

Relato da trajetória de 10 anos de atividades da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/UNESP-Sorocaba)

Report on 10 years of activities at the University Open to the Third Age (UNATI/UNESP-Sorocaba)

Márcio Alexandre Marques¹
Caique Mello²
Amanda Cristiane Diniz³
Augusto Voltaire do Nascimento⁴

RESUMO

A população mundial vem aumentando anualmente e as projeções indicam que, em 2047, o número de idosos acima de 60 anos de idade ultrapassará o de crianças. Considerando que o envelhecimento é um processo natural do ser humano, a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI) visa promover a inclusão social dos idosos no ambiente universitário, compartilhando conhecimentos e experiências das diferentes gerações. Assim, o objetivo deste trabalho é relatar as ações que vem sendo desenvolvidas, bem como o evento comemorativo dos seus 10 anos. O Projeto oferece atividades aos idosos para melhorar a qualidade de vida, criando um espaço de acolhimento e estabelecendo novos vínculos de amizade. As atividades são diversificadas, gratuitas, presenciais e divididas entre cursos, palestras e oficinas. Para o evento comemorativo, podemos citar algumas atividades que foram organizadas, como palestras, oficinas e espaço saúde. A participação de cerca de 2.130 idosos e 34 bolsistas em 108 atividades demonstra o sucesso com que o projeto vem sendo desenvolvido, o que contribui para causar transformações pessoais nesses idosos, retardando processos degenerativos da mente e doenças associadas ao envelhecimento. Tudo isso colabora para o aumento da sua expectativa de vida, autoconfiança e vitalidade.

Palavras-chave: Envelhecimento humano. Educação. Idosos. Extensão universitária. Cidadania.

ABSTRACT

The global population continues to grow annually, while projections indicate that in 2047, the number of people with age over 60 years will exceed that of children. Considering that aging is a natural human process, the aim of the University Open to the Third Age (UNATI/UNESP) is to promote social inclusion of the elderly in the university environment, enabling the sharing of knowledge and experiences of different generations. The purpose of

¹ Doutor em Física Aplicada-Computacional pela Universidade de São Paulo, *Campus* de São Carlos, Brasil; professor assistente doutor do Instituto de Ciência e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, *Campus* de Sorocaba, São Paulo, Brasil; coordenador do Núcleo Local da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/UNESP-Sorocaba) (marcio.a.marques@unesp.br).

² Graduando em Engenharia de Controle e Automação no Instituto de Ciência e Tecnologia da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, *Campus* de Sorocaba, São Paulo, Brasil (caique_mellosbo@hotmail.com).

³ Especialista em Novas Tecnologias do Ensino da Matemática pela Universidade Federal Fluminense, Rio de Janeiro, Brasil; servidora técnica administrativa na Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho”, *Campus* de Sorocaba, São Paulo, Brasil (amanda.diniz@unesp.br).

⁴ Residência em Nefrologia pelo Hospital do Servidor Público Estadual de São Paulo (IAMSPE), São Paulo, Brasil; médico assistente e preceptor de ensino do Serviço de Pneumologia da mesma instituição. (farut@uol.com.br).

the present work is to report on the actions that have been undertaken, as well as the event commemorating its 10 years of existence. The project offers the elderly access to the university, providing activities to improve their quality of life and creating a space that is welcoming and offers opportunities for the creation of new bonds and friendships. The activities are varied, free, presential, and divided among courses, lectures, and workshops. The commemorative event included the organization of lectures, workshops, and a health space, with the participation of around 2130 elderly people and 34 students, in 108 activities. This demonstrated the success achieved by the project, contributing to personal transformations in the elderly people and creating new friendships as a result of the group experiences. The activities could assist in decreasing mental degeneration and avoiding diseases associated with aging. All of these aspects can help to increase life expectancy, self-confidence, and vitality.

Keywords: Human aging. Education. Elderly. University extension. Citizenship.

INTRODUÇÃO

De acordo com as projeções do Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), a população do país para o ano de 2018 foi estimada em 208,5 milhões e deverá crescer até 2047, chegando a 233,2 milhões de pessoas. Esse crescimento cairá gradativamente até 2060 quando a população deverá chegar aos 228,3 milhões (IBGE, 2018). Além disso, em 2013, a esperança de vida ao nascer chegou a 71,3 anos para homens e 78,5 anos para mulheres e projeções futuras indicam que, em 2060, deve atingir 78,0 e 84,4 anos, respectivamente (IBGE, 2013).

Estima-se ainda que, em 2060, o percentual da população com 65 anos ou mais de idade chegará a 25,5% (58,2 milhões de idosos), ou seja, um quarto da população, enquanto, em 2018, essa proporção foi de 9,2% (19,2 milhões) (IBGE, 2018). Ademais, de acordo com Oliveira *et al.* (2017), as projeções indicam que, pela primeira vez, o número de idosos acima de 60 anos de idade ultrapassará o de crianças em 2047 (UNITED NATIONS, 2013).

Esse aumento da população idosa também está presente no Brasil. A média de vida do brasileiro vem aumentando gradualmente devido aos avanços da medicina e as melhorias nas condições gerais de vida da população (IBGE, 2004). As pesquisas do IBGE (2004) indicam que, em 2020, os idosos chegarão a 25 milhões de pessoas, representando 11,4% da população. Deste total, 15 milhões serão de mulheres – numa população de 219,1 milhões.

Estima-se também, que, em 2025, o Brasil ocupará o sexto lugar em população idosa, alcançando 32 milhões de indivíduos com 60 anos ou mais (OLIVEIRA *et al.*, 2017; BRASIL, 2010). Como consequência, o formato tipicamente triangular da pirâmide populacional com uma base alargada está cedendo lugar a uma pirâmide populacional

característica de uma sociedade em acelerado processo de envelhecimento. Em 2050, as crianças (de 0 a 14 anos) representarão 13,15%, ao passo que a população idosa ultrapassará os 22,71% da população total (IBGE, 2009).

Em relação ao público idoso, existe uma escassez de ações extensionistas que criem um ambiente de apoio, lazer e interação e opções saudáveis de divertimento entre eles (ARVELOS, E. S. de *et al.*, 2011). Assim, ainda de acordo com Oliveira *et al.* (2016), para uma boa formação acadêmica o ambiente de aprendizagem não deve ser limitado à sala de aula dentro da Universidade, mas também por meio de atividades de extensão universitária.

Considerando que a Universidade pública tem como função promover o ensino, a pesquisa e a extensão, é fundamental a indissociabilidade entre esses três “pilares” da universidade, pois isso permite que haja uma sinergia entre a Universidade e a sociedade (OLIVEIRA *et al.*, 2016). A extensão universitária, conforme o Plano Nacional de Extensão, é definida como “o processo educativo, cultural e científico que articula o ensino e a pesquisa de forma indissociável e viabiliza a relação transformadora entre a Universidade e a sociedade” (FORPROEX, 2007). Assim, as ações de extensão devem estar articuladas com as seguintes diretrizes para a extensão universitária: impacto e transformação, interação dialógica, interdisciplinaridade, indissociabilidade entre o ensino, a pesquisa e a extensão (FORPROEX, 2007; OLIVEIRA *et al.*, 2016).

De acordo com Alves *et al.* (2017), a atividade extensionista é de fundamental importância para os discentes e também para a comunidade participante, visto que esse tipo de atividade envolve o público-alvo externo à universidade (OLIVEIRA *et al.*, 2016). Dessa forma, o desafio da Universidade está em criar e implementar estratégias que possibilitem a integração com a comunidade, o que faz com que o público externo participe de projetos de mudança, inclusão social e desenvolvimento, mostrando a sua importância perante a sociedade (NUNES; SILVA, 2011).

Diante desse contexto, e preocupada com a qualidade de vida dos idosos, a Universidade Estadual Paulista (UNESP), em 1993, implantou o Projeto Sênior “Universidade Aberta à Terceira Idade” (UNATI). Posteriormente, em 2001, o UNATI foi institucionalizado pela Pró-reitoria de Extensão e hoje é desenvolvido em 20 *Campi* da UNESP e na Reitoria (UNESP/PROEX, 2007; UNESP/PROEX, 2013).

O projeto UNATI desenvolve um conjunto de ações voltado à integração social do idoso no convívio universitário por meio de atividades de ensino, pesquisa e extensão. Visa promover a

sociabilidade e a cidadania plena dos idosos participantes, possibilitando-lhes acesso à Universidade, o que caracteriza sua função social, contribuindo, assim, para a melhoria da sua qualidade de vida e atualização de conhecimentos.

A UNATI tem como objetivos oferecer programas de integração social num ambiente diversificado culturalmente, por meio de um trabalho interdisciplinar com novas formas de relacionamento, estimulando grupos compostos por pessoas com interesses comuns. Assim, ocorre o fortalecimento de uma visão positiva do processo de envelhecimento ativo, otimizando oportunidades para realçar a qualidade de vida na medida em que as pessoas envelhecem. Dessa forma, todos podem se beneficiar direta ou indiretamente das oportunidades oferecidas pela UNESP.

Considerando a importância de se desenvolver atividades de extensão voltadas ao público idoso de Sorocaba-SP e região, foi implantado, no *Campus* de Sorocaba, o Núcleo Local da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI/UNESP-Sorocaba) em março de 2008. A UNATI/UNESP-Sorocaba objetiva estender o conhecimento gerido no referido *Campus* para os idosos e possibilitar-lhes acesso à Universidade, oferecendo-lhes a oportunidade de usufruírem do espaço educacional ampliando seus conhecimentos e melhorando sua expectativa de vida. Nesse contexto, a UNATI/UNESP-Sorocaba visa atuar junto ao público idoso da cidade de Sorocaba e região, que hoje está estimada em aproximadamente 65.000 idosos, por meio do oferecimento de diferentes atividades gratuitas e preparadas especificamente para esse público.

Procura-se estimular nos idosos a capacidade que eles têm de aprender algo novo e demonstrar suas habilidades em atividades presentes no seu cotidiano. Podemos citar palestras, oficinas, *workshops*, cursos de idiomas, informática e *smartphone*, o que colabora para que eles tenham um envelhecimento saudável, fortalecendo suas transformações pessoais. Além disso, busca-se melhorar o grau de satisfação encontrado na sua vida familiar, amorosa, social e ambiental, bem como, aumentar a sua autoestima e contribuir para o bem-estar físico e espiritual desses indivíduos em sociedade (ARVELOS, E. S. de *et al.*, 2011; MARQUES *et al.*, 2015a; MARQUES *et al.*, 2015b).

Assim, este texto apresenta a metodologia e os resultados obtidos na trajetória de 10 anos do projeto UNATI/UNESP-Sorocaba, com ênfase para as atividades oferecidas em 2018, bem como às relativas ao evento de comemoração dos 10 anos da implantação do Núcleo Local da Universidade Aberta à Terceira Idade.

Objetivou-se implementar atividades diversificadas, gratuitas e presenciais, de forma a oferecer aos idosos a oportunidade de melhorar a sua qualidade de vida, criando um espaço de acolhimento, de integração social e estabelecendo novos vínculos de amizade. E também, contribuir para provocar neles transformações pessoais e, assim, colaborar para o aumento da expectativa de vida, autoconfiança e vitalidade. Além disso, verificar como essa experiência extracurricular estimulou a postura crítica dos discentes, seus princípios éticos e o seu senso de responsabilidade social.

METODOLOGIA

O desenvolvimento do projeto UNATI/UNESP-Sorocaba ocorreu a partir de atividades como oficinas, *workshops*, cursos e palestras. Todas elas foram realizadas pelo Instituto de Ciências e Tecnologia (ICT-UNESP), em parceria com a Prefeitura Municipal de Sorocaba, por meio dos sócios e dos frequentadores do Clube do Idoso e da Chácara do Idoso de Sorocaba. A UNATI/UNESP-Sorocaba buscou a interação com os idosos, definindo suas necessidades e despertando neles a capacidade de aprenderem algo novo.

Para desenvolver e executar o projeto, foram oferecidas atividades diversificadas, todas presenciais e gratuitas, e, para tanto, contou-se com a colaboração de docentes dos cursos de graduação (Engenharia de Controle e Automação e Engenharia Ambiental); técnicos administrativos; alunos voluntários e bolsistas, supervisionados por um professor orientador, e colaboradores externos à Universidade. Outras atividades foram propostas e implementadas por alunos do projeto ReaUSo – Rede de Educação Ambiental UNESP/Sorocaba, projeto esse formado por um grupo de alunos do curso de graduação em Engenharia Ambiental, cujo objetivo é despertar a consciência ecológica de todos os públicos, de modo a fazê-los sentirem-se parte de seu próprio meio ambiente.

Pode-se citar e destacar algumas atividades oferecidas ao longo dos 10 anos da UNATI/UNESP-Sorocaba:

- a) oficinas e *workshops* de artesanato, nas quais se procurou estimular a autoestima e a confiança dos idosos, de tal forma que eles pudessem aprender um trabalho manual prazerosamente, além de promover transformações pessoais, auxiliando-os para terem maior liberdade, autonomia, confiança e independência.
- b) palestras sobre meio ambiente e reciclagem, equilíbrio e saúde, estatuto do idoso e bem-estar pleno na terceira idade, que objetivaram informar aos idosos temas atuais e

relacionados à sua idade, e que de alguma forma contribuíram para melhorar a sua qualidade de vida.

- c) cursos de idiomas (espanhol, alemão e inglês), nos quais os alunos adquiriram uma noção básica de um novo idioma, o que contribuiu para causar efeitos transformadores na mente humana.
- d) cursos de informática, nos quais se trabalhou em duas grandes vertentes: primeiro, realizar a inclusão digital de alunos sem acesso prévio a um computador e segundo, atender outros com conhecimentos básicos de informática e internet, ensinando os principais softwares de redes sociais.
- e) cursos para aprender a configurar e a utilizar *tablet* com destaque para os aplicativos de internet e redes sociais.
- f) cursos de celular (*smartphone*), configuração e manipulação do dispositivo e dos seus principais aplicativos com ênfase a utilização do *Instagram* e do *WhatsApp*.

Todas as atividades, bem como as aulas dos cursos, foram ministradas nas salas de aula e nos laboratórios do ICT/UNESP, Campus de Sorocaba. As palestras, oficinas e *workshops* tiveram em média 4 horas de duração e foram oferecidas por voluntários e palestrantes externos à Universidade. Especificamente, nas oficinas e *workshops* de artesanato, o responsável pela atividade preparou os *kits* individuais de cada aluno com os materiais utilizados durante as atividades.

Já os cursos de idiomas, informática, *tablet* e celular (*smartphone*) foram ministrados pelos bolsistas vinculados ao projeto. Buscou-se ofertar um curso de idioma e um da área de informática em cada semestre. Cada curso teve uma aula semanal de 2 horas e se estendeu por aproximadamente 4 meses com 20 vagas cada um e uma carga horária de 40 horas. Esses cursos foram organizados e oferecidos pelos bolsistas que também prepararam as apostilas, os tutoriais e as aulas. Durante as aulas, e em todo o material preparado, os bolsistas sempre se preocuparam em utilizar uma linguagem de fácil compreensão e um direcionamento adequado para esse público, uma vez que o conteúdo estava sempre em contínua atualização.

Especificamente, as aulas dos cursos de celular (*smartphone*) foram ministradas com o uso de um projetor multimídia contando com o auxílio do aplicativo *Vysor* para que o conteúdo da “tela” do *smartphone* do bolsista fosse transmitido e projetado em tempo real para os alunos. Dessa forma, evitou-se a perda de informações, facilitando a compreensão por parte dos alunos e o acompanhamento do passo a passo das configurações e utilização do dispositivo e dos seus aplicativos.

Com relação ao evento comemorativo dos 10 anos do Núcleo Local da UNATI/UNESP-Sorocaba, ele começou a ser organizado e preparado em fevereiro de 2018 por uma equipe de 4 pessoas (1 professor e 3 funcionários) e sua realização aconteceu nos dias 6 e 7 de novembro de 2018 na UNESP, *Campus* de Sorocaba. Durante o evento, várias atividades foram programadas e realizadas para o público idoso da cidade de Sorocaba e região, com destaque para palestras, oficinas, atividade física recreativa e plantio de árvore. A Figura 1 mostra o cartaz do evento com a programação de todas as atividades realizadas.

Figura 1 – Cartaz do evento com toda a sua programação

Comemoração dos 10 anos

UNATI
Universidade Aberta à Terceira Idade
UNESP - Câmpus Sorocaba

Dia 06/11/2018 - terça	Dia 07/11/2018 - quarta
09:00 - Abertura Profª Drª Maria Cândida Soares Del-Masso	09:00 - Atividade física - Nil
09:30 - Palestra - Os Novos Idosos: Mudanças de Paradigma do século XXI Palestrante: Ana Paula Moreira	10:15 - <i>Coffee break</i>
10:30 - <i>Coffee break</i>	10:30 - Palestra - Nossa saúde depende do nosso segundo cérebro Palestrante: Gérson Fagundes da Cunha
10:45 - Roda de Conversa Relatos	12:00 - Intervalo
12:00 - Intervalo	14:00 - Plantio de árvore comemorativa Espaço Saúde (UNIP Sorocaba)
14:00 - Artesanato	15:30 - Palestra - Vivência e Aprimoramento do Aprendizado Através de Viagens a Lazer Palestrante: Andréia Dávida
16:30 - <i>Coffee break</i>	16:30 - <i>Coffee break</i>
	17:00 - Encerramento

Local: Auditório da Unesp/Sorocaba

E muito mais...

- Exposição de fotos dos eventos já realizados
- Atendimento de Enfermagem, Odontologia e Nutrição
- Brindes para os participantes

Realização

unesp
UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA
"JÚLIO DE MESQUITA FILHO"
Instituto de Ciência e Tecnologia de Sorocaba

Apoio

Fundunesp
Fundação para o Desenvolvimento da Unesp

Santander

UNIP
UNIVERSIDADE PAULISTA

PROEX
PRO-REITORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA

Rede de educação ambiental UNESP - Sorocaba

Universidade de Sorocaba

PREFEITURA DE ARACIÁBADA DA SERRA SP

Fonte: Os autores (2019).

No dia 6 de novembro, foi realizada a Sessão Solene de Abertura com a presença da Profª. Drª. Maria Candida Soares Del-Masso, ex-coordenadora do Núcleo Central UNATI/PROEX/UNESP), responsável pela implantação da UNATI no *Campus* de Sorocaba. Na

oportunidade, ela proferiu uma palestra, enfatizando a atuação da UNESP nas atividades de extensão universitária desenvolvidas na UNATI. Na sequência, o cronograma foi seguido nos dois dias do evento.

Visando atingir um maior número de participantes possível, toda a programação das atividades da UNATI/Sorocaba foi regularmente divulgada através de diversos canais como jornais circulação local, cartazes em meios de transporte coletivo, condomínios residenciais e espaços públicos da Prefeitura de Sorocaba: Clube e Chácara do Idoso. A difusão das informações sobre a programação também foi feita pelo aplicativo *WhatsApp* e internet, com o envio de mensagens (*e-mails*), atualização periódica do *site* e da página do *Facebook* da UNATI/Sorocaba. Essa forma dinâmica de compartilhamento, disponibilidade e divulgação de informações das atividades oferecidas na instituição, especialmente por meio das mídias sociais, demonstrou ser muito eficiente, alcançando anualmente centenas de pessoas.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Especificamente no ano de 2018, os resultados mostraram que na UNATI/Sorocaba foram implementadas 14 atividades com aproximadamente 250 vagas além do evento comemorativo dos seus 10 anos. O Quadro 1 apresenta as atividades desenvolvidas, sendo que cada uma teve um objetivo específico.

Quadro 1 – Atividades desenvolvidas e vagas

1º Semestre 2018		
Nº	Atividade	Vagas
1	Oficina – Bloquinhos Recicláveis	20
2	Oficina – Horta vertical	20
3	Oficina – Vasilho sachê em feltro	20
4	Curso de <i>Smartphone</i> para Terceira Idade	20
5	Curso de Inglês Básico	20
2º Semestre 2018		
Nº	Atividade	Vagas

6	Oficina – Enfeite de porta	10
7	Oficina – Estojo reciclado (com caixa de leite)	20
8	Oficina – Origami 3D	10
9	Oficina – Garrafa Natalina	15
10	Oficina – Tricô reciclável	20
11	Oficina – Pote multiuso	15
12	Oficina – Vaso Reciclado (caixa de leite)	20
13	Curso de <i>Smartphone</i> para Terceira Idade	20
14	Curso de Inglês Básico	20
Total vagas		250
Evento de comemoração dos 10 anos da UNATI/Sorocaba		*

*O evento não teve um número limitado de vagas.

Fonte: Os autores (2019).

Considerando que aproximadamente 240 pessoas compareceram ao evento comemorativo de 10 anos, no total tivemos a participação de 490 idosos durante o ano de 2018. Além disso, naquele ano, o projeto contou com a colaboração de um aluno bolsista, diversos palestrantes externos à universidade e alunos voluntários do curso de graduação em Engenharia Ambiental que fazem parte do projeto ReaUSo.

Dentre os vários resultados obtidos, destacamos as oficinas de artesanato que estimularam a vinda de muitos idosos ao *Campus* para relaxarem e se descontraírem, além de mostrarem suas habilidades manuais. Outra atividade bem aceita e muito procurada pelos idosos foram os cursos de informática, de *tablet* e de celular (*smartphone*) que frequentemente são oferecidos e sempre tiveram uma grande aceitação por parte dos alunos (idosos). Apesar de ser uma atividade que se estende por aproximadamente 4 meses, os idosos foram muito assíduos, assistindo as aulas semanalmente.

Além dos cursos de *smartphone*, um aluno bolsista ainda realizava atendimentos individuais aos idosos, oferecendo-lhes oportunidade de sanar suas dúvidas sobre a utilização, a configuração dos seus *notebooks* e *tablets*, como também sobre a manipulação dos seus

softwares e aplicativos.

Também vale destacar os cursos de inglês oferecidos. Assim como ocorreu com os cursos de *smartphone*, eles também foram bem recebidos pelos idosos. Os cursos de inglês foram ministrados por aproximadamente 4 meses com uma aula semanal de 2 horas. Desde 2012, esses cursos são oferecidos todos os anos por um aluno bolsista, tendo sido frequentados por 300 pessoas. A Figura 2 mostra o registro fotográfico de algumas aulas dos cursos de *smartphone* e de inglês realizadas em 2018.

Figura 2 – Registro fotográfico de algumas aulas dos cursos de *smartphone* e de inglês



Fonte: Os autores (2019).

Finalmente, enfatizam-se algumas atividades que ocorreram durante o evento de comemoração dos 10 anos da UNATI/Sorocaba. A Figura 3 mostra o registro fotográfico de

algumas dessas atividades: palestra de abertura, oficinas de artesanato, atividade física recreativa e espaço saúde.

Figura 3 – Registro fotográfico de algumas atividades realizadas durante o evento de 10 anos da UNATI/Sorocaba



Fonte: Os autores (2019).

No final de cada atividade, fotografias foram tiradas em um momento de descontração e, posteriormente, “postadas” nas redes sociais para divulgação. Ressalta-se que todos os participantes das atividades oferecidas na UNATI/Sorocaba foram informados sobre o uso da divulgação de imagens e concordaram com sua divulgação.

Desde a implantação do Núcleo Local da UNATI/UNESP-Sorocaba, já foram oferecidas 108 atividades entre palestras, cursos, oficinas e *workshops*, além do evento comemorativo de 10 anos desse núcleo. Isso envolveu cerca de 2.130 idosos, 34 alunos bolsistas pertencentes aos cursos de graduação e 25 alunos voluntários e palestrantes externos à universidade. Esses resultados demonstram que o número de idosos participantes das atividades vem aumentando anualmente, corroborando o grande sucesso do projeto.

Os resultados obtidos e apresentados neste relato, bem como a metodologia utilizada para o desenvolvimento do projeto, permitiram uma interação muito grande entre os alunos dos cursos de graduação e os palestrantes externos à universidade com os participantes durante a realização de todas as atividades desenvolvidas. Todas as ações de extensão implementadas durante o evento comemorativo, bem como as oferecidas ao público idoso de Sorocaba e região durante esses 10 anos de desenvolvimento do projeto UNATI/UNESP-Sorocaba, efetivamente contribuíram para causar transformações pessoais nessas pessoas, seja por meio de atividades de lazer, práticas educativas ou mesmo oficinas de artesanato, quando suas habilidades manuais e artísticas puderam ser expostas.

Tudo isso foi verificado através de relatos dos participantes no término de cada atividade, nas confraternizações realizadas no final dos cursos e mesmo na confraternização ocorrida no encerramento de cada ano. Os idosos também relataram o prazer em participar dessas atividades, pois isso diminuía a sensação de solidão e permitia o estabelecimento de novas amizades. Além do que, a troca de informações e compartilhamento entre todos de fotografias capturadas nas diferentes modalidades de atividades, através de *e-mails* ou de redes sociais, também contribuiu para que os idosos pudessem divulgar entre seus colegas e familiares os resultados obtidos após a participação nas atividades.

Destaca-se também, os cursos de idiomas, informática, *tablet* e *smartphone*, pois possibilitaram o contato dos idosos com temas atuais e com novas tecnologias, como também uma convivência maior no ambiente universitário, visto que esses cursos tinham uma duração de quatro meses. Os idosos se mostraram cada vez mais interessados em aprender a manipular as novas ferramentas computacionais, em especial, os *smartphones*, apesar da manipulação

desse dispositivos não ser tão fácil e intuitiva como para os jovens. Contudo, eles se mostraram sempre predispostos a aprender algo novo e a superar suas dificuldades. Já os cursos de inclusão digital, internet e redes sociais contribuíram para introduzir esse público no mundo digital, pois alguns nunca tiveram acesso a um computador, sendo essa a sua primeira oportunidade, e também atenderam outros que já possuíam conhecimentos básicos de informática. Assim, a frequência regular dos idosos nesses cursos contribuiu para aumentar o seu círculo de amizade, comunicar-se com pessoas distantes, realizar tarefas corriqueiras do seu dia a dia por meio do computador, do *tablet* ou mesmo do *smartphone*.

Outro aspecto a ser destacado foi a possibilidade de auxiliar os idosos no compartilhamento com a equipe da UNATI/Sorocaba de suas necessidades, anseios e lamentações, e também identificar quais modalidades das atividades lhes eram mais agradáveis. O incentivo recebido por todos fez com que eles continuassem frequentando a UNATI/Sorocaba, dado confirmado a partir do número crescente de participantes. Infelizmente, nem todos puderam ser atendidos em determinadas atividades, em função do limitado número de vagas.

Em contrapartida, pode-se destacar também a importância muito positiva dessa experiência extensionista para os alunos bolsistas e voluntários do projeto. O desempenho dos alunos de graduação na UNATI/Sorocaba vem contribuindo para a sua formação acadêmica e em seu processo de ensino e aprendizagem, pois algumas aulas ministradas por eles estavam diretamente relacionadas às disciplinas de seus cursos de graduação. Além disso, nas aulas, os discentes precisavam ficar atentos aos diferentes ritmos de aprendizado dos idosos, disponibilizar material didático específico para eles, serem pacientes e tranquilos, experiências essas extremamente importantes para a formação do aluno de graduação.

Foram muito produtivos a participação e o envolvimento dos discentes nas diferentes modalidades de atividades implementadas, o que pode ser confirmado pelos relatos descritos nos relatórios anuais por eles redigidos. Todos foram unânimes com relação ao prazer em conviver e colaborar para o bem-estar dos idosos participantes do projeto. Ademais, as reuniões da equipe da UNATI/Sorocaba serviram para expor os obstáculos e como superá-los, difundir o conhecimento adquirido individualmente, e principalmente conhecer e entender todas as particularidades e o universo dos idosos pelos acadêmicos.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

O grupo de idosos que frequentam as atividades da UNATI/Sorocaba é heterogêneo com

diferentes níveis sociais e de escolaridade, mulheres na sua maioria. Os resultados apresentados pelas ações de extensão oferecidas aos idosos contribuíram como agentes transformadores, colaborando para uma expectativa de vida mais ativa, uma vez que alguns deles se encontravam ociosos.

Além disso, as atividades criaram um espaço de convivência em grupo, ocorrendo uma troca de experiências tanto com seus colegas de classe quanto com os bolsistas e os alunos voluntários. Esse convívio entre diferentes gerações trouxe outros benefícios para os idosos, como valorizar o contexto do envelhecimento saudável, destacando fatores da sua vida cotidiana, experiências de vida, suas potencialidades e seus talentos, estimulando, desta maneira, o resgate da sua autoestima e da sua vontade de viver.

Observou-se, ainda, que as pessoas idosas estão cada vez mais interessadas em aprender algo novo, especialmente os relacionados às tecnologias digitais (inclusão digital, *tablet* e *smartphone*). Essas tecnologias, apesar de não serem tão intuitivas e simples de serem assimiladas, são ferramentas facilitadoras no cotidiano do idoso, por colocá-lo em contato com outras pessoas, gerando novas amizades, expandindo o seu grupo de amigos, fazendo com que se sinta inserido na sociedade contemporânea.

O projeto de extensão aqui relatado foi desenvolvido com muito sucesso durante 10 anos, desde a sua implantação em 2008. Contou com um número crescente de participantes anualmente e teve as atividades avaliadas pelos idosos, que também sugeriram propostas semestralmente. Além disso, a existência da parceria entre a UNESP/Sorocaba e a Prefeitura Municipal permitiu a comunicação entre a instituição e o público externo, corroborando o papel da extensão universitária.

Considerando que os novos Projetos Políticos Pedagógicos (PPP) dos cursos de graduação da UNESP/Sorocaba atualmente contemplam várias atividades complementares, dentre elas as atividades de extensão universitária, destaca-se que o projeto UNATI/UNESP-Sorocaba continua sendo executado anualmente e ampliando o número de alunos voluntários participantes a cada ano.

Conclui-se que o projeto vem gerando transformações pessoais nos idosos, bem como o aumento da sua autoconfiança, da sua vitalidade e do aprimoramento do seu potencial cognitivo, o que, de acordo com relatos dos participantes, tem refletido positivamente em sua qualidade de vida.

Em suma, considerando o papel transformador da universidade na sociedade por meio de

atividades de extensão universitária e que a expectativa de vida mundial e em especial no Brasil vem aumentando anualmente, é marcante a necessidade de que oportunidades como essas devam continuar sendo implementadas e expandidas e, se possível, com mais frequência e com uma maior disponibilidade de vagas, para que mais pessoas que se encontram nessa fase de vida possam ser beneficiadas, mostrando a importância da extensão universitária para a sociedade em geral.

AGRADECIMENTOS

À Pró-Reitoria de Extensão (PROEX/UNESP) pelo auxílio financeiro e concessão de Bolsas de Extensão Universitária (BEU) para os discentes participantes UNATI/UNESP-Sorocaba. À Fundação para o Desenvolvimento da UNESP (FUNDUNESP) pelo auxílio financeiro.

REFERÊNCIAS

ALVES, T. S. *et al.* Relato de experiências educativas em saúde bucal para idosos institucionalizados. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Chapecó, v. 8, n. 3, p. 167-174, 2017. Doi: 10.24317/2358-0399.2017v8i3.5235.

ARVELOS, E. S. *et al.* Projeto “Faça Um Idoso Feliz”: promoção de atividades de lazer a idosos institucionalizados. **Em Extensão**, Uberlândia, v. 10, n. 1, p. 139-145, jan./jun. 2011.

BRASIL. Ministério da Saúde. Secretaria de Atenção à Saúde. Departamento de Ações Programáticas e Estratégicas. **Atenção à saúde da pessoa idosa e envelhecimento**. Brasília: MS/SAS, 2010.

FORPROEX – FÓRUM DE PRÓ-REITORES DE EXTENSÃO DAS UNIVERSIDADES PÚBLICAS BRASILEIRAS. Extensão Universitária: organização e sistematização. Belo Horizonte: Coopmed, 2007.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Em 2030, cerca de 40% da população brasileira deverá ter entre 30 e 60 anos. Rio de Janeiro: IBGE, 2004. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/12757-asi-em-2030-cerca-de-40-da-populacao-brasileira-devera-ter-entre-30-e-60-anos>. Acesso em: 25 jan. 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Participação dos idosos na população será quase igual à dos jovens em 2030. Rio de Janeiro: IBGE, 2009. Disponível em: <http://saladeimprensa.ibge.gov.br/noticias.html?view=noticia&id=1&idnoticia=1507&busca=1&t=2008-esperanca-vida-brasileiros-chega-72-86-anos>. Acesso em: 28 jan. 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. População

brasileira deve chegar ao máximo (228,4 milhões) em 2042. Rio de Janeiro: IBGE, 2013. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/14462-asi-populacao-brasileira-deve-chegar-ao-maximo-2284-milhoes-em-2042>. Acesso em: 1º fev. 2020.

IBGE – INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Projeção da população 2018: número de habitantes do país deve parar de crescer em 2047. Rio de Janeiro: IBGE, 2018. Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/21837-projecao-da-populacao-2018-numero-de-habitantes-do-pais-deve-parar-de-crescer-em-2047>. Acesso em: 25 jan. 2020.

MARQUES, M. A. *et al.* Contribuição para melhorar a qualidade de vida dos idosos através das atividades oferecidas na UNATI – Universidade Aberta à Terceira Idade – UNESP/Sorocaba. In: CONGRESSO PAULISTA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA – COPEX, 3.; CONGRESSO DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA DA UFABC – CONEXÃO, 1., 2015, Santo André. **Anais [...]**. Santo André: UFABC, 2015b.

MARQUES, M. A. *et al.* Promoção da melhoria da qualidade de vida dos idosos através do projeto de extensão UNATI – Universidade Aberta à Terceira Idade – UNESP/Sorocaba, Brasil. In: CONGRESO LATINOAMERICANO DE EXTENSIÓN UNIVERSITARIA, 13., 2015, Havana. **Anais [...]**. Havana: Ministerio de Educación Superior de la República de Cuba, 2015a.

NUNES, A. L. P. F.; SILVA, M. B. C. A extensão universitária no ensino superior e a sociedade. **Mal-Estar e Sociedade**, Barbacena, Ano 6, n. 7, p. 119-133, 2011. Disponível em: <https://pdfs.semanticscholar.org/d997/c9b1aab8a293d0cda8f169178ed61823a7ea.pdf>. Acesso em: 15 jan. 2020.

OLIVEIRA, A. *et al.* Odontologia itinerante na extensão universitária: FURBMóvel – promovendo saúde bucal e cidadania. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Chapecó, v. 7, n. 1, p. 37-42, 2016. Doi: 10.36661/2358-0399.2016v7i1.3085.

OLIVEIRA, F. A. *et al.* Educação em saúde e a construção mútua das práticas: aplicação em um centro de convivência para idosos. **Revista Brasileira de Extensão Universitária**, Chapecó, v. 8, n. 2, p. 75-82, 2017. Doi: 10.24317/2358-0399.2017v8i2.4991.

OMS – ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005.

UNESP/PROEX – UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA/PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA. **Guia da extensão universitária da UNESP/Universidade Estadual Paulista**. 2. ed. São Paulo: UNESP, 2007. Disponível em: <https://www2.unesp.br/portal#!/proex/acoes-da-extensao/publicacoes/publicacoes-digitais/>. Acesso em: 20 abr. 2020.

UNESP/PROEX – UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA/PRÓ-REITORIA DE EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA. **Guia prático de direitos da pessoa idosa**. São Paulo: UNESP/PROEX, 2013. Disponível em: <https://www2.unesp.br/portal#!/proex/acoes-da-extensao/publicacoes/publicacoes-digitais/>. Acesso em: 20 abr. 2020.

UNITED NATIONS. Department of Economic and Social Affairs. Population Division. **World Population Ageing 2013**. Disponível em:

<https://www.un.org/en/development/desa/population/publications/ageing/WorldPopulationAgeing2013.asp>. Acesso em: 15 fev. 2020.

Submetido em 18 de março de 2020.

Aprovado em 4 de maio de 2020.