



## EDUCAÇÃO E SAÚDE NA UNIVERSIDADE ABERTA DA TERCEIRA IDADE

CASTRO, Ariane<sup>1</sup>, BRONDANI, Alessandra<sup>2</sup>, BRUNELLI, Ângela Vieira<sup>3</sup>, ROSSATO,  
Vania Mari<sup>4</sup>

**Resumo:** A população idosa está crescendo no Brasil e no mundo, com o aumento da expectativa de vida a atividade física e esclarecimentos sobre educação e saúde é benéfico em todas as idades auxiliando sempre na manutenção da saúde, bem-estar e qualidade de vida, gerando ao idoso um retardo no envelhecimento. O projeto Universidade Aberta para Terceira Idade (UNATI) proporciona à idosos atividades múltiplas para beneficiar a saúde, para assim ocupar o tempo livre e disponibilizar diálogos com pessoas de sua mesma faixa etária, desenvolvendo atividades culturais onde gera uma expectativa para o grupo crescer e atingir os objetivos de qualidade de vida. O objetivo deste estudo é descrever as atividades de educação e saúde oferecidas na UNATI. Primeiramente é realizado o acompanhamento do controle de pressão arterial, sendo que após são direcionados a realizarem atividade física, no caso, a dança. A dança um método que gera diversão e entusiasmo dos idosos, onde eles adaptam o equilíbrio físico e mental, e a cada aula nota-se diferença principalmente no humor, expandindo alegria e companheirismo entre o grupo. São oferecidas oficinas sobre dicas de alimentação, automedicação, cuidados e quedas, estatuto do idoso e outros temas pertinentes. Através de todo o mecanismo usado pelo projeto para qualificar a vida de nossos idosos procuramos observar a reação deles com as atividades propostas, onde obtivemos como resultado melhora na velocidade de deambular, no equilíbrio, auto-estima e ajuda no controle de doença cardíaca e artrite, são pequenas melhorias que fazem a diferença. Assim concluímos que a atividade física e esclarecimentos sobre educação e saúde é essencial para a qualidade de vida na terceira idade e o acompanhamento dos profissionais da área da saúde cria uma segurança necessária para o desenvolvimento do projeto.

**Palavras-Chave:** Atitude, Saúde, Vida.

---

<sup>1</sup> Acadêmica de Enfermagem, Bolsista PIBEX E-mail: Arianecastro06@gmail.com

<sup>2</sup> Acadêmica de Farmácia, Bolsista PIBIC

<sup>3</sup> Coordenadora do UNATI. Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano. angelavbrunelli@gmail.com

<sup>4</sup> Professora do Curso de Educação Física. Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano.