

● UAM

A sustentação da longevidade

Depois de uma vida inteira dividida entre casa e filhos, surge no adulto maior a necessidade de um tempo para si. Há um grande preconceito em relação à velhice em nossa sociedade. Para vencer esta barreira, os idosos dedicam-se a atividades de lazer que proporcionam o seu bem estar. Ao invés de ficar em casa assistindo à televisão, encontram na UAM uma forma de melhorar sua qualidade de vida.



com a coordenação. Quanto à importância de trabalhar a questão da inclusão para a terceira idade, Rosane Freire destaca que se sente muito grata quando vê um aluno da UAM lanchando na praça de alimentação junto com os alunos do IPA.

Todos envelheceremos

Nos últimos anos a população idosa em todo o mundo e também no Brasil aumentou, junto com a expectativa de vida de cada uma delas. Preocupados com a qualidade de vida e sabendo que é cada vez mais freqüente a participação nas mais diversas atividades, os profissionais da UAM desenvolvem um trabalho voltado à integração do idoso, proporcionando, assim, uma vida mais saudável a seus alunos. Existe uma grande relação entre o exercício e a longevidade. Em pessoas com idade avançada, sustentar o hábito de realizar atividades físicas leves ou moderadas reduz a taxa de mortalidade total, bem como o número de mortes por doenças cardiovasculares. É o que ressalta a professora de hidroginástica, Luciane Cabral. Para ela, a importância do trabalho desenvolvido pela UAM é criar hábitos de vida saudável visando à qualidade de vida para que essas pessoas possam envelhecer com mais qualidade, tendo mais flexibilidade e força para desenvolverem suas atividades diárias. “O trabalho desenvolvido aqui é

focado no condicionamento aeróbico que aumenta a capacidade cardio-respiratória dos praticantes.” A professora relata que o desempenho dos alunos da UAM é excelente. Alguns deles fazem hidroginástica há mais de dez anos.

O professor de Educação Física do Centro Universitário, Carson Siega conta que quando foi convidado para trabalhar com a terceira idade, encarou como um desafio. “Na verdade quem não morre fica velho. Existe um grande preconceito em relação à velhice. Essas senhoras estão de parabéns, só pela atitude de saírem de casa e vir pra cá praticar atividades físicas.” É o caso da aluna Elita Restano, que afirma não ficar mais em casa sentada assistindo à televisão. “Eu venho pra cá, faço exercícios conheço novas pessoas. E isso tudo melhora a minha saúde”.

De acordo com a pesquisa do médico desportista e consultor da Unesco, Victor Matsudo, um estilo de vida ativo é benéfico para a manutenção da capacidade funcional e da autonomia física durante o envelhecimento. Ele destaca que a participação em um programa de exercício leva à redução de 25% nos casos de doenças cardiovasculares, 10% nos casos de acidente vascular cerebral, doença respiratória crônica e distúrbios mentais. Talvez o mais importante, destaca Matsudo, seja o fato que reduz de 30% para 10% o número de indivíduos incapazes de cuidar de si mesmos.

**Alexandre Valli,
Juliana Souza,
Rafael Bacelelo**

AUAM – Universidade do Adulto Maior é um programa de extensão da instituição aberto a todos os adultos alfabetizados e maiores de 50 anos. Os objetivos, de acordo com a coordenadora, Rosane Freire, estão assentados na educação continuada, na socialização e na inserção social do idoso. O projeto existe desde março de 2003 e já ocorreram muitas mudanças em relação ao programa inicial, ressalta Freire. De lá para cá, entretanto, os objetivos e a forma de trabalhar se mantêm de acordo com a proposta inicial. As atividades consistem em seis disciplinas teóricas, todas voltadas para a questão do envelhecimento, além de disciplinas eletivas que incluem aulas de canto, dança, teatro, ginástica, idiomas, informática e história. O ingresso na UAM é semestral, acompanhando o calendário dos cursos de graduação da instituição. Para fazer parte da UAM é preciso entrar em contato

Com a palavra, os adultos maiores



Elita Restano

“Participo das atividades promovidas pelo IPA há mais de onze anos, quando nem existia a UAM”.



Maria Amélia Amaro

“Eu acho a UAM maravilhosa. Isso aqui é o paraíso. Encontrei pessoas maravilhosas aqui. Adoro vir pra cá e conversar com meus colegas”.



Marisa Rodrigues

“Pra mim é muito bom e estou me realizando. Quando era jovem, estudei um pouco, depois casei, tive filhos e não tinha muito tempo pra mim. Agora estou aproveitando para retomar tudo isso. Estou estudando, me instruindo e muito satisfeita mesmo”.

Como ingressar na UAM?

O ingresso na UAM é semestral. Acompanhando o calendário dos cursos de graduação, inicia em março e agosto. Podem se inscrever os adultos alfabetizados a partir de 50 anos. São 18 encontros mensais. O valor mensal é R\$ 60, pagos ininterruptamente, independente do número de atividades.