

**Vivências de mulheres idosas na Unisênior:  
Autonomia, Emoções e Sentidos do Envelhecer**

Aparecida Boaretto, Juliana, Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS,  
[juliana.boaretto@online.uscs.edu.br](mailto:juliana.boaretto@online.uscs.edu.br)

Cornélio Nutels, Cleiza, Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS,  
[cleiza.nutels@uscsonline.com.br](mailto:cleiza.nutels@uscsonline.com.br)

Tarasinsky, Guilherme, Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS,  
[guilherme.tarasinsky@uscsonline.com.br](mailto:guilherme.tarasinsky@uscsonline.com.br)

Domingues da Silva, Gustavo, Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS,  
[gustavo.silva10@uscsonline.com.br](mailto:gustavo.silva10@uscsonline.com.br)

De Lima Brosco, Thaís, Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS,  
[thais.brosco@uscsonline.com.br](mailto:thais.brosco@uscsonline.com.br)

Rodrigues Garcia, Rosamaria, Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS,  
[rosamaria.garcia@online.uscs.edu.br](mailto:rosamaria.garcia@online.uscs.edu.br)

Cristina Pereira Maia, Laura, Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS,  
[laura.maia@online.uscs.edu.br](mailto:laura.maia@online.uscs.edu.br)

Nabeiro Minciotti, Alessandra, Universidade Municipal de São Caetano do Sul - USCS,  
[alessandra.minciotti@online.uscs.edu.br](mailto:alessandra.minciotti@online.uscs.edu.br)

**Resumo:** O envelhecimento populacional impõe desafios à promoção da saúde, à inclusão social e à valorização da velhice como etapa significativa da vida. Nesse cenário, as Universidades da Terceira Idade configuram-se como estratégias de educação continuada que estimulam o envelhecimento ativo, fortalecem a autonomia e atribuem novos sentidos existenciais. Este estudo qualitativo teve como objetivo compreender as motivações, vivências e transformações percebidas por mulheres idosas participantes da Unisênior – Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS). Foram realizados dois grupos focais, totalizando 20 mulheres entre 60 e 87 anos (média de 75), cujas falas foram gravadas, transcritas e submetidas à análise temática. Emergiram cinco núcleos de significação: (1) motivações para o ingresso, ligadas à busca por pertencimento, autoestima e superação de perdas; (2) ressignificação do cotidiano e fortalecimento da autonomia, com organização temporal e sensação de liberdade; (3) reconstrução emocional e identitária, marcada pela superação da depressão e valorização da autoestima; (4) vínculos afetivos e redes de apoio,

vivenciados como “família escolhida” e proteção contra a solidão; e (5) impactos da pandemia e reconexão com a vida, quando a universidade foi percebida como espaço de renascimento e cura coletiva. Conclui-se que a Unisênior atua como espaço de acolhimento, reconstrução subjetiva e fortalecimento da cidadania, contribuindo para a saúde emocional, a inclusão social e o protagonismo feminino na velhice.

**Palavras-chave:** envelhecimento ativo, educação continuada, mulheres idosas, inclusão social, universidade da terceira idade.

## **Introdução**

A forma como o envelhecimento é percebido pelas pessoas idosas influencia diretamente sua qualidade de vida, suas atitudes cotidianas e seu bem-estar psicossocial. Estudos indicam que uma autopercepção positiva da velhice está relacionada a maior engajamento em práticas preventivas de saúde, bem como a níveis mais elevados de autoestima, autonomia e integração social (Almeida et al., 2011; Oliveira, et al., 2014).

Assim, iniciativas que reconheçam o valor social, histórico e cultural da pessoa idosa assumem papel estratégico, sobretudo quando possibilitam a elaboração de projetos de vida significativos e o fortalecimento da autonomia. Criada em 2004, a Unisênior — Universidade Aberta da Terceira Idade da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS) — surgiu como resposta institucional a essa demanda, estruturando-se como um espaço de educação continuada, convivência e produção de novos saberes. O programa oferece aulas presenciais duas vezes por semana, organizadas em módulos temáticos que abrangem saúde e bem-estar, direitos da pessoa idosa, comunicação e mídias digitais, artes e cultura, memória e identidade, sustentabilidade e cidadania.

As atividades são conduzidas por professores universitários, profissionais convidados e também pelos estudantes de graduação da USCS, favorecendo o diálogo intergeracional e a articulação entre ensino, pesquisa e extensão. A proposta pedagógica da Unisênior parte do princípio de que a pessoa idosa deve ser protagonista do próprio processo de envelhecimento, apropriando-se de saberes que dialogam com sua experiência de vida e ampliam suas possibilidades de participação social.

Ao longo dos anos, o projeto consolidou-se como referência local em envelhecimento ativo, oferecendo não apenas conteúdos acadêmicos, mas também oficinas práticas, visitas externas e atividades culturais, bem como ações comunitárias, que fortalecem vínculos, ampliam redes de apoio e ressignificam a experiência da velhice.

Ao se compreender a educação continuada como recurso de promoção do envelhecimento ativo, evidencia-se sua contribuição para a preservação da saúde emocional, para o estímulo cognitivo e para a criação de redes de apoio afetivo. Pesquisas indicam que o envolvimento de idosos em atividades educacionais está associado a benefícios relevantes, como a redução de sintomas depressivos e ansiosos, o aumento da autoestima e o fortalecimento do senso de propósito existencial (Fiske et al., 2009; Valenzuela, Sachdev, 2006).

A Universidade da Terceira Idade, nesse contexto, representa uma resposta institucional e sociopedagógica às necessidades da população idosa. Ela oferece espaços que extrapolam o ensino formal, promovendo inclusão, pertencimento e ressignificação subjetiva. Além disso, atua como um território simbólico de resistência à marginalização social da velhice, por meio da valorização do saber, da experiência e da convivência intergeracional (Formosa, 2014; Neri, 2010).

Estudos como os de Neri (2010) e Lima e Silva (2015) destacam que as principais motivações que levam os idosos a ingressarem em programas educacionais estão relacionadas à busca por socialização, atualização de conhecimentos, desenvolvimento pessoal e melhoria da qualidade de vida. Esses espaços educativos também funcionam como dispositivos protetores contra o isolamento, fortalecendo laços comunitários e promovendo a saúde integral na velhice.

Assim, a Universidade da Terceira Idade consolida-se como um ambiente estruturante para o envelhecimento ativo, ao articular educação, saúde, cidadania e convivência em uma proposta que valoriza o protagonismo do idoso e ressignifica o sentido da longevidade.

Este estudo teve como objetivo investigar os motivos que levam mulheres idosas a participarem da Unisênior e as transformações percebidas em suas vidas decorrentes dessa participação, especialmente no contexto da retomada das atividades presenciais após o período de isolamento social imposto pela pandemia da COVID-19. Pretende-se compreender os aspectos subjetivos envolvidos na decisão de integrar esse espaço educativo e os impactos emocionais, sociais e existenciais relatados pelas participantes, à luz do envelhecimento ativo e da educação continuada.

## **Metodologia**

Trata-se de um estudo de natureza qualitativa, apoiado em dados quantitativos descritivos, desenvolvido no âmbito da Unisênior – Universidade Aberta da Terceira

Idade da Universidade Municipal de São Caetano do Sul (USCS). Optou-se pela utilização de grupos focais como técnica de coleta de dados, por possibilitarem a interação entre as participantes e a emergência de sentidos compartilhados acerca do envelhecimento e da experiência educacional na terceira idade.

Dois grupos focais foram realizados totalizando 20 mulheres idosas, regularmente matriculadas na Unisênior. As participantes tinham idades variando entre 60 e 87 anos, com média de 75 anos. A seleção foi intencional, buscando contemplar diversidade etária, de trajetórias pessoais e de tempo de participação no programa, de modo a favorecer a heterogeneidade discursiva e, ao mesmo tempo, a saturação temática.

Os encontros ocorreram em sala privativa da USCS, em ambiente acolhedor e reservado, após a obtenção do consentimento formal mediante assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido. As sessões foram gravadas em áudio e, posteriormente, transcritas na íntegra para análise. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética em Pesquisa da USCS, sob parecer nº 6.104.715.F

O roteiro do grupo focal contemplou questões relacionadas a: (i) motivações para o ingresso na Unisênior; (ii) transformações percebidas na vida pessoal e social; (iii) impactos da pandemia da COVID-19; e (iv) expectativas para o futuro.

O processo analítico seguiu os princípios da Análise Temática (Braun; Clarke, 2006), em três etapas: leitura flutuante e codificação inicial; categorização em núcleos de significação; e construção de inferências interpretativas. A análise privilegiou tanto convergências quanto singularidades nas narrativas, de modo a evidenciar os sentidos atribuídos pelas participantes à sua vivência no espaço educativo.

## **Resultados e Discussão**

A análise temática dos dois grupos focais, compostos por 20 mulheres idosas participantes da Unisênior, permitiu identificar cinco núcleos de significação que expressam os sentidos atribuídos à experiência educacional na velhice. Os depoimentos revelam motivações, transformações subjetivas e sociais, bem como o impacto da pandemia da COVID-19 na vida dessas participantes.

### **1. Motivações para o ingresso: a busca por recomeços**

#### **Grupo 1**

“Eu me sentia sozinha... perdi meu marido, fiquei vazia. Foi minha filha que me trouxe aqui. E isso me salvou.”

“Depois que fiquei viúva, parecia que não tinha mais nada para mim. Aqui eu descobri que ainda posso viver coisas boas.”

### **Grupo 2**

“Quando me aposentei, parecia que a vida tinha parado. Aqui eu encontrei um novo sentido.”

“Eu entrei porque precisava fazer algo por mim. Eu fui mãe, esposa, agora era a minha vez.”

Essas falas revelam que o ingresso na Unisênior frequentemente ocorre em momentos de transição biográfica, marcados por rupturas existenciais (viuvez, aposentadoria, perdas familiares). Nessas circunstâncias, o programa educacional funciona como um dispositivo de reconstrução de vida, em que a mulher idosa pode redefinir sua identidade para além dos papéis de mãe, esposa ou cuidadora.

Do ponto de vista teórico, esse processo pode ser compreendido como parte das transições de papel ao longo do curso de vida (Elder, 1998), nas quais a pessoa reelabora sua trajetória a partir das mudanças sociais e familiares. A literatura brasileira (Neri, 2010) e internacional (Formosa, 2014; Narushima et al., 2018) reforça que programas de educação para idosos não apenas transmitem conhecimento, mas são centrais para o resgate de projetos pessoais e para a reorganização subjetiva após experiências de perda. Do ponto de vista das políticas de envelhecimento ativo, esse núcleo evidencia a relevância de programas acessíveis de educação continuada, que ofereçam novas oportunidades de participação social a idosos em momentos de fragilidade. Sem esses espaços, muitas mulheres permaneceriam confinadas a contextos de isolamento e luto.

## **2. Ressignificação do cotidiano e fortalecimento da autonomia**

### **Grupo 1**

“Antes eu acordava e pensava: o que eu vou fazer hoje? Agora, eu acordo animada, já deixo a roupa separada no dia anterior.”

“Segunda e quarta eu sei que tenho que vir. Me arrumo, passo batom... isso me faz sentir viva.”

### **Grupo 2**

“Aqui eu sou livre. Posso falar o que penso, posso rir, posso errar. Isso me dá uma liberdade que eu não tinha.”

“Eu organizo minha semana pensando nas aulas. Isso me dá disciplina e vontade de levantar da cama.”

Os relatos mostram que a Unisênior reestrutura a temporalidade da vida cotidiana, dando sentido e ritmo às semanas. Pequenos rituais, como “se arrumar” ou preparar a roupa com antecedência, simbolizam um novo modo de viver o dia a dia. Esse fenômeno se aproxima da noção de rotinas significativas (Clark, 2000), nas quais atividades sociais estáveis ajudam a manter o equilíbrio emocional e a percepção de utilidade.

Além disso, o sentimento de liberdade e autonomia relatado pelas participantes aponta para a experiência da universidade como um território de emancipação simbólica, em que a mulher idosa pode experimentar papéis e expressões antes restringidos. Isso dialoga com a concepção de empoderamento no envelhecimento (Kendig, Phillipson, 2014), que enfatiza a importância de espaços coletivos para a ampliação da autonomia subjetiva.

Na perspectiva de políticas públicas, esse achado reforça a importância de ambientes educacionais inclusivos como instrumentos de promoção da independência e prevenção de fragilidades funcionais. A participação social contínua, segundo a Organização Mundial de Saúde - OMS (2002), é um dos determinantes centrais do envelhecimento ativo, justamente porque estrutura não apenas o corpo, mas também o sentido de viver.

### **3. Reconstrução emocional e identitária**

#### **Grupo 1**

“Eu estava em depressão, não queria sair de casa. Hoje venho feliz, faço planos e me sinto outra pessoa.”

“Eu me via como um peso... agora me arrumo, me olho no espelho e gosto do que vejo.”

#### **Grupo 2**

“Eu estava em depressão, chorava à toa. Aqui eu redescobri a alegria de viver.”

“O que me faz feliz é poder rir de novo, cantar, conversar. Isso aqui me devolveu minha identidade.”

Essas falas evidenciam que a Unisênior opera como dispositivo de saúde mental, associado à superação de estados depressivos e à reconstrução da autoestima. A passagem do sentimento de ser um “peso” para a redescoberta da alegria ilustra o que Goffman (1988) chama de ressignificação de identidades estigmatizadas: a velhice, comumente associada à dependência e inutilidade, é ressignificada como fase de vitalidade e expressão de si.

Estudos internacionais confirmam esse papel terapêutico da aprendizagem ao longo da vida. Narushima (2008) descreve a educação continuada como “terapia invisível” para idosos, ao promover bem-estar emocional e resiliência. Já Fiske et al., 2009, mostram que

a participação social e cognitiva está diretamente associada à prevenção de sintomas depressivos e ao fortalecimento do autocuidado.

Esses resultados têm implicações diretas para o campo da gerontologia educacional: programas como a Unisênior não devem ser vistos apenas como atividades recreativas, mas como estratégias de saúde pública, capazes de reduzir sintomas depressivos e melhorar indicadores de qualidade de vida.

#### **4. Vínculos afetivos e redes de apoio: a família escolhida**

##### **Grupo 1**

“Aqui a gente cuida uma da outra. Se uma falta, já ligamos, perguntamos.”

“As amigadas que fiz aqui valem mais do que muitas da vida toda. É uma família que escolhi.”

##### **Grupo 2**

“Fiz amigadas que me sustentam. Se eu falto, elas percebem, ligam para mim.”

“É como se fosse uma irmandade. A gente se apoia, se diverte, chora junto. Isso não tem preço.”

As falas revelam que a universidade funciona como espaço de tecelagem de redes afetivas, em que vínculos são tão ou mais significativos que os familiares. Esse dado é relevante porque o envelhecimento feminino no Brasil é marcado por altas taxas de viuvez e solidão, e os laços de amizade tornam-se fundamentais para o enfrentamento dessas condições.

Formosa (2014) e Triadó, Villar (1997) já haviam identificado que programas educacionais para idosos funcionam como comunidades, onde se constroem “famílias sociais”. Além disso, estudos recentes (Antonucci et al., 2014) demonstram que a rede de apoio social é um dos principais preditores de bem-estar subjetivo na velhice.

Em termos de implicações, esse núcleo aponta para a necessidade de se valorizar os espaços coletivos de convivência como políticas de proteção social, especialmente em contextos de fragilidade familiar. Na prática, a Unisênior atua como rede de segurança afetiva, prevenindo o isolamento e promovendo solidariedade intersubjetiva.

#### **5. Vivências da pandemia e reconexão com a vida**

##### **Grupo 1**

“Na pandemia fiquei meses de cama... quando voltei, parecia que a vida tinha voltado.”

“Foram anos de escuridão. Quando voltei pra cá, era como se eu respirasse de novo.”



## Grupo 2

“Eu perdi amigos e fiquei muito triste. Aqui foi o lugar que me levantou.”

“Depois de tanto tempo trancada, estar aqui de novo me deu esperança, vontade de viver.”

A pandemia de COVID-19 foi narrada como marco de sofrimento coletivo, caracterizado por luto, isolamento social, perda da rotina e agravamento de problemas de saúde. Entretanto, o retorno às aulas foi vivenciado como ato de renascimento. Essa dimensão simbólica reforça o papel da universidade como espaço de cura social e de reconstrução do sentido de comunidade.

Banerjee (2020) já havia destacado os efeitos devastadores do isolamento prolongado nos idosos, incluindo aumento de depressão e declínio cognitivo. Contudo, a literatura também aponta para a resiliência como marca da velhice (Carstensen et al., 2020). Nas falas, a reconexão com a vida ocorre pela volta à convivência, ao aprendizado coletivo e às práticas de autocuidado estimuladas pela universidade.

Do ponto de vista prático, esse núcleo indica que instituições como a Unisênior desempenham papel fundamental em cenários pós-crise, funcionando como espaços de reabilitação psicossocial, onde os idosos encontram apoio para enfrentar traumas coletivos e reconstróem a confiança no futuro.

As falas das participantes evidenciam que a Unisênior ultrapassa a dimensão da aprendizagem formal, tornando-se parte estruturante da rotina, das relações sociais e da construção de novos sentidos existenciais.

## Considerações Finais

Os resultados deste estudo mostram que a participação de mulheres idosas na Unisênior transcende a dimensão da aprendizagem formal. Para elas, a universidade tornou-se um lugar de vida: espaço em que a solidão se converte em pertencimento, a dor do luto dá lugar a recomeços, e a rotina ganha novos sentidos.

As falas revelaram que cada encontro, cada aula e cada amizade significam muito mais do que uma atividade educativa: representam renascimento, liberdade e esperança. A experiência da Unisênior mostrou-se capaz de resgatar autoestima, devolver alegria, fortalecer redes de apoio e oferecer novas razões para projetar o futuro.

A pandemia, lembrada como período de escuridão, reforçou ainda mais esse valor. O retorno às atividades foi descrito como um momento de “respirar de novo”, evidenciando que a universidade funciona como um território de cura coletiva, onde se compartilham dores, mas sobretudo se celebram conquistas e a alegria de continuar vivendo.



Esses achados dialogam com a literatura sobre envelhecimento ativo (OMS, 2002; Formosa, 2014; Neri, 2010), mas, sobretudo, dão voz a mulheres que, em suas próprias palavras, expressaram que “aqui eu redescobri a alegria de viver”. Assim, a Unisênior reafirma-se como um lugar de pertencimento e dignidade, onde a velhice é reconhecida como fase de potência, aprendizado e afeto.

Este estudo convida a repensar o papel da universidade no século XXI. Mais do que instituições voltadas exclusivamente para a qualificação profissional, as universidades devem ser compreendidas como espaços públicos de cidadania, capazes de acolher a diversidade geracional e abrir suas portas às pessoas idosas. A educação superior tem grande potencial para ser não apenas formadora de profissionais, mas também promotora de envelhecimento ativo, inclusão social e dignidade.

Diante disso, torna-se urgente fortalecer políticas públicas e institucionais que garantam a ampliação e a sustentabilidade de programas educacionais para pessoas idosas. Ouvir suas histórias, reconhecer suas trajetórias e valorizar suas presenças na universidade não é apenas um exercício acadêmico, mas um compromisso ético e social com a construção de uma velhice mais justa, ativa e humanizada.

## Referências

- Almeida, L. R., Mochel, E. G., & Oliveira, A. S. (2011). Autopercepção do envelhecimento e sua influência na qualidade de vida. *Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia*, 14(2), 265–275.
- Antonucci, T. C., Ajrouch, K. J., & Birditt, K. S. (2014). The convoy model: Explaining social relations from a multidisciplinary perspective. *The Gerontologist*, 54(1), 82–92. [https://doi: 10.1093/geront/gnt118](https://doi.org/10.1093/geront/gnt118)
- Banerjee, D. (2020). The impact of COVID-19 pandemic on elderly mental health. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 35(12), 1466–1467. [https://doi: 10.1002/gps.5320](https://doi.org/10.1002/gps.5320)
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. [https://doi:10.1191/1478088706qp063oa](https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa)
- Carstensen, L. L., Shavit, Y. Z., & Barnes, J. T. (2020). Age advantages in emotional experience persist even under threat from the COVID-19 pandemic. *Psychological Science*, 31(11), 1374–1385. [https://doi: 10.1177/0956797620967261](https://doi.org/10.1177/0956797620967261)

- Clark, F. (2000). The concepts of habit and routine: A preliminary theoretical synthesis. *OTJR: Occupation, Participation and Health*, 20, 123–137. <https://doi.org/10.1177/15394492000200S114>
- Elder, G. H. (1998). The life course as developmental theory. *Child Development*, 69(1), 1–12.
- Fiske, A., Wetherell, J. L., & Gatz, M. (2009). Depression in older adults. *Annual Review of Clinical Psychology*, 5, 363–389. <https://doi.org/10.1146/annurev.clinpsy.032408.153621>
- Formosa, M. (2014). Four decades of universities of the third age: Past, present, future. *Ageing & Society*, 34(1), 42–66. <https://doi.org/10.1017/S0144686X12000797>
- Goffman, E. (1988). Estigma: Notas sobre a manipulação da identidade deteriorada. LTC.
- Kendig, H., & Phillipson, C. (2014). Building age-friendly communities: New approaches to challenging health and social inequalities. *Journal of Aging & Social Policy*, 26(1–2), 123–137.
- Lima, J. D. F., & Silva, R. A. (2015). Envelhecimento ativo e educação ao longo da vida: Percepções de idosos frequentadores de universidades da terceira idade. *Revista Kairós Gerontologia*, 18(2), 149–165. <https://doi.org/10.23925/2176-901X.2015v18i2p149-165>
- Narushima, M. (2008). More than nickels and dimes: The health benefits of a community-based lifelong learning programme for older adults. *International Journal of Lifelong Education*, 27(6), 673–692.
- Narushima, M., Liu, J., & Diestelkamp, N. (2018). Lifelong learning in active ageing discourse: Its conserving effect on wellbeing, health and vulnerability. *Ageing & Society*, 38(4), 651–675. <https://doi.org/10.1017/S0144686X16001136>.
- Neri, A. L. (2010). Qualidade de vida na velhice: Enfoque multidisciplinar. Alínea.
- Oliveira, B. S., Alves, L. C., & Batista, L. E. (2014). Autopercepção do envelhecimento e práticas de saúde preventiva entre idosos. *Ciência & Saúde Coletiva*, 19(8), 3533–3542. <https://doi.org/10.1590/1413-81232014198.20832013>
- Organização Mundial da Saúde - OMS. (2002). Envelhecimento ativo: Uma política de saúde. Organização Pan-Americana da Saúde.
- Triadó, C., & Villar, F. (1997). La universidad para mayores en España: Características y perfil de los alumnos. *Revista Española de Geriatria y Gerontología*, 32(3), 138–145.
- Valenzuela, M. J., & Sachdev, P. (2006). Brain reserve and dementia: A systematic review. *Psychological Medicine*, 36(4), 441–454. <https://doi.org/10.1017/S0033291705006264>.