

ENVELHECIMENTO E ATIVIDADES DE LAZER: A EXPERIÊNCIA DAS OFICINAS DO PROJETO UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE DA UNESP – CAMPUS DE ROSANA

Sarah Da Silva Guelere¹

Lívia Morais Garcia Lima²

Maria Claudia Costa De Oliveira Botan³

Resumo

A presente pesquisa tem como objetivo analisar a relação entre lazer e as experiências das oficinas voltadas para o público idoso, a partir do projeto da Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), vinculada à Faculdade de Engenharia e Ciências da Universidade Estadual Paulista (Unesp), campus de Rosana. Considerando o envelhecimento da população como um fenômeno demográfico irreversível, torna-se urgente pensar políticas públicas e práticas de lazer que promovam o bem-estar físico, mental e social dos idosos. A metodologia adotada foi de abordagem qualitativa, baseada nos registros fotográficos e conversas informais com os idosos e estudantes participantes durante a realização das oficinas. Dentro desse contexto, as atividades de lazer ganham centralidade, permitindo a vivência de experiências significativas, a valorização da cultura local e o fortalecimento dos vínculos comunitários. A UNATI oferece oficinas de gastronomia, pintura, fotografia, memória, compostagem, dentre outras, todas voltadas ao protagonismo da pessoa idosa. Uma das ações de destaque foi o projeto “Legado Culinário”, no qual os idosos assumiram o papel de chefes de cozinha, ministrando aulas para estudantes universitários. Através da organização e participação direta nessa atividade, foi possível observar como práticas intergeracionais podem ampliar o conceito de lazer, tornando-o uma ferramenta inclusiva e afetiva, capaz de valorizar a memória, os saberes tradicionais e o pertencimento territorial. Conclui-se que o lazer pode ser pensado como vivência simbólica e cultural, na qual o idoso é agente ativo e criador de experiências. Iniciativas como a UNATI revelam o potencial do lazer educativo na construção de um envelhecimento mais digno, criativo e socialmente integrado.

Palavras-chave

Lazer; Envelhecimento; UNATI; Projeto de Extensão.

Introdução

O avanço da longevidade tem reconfigurado os paradigmas sociais e econômicos em diversas áreas, especialmente no lazer. A população idosa não apenas cresce em número, como também em nível de exigência por experiências que valorizem a autonomia, a saúde e o protagonismo. Entre os temas que ganham relevância nesse cenário está o direito ao lazer para pessoas idosas, elemento

¹ Estudante de Graduação do terceiro semestre do curso de Turismo pela Universidade Estadual Paulista (FEC/UNESP). Email: sarah.guelere@unesp.br

² Professora Assistente Doutora do Departamento de Turismo e Desenvolvimento do Território da Universidade Estadual Paulista (FEC/UNESP). Professora permanente do Programa de Pós-Graduação em História da Universidade Estadual Paulista (PPGH/UNESP). Email: livia.m.lima@unesp.br

³ Professora Assistente Doutora do Departamento de Engenharia da Universidade Estadual Paulista Júlio de Mesquita Filho (FEC/UNESP). Email: maria.botan@unesp.br

fundamental para a promoção da saúde, da integração social e da qualidade de vida desses sujeitos. Neste contexto, destaca-se a UNATI, Universidade Aberta à Terceira Idade, projeto de extensão da Unesp, campus de Rosana, voltado à promoção de atividades de lazer, educativas e culturais para o público idoso.

Nesse sentido, este trabalho tem como objetivo analisar a relação entre lazer e as experiências das oficinas voltadas para o público idoso, a partir do projeto da UNATI. A experiência relatada mostra como é possível promover o protagonismo do idoso por meio de vivências significativas no próprio território.

Metodologia

O trabalho foi desenvolvido a partir da observação participante e do envolvimento direto na organização das oficinas da UNATI, com destaque para o projeto “Legado Culinário”². A metodologia adotada foi de abordagem qualitativa, baseada nos registros fotográficos e conversas informais com os idosos e estudantes participantes. As ações ocorreram no Laboratório de Alimentos e Bebidas da Unesp do campus de Rosana. O grupo organizador atuou no planejamento, na logística das oficinas e no acompanhamento das aulas, o que possibilitou uma análise integrada do processo, considerando os aspectos simbólicos, educacionais e sociais da experiência.

Resultados e Discussões

O lazer, conforme conceituado por Dumazedier (1976), refere-se ao conjunto de ocupações às quais o indivíduo pode se dedicar voluntariamente, após se desvincular das obrigações profissionais, familiares e sociais. No caso das pessoas idosas, segundo o autor, o lazer adquire relevância terapêutica, pedagógica e social, contribuindo para a melhoria da qualidade de vida, para a manutenção da autonomia e para a ampliação das interações sociais. Segundo Mori e Silva (2010), a realização de atividades de lazer no próprio território de residência dos idosos – como experiências gastronômicas e oficinas culturais – revela-se como uma estratégia eficaz para a ressignificação do envelhecimento, ao transformar essa etapa da vida em um período de descobertas, trocas simbólicas e valorização da memória.

² Agradecemos ao Prof. Iago Zapellini (FEC/UNESP) pela iniciativa do projeto “Legado Culinário”.

Nesse sentido, a Universidade Aberta à Terceira Idade (UNATI), vinculada à Faculdade de Engenharia e Ciências da Universidade Estadual Paulista (Unesp), campus de Rosana, constitui um projeto de extensão universitária que oferta semanalmente atividades educativas e culturais voltadas a pessoas idosas da comunidade. Dentre as práticas desenvolvidas, destacam-se oficinas de gastronomia, artesanato, fotografia, memória, compostagem, dança e saúde, as quais têm como eixo central o fortalecimento do protagonismo da pessoa idosa como sujeito de saberes e cultura.

Nesse âmbito, o projeto “Legado Culinário” revelou-se uma iniciativa significativa. A proposta consistiu na elaboração e condução de oficinas de culinária tradicional pelos próprios participantes da UNATI, destinadas a estudantes de graduação. Os idosos foram responsáveis por compartilhar receitas, narrativas e técnicas da culinária regional, configurando um espaço de troca intergeracional pautado na horizontalidade do conhecimento. Tal dinâmica rompeu com a lógica tradicional do ensino verticalizado, ao valorizar a experiência como fonte legítima de aprendizado.

Nesse sentido, a oficina também pode ser interpretada como um ato de resistência simbólica ao apagamento social da velhice. Como aponta Beauvoir (1990), a sociedade frequentemente relega os idosos à invisibilidade, negando-lhes a possibilidade de continuar produzindo sentido e cultura. Ao ocupar o papel de mestres e mediadores culturais, os idosos da UNATI subverteram essa lógica excludente. As oficinas também incorporaram elementos típicos das práticas de lazer, como a ambientação temática, o acolhimento dos visitantes, a construção de narrativas culturais, a partilha simbólica dos alimentos e o registro fotográfico dos encontros.

Assim, a oficina pode ser compreendida como uma forma de lazer, contribuindo para o fortalecimento da identidade territorial, para a inclusão social e para a valorização da história local.



Imagem I - Registro da Segunda Aula do Legado Culinário
(<http://200.145.60.226/acervo/>)



Imagem II - Intercâmbio Intergeracional de Saberes Culinários
(<http://200.145.60.226/acervo/>)



Imagem III - Risoto Italiano realizado nas aulas do “Legado Culinário”
(<http://200.145.60.226/acervo/>)

Considerações Finais

A participação em diferentes projetos promovidos pela UNATI evidenciou o lazer como uma poderosa ferramenta de inclusão, valorização cultural e promoção do envelhecimento ativo. Ao longo das atividades desenvolvidas — como o “Legado

Culinário” e outras ações culturais e educativas — foi possível observar que o lazer, especialmente em sua vertente social, pode se concretizar no próprio território, por meio de experiências significativas, simbólicas e afetivas.

As vivências com as oficinas propostas pela UNATI estimularam a autonomia dos idosos, fortaleceram vínculos sociais e proporcionaram trocas intergeracionais marcantes. Os idosos deixaram de ser apenas receptores de atividades para se tornarem agentes ativos do processo, compartilhando saberes, narrativas e tradições locais com estudantes e demais participantes.

Assim, o lazer se consolidou como uma prática educativa, de pertencimento e de construção de identidade coletiva. Entre as limitações do trabalho, destaca-se a abordagem centrada em um contexto institucional específico, o que pode restringir a replicabilidade dos resultados em outras realidades. No entanto, as experiências vividas indicam um grande potencial prático para políticas públicas que destaquem o lazer como direito constitucional e como estratégia de inclusão da população idosa em nossa sociedade.

Para futuras pesquisas, recomenda-se explorar comparativamente iniciativas semelhantes em diferentes cidades do estado de São Paulo, investigando como o lazer pode se adaptar às necessidades e características de diversos perfis de idosos. O estudo reforça a ideia de que o lazer, quando acessível, participativo e enraizado na cultura local, pode contribuir de forma decisiva para uma velhice mais ativa, criativa e socialmente integrada.

Referências

BEAUVOIR, Simone de. **A velhice**. 2. ed. Rio de Janeiro: Nova Fronteira, 1990.

DUMAZEDIER, Joffre. **Lazer e cultura popular**. São Paulo: Perspectiva, 1976.

MORI, Guilherme; SILVA, Luciene. **Lazer na terceira idade: desenvolvimento humano e qualidade de vida**. Motriz-revista de Educação Física. Rio Claro: Univ Estadual Paulista-unesp, Inst Biociencias, v. 16, n. 4, p. 950-957, 2010.

UNIVERSIDADE ESTADUAL PAULISTA. Faculdade de Engenharia e Ciências. Universidade Aberta à Terceira Idade – UNATI. **Relatórios e materiais internos. Rosana**, [s.d.].