



# Qualidade de vida na terceira idade

*por Maria Regina da Silva Vargas*

A expressão terceira idade é recente e popularizou-se rapidamente no Brasil. Segundo consta na literatura, o termo teve origem na França com a implantação, nos anos 70, das Universidades da Terceira Idade, caracterizando uma nova forma de acesso ao ensino superior, proporcionando a formação continuada, o intercâmbio das gerações e dispensa do vestibular.

A UNATI, Universidade Aberta à Terceira Idade, iniciou suas atividades na UNICENTRO, em Guarapuava, como Projeto de Extensão, no ano de 1999. Após um ano, passou a ser Programa de Extensão, com um evento inaugural contando com a palestra "Longevidade e Qualidade de Vida", iniciando as reflexões a respeito do tema do envelhecimento. O objetivo inicial do Programa é contribuir para mudanças qualitativas no contexto socioeconômico da terceira idade. As atividades desenvolvidas são de cunho acadêmico-extensionistas com reflexões sobre o envelhecimento nos aspectos biopsicológicos, psicossociais, culturais, filosóficos, políticos, jurídicos, religiosos e econômicos.

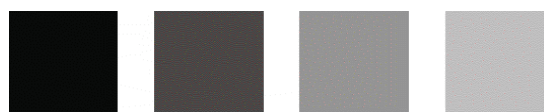
O Programa constitui um espaço de interação das pessoas da terceira idade no âmbito universitário. Além disso, congrega profissionais, professores, pesquisadores, alunos de diversas áreas do conhecimento humano e voluntários na organização de um local para atividades de ensino, pesquisa e extensão, propiciando, assim, a participação em espaços de caráter educativo, esportivo, recreativo e cultural.

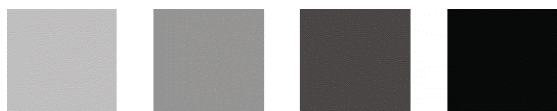
Para a realização do Programa, há o envolvimento ativo dos departamentos pedagógicos e setores administrativos da UNICENTRO, com docentes, discentes e agentes universitários ministrando disciplinas, mini cursos, oficinas, organizando viagens, entre outras atividades. Nessas ações acontecem a interação e a troca de experiências, o que é de extrema importância para a comunidade que passa a conhecer uma nova realidade social brasileira: o processo de envelhecimento populacional.

Um dos pontos de destaque da UNATI são as participações em Festivais direcionados à terceira idade, nos quais já é hábito a obtenção de excelentes classificações com dezenas de troféus já conquistados. Ao longo desta década de existência, o Programa já desenvolveu as mais diversas atividades envolvendo a maioria dos setores da Universidade, bem como contando com a participação ativa da comunidade externa, com oficinas, palestras, eventos festivos, entre outros.

No ano de 2008, iniciou-se um processo de integração com os outros grupos voltados à terceira idade do município de Guarapuava, com um primeiro encontro festivo ocorrido no dia 30 de junho, quando mais de 300 pessoas estiveram presentes na UNICENTRO para uma tarde de confraternização e planejamento de atividades integradoras entre os grupos da cidade e da zona rural, que também estiveram presentes.

Várias alterações estão sendo implantadas gradativamente, com objetivo de tornar o Programa cada vez





mais abrangente nas questões da gerontologia. Assim, com o apoio da Reitoria e da Pró-Reitoria de Extensão e Cultura da UNICENTRO, foi possível estabelecer um espaço administrativo exclusivo para a UNATI, bem como espaços determinados para o desenvolvimento das atividades propostas para o ano. Também é proposta a descentralização das ações, criando espaços unatianos no Campus CEDETEG, o que viabiliza o atendimento adequado nas áreas da saúde, bem como oportuniza à população vizinha àquele Campus o acesso universitário. Além disso, é meta também estreitar laços com a UNATI de Irati.

Atualmente, os unatianos têm à disposição as seguintes atividades oferecidas ao longo da semana: hidroginástica, canto, espanhol, tai-chi-chuan, teatro, dança, nutrição, informática, fisioterapia e enfermagem, além das palestras, oficinas eventuais e viagens.

Universidade Aberta à Terceira Idade – UNATI  
Coordenação: Maria Regina da Silva Vargas  
Telefone: (42) 3621 1340 – e-mail: maresiva@hotmail.com

