

## PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVIDA UNIVALI: EDUCAÇÃO PARA O ENVELHECIMENTO ATIVO

Mayara Ana da Cunha Kersten, Lígia Najdzion,  
Attela Jenichen Provesi, Rogério Correa.

<sup>1</sup>Universidade do Vale do Itajaí, Rua Uruguai, 458, Itajaí - 88302-901 - Itajaí-SC, Brasil,  
[mcunha@univali.br](mailto:mcunha@univali.br) , [najdzion@univali.br](mailto:najdzion@univali.br), [attela@univali.br](mailto:attela@univali.br), [roger@univali.br](mailto:roger@univali.br)

### Resumo

O programa de extensão Universidade da Vida (UNIVIDA) existe na Universidade do Vale do Itajaí (UNIVALI) há 24 anos, possui uma metodologia diferenciada de outros projetos voltados ao envelhecimento ativo e discute questões baseadas no dia a dia da pessoa idosa. O objetivo deste trabalho é relatar a experiência da metodologia utilizada pelo Programa UNIVIDA, a qual foi estruturada na perspectiva de Paulo Freire, como condicionais para uma prática dialógica efetiva e humanizada, cujo desenvolvimento contempla os ODS 3,4,5,10 e 17 com atividades direcionadas e específicas, por meio de aulas teórico-práticas definidas em conjunto com o grupo de pessoas idosas participantes. Os resultados apontam, que apesar de sua relevância enquanto objeto social voltado para o envelhecimento ativo e do cumprimento de seus propósitos, o programa necessita de investimentos em pesquisa, para que possa ser ampliado e replicado em outras universidades abertas às pessoas idosas.

**Palavras-chave:** envelhecimento; idoso; universidade; UNIVIDA.

**Área do Conhecimento: ENEXUN:** Seção de trabalhos de extensão universitária direcionada a discussão de temáticas de projetos sociais.

### Introdução

A senescência e a senilidade representam as possibilidades do envelhecimento. Senescer corresponde ao envelhecimento fisiológico esperado, em decorrência da redução das reservas energéticas, enquanto a senilidade apresenta a patologização do processo de longevidade, representada pelo desenvolvimento de comorbidades ou disfunções orgânicas que ocasionam limitações e reduções das capacidades funcionais, interferindo na socialização e comunicação das necessidades (Freitas *et. al*, 2016). Em 2023 o número de pessoas idosas no Brasil chegou a 33 milhões (15% da população) – número que deve dobrar até 2050 (IBGE, 2023). Além disso, o número de pessoas que passam dos 80 anos tem aumentado consideravelmente.

Essa tendência ao aumento da população idosa trouxe a necessidade de se discutir cada vez mais temas relacionados ao processo de envelhecimento. Até a década de 60, as pessoas idosas eram minoria e viviam relativamente isoladas [...] as poucas ações realizadas para essa população tinham caráter assistencialista, auxiliando em necessidades básicas, para minimizar o sofrimento causado pela miséria ou doença (Inouye, 2018).

Em 1982 aconteceu a primeira Assembleia Mundial sobre o envelhecimento, evento que instituiu o Plano de Ação Internacional de Viena com foco nas pessoas idosas: desenvolvimento; promoção da saúde e bem-estar na velhice; bem como criação de um ambiente de vida propício e favorável. Na ocasião, o Brasil se comprometeu em desenvolver projetos visando cumprir os objetivos propostos naquela assembleia, fato concretizado somente em 1994 quando foi instituída a Lei Nº8.842 que dispõe sobre a Política Nacional da Pessoa Idosa. Vigente até hoje, ela tem por objetivo assegurar direitos sociais, criar condições para promover autonomia, integração e participação efetiva da pessoa idosa na sociedade (BRASIL, 2010).

Ao encontro das iniciativas, programas como as Universidades da Terceira Idade têm por objetivo a realização de ações de promoção da senescência e redução ou contenção dos processos senis, a fim de amenizar o sofrimento individual e familiar e garantir direitos à população idosa (MARTINS; CASSETTO; GUERRA, 2019). Em 2018 as Universidades da Terceira Idade foram

renomeadas para Universidades Abertas às Pessoas Idosas, buscando atualizar a nomenclatura pela atualização da Política voltada à Pessoa Idosa – UNAPI.

Indo ao encontro do que foi apresentado, as UNAPI's são essenciais no enfrentamento das dificuldades decorrentes das alterações apresentadas pelo envelhecimento. O núcleo familiar, amigos e grupos de convívio desenvolvem novas conexões e suportes para seus processos de saúde-doença tornando esta iniciativa um meio de garantia social para pessoas com sessenta anos ou mais.

O programa UNIVIDA UNIVALI promove a socialização, aprendizado e desenvolvimento psíquico pela inserção do indivíduo em grupos de estudo. Com base nos aprendizados oferecidos, os participantes podem experimentar o processo senescente como resultado de aprendizados e convívios, reduzindo ao máximo a senilidade, mantendo desta forma, dignidade, autonomia e estabelecendo vínculos nesta etapa da vida. Diante desta realidade, e após a reflexão sobre as práticas de saúde voltadas ao envelhecimento ativo, sobre os problemas persistentes relacionados à promoção de saúde da pessoa idosa - evidenciados nestes 24 anos de atuação do projeto junto à comunidade, percebe-se a necessidade de desenvolver um estudo de abrangência municipal, que propicie um experimento de transição sociotécnica na área de promoção de saúde da pessoa idosa.

## Metodologia

Estruturada na perspectiva de Paulo Freire como condicionais para uma prática efetiva e humanizada, a metodologia do programa de extensão UNIVIDA proporciona aos sujeitos – universidade e comunidade – uma proposta apontada para o amor, a humildade, o pensamento, a fé e a esperança, que possibilitam a reflexão sobre sua realidade concreta a partir da relação dialógica entre ambos. Este método valoriza os saberes prévios do povo e suas realidades culturais na construção de novos saberes. Freire (2006) denomina este encontro de saberes de “círculo de cultura”, que envolve a “problematização” e “a dialogicidade”. A primeira permite ao sujeito se afastar de sua experiência imediata e, em diálogo crítico com o outro, admite ao sujeito construir outros significados para sua ação. A segunda, por sua vez, estimula relações de reciprocidade, nas quais os sujeitos trocam experiências, saberes e necessidades do cotidiano profissional e existencial.

Tal abordagem visa contribuir para uma prática social com uma construção coletiva e com respeito a singularidade de cada pessoa envolvida. Por este motivo, todas as práticas realizadas utilizam o método de projetos, que visam, por meio da investigação de um tema ou problema, vincular teoria e prática, gerando aprendizagem diversificada e em tempo real, no qual os sujeitos são os agentes na produção do conhecimento, (BARBOSA, *et al*, 2013).

Neste sentido, cabe destacar as ações desenvolvidas pelo Programa:

**Mentoria em saúde:** Atendimento integral de avaliação de pessoas idosas, objetiva identificar problemas de saúde não tratados por meio de um processo de cuidados integral.

**Educação em Saúde:** Oferta de programa de educação sobre promoção de saúde, autocuidado, prevenção dos agravos de doenças crônicas não transmissíveis na busca de autonomia, independência e práticas corporais.

**Roda de papo:** Oficina de sensibilização sobre os direitos de proteção da pessoa idosa e os impactos do idadismo por meio de problematização das situações cotidianas de tomada de decisão.

**Envelhecer ativo:** Fortalecimento e empoderamento dos beneficiários em relação à tomada de decisão sobre práticas de saúde, lazer e cultura.

**Curricularização da extensão:** Integrar as ações do programa junto às disciplinas de Projetos Comunitários de Extensão Universitária da UNIVALI; disponibilizar estrutura para o desenvolvimento de ações em conjunto com docentes e acadêmicos da UNIVALI; e promover relação entre o ensino, pesquisa e extensão.

As aulas do UNIVIDA UNIVALI acontecem nos Campi Itajaí e Balneário Camboriú, ambos no período vespertino. A pessoa idosa que passa a conviver nos campi, recebe benefícios diretos como a utilização da biblioteca comunitária como aluno e desconto no estacionamento. Também pode se inserir em grupos voltados aos alunos de graduação como grupos de pesquisa ou de leitura.

## Resultados

Idealizado em 2000 pela professora e psicóloga MSc. Katia Simone Ploner, o UNIVIDA tinha como objetivo aproximar a população idosa de conhecimentos e direitos relativos à nova fase da sua vida, bem como construir um ambiente de relações intergeracionais. Desde então, os impactos

incidiram em mais de 5 mil pessoas, de forma direta ou indireta, pelas atividades propostas. Foi possível ainda, capacitar profissionais de saúde, acadêmicos e comunidade em geral, como experienciado no ano de 2022 contemplando mais de 500 pessoas em eventos para Agentes Comunitários de Saúde e Dia Mundial da Pessoa Idosa. O UNIVIDA auxilia também, no fortalecimento das políticas de humanização, além de oportunizar espaços para a promoção e o cuidado de si. Amparado pelo conceito da educação permanente, o programa institucional UNIVIDA, em suas atividades, estimula uma relação estreita com os Objetivos do Desenvolvimento Sustentável (ODS 3, 4, 5, 10 e 17), conforme a seguir:

**ODS 3. Assegurar uma vida saudável e promover o bem-estar para todos em todas as idades.**

- 1) Aulas expositivas e práticas com professores de diversas áreas do conhecimento.
- 2) Resumo digital: após as aulas ministradas elabora-se um *template* e um breve destaque sobre os pontos chaves das aulas, disponibilizadas aos participantes por meio de mídias digitais como o Instagram (@unividaunivali) e o Facebook (<https://www.facebook.com/univaliunivida>) que juntos, chegam a quase 10 mil seguidores.

**ODS 4. Assegurar a educação inclusiva e equitativa de qualidade, e promover oportunidades de aprendizagem ao longo da vida para todas e todos,** conforme o quadro1 a seguir:

Quadro 1 – Disciplinas oferecidas pelo programa UNIVIDA

Disciplinas	Objetivo	Presencial
Envelhe(ser)	Discutir assuntos que abordem Psicologia e Saúde mental.	68
Saúde e Qualidade de Vida	Atualizar em saúde assuntos primordiais para qualidade de vida.	80
Ativamente	Conhecer a mente e os principais aspectos relacionados a vida, integrando corpo, mente e espiritualidade.	40
Café com prosa	Conhecer instrumentos relacionados a Arte, Cultura, História e Filosofia em diversos níveis culturais.	80
Atualizados	Discutir conteúdos relacionadas a Economia, Direito, Cidadania e outras Questões Sociais voltadas a atualização da pessoa.	60
Atualiza Univali	Conhecer os espaços e projetos que acontecem na universidade.	40
Nutrindo à Vida	Ampliar o conhecimento em Nutrição e Gastronomia.	40
Conectados	Inserir a tecnologia de forma saudável que auxilie na organização da vida da pessoa.	40

Fonte: Projeto Pedagógico do curso

No programa, as pessoas idosas cadastradas recebem o planejamento do semestre com antecedência. Respeitando as temáticas, podem realizar sugestões sobre o que gostariam de aprender. Cita-se como exemplo, quando explodiu a discussão mundial sobre a guerra da Síria. As pessoas idosas participantes solicitaram que o tema fosse abordado dentro da disciplina Atualizados. Para tanto, buscou-se um docente especializado em Direito Internacional que ministrou a aula em duas tardes: uma direcionando o material sobre o impacto dessa guerra no mundo e outra sobre o mesmo impacto de forma local. Cabe destacar um depoimento recebido na ocasião, justificando a escolha, o que nos levou a refletir: “já caminhamos muito (na vida), então não queremos mais saber do básico”.

**ODS 5. Alcançar a igualdade de gênero e empoderar todas as mulheres e meninas**

Neste ODS, o UNIVIDA Univali se encaixa em vários itens, entre os quais pode-se destacar:

- 5.1 Acabar com todas as formas de discriminação contra todas as mulheres e meninas em toda parte.
- 5.2 Aumentar o uso de tecnologias de base, em particular as tecnologias de informação e comunicação, para promover o empoderamento das mulheres. De 2020 a 2024, tivemos a participação de 4 homens no programa, que nele permaneceram por um semestre. Cabe destacar, que mesmo o conteúdo sendo abrangente a todos os sexos, ainda não se conseguiu contar com a participação de muitos homens. Pode-se relacionar aos dados globais, que a mulher vive mais tempo e que normalmente se preocupa mais com as questões relacionadas ao envelhecimento. Neste sentido, as aulas com docentes da área do direito apresentam temáticas voltadas à segurança dentro e fora do ambiente familiar como: o estatuto da pessoa idosa; diretrizes antecipadas de vontade e segurança em bancos; links e ligações

por telefone; instrumentalização dessas mulheres a estarem atentas a possíveis golpes e violência de gênero. Outra questão sugerida pelas alunas, foi sobre viagem segura, ocasião em que foram abordados temas como: direitos de viagem (ministrado por um docente formado em direito internacional), solicitação de passaporte, reservas seguras por aplicativos de pequenos períodos como *Booking* e *Airbnb* com aplicação prática do conhecimento e até mesmo sobre calendário vacinal exigido pelos destinos com apresentação, descrição e justificativa legal para tais exigências.

### **ODS 10. Reduzir a desigualdade dentro dos países e entre eles**

No item 10.2 “Até 2030, empoderar e promover a inclusão social, econômica e política de todos, independentemente da idade, gênero, deficiência, raça, etnia, origem, religião, condição econômica ou outra” trabalhou-se temáticas voltadas ao processo de envelhecimento de forma natural, buscando a senescência. O simples fato de uma pessoa idosa sair de sua casa para voltar aos caminhos da universidade gera curiosidade dentro a família e dentro da própria universidade. Ver trinta pessoas idosas em uma sala de aula gera estranheza em um ambiente preparado para receber pessoas entre vinte e trinta anos, no máximo. Somos abordados com frequência sobre os objetivos do programa, suas formas de inserção, bem como convites para entrevistas e divulgação na mídia local. Seguindo os propósitos dessa ODS, as pessoas idosas que fazem parte do programa têm aulas sobre: idadismo, estatuto da pessoa idosa, conselhos municipais de saúde, formas de acesso a programas e serviços sociais, direito, saúde, gastronomia, nutrição, educação física, medicina, práticas integrativas e corporais, leitura, entre outros. Tais assuntos fazem com que consigam se posicionar perante a família, amigos e desconhecidos, como vendedores e profissionais da saúde. Um caso que exemplifica é de uma aluna que foi acompanhada de sua filha comprar uma torneira. O vendedor simplesmente a ignorou, concentrando as orientações na filha dela. Incomodada com o fato, ela conseguiu se posicionar dizendo: desculpe a intromissão, mas quem está comprando uma torneira sou eu; minha filha vai embora segunda-feira e eu preciso saber as especificações da torneira.

### **ODS 17. Fortalecer os meios de implementação e revitalizar a parceria global para o desenvolvimento sustentável**

Através do subitem 17 “Incentivar e promover parcerias públicas, público-privadas e com a sociedade civil eficazes, e a partir da experiência das estratégias de mobilização de recursos dessas parcerias”, o UNIVIDA vem sendo convidado por diversos parceiros para ações em conjunto como representação nos conselhos municipais das pessoas idosas dos municípios catarinenses de Itajaí, Balneário Camboriú e Balneário Piçarras. Devido à parceria entre o público e o privado, a UNIVALI, que tem um impacto social importante na comunidade, vem sendo convidada para formações, capacitações e acontecimentos na área da geriatria e gerontologia (em média 10 eventos/ano). Importante destacar, que o programa foi aprovado também pelo Fundo Estadual da Pessoa Idosa de Santa Catarina em julho de 2024 e será oferecido nos 3 municípios catarinenses acima referenciados.

### **Discussão**

O envelhecimento populacional, tornou-se uma realidade mundial desde a década de 40. Os impactos epidemiológicos sobre as demandas provenientes deste perfil, incidem diretamente nos serviços de saúde, permeando grandes desafios na construção de políticas públicas. A realidade brasileira coexiste atrelada ao panorama de envelhecimento que se opõe às taxas de fecundidade e se apoiam na expectativa de vida aumentada, tornando o acúmulo de condições clínicas e incapacidades biológicas, contribuintes para o estado de vulnerabilidade das pessoas idosas, com consequente desenvolvimento da fragilidade e do declínio do estado de saúde (MAIA et al., 2016).

A idade avançada não se caracteriza como fator primordial para fragilização. Por outro lado, aquele que apresenta queda das reservas fisiológicas e baixa capacidade de resistência a fatores estressantes ao organismo torna-se mais susceptível à debilitação. No panorama senil, à redução na capacidade homeostática incide em risco aumentado de mortalidade e eventos adversos de saúde, tornando situações de dependências, quedas, lesões, doenças agudas, internações, institucionalização não programadas e até mesmo óbito como desfecho em grande parte dos casos. As redes de apoio para a pessoa idosa são essenciais no enfrentamento das dificuldades decorrentes das alterações apresentadas. Seguindo essa premissa, conceber a fragilidade de modo amplo, possibilita responder as necessidades populacionais, na manutenção e promoção de autonomia e independência, abordagem esta que se justifica pela identificação precoce de fatores potencializadores da debilidade

que visam nortear políticas públicas de saúde, prevenindo situações agudas e a redução dos gastos da atenção terciária no sistema de saúde.

A minimização das consequências do envelhecimento mantém a população idosa funcional, considerando o maior tempo possível para usufruir do envelhecimento “bem-sucedido”. No Brasil, o primeiro e o primeiro espaço para realização de atividades educativas e culturais voltadas ao envelhecimento saudável surgiu no ano de 1963, no Serviço Social pelo Comércio (SESC) em São Paulo, onde ocorriam bailes, organização de passeios, eventos educativos, entre outras atividades. Com o passar dos anos, foram surgindo novos grupos com atividades voltadas a esse público (INOUE, 2018).

O primeiro projeto de Universidade aberta à terceira idade surgiu na França, nos anos 70, por Pierre Vellas que notou que as pessoas idosas não tinham quase que nenhuma oportunidade de acesso à educação. Através de suas pesquisas, ele identificou que muitas patologias eram originadas do isolamento social. Por isso, de início, o seu objetivo principal era a integração entre as pessoas idosas. Para tanto, realizava atividades para promover saúde, desenvolver interesse pela vida e modificar sua imagem perante a sociedade. Ele criou estratégias de ensino de acordo com a história e necessidade das pessoas idosas [...] que se sentiam sozinhas e em isolamento social. (CACHIONI, 2012; FURTADO; SILVA, 2008) A ideia de Pierre se espalhou por diversos países que já se encontravam passando por mudanças demográficas. Quando a ideia se espalhou, ganhou forma em modelos adaptados aos países. No Reino Unido, por exemplo, as atividades eram voltadas à aprendizagem compartilhada ou autoajuda; e na China o foco é a vida em comunidade e a manutenção da cultura tradicional. O modelo sul-americano, por sua vez, baseado no francês, funciona exclusivamente nas Instituições de Ensino Superior (CACHIONI, 2012). As primeiras UATI's no Brasil eram chamadas de “Universidades do tempo livre” que realizavam atividades culturais e de sociabilidade - a princípio voltadas para ocupar o tempo livre dos aposentados. Em 1984 foi criada a primeira extensão universitária brasileira para esse público, na Universidade Federal de Santa Catarina. Na década de 90, essa tendência se espalhou pelo país, o que resultou na criação de extensões em diversas universidades, principalmente nas instituições particulares. (INOUE, 2018).

Sobre as condições de saúde desta população, com base nos dados de 2010 disponíveis no sistema de consulta de indicadores, SISAP, 17,3% apresentavam alguma dificuldade em ouvir; 31,5% de enxergar; 23,4% de locomover-se; 1,98% apresentavam alguma condição mental, estimando que 48,6% desta faixa etária era detentora de alguma deficiência (SISAP, 2022). Dentre as causas de mortes evitáveis, baseado nos dados disponíveis do ano de 2019, 7,08% eram relacionadas à tumores associados ao tabagismo, 16,9% associadas a hipertensão e complicações cardiovasculares, 7,08% por diabetes mellitus vistas como evitáveis no contexto da prevenção primária de 1%. Assim, parte-se do ideário em que a capacidade de autogestão, sofre influência por condições objetivas e subjetivas da vida, ou seja, dependem do que é concreto para o alcance pessoal. Acredita-se que a partir das práticas corporais, como por exemplo, a convivência, possa fortalecer o apoio social, contribuir para desenvolvimento da autoconsciência, favorecidos pela disponibilidade de espaços que contribuem para o fortalecimento da cultura de paz (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2015). Por outro lado, as práticas de educação em saúde, objetivam proporcionar às pessoas, possibilidades de pensar e refletir sobre o seu contexto, gerando autonomia e desenvolvendo a capacidade de observar, analisar e questionar a sua realidade e os seus problemas, bem como procurar soluções ou respostas adequadas para mudá-las. Em resumo, que “não sejam homens espectadores, mas sim criadores do mundo”. (SOUZA, JACOBINA, 2009). Com vistas à promoção de saúde, almeja-se a articulação transversal na qual se confere visibilidade aos fatores que colocam a saúde da população em risco e as diferenças entre necessidades, territórios e culturas presentes no nosso país, visando à criação de mecanismos que reduzam as situações de vulnerabilidade, defendam radicalmente a equidade e incorporem a participação e o controle sociais na gestão das políticas públicas (MINISTÉRIO DA SAÚDE, 2014).

O foco abordado no fenômeno social, deve considerar fatores de risco para o desenvolvimento sustentável e a patologização do envelhecimento (iatrogenias e institucionalizações), apresentando estratégias que favorecem a interlocução entre a promoção e educação em saúde, a partir de intervenções interprofissionais, considerando o empoderamento e o protagonismo dos sujeitos envolvidos. A investigação acerca da saúde está ancorada na educação afetiva, onde se promova condições por meio de recursos que modifiquem os fatores determinantes do envelhecimento que podem predispor a senilidade e redução da capacidade funcional.

Para tanto, contam com a necessidade de técnicas apropriadas para desenvolver a autogestão, a capacidade de lidar com estressores, modificações fisiológicas e direitos específicos, bem como a

habilidade de decidir e interagir em grupo, na construção de redes de apoio e na capacidade de adaptação, utilizando o ensino, a cultura, a saúde e o lazer como ferramentas de transformação social.

## Conclusão

Desde a sua criação, o programa UNIVIDA enfrentou uma série de modificações sociais, além de mudanças como troca de gestão e de professores responsáveis, inserção na comunidade através dos conselhos gestores das pessoas idosas, em congressos voltados à área, e agora, sua aprovação em um edital estadual. Durante a pandemia, sobreviveu por insistência das pessoas idosas participantes, que não mediram forças para retomar os encontros presenciais.

Em 2024, é composto por grupo de docentes com especialidades nas diversas áreas, motivados pela condução dos trabalhos de combate ao idadismo e pela divulgação das melhores formas de envelhecer nas diversas áreas de conhecimento. Os relatos obtidos das pessoas idosas participantes continuam sendo fatores relevantes para a continuidade do programa. Por outro lado, entende-se que é preciso investir ainda mais em pesquisas relacionadas ao tema, para contribuir e garantir que esse programa tenha maior visibilidade social e possa ser implantado em outros locais do Brasil.

Desta forma, trabalhamos para garantir que num futuro não muito distante, a Univali seja reconhecida como uma Universidade Aberta a Pessoa Idosa e que o UNIVIDA seja uma parte importante de amparo e fortalecimento desse processo, em virtude do aumento de pessoas idosas na região do Vale do Itajaí.

## Referências

- CACHIONI, Meire. Universidade da Terceira Idade: história e pesquisa. Revista Kairós: Gerontologia, v. 15, n. Especial14, p. 1-8, 2012.
- BRASIL. Lei 8442 – Política Nacional do Idoso. Jan. 1994. Brasília, 2010.
- FREITAS, E.V.; et. al. Tratado de Geriatria e Gerontologia. 4ª. Edição. 2016, Editora Gen.
- FREIRE. Pedagogia da autonomia: saberes necessários à prática educativa. 33. ed. São Paulo: Paz e Terra, 2006. 148 p.
- FURTADO, S. R. S; SILVA, N. C. Caminhos da história e da memória: a universidade aberta da terceira idade da uerj. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 11, n. 2, p. 275-287, 2008.
- GERHARDT, T. E.; SILVEIRA, D. T. Métodos de pesquisa. 1ed. Porto Alegre:UFRGS, 2009.
- INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA. Censo Demográfico: Envelhecimento Populacional. 2000. Disponível em:< <https://biblioteca.ibge.gov.br/index.php/biblioteca-catalogo?view=detalhes&id=298009>> Acesso em: 27 jul. 2024.
- I NOUYE, K. et al. Efeito da Universidade Aberta à Terceira Idade sobre a qualidade de vida do idoso. Educação e Pesquisa, v. 44, 2018. Disponível em:< <https://www.scielo.br/ep/a/hSMPNNYwdW8yZrmWT9yDkvG/?lang=pt&format=pdf>>. Acesso em 27 jul. 2024.
- MAIA, C. M.L. et. al. Redes de apoio social e de suporte social e envelhecimento ativo. International Journal of Developmental and Educational Psychology, p. 293-303, 2016. Disponível em:< <https://www.redalyc.org/journal/3498/349851776033/html/>>. Acesso em: 27 jul. 2024.
- MARTINS, R. C. C. C; CASSETTO, S. J; GUERRA, R. L. F. Mudanças na qualidade de vida: a experiência de idosas em uma universidade aberta à terceira idade. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, v. 22, 2019. Disponível em:< <https://doi.org/10.1590/1981-22562019022.180167>>. Acesso em: 02 ago. 2024.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Caderno temático práticas corporais, atividade física e lazer versão preliminar, 2015. <[https://www.ribeiraopreto.sp.gov.br/ssaude/pdf/cp\\_corporais\\_atividade-fisica\\_lazer.pdf](https://www.ribeiraopreto.sp.gov.br/ssaude/pdf/cp_corporais_atividade-fisica_lazer.pdf)> Acessado em 28 de fevereiro de 2020.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. Política Nacional de Promoção de Saúde. Disponível em: [http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446\\_11\\_11\\_2014.html](http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2014/prt2446_11_11_2014.html). Acesso em: 02 ago. 2024.
- SOUZA, Isabela Pilar Moraes; JACOBINA, Ronaldo Ribeiro. Educação em saúde e suas versões na história brasileira. Revista Brasileira de Saúde Pública, v 33, n. 4, 2009.
- SISTEMA DE INDICADORES DE SAÚDE E ACOMPANHAMENTO DAS POLÍTICAS DO IDOSO – SISAP. Painel de Indicadores. Condições de saúde. 2022. Disponível em:< <https://sisapidoso.icict.fiocruz.br/painel-de-indicadores-municipais>> Acesso em: <02 ago. 2024.