

## **Envelhecimento com qualidade de vida a percepção das participantes do Programa Universidade da Criativa Idade**

**Karina Elisa Machado**

[karymachado@hotmail.com](mailto:karymachado@hotmail.com)

Universidade do Vale do Itajaí - UNIVALI

**Isabela de Oliveira Rodrigues**

[isabela\\_o\\_rodrigues@estudante.sc.senai.br](mailto:isabela_o_rodrigues@estudante.sc.senai.br)

Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI

**Laura Zimmermann de Almeida**

[laurazalmeida@gmail.com](mailto:laurazalmeida@gmail.com)

Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI

**Luz Clarita Falcão Alves**

[luzclaritaf.alves@gmail.com](mailto:luzclaritaf.alves@gmail.com)

Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI

**Marielle Benites**

[marielles.benites@gmail.com](mailto:marielles.benites@gmail.com)

Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI

**Peterson Willian Silva**

[pwillians26@gmail.com](mailto:pwillians26@gmail.com)

Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI

**Viviane Camargo Caetano**

[vivianecamargo00@gmail.com](mailto:vivianecamargo00@gmail.com)

Universidade do Vale do Itajaí – UNIVALI

**Resumo:** Em virtude da expansão de sua expectativa de vida, a população idosa cresceu expressivamente nos últimos anos e por isso o conceito de envelhecimento tem recebido um olhar mais atencioso, considerando que os idosos necessitam de atividades que melhorem seu equilíbrio, memória, interação social e estado emocional. Neste contexto, atividades de extensão, como o Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, trabalham esses quesitos por meio de atividades em grupo, de cunho físico, artesanal e intelectual. Por meio da metodologia de estudo de caso este relato de experiência teve o objetivo avaliar a influência do Programa de Extensão Universidade da Criatividade na qualidade de vida das participantes. Os resultados demonstram que o programa tem influenciado positivamente na qualidade de vida das participantes, proporcionando novas informações, conhecimentos, aumento da autoestima, disposição para o dia a dia, autoconhecimento, novas formas de se relacionar e de enxergar a saúde e a qualidade de vida, contribuindo desta forma, para a qualidade de vida das participantes.

**Palavras-chave:** Extensão Universitária. Universidade da Criativa Idade. Envelhecimento saudável. Qualidade de vida.

## **Aging with quality of life the perception of the participants of the Universidade da Criativa Idade Program**

**Abstract:** Due to the expansion of its life expectancy, the elderly population has grown significantly in recent years and therefore the concept of aging has received a more careful and attentive look, considering that the elderly need activities that improve their balance, memory, social interaction and emotional state. In this context, extension activities, such as the University of Creative Age Extension Program, address these issues through group activities, of a physical, artisanal and intellectual nature. Seeking to evaluate the presence of the program in the participants' lives, through the case study methodology, through a descriptive study, of the experience report type, this work aimed to evaluate the influence of the Universidade da Criatividade Extension Program in the quality of participants' lives. Taken together, the results demonstrate that the program has positively influenced the participants' quality of life, providing new information, knowledge, increased self-esteem, willingness to go about their daily lives, self-knowledge, new ways of relating and seeing health and health. the quality of life, thus contributing to the participants' quality of life.

**Keywords:** University Extension. University of the Creative Age. Healthy aging. Quality of life.

## **Envejecer con calidad de vida la percepción de los participantes del Programa Universidade da Criativa Idade**

**Resumen:** Debido a la ampliación de su expectativa de vida, la población de adultos mayores ha crecido significativamente en los últimos años y por ello el concepto de envejecimiento ha recibido una mirada más cuidadosa y atenta, considerando que los adultos mayores necesitan actividades que mejoren su equilibrio, memoria, interacción social y estado emocional. En este contexto, las actividades de extensión, como el Programa de Extensión de la Universidad de la Edad Creativa, abordan estos temas a través de actividades grupales, de carácter físico, artesanal e intelectual. Buscando evaluar la presencia del programa en la vida de los participantes, a través de la metodología de estudio de caso, a través de un estudio descriptivo, del tipo relato de experiencia, este trabajo tuvo como objetivo evaluar la influencia del Programa de Extensión Universidade da Criatividade en la calidad de vida de los participantes. En conjunto, los resultados demuestran que el programa ha influido positivamente en la calidad de vida de los participantes, aportando nueva información, conocimientos, aumento de la autoestima, disposición para hacer su vida cotidiana, autoconocimiento, nuevas formas de relacionarse y ver la salud y la la salud la calidad de vida, contribuyendo así a la calidad de vida de los participantes.

**Palabras clave:** Extensión Universitaria. Universidad de la Era Creativa. Envejecimiento saludable. Calidad de vida.

### **1. INTRODUÇÃO**

A expectativa de vida da população vem aumentando progressivamente, neste contexto o Brasil, atualmente é um dos países que mais envelhece em proporção de pessoas com mais de 60 anos. Quando comparado com os mais jovens, é crescente o número de indivíduos que, após serem declarados idosos, ainda vivem 25, 30, 35 anos a mais, segundo a Dra. Christiane Machado, diretora científica da Sociedade Brasileira de Geriatria e Gerontologia (SBGG, 2021). Este crescimento se deve, provavelmente, às mudanças vividas em nosso século,

incluindo a qualidade de vida e saúde oferecida à nossa população com mais de 60 anos (VERAS, OLIVEIRA, 2018).

De acordo com a Organização Mundial de Saúde (OMS), “Saúde é um estado de completo bem-estar físico, mental e social, e não, simplesmente, a ausência de doenças ou enfermidades”. Neste contexto, a forma como se envelhece tem preocupado muitas pessoas, pois não é suficiente viver mais, é necessário viver com qualidade de vida, física e mental, por isso a busca incessante por meios que favoreçam esse envelhecimento saudável tem impulsionado novas pesquisas (RUIVO *et al.*, 2015).

Envelhecer é uma preocupação por conta de dois motivos: padrão de beleza e ausência de políticas públicas, para que o envelhecimento seja integrado à sociedade de forma inclusiva. Sobre o assunto, Goldenberg (2011) cita que "muitos nunca serão ‘um velho’, mas homens e mulheres que envelhecem, dando continuidade aos seus projetos existenciais”.

Teixeira e Neri (2008), corroboram com essa informação e acrescentam que a principal característica do envelhecimento saudável é a capacidade da aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade e a prática de atividades em grupo.

Diante de tais afirmações, a sociedade procura desenvolver projetos capazes de auxiliar o envelhecimento saudável, principalmente através de projetos e programas de extensão universitária, que tem como principal característica a capacidade da aceitação das mudanças fisiológicas decorrentes da idade e a prática de atividades em grupo.

Destaca-se que, nesta nova fase da vida, de uma maneira geral, os idosos necessitam de atividades que melhorem seu equilíbrio, memória, interação social e estado emocional. Neste contexto, atividades de extensão, como o Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, trabalham esses quesitos, através de atividades em grupo, de cunho físico, artesanal e intelectual (UNIVALI, 2022).

Mazo e colaboradores (2007) destacam que atividades físicas são práticas importante em todas as fases de vida, principalmente, durante o processo de envelhecimento, pois estas atuam na coordenação, equilíbrio, força e capacidade funcional, características que são comprometidas com o passar dos anos. Estas atividades estimulam os idosos a recuperarem uma maior confiança sobre si mesmo, principalmente em relação às quedas.

Já Carneiro *et al.* (2007), em seu estudo, destaca a importância da interação social, pois esta permite que o idoso se sinta amado e querido, na rede que faz parte, melhorando a sua qualidade de vida.

Nesta perspectiva, o presente artigo tem como objetivo avaliar a influência do Programa de Extensão Universidade da Criatividade na qualidade de vida das participantes, para que estas aceitem as mudanças fisiológicas decorrentes da idade, através da prática de atividades em grupo, melhorando desta forma sua saúde e favorecendo o envelhecimento saudável.

## 2. ENVELHECIMENTO COM QUALIDADE DE VIDA

Dados demonstram que no Brasil a proporção de pessoas idosas alcançou 13,7% da população geral, ou seja, 27,8 milhões de pessoas. Nesse grupo, o que mais expressivamente cresce são os idosos longevos, que vivem 80 anos ou mais. De acordo com as estimativas, em 2030, o número de brasileiros com 60 anos ou mais, ultrapassará o de crianças de 0 a 14 anos de idade (VALARES, 2016).

Destaca-se o envelhecimento precisa vir associado a qualidade de, já que é muito comum associar a velhice a circunstâncias negativas, como solidão, abandono, incapacidade e doença. Para evitar que isso ocorra, é necessário pensar e planejar a velhice desde cedo, através da alimentação, prática de atividades físicas, evitar o cigarro, cuidar da saúde mental e manter contato com a família e amigos, evitando desta forma depressão e solidão, entre outros cuidados (KAIRALLA, 2018).

A OMS adotou o paradigma “Envelhecimento Saudável”, entendido como processo de cidadania plena, em que se otimizam oportunidades de participação, segurança e uma melhor qualidade de vida. Não se restringindo apenas a uma visão reativa, centrada nas necessidades básicas, na qual a pessoa é vista como um agente passivo, exigindo uma abordagem multidimensional (OMS, 1982).

O envelhecimento saudável pode ser definido como o “processo de desenvolvimento e manutenção da capacidade funcional que permite o bem-estar na idade avançada” (TAVARES *et al.*, 2017). Essa definição se enquadra para todas as pessoas idosas, mesmo para as que convivem com doenças crônicas, o que está em jogo na velhice é a autonomia, ou seja, a capacidade de determinar e executar seus próprios desígnios. Qualquer pessoa que chegue aos 80 anos capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho, certamente será considerada uma pessoa saudável, por isso, manter a autonomia e independência durante esse processo é uma meta fundamental (RAMOS, 2003).

Destaca-se que o envelhecimento representa o conjunto de consequências ou efeitos da passagem do tempo, exigindo novos comportamentos, estilos de vida, expectativas e valores (MORAES, MORAES, LIMA, 2010). Esta é a razão pela qual interdependência e solidariedade entre gerações (é uma via de mão-dupla, com indivíduos juvenis e longevos, na qual se dá e se recebe) são princípios relevantes para um envelhecimento saudável (OMS, 2005).

O conceito de envelhecimento ativo, refere-se à participação contínua nas questões sociais, econômicas, culturais, espirituais e civis, e não somente à capacidade de estar fisicamente ativo ou de fazer parte da força de trabalho (WHO, 2005).

Tavares e colaboradores (2017) demonstram em seu trabalho que o ambiente econômico e social também interfere na qualidade do envelhecimento, já que nem todos podem ter uma alimentação saudável, exercitar-se adequadamente, ter acesso a atividades em grupo, cursos e lazer. Os autores ainda acrescentam que existem também outros fatores que influenciam no envelhecimento saudável, que são:

- *Otimismo*: É necessário ser positivo e otimista, pois ajuda a enfrentar eventuais momentos difíceis dessa fase. Pode ser necessário participar de grupos de apoio e projetos em grupo ou individuais.
- *Felicidade*: Estudos mostram associação entre a família e felicidade, eles relatam a importância de estar junto com a família e viver em paz com seus membros, idosos que têm esse contato com os seus familiares e pessoas próximas desfrutam mais a sensação de bem-estar e felicidade do que os que não tem.
- *Espiritualidade e fé*: A espiritualidade pode possibilitar lidar com eventos estressantes da vida, contribuir para superação de adversidades, como perda de entes queridos, perda de capacidades físicas, promover um significado para a vida. Já a fé pode promover virtudes como a humildade, altruísmo, compaixão, sabedoria e gratidão.
- *Trabalho voluntário*: Além de serem apoiados, os idosos também fornecem apoio. Para muitos deles, apoiar é mais importante do que receber, contribuindo para o fortalecimento da autoestima e para o envolvimento social. Isso pode ser evidenciado por sua contribuição social e desejo de fazer o bem por meio do trabalho voluntário.
- *Autonomia e independência*: Ter autonomia é poder agir e tomar decisões e a independência é a capacidade de executar as atividades sem o auxílio de outras pessoas. Neste sentido, os estudos revisados relacionaram a autonomia à segurança financeira. A

independência para os idosos envolve o cuidado de si e de outras pessoas, atividades que apreciam e gerenciamento do lar.

Os estudos também mostram que programas de saúde voltados ao envelhecimento saudável representam uma estratégia eficaz para a melhoria da qualidade de vida e da saúde dos idosos. Estes foram apresentados como alternativas para o atendimento integral à saúde do idoso, realizando intervenções e orientações, além de proporcionar o desenvolvimento de práticas sociais, de lazer e cultura. Esses programas também têm como alicerce o empoderamento, pois torna o idoso protagonista nos estados que determinam seu estado de saúde e inserção ao meio social (ARAÚJO *et al.*, 2010).

Assim, esses programas deixam de ter um enfoque baseado nas necessidades e passam ter uma abordagem baseada em direitos, o que permite o reconhecimento dos direitos dos mais velhos à igualdade de oportunidades e tratamento em todos os aspectos da vida, procurando assim transmitir uma mensagem mais abrangente do que “envelhecimento saudável”, e reconhecer, além dos cuidados com a saúde, outros fatores que afetam o modo como a população envelhece.

Um destes programas de saúde, voltados para o envelhecimento saudável, é o Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, que vem crescendo e ganhando destaque (UNIVALI, 2022).

## **2.1 Universidade Da Criativa Idade**

O Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade foi criado em 2015, no campus Florianópolis da Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI), devido às transformações associadas ao envelhecimento e ao crescimento da população idosa. O Universidade da Criativa Idade é voltado para pessoas acima de 50 anos, e tem como objetivo ampliar o potencial humano (UNIVALI, 2022).

Entre 2015 e 2019 cerca de 20 cursos modulares presenciais foram realizados. Os cursos abordavam conteúdos ligados ao DNA do campus Florianópolis, da UNIVALI. As aulas da extensão eram organizadas conforme o cronograma de disciplinas dos cursos de graduação do campus. De forma regular, as atividades do projeto envolviam professores e alunos da graduação que compartilhavam a sala de aula e experiências com os alunos da extensão. Além dos cursos, o projeto também promovia oficinas de arte educação gratuitas na Policlínica do Estreito. Participaram das atividades da Criativa Idade um público composto por pessoas acima de 50 anos de idade, todos residentes em Florianópolis (UNIVALI, 2022).

Por seu caráter inovador, tanto na metodologia de trabalho, quanto na comunicação via redes sociais digitais, o Universidade da Criativa Idade sempre foi objeto de estudo de trabalhos de conclusão de curso de graduação e pós-graduação. A relação com a pesquisa sempre foi estreita, além dos trabalhos de conclusão de curso, projetos de pesquisa do Artigo 170/UNIEDU ajudam na construção de novos conhecimentos e na capacitação de alunos da graduação (UNIVALI, 2022).

A partir de março de 2020, com as medidas de isolamento social impostas para conter a pandemia de COVID-19, o Universidade da Criativa Idade traçou uma estratégia de ação 100% online, intensificando o uso das redes sociais digitais Facebook, Instagram e WhatsApp (SOHN, MACHADO, 2021).

Em março de 2020 iniciou-se de uma série de dicas criativas nas redes sociais, que impactaram aproximadamente três mil pessoas. Entre maio a agosto foram realizados doze bate-papos criativos virtuais, nos quais aproximadamente quatrocentas pessoas participaram. Em setembro iniciou-se o primeiro curso online sobre Arte, Cultura e Psicanálise, com 32 matriculados dos estados de Santa Catarina, Paraná, São Paulo, Minas Gerais e até dos EUA (SOHN, MACHADO, 2021).

Em 2021 com a continuidade do isolamento social as atividades virtuais foram mantidas. De maio a junho acontece o curso online de Cultura e Psicanálise com a participação de 37 alunos com idades entre 17 e 85 anos. Ainda em 2021 ocorreu o lançamento do e-book “Momento Criative-se Online” com a apresentação dos trabalhos dos alunos dos cursos digitais e o ingresso de bolsistas do Programa de Educação Superior para o Desenvolvimento Regional (Proesde) (SOHN, MACHADO, 2021).

Destaca-se ainda que o programa se encontra em constante atualização, para atender as necessidades das suas alunas.

### **3. METODOLOGIA**

Este estudo constitui-se como uma pesquisa de caráter quali e quantitativo, do tipo descritivo e exploratório o qual será elaborado através de pesquisas bibliográficas, tendo como conteúdos necessários para o desenvolvimento de tema, e também pesquisa participativa.

A base metodológica adotada é a da pesquisa participativa, que possibilita tanto o posicionamento ativo e crítico, quanto a intervenção e a busca da transformação por meio da construção de novos conceitos e valores a partir da participação coletiva dialógico-dialética

(DENZIN; LINCOLN, 2006). Percebe-se que esta metodologia permite a articulação pesquisa-extensão e traz resultados ao processo de aprendizagem, o que ratifica a importância da indissociabilidade ensino-pesquisa e extensão, pilar fundamental da instituição universitária.

Para o alcance do objetivo foi realizada uma pesquisa de campo<sup>1</sup> com abordagem quantitativa. A população pesquisada foram os participantes da Universidade da Criativa Idade entre os anos de 2015 a 2020, e a amostra se deu por conveniência.

A coleta dos dados foi realizada após a leitura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE) e uma prévia explicação sobre a pesquisa. O instrumento de coleta de dados foi composto por um questionário estruturado com questões fechadas.

O questionário foi aplicado na forma individual, através de entrevistas realizadas por um dos pesquisadores, com a duração aproximada de 10 minutos. Estas entrevistas foram realizadas por vídeo chamada, devido a pandemia SARS-CoV-2. A coleta de dados ocorreu no mês de novembro de 2020.

Nesta entrevista foram obtidos dados referentes à identificação dos participantes, dados socioeconômicos e dados referentes aos reflexos das atividades do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade na sua vida dos entrevistados, com ênfase na qualidade de vida.

O questionário utilizou a Escala de Likert, que permite a descoberta de diversos níveis e tipos de opinião, o que contribui para o surgimento de afirmações mais qualificadas e verossímeis do objetivo deste estudo. Os questionários colhidos foram analisados com estatística descritiva simples.

#### **4. RESULTADOS E DISCUSSÃO**

A pesquisa foi realizada no mês de novembro de 2020 e contou com 29 participantes do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, de modo que, a amostra se deu por conveniência.

Os dados coletados demonstraram que a idade dos participantes variou entre 18 e 71 anos (Gráfico 1), sendo que destes, 89,7% eram do sexo feminino e a maioria possuem ensino

---

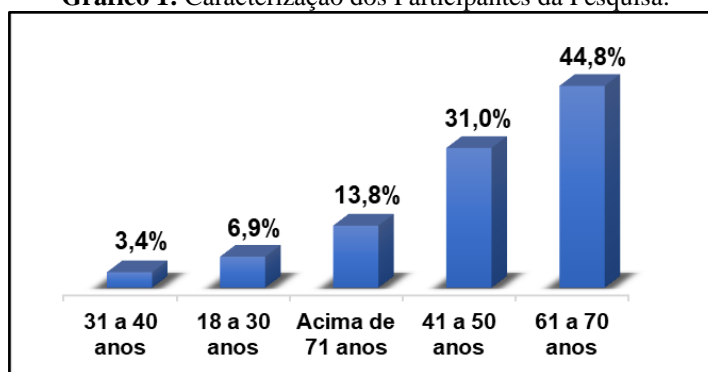
<sup>1</sup> Número do Parecer do Comitê de Ética: 4.270.284



superior e pós-graduação, sugerindo que os programa de extensão é mais procurado por participantes mulheres, que possuem maior grau de instrução.

Aqui destaca-se que até 2019, a comunidade atendida pelo Universidade da Criativa Idade eram compostas predominantemente por mulheres acima de 60 anos, entretanto com as medidas de distanciamento social, impostas pelo vírus SARS-CoV-2, e as atividades sendo realizadas de maneira on-line, o perfil dos participantes do programa mudou, atraindo uma população com idade diferenciada, de ambos os sexos e, principalmente, de diferentes regiões, de modo que, inclusive houve a internacionalização do programa. Este movimento era esperado, pois com isolamento social as pessoas procuram diferentes atividades para passar seu tempo livre em casa, entre estas atividades os cursos, ganharam destaque nesse período.

**Gráfico 1:** Caracterização dos Participantes da Pesquisa.

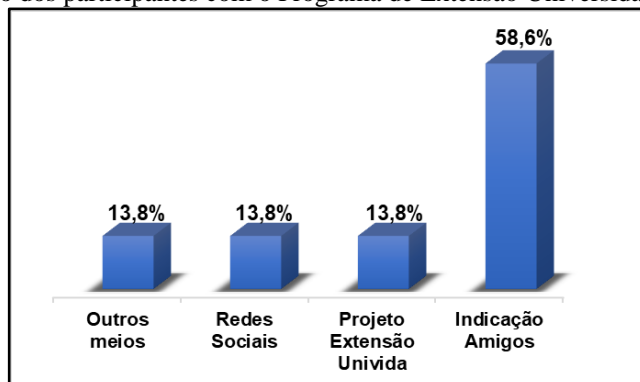


Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Destaca-se que o envelhecer de forma saudável pode ser visto de diferentes maneiras por cada indivíduo que passa por esse processo em relação a sua idade atual, podendo assim elencar percepções sobre o tema em questão de modos distintos, isso justifica os diferentes perfis dos participantes do programa no ano em questão.

Em relação ao primeiro contato com o Programa de Extensão da Universidade da Criativa Idade da UNIVALI (Gráfico 2), 58,6% dos entrevistados responderam ter conhecido o programa através de indicação de amigos; 13,8% pelo Projeto de Extensão Univida; 13,8% pelas redes sociais e 13,8% por outros meios, que incluem folders e pesquisas pela internet. Esses dados demonstram que os idosos costumam participar de atividades que envolvam grupos de amigos, o que era de se esperar, considerando o conceito de envelhecimento saudável, sendo que atividades on-line, como o projeto, aproximaram os idosos em tempo de isolamento social, levando em conta que estes foram considerados grupo de risco.

**Gráfico 2:** Relação dos participantes com o Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade.



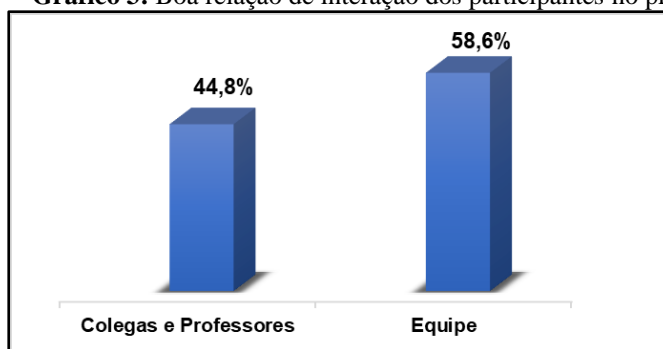
Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Esses resultados sugerem a importância dos amigos e das relações interpessoais nessa fase da vida, são momentos assim que permitem que o idoso se sinta amado e querido, pela rede na qual ele faz parte, melhorando consequentemente a sua qualidade de vida.

Quanto em relação ao tempo que participam do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, a maioria dos participantes (53,8%) relatou participar do programa desde 2019, porém temos uma parcela considerável de participantes (15,4%) que está no programa desde seu início, no ano de 2015. Esses dados eram esperados, pois os participantes do Universidade da Criativa Idade, costumam se rematricular anualmente, por isso a constate atualização do programa e das atividades, entretanto, com a modificação das atividades da presencialidade para o ambiente on-line, observa-se também uma diversificação do público.

Diversos trabalhos citam que o bom relacionamento interpessoal é importante para a construção de uma convivência amistosa e benéfica, que este gera um ambiente de colaboração harmonioso e produtivo, neste contexto, os dados encontrados demonstram uma boa relação entre a equipe e os participantes do programa (Gráfico 3), considerando que a maioria dos participantes (44,8%) acreditam ter uma excelente interação com colegas e professores, mesmo no meio virtual e que 58,6% avaliam sua interação com a equipe como excelente, demonstrando que o programa conseguiu superar o distanciamento social e se aproximar dos seu público, nas suas atividades on-line.

**Gráfico 3:** Boa relação de interação dos participantes no programa

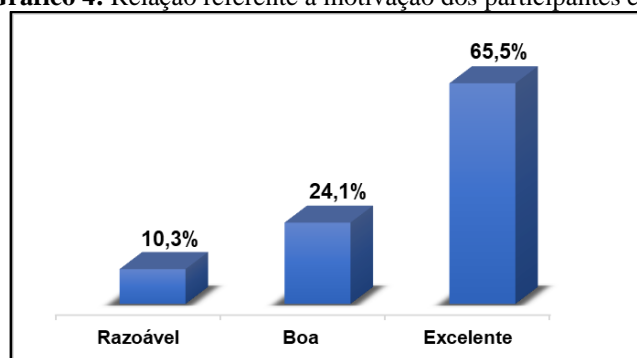


Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Este bom relacionamento também pode ser observado, quando a maioria dos participantes (82,8%) relatam se sentirem confortáveis e respeitados no ambiente virtual, porém aqui alguns participantes destacam que sentem falta dos encontros presenciais.

Em relação a sua motivação, para as oficinas virtuais (Gráfico 4), a maioria dos entrevistados consideram esta como excelente (65,5%) ou boa (24,1%), apenas uma minoria a considera razoável (10,3%). A motivação de participar das aulas, bem como a interação com os professores e colegas, é de fundamental importância para que o projeto possa contribuir para o envelhecimento saudável, bem como para a melhoria da qualidade de vida e conseqüentemente para saúde, dos seus participantes.

**Gráfico 4:** Relação referente a motivação dos participantes entrevistados



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Quando questionados se existia alguma limitação física ou emocional que prejudicasse uma participação nas aulas, 72,4% responderam que não, porém novamente, alguns destacam que preferem os encontros presenciais, aqui destaca-se novamente que devido a pandemia estes estão sendo virtuais. Limitações físicas ou emocionais são sinais que aparecem durante o

processo de envelhecimento, devido à baixa na produção de alguns hormônios, considerando que todos os sistemas sofrem com o processo de envelhecimento, ressalta-se que o envelhecimento é um processo fisiológico e natural, mas que pode ser trabalhado para que seja saudável.

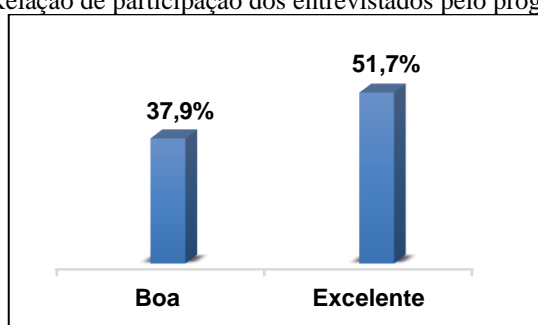
Qualquer pessoa que chegue aos oitenta anos capaz de gerir sua própria vida e determinar quando, onde e como se darão suas atividades de lazer, convívio social e trabalho (produção em algum nível) certamente será considerada uma pessoa saudável. Pouco importa saber que essa mesma pessoa é hipertensa, diabética, cardíaca e que toma remédio para depressão - infelizmente uma combinação bastante frequente nessa idade. O importante é que, como resultante de um tratamento bem-sucedido, ela mantém sua autonomia, é feliz, integrada socialmente e, para todos os efeitos, uma pessoa idosa saudável. (RAMOS, 2003, p. 1).

Atualmente, projetos buscam auxiliar para que este processo ocorra de forma saudável, promovendo ações sociais para que os participantes se sintam acolhidos em seu envolvimento, afastando padrões sociais e/ou físicos de modo em que acolha a todos os interessados.

Em relação a sua participação nas atividades ofertadas pelo programa, a maioria relata como excelente, sendo 51,7%, ou boa 37,9% (Gráfico 5), que gosta da variedade da temática, 93,1%, de modo que apenas 6,9% determina como razoável (Gráfico 6), e que acredita muito, 65,5%, ou muitíssimo, 17,2% (Gráfico 7), que as atividades desenvolvidas, melhoraram sua qualidade de vida, principalmente no período de isolamento social.

O gráfico 5 é referente às atividades ofertadas:

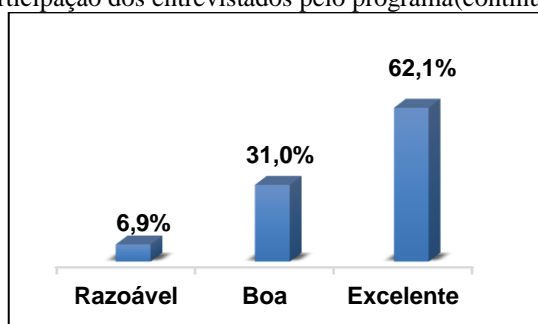
**Gráfico 5:** Relação de participação dos entrevistados pelo programa.



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

O gráfico 6 é referente a variedade da temática oferecida:

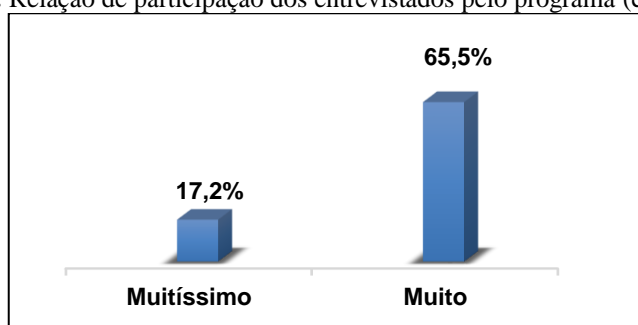
**Gráfico 6:** Relação de participação dos entrevistados pelo programa (continuação).



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

O gráfico 7 é referente a melhora na qualidade de vida dos envolvidos quantos as atividades desenvolvidas:

**Gráfico 7:** Relação de participação dos entrevistados pelo programa (continuação).



Fonte: Elaborado pelo autor (2022)

Entende-se que, desde a adoção de comportamentos relacionados à prática de atividades físicas, alimentação adequada conforme a necessidade de cada ser, o autocuidado, o apoio emocional em prol da relação entre o convívio social, a garantia de bons hábitos durante a vida jovem (não beber, não fumar), manter-se uma vida social ativa e em contato com outras pessoas, dentre diversos outros motivos que cada um leva em consideração ao envelhecimento de forma saudável para si.

A compilação desses resultados sugere que o projeto de extensão Universidade da Criativa Idade, influencia positivamente na qualidade de vida das participantes. Para as quais o significado de envelhecimento saudável abrange a manutenção de atividades na vida dessas, como os passeios, os trabalhos manuais, as leituras, a formação de uma rede de amigos, os jogos e o apoio da família, ou simplesmente os encontros remotos.

Os participantes ainda destacaram a oportunidade de aprendizado, uma forma de manter a saúde mental. O envelhecer saudável implica em viver cada etapa da vida e o segredo do

envelhecimento saudável está relacionado ao estilo de vida e aos relacionamentos efetuados durante essa trajetória.

## 5. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A partir do presente trabalho percebe-se que, a aplicação de programas de promoção da saúde voltados para o envelhecimento saudável, é uma tática para a melhoria da qualidade de vida e da saúde das participantes. A existência de projetos de extensão que visem o atendimento aos idosos, vinculados a instituições de ensino superior, como o Projeto de Extensão Universidade da Criativa Idade, da UNIVALI, foram apresentados como alternativas para a melhoria da qualidade de vida dos participantes.

A ideia de qualidade de vida, durante o processo de envelhecimento, está associada a sentir-se bem e feliz, trocar experiências e vivências. Através dos relatos dos participantes do Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade entendemos que as pessoas buscam lazer, troca de experiências, interação, distração, que transformam significativamente suas vidas. Tudo isso deve-se às atividades realizadas ao decorrer de todo o projeto, atividades estas, de incentivo a qualidade de vida na terceira idade.

A qualidade de vida dos participantes, após sua inserção no projeto de Extensão Universidade da Criativa Idade, foi modificada positivamente. Pode ser notado pelo destaque dado aos encontros remotos, que proporcionam novas informações e novos conhecimentos, aumento da autoestima, disposição para o dia a dia, autoconhecimento, novas formas de se relacionar e de enxergar a saúde e a qualidade de vida.

Em conjunto, esses dados demonstram que o Programa de Extensão Universidade da Criativa Idade, contribui para a qualidade de vida dos participantes.

## REFERÊNCIAS:

- ARAÚJO, L.F., COELHO, C.G., MENDONÇA, E.T., VAZ, A.V.M., SIQUEIRA-BATISTA, R., COTTA, R.M.M. Evidências da contribuição dos programas de assistência ao idoso na promoção do envelhecimento saudável no Brasil. **Rev Panam Salud Publica**. 30(1), 2011.
- CARNEIRO, R.S., FALCONE, E., CLARK, C., PRETTE, Z.D., PRETTE, A.D. Qualidade de vida, apoio social e depressão em idosos: relação com habilidades sociais. **Psicologia:**

**Reflexão e Crítica**, 20 (2), 229-237, 2007. DOI: <https://doi.org/10.1590/S0102-79722007000200008>.

DENZIN, N.; LINCOLN, Y. A disciplina e a prática da pesquisa qualitativa. **O Planejamento da pesquisa qualitativa: teorias e abordagens**. Porto Alegre: ArtMed, 2006.

GOLDENBERG, M. Corpo, envelhecimento e felicidade na cultura brasileira.

**Contemporânea**, 9(2):78-85, 2011.

KAIRALLA, M. Será que estamos prontos para envelhecer?. **Veja Saúde**. [Internet] 2018.

Disponível em: <https://saude.abril.com.br/blog/chegue-bem/sera-que-estamos-prontos-para-envelhecer/>

MAZO, G.Z., LIPOSKI, D.B., ANANDA, C.E., PREVÊ, D. Condições de saúde, incidência de quedas e nível de atividade física dos idosos. **Rev. bras. fisioter.**, 11(6):437-442, 2007.

MORAES E.N., MORAES, F.L., LIMA, S.P.P. Características biológicas e psicológicas do envelhecimento. **Rev Med Minas Gerais**. 20(1): 67-73, 2010.

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. 2005.

Disponível em:

[https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/bitstream/192/401/1/WORLD\\_envelhecimento\\_2005.pdf](https://bibliotecadigital.mdh.gov.br/jspui/bitstream/192/401/1/WORLD_envelhecimento_2005.pdf).

OMS. Organização Mundial de Saúde. **Plano de ação internacional para o envelhecimento**, 1982. Disponível

em:[http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/\\_manual/5.pdf](http://www.observatorionacionaldoidoso.fiocruz.br/biblioteca/_manual/5.pdf).

RAMOS, L.R. Fatores determinantes do envelhecimento saudável em idosos residentes em centro urbano: Projeto Epidoso, São Paulo. **Cad. Saúde Pública**. 19(3):793-798, 2003.

RUIVO, J., Franciso, C., OLIVEIRA, R., Figueiras, A. The main potentialities of resveratrol for drug delivery systems. **Brazilian Journal of Pharmaceutical Sciences**, 51(3):499-513, 2015.

SOCIEDADE BRASILEIRA DE GERIATRIA E GERONTOLOGIA. **A Importância de um envelhecimento saudável**. 2021. Disponível em: <https://sbgg.org.br/sbgg-reforca-a-importancia-de-um-envelhecimento-saudavel/>.

SOHN, A. P. L., MACHADO, K. E. **Dicas Criativas turma 2021/1**. 2021. ISBN: 978-65-87582-44-3.