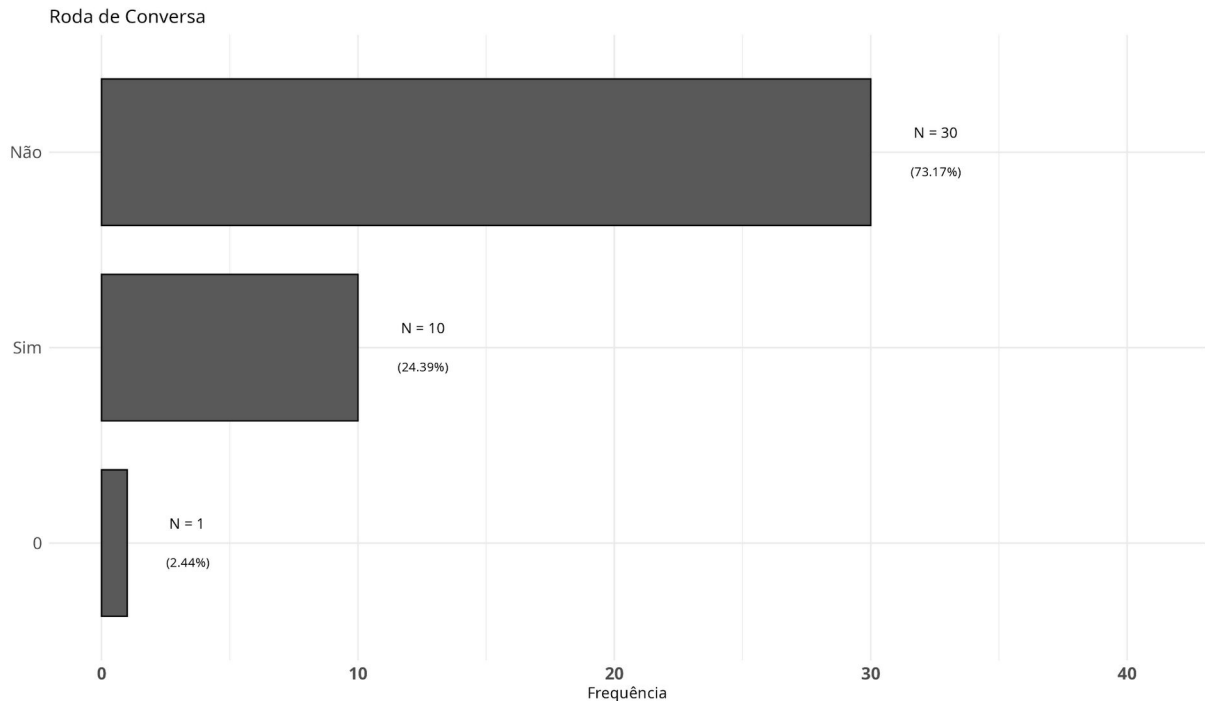
Gráfico 10 - Distribuição de Atividade Culturais.



Fonte: Dados primários, elaboração da autora.

As atividades de violão, artesanato e música memória e afetos, aparecem com baixa adesão. O gráfico mostra que 90,24% dos participantes não consideram essa categoria como contribuinte significativa, enquanto apenas 7,32% avaliaram positivamente. Esse resultado sugere que, embora presentes na programação, tais atividades podem não estar alinhadas às preferências do grupo ou à frequência em que são ofertadas, ou realmente não são atividades que os idosos da aula de Memória e Cognição participam.

Gráfico 11 - Distribuição de Roda de Conversa.



**Fonte:** Dados primários, elaboração da autora.

A roda de conversa apresenta um panorama misto: 24,39% dos idosos afirmam que contribuíram para a experiência, enquanto 73,17% não responderam. Mesmo que a adesão seja menor que em outros tipos de atividades, elas ainda revelam importância qualitativa para parte do grupo, especialmente no fortalecimento de vínculos sociais, dimensão muito presente nos resultados gerais desta pesquisa.

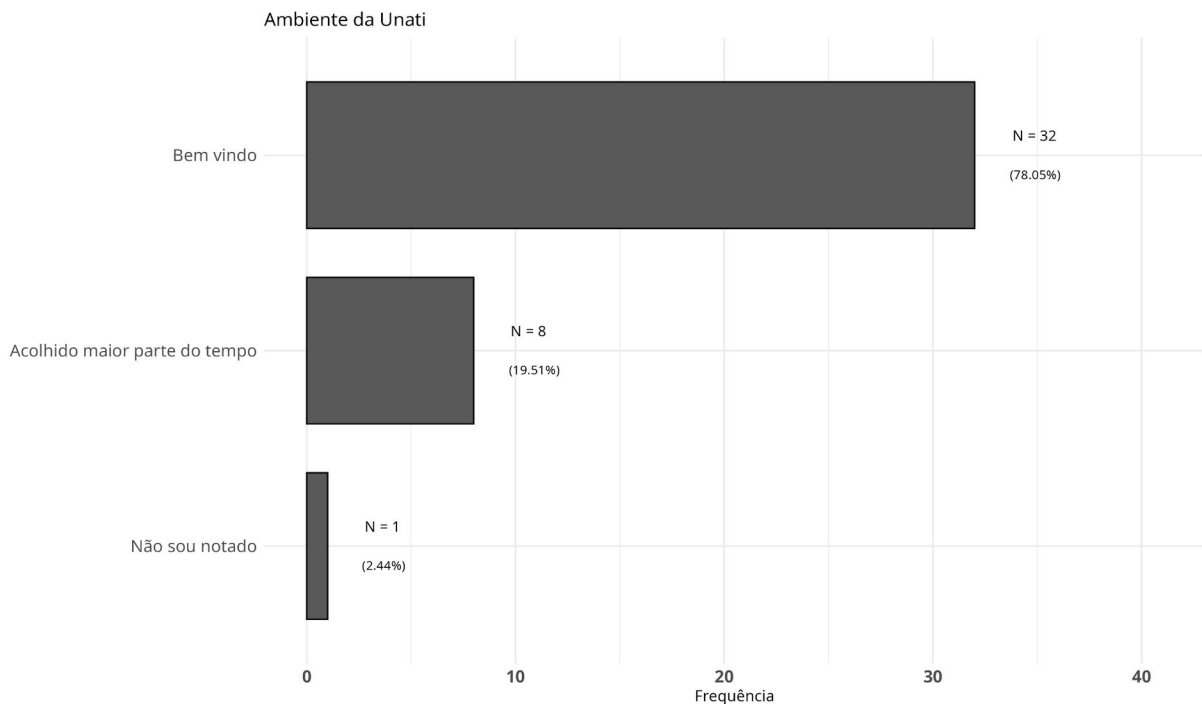
### 3.4 EXPERIÊNCIA UNATI

Este bloco apresenta a análise dos principais indicadores levantados por meio do questionário aplicado aos participantes da UNATI/UENF, permitindo compreender como os idosos percebem sua experiência no projeto, bem como avaliar o ambiente institucional, o impacto das atividades e o nível de satisfação geral.

**Primeira pergunta aplicada neste bloco:** “Como você se sente em relação ao ambiente da UNATI e à forma como é tratado(a) nas atividades?”

**Opções de resposta:** ( ) Sempre me sinto bem-vindo(a), respeitado(a) e valorizado(a); ( ) A maior parte do tempo me sinto acolhido(a); ( ) Às vezes sinto que não sou notado(a); ( ) Já tive experiências desconfortáveis.

Gráfico 12 - Distribuição de Experiências ao ambiente UNATI



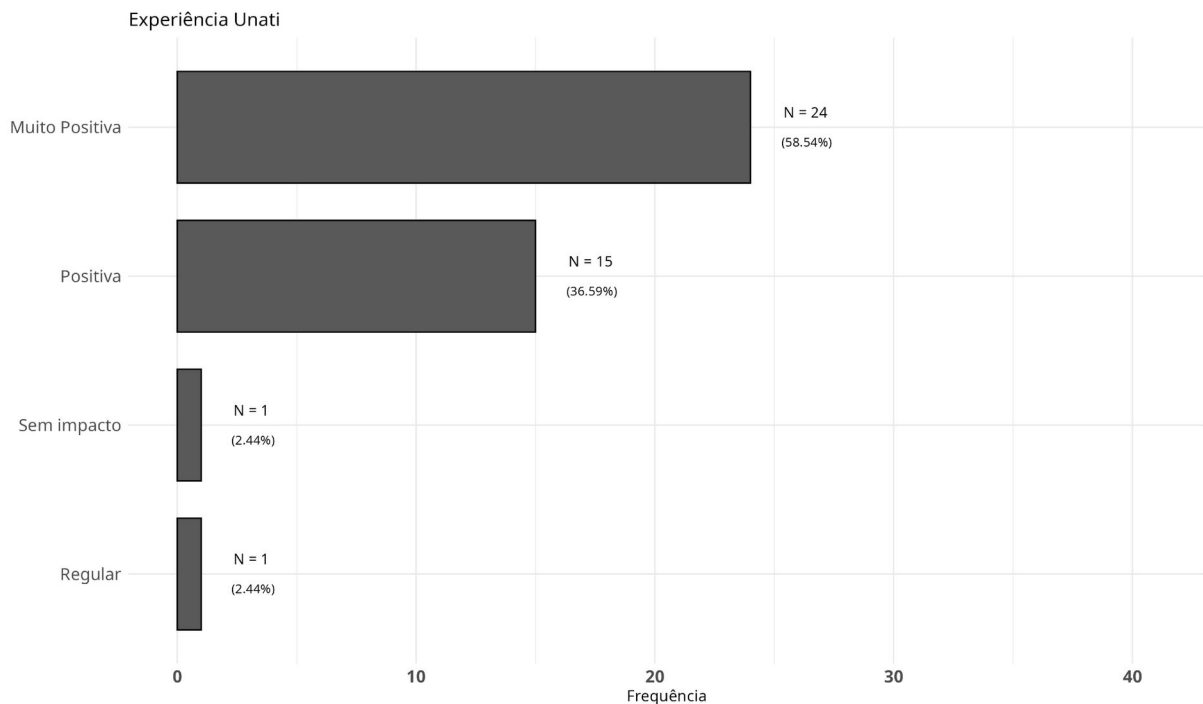
**Fonte:** Dados primários, elaboração da autora.

Os dados mostram que o ambiente da UNATI é amplamente acolhedor. A maioria expressiva dos participantes 78,05% afirma que sempre se sente bem-vindos nas atividades, demonstrando que o espaço é percebido como um ambiente humanizado, receptivo e aberto à diversidade de trajetórias e personalidades. Outros 19,51% relatam sentir-se acolhidos na maior parte do tempo, o que reforça que as interações cotidianas com colegas, professores e equipe técnica promovem sensação contínua de pertencimento e inclusão. Apenas 2,44% disseram não se sentir notados, indicando que eventuais experiências negativas são raras e não caracterizam a prática institucional. Esses números comprovam que a UNATI oferece um ambiente seguro, afetivo e respeitoso, no qual o idoso não é apenas participante, mas sujeito ativo de sua própria experiência. O clima de acolhimento favorece a convivência social, reduzindo sentimentos de isolamento e solidão; fortalece a autoestima, pois os idosos se percebem valorizados e capazes; e amplia o sentimento de pertencimento, elemento central para a construção de vínculos e para a continuidade da participação. Trata-se de um ambiente que ressignifica a velhice, estimulando autonomia, engajamento e aprendizagem contínua - princípios fundamentais para a promoção do envelhecimento ativo e saudável, conforme orientações da OMS e das políticas públicas voltadas à população idosa.

**Segunda pergunta aplicada neste bloco:** “De maneira geral, como você avalia sua experiência na UNATI até este momento?”

**Opções de resposta:** ( ) Muito positiva, mudou minha rotina para melhor; ( ) Boa, tem sido importante para mim; ( ) Regular, com altos e baixos; ( ) Não teve tanto impacto na minha vida

Gráfico 13 - Distribuição de Experiências na UNATI



**Fonte:** Dados primários, elaboração da autora.

Assim como o gráfico anterior, esse gráfico demonstra que a experiência dos participantes na UNATI é amplamente positiva. A maioria avaliou sua vivência como muito positiva 58,54% ou positiva 36,59%, revelando elevado nível de satisfação com as atividades oferecidas. Apenas 2,44% indicaram que a experiência foi regular, e outros 2,44% afirmaram que não houve impacto significativo. Os percentuais evidenciam que o projeto cumpre seu papel de promover bem-estar, participação social e estímulo cognitivo, sendo percebido pelos idosos como um espaço transformador e enriquecedor em suas rotinas.

De forma geral, os gráficos analisados revelam um cenário amplamente positivo em relação à participação dos idosos na UNATI. Os dados evidenciam que o projeto cumpre de maneira consistente seu papel de promover atividades significativas, acolhedoras e alinhadas às necessidades e expectativas do público idoso. A predominância de avaliações positivas e

muito positivas confirma que as ações desenvolvidas contribuem diretamente para a melhoria da rotina, o fortalecimento da convivência social, o estímulo cognitivo e o bem-estar emocional dos participantes.

Da mesma forma, os indicadores sobre o ambiente institucional mostram que a UNATI oferece um espaço afetivo, seguro e inclusivo, no qual os idosos se sentem bem-vindos, respeitados e valorizados. O alto índice de acolhimento demonstra a importância do clima organizacional, das relações interpessoais e da postura profissional da equipe no processo de construção de vínculos e pertencimento. Esses elementos são essenciais para combater o isolamento social, promover autoestima e favorecer a permanência dos idosos nas atividades.

Assim, o conjunto dos gráficos reforça que a UNATI não é apenas um espaço de atividades, mas uma experiência transformadora, que articula educação, convivência e cuidado. Os resultados evidenciam que a iniciativa contribui diretamente para a promoção do envelhecimento ativo, conforme preconizado pela OMS e pelas políticas públicas nacionais, consolidando-se como um equipamento social de elevado impacto e relevância para os idosos atendidos.

## CONSIDERAÇÕES FINAIS

O presente trabalho teve como propósito analisar de que maneira as atividades desenvolvidas pela UNATI/UENF, contribuem para a promoção do envelhecimento ativo, para o fortalecimento da cidadania e para a melhoria da qualidade de vida da pessoa idosa. Para isso, buscou-se compreender o fenômeno do envelhecimento à luz de seus fundamentos; investigar a experiência institucional da UNATI enquanto política pública de extensão universitária; e, por fim, examinar as percepções dos participantes a partir de dados coletados.

A análise teórica evidenciou que o envelhecimento, longe de ser um processo exclusivamente biológico, é profundamente marcado pelas condições sociais, históricas e econômicas em que se insere a pessoa idosa. Nesse sentido, compreender a velhice como construção social permitiu reconhecer a importância das políticas públicas e dos marcos legais, como a Política Nacional do Idoso e o Estatuto da Pessoa Idosa, na afirmação de direitos, no combate ao ageísmo e na promoção da participação ativa dos idosos na sociedade. A partir dessa perspectiva, ressaltou-se também o papel da educação enquanto prática emancipatória, capaz de ampliar autonomia, criticidade e inserção social, como defendem autores como Paulo Freire e Guita Debert.

A investigação da trajetória e das práticas da UNATI/UENF demonstrou que a instituição se consolidou como um espaço importante no município de Campos dos Goytacazes, oferecendo atividades multidisciplinares. Sua atuação, fundamentada nos princípios da extensão universitária, evidencia que iniciativas educativas voltadas para idosos vão além do assistencialismo: tornam-se instrumentos de cidadania, empoderamento e protagonismo social.

A pesquisa de campo, aplicada a 41 idosos frequentadores das aulas de Memória e Cognição, permitiu verificar empiricamente os impactos subjetivos, cognitivos, sociais e físicos da participação na UNATI. Os resultados apontaram que:

- 92,7% perceberam melhorias na forma de pensar, aprender e estimular a cognição;
- 97,5% relataram avanços no estado emocional, humor e autoestima;
- 90,3% ampliaram seus vínculos sociais, reforçando amizades e reduzindo o isolamento;
- 75,6% notaram maior disposição física e energia no cotidiano;

As atividades mais significativas foram oficinas de memória e atenção e atividades físicas, seguidas das rodas de conversa.

Esses dados revelam que a UNATI produz impactos consistentes sobre a vida dos idosos, reafirmando a centralidade de espaços coletivos de convivência, aprendizado e acolhimento para a efetivação do envelhecimento ativo. Evidenciam também que a educação para a velhice não apenas estimula o desenvolvimento cognitivo, mas fortalece a autonomia, amplia a inserção social e ressignifica a experiência de envelhecer, tornando-a mais digna, participativa e humana.

Ao cumprir seus objetivos, esta pesquisa conclui que a UNATI/UENF constitui um importante mecanismo de política pública e de transformação social, oferecendo respostas concretas às demandas decorrentes do envelhecimento populacional. Seus impactos demonstram que a universidade pública, quando articulada à comunidade, desempenha papel fundamental na promoção da saúde, da cidadania e da inclusão da pessoa idosa.

Por fim, o estudo revela a necessidade de ampliar iniciativas semelhantes, fortalecendo políticas que garantam o direito à educação ao longo da vida, à convivência e ao protagonismo social na velhice. Logo, reafirma-se que envelhecer com dignidade é um direito, e que programas como a UNATI são caminhos potentes para uma sociedade mais justa, inclusiva e sensível às múltiplas formas de viver a velhice.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- AGÊNCIA GOV.** População do país vai parar de crescer em 2041. Disponível em: <<https://agenciagov.ebc.com.br/noticias/202408/populacao-do-pais-vai-parar-de-crescer-em-2041>>.
- ALCÂNTARA, Alexandre de Oliveira; CAMARANO, Ana Amélia; GIACOMIN, Karla Cristina (orgs.).** *Política Nacional do Idoso: velhas e novas questões*. Rio de Janeiro: IPEA, 2016.
- BEAUVOIR, Simone de.** *A velhice*. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.
- BRASIL.** Decreto nº 1.948, de 3 de julho de 1996. Regulamenta a Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 4 jul. 1996.
- BRASIL.** Lei nº 8.842, de 4 de janeiro de 1994. Dispõe sobre a Política Nacional do Idoso, cria o Conselho Nacional do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 5 jan. 1994.
- BRASIL.** Lei nº 10.741, de 1º de outubro de 2003. Dispõe sobre o Estatuto do Idoso e dá outras providências. *Diário Oficial da União*, Brasília, DF, 3 out. 2003.
- BRASIL. Ministério dos Direitos Humanos e da Cidadania.** Brasileiros com 60 anos ou mais superam 32 milhões de pessoas; MDHC reforça importância do cuidado e respeito com essa faixa etária. Brasília: MDHC, 27 out. 2023.
- CAMARANO, Ana Amélia.** Estatuto do idoso: avanços com contradições. *Texto para Discussão*, n. 1840. Rio de Janeiro: Ipea, jun. 2013.
- CAMARANO, Ana Amélia; MEDEIROS, Marcelo.** Introdução. In: CAMARANO, A. A. (Org.). *Muito além dos 60: os novos idosos brasileiros*. Rio de Janeiro: Ipea, dez. 1999.
- CAMARANO, Ana Amélia; PASINATO, Maria Tereza.** O envelhecimento populacional na agenda das políticas públicas. In: CAMARANO, A. A. (Org.). *Os novos idosos brasileiros: muito além dos 60?* Rio de Janeiro: Ipea, 2004.
- DEBERT, Guita Grin.** *A reinvenção da velhice: socialização e processos de reprivatização do envelhecimento*. São Paulo: Editora da Universidade de São Paulo, 1999.
- FREIRE, Paulo.** *Pedagogia da Autonomia: saberes necessários à prática educativa*. São Paulo: Paz e Terra, 1996.
- HARVEY, David.** *O novo imperialismo*. São Paulo: Loyola, 2005.
- IMEI – Instituto Multidisciplinar de Ensino.** O Brasil está envelhecendo cada vez mais de forma saudável. Disponível em: <<https://imei.edu.br/o-brasil-esta-envelhecendo-cada-vez-mais-de-forma-saudavel/>>.
- INSTITUTO BRASILEIRO de GEOGRAFIA e ESTATÍSTICA – IBGE.** Em 2023, expectativa de vida chega aos 76,4 anos e supera patamar pré-pandemia. *Agência de Notícias IBGE*, Rio de Janeiro, 29 nov. 2024.
- INSTITUTO BRASILEIRO de GEOGRAFIA e ESTATÍSTICA – IBGE.** *Tábuas de Mortalidade 2023: expectativa de vida chega a 76,4 anos*. Rio de Janeiro: IBGE, 2023.
- ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE; ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE.** *Envelhecimento ativo: uma política de saúde*. Brasília: OPAS/OMS, 2005.

## APÊNDICE A – QUESTIONÁRIO APLICADO AOS PARTICIPANTES DA UNATI/UENF



Olá, meu nome é Lara Monteiro Carvalho, tenho 23 anos e sou estudante do curso de Administração Pública da UENF. Participo do projeto Unati Uenf a 3 anos.

Esse questionário faz parte de uma pesquisa de conclusão de curso, o famoso TCC, e estou desenvolvendo sobre os impactos das atividades da UNATI na vida dos participantes, vocês ;). O meu objetivo é tentar compreender como essas atividades oferecidas pela UNATI contribuem para o bem-estar, a memória, o convívio social e a qualidade de vida dos idosos.

As informações fornecidas serão **utilizadas apenas para fins acadêmicos**, de forma **confidencial e anônima**, não se preocupem. A (o) senhor(a) não precisa se identificar e pode deixar em branco qualquer pergunta que não quiser responder.

Sua participação é MUITO importante e ajudará a valorizar ainda mais o meu trabalho de conclusão de curso e será muito gratificante valorizarmos o lindo projeto que fazemos parte, a UNATI.

MUITO OBRIGADA PELA COLABORAÇÃO!

### Bloco 1 - Perfil do participante

1. Gênero:

- Feminino
- Masculino
- Prefiro não responder

2. Há quanto tempo você participa das atividades da UNATI?

- Menos de 6 meses;
- Entre 6 meses e 1 ano;
- De 1 a 3 anos;
- Mais de 3 anos.

3. Com que frequência você participa das atividades?

- Raramente;
- 1 vez por semana;
- 2 a 3 vezes por semana;
- Quase todos os dias.

## **Bloco 2 - Atividades realizadas**

4. Quais atividades você costuma frequentar na UNATI?

## **Bloco 3 - memória, Cognição e bem - estar**

5. Desde que começou a participar da UNATI, você percebeu alguma mudança na sua forma de pensar ou de aprender coisas novas?

- Sim, percebo que aprendo com mais facilidade;
- Sinto que algumas atividades me ajudaram a aprender coisas novas e a pensar de formas diferentes;
- Não percebo mudanças;
- Tenho encontrado mais dificuldades do que antes.

6. Você sente alguma diferença no seu dia a dia em relação ao seu corpo ou disposição física depois que passou a frequentar as atividades?

- Sim, me sinto mais disposto(a) e ativo(a);
- Às vezes noto mais ânimo;
- Me sinto da mesma forma que antes;
- Me sinto mais cansado(a) ou com menos disposição.

5. Como você descreveria seu estado emocional após começar a participar da UNATI

(ex: humor, autoestima, ânimo)?

- Me sinto emocionalmente melhor
- Notei algumas melhorias, mesmo que pequenas
- Não senti diferença
- Tenho me sentido mais sensível ou triste

6. A UNATI ajudou você a criar ou fortalecer amizades e laços sociais?

- Sim, fiz novas amizades e me sinto mais próximo(a) das pessoas
- Conheci algumas pessoas e gostei da convivência
- Não houve mudanças significativas nesse aspecto
- Prefiro atividades mais individuais, então não me envolvi muito

7. Como você se sente em relação ao ambiente da UNATI e à forma como é tratado(a) nas atividades?

- Sempre me sinto bem-vindo(a), respeitado(a) e valorizado(a)
- A maior parte do tempo me sinto acolhido(a)
- Às vezes sinto que não sou notado(a)
- Já tive experiências desconfortáveis

8. Você acredita que participar da UNATI ajudou você a se sentir mais incluído(a) e reconhecido(a) na sociedade?

- Sim, me sinto mais valorizado(a) e participante
- Em alguns momentos senti isso
- Não percebi essa diferença
- Não me sinto mais incluído(a) por causa da UNATI

9. Quais atividades você considera que mais contribuíram com sua experiência até agora? Múltipla escolha.

- Oficinas de memória e atenção
- Atividades físicas (alongamento, ginástica, dança)
- Aulas culturais e criativas (música, arte, etc.)
- Conversas, rodas de bate-papo e convivência
- Ainda não encontrei uma atividade que me tocasse especialmente

10. De maneira geral, como você avalia sua experiência na UNATI até este momento?

- Muito positiva, mudou minha rotina para melhor
- Boa, tem sido importante para mim
- Regular, com altos e baixos
- Não teve tanto impacto na minha vida