



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

## **O LAZER COMO ESTRATÉGIA DE FORMAÇÃO HUMANIZADORA: RELATO DE EXPERIÊNCIA COM ACADÊMICOS DA UNIVERSIDADE DA MATURIDADE (UMA/UFT)**

Roseany Calazans Lameira da Silva<sup>1</sup>

Neila Barbosa Osório<sup>2</sup>

Edson Antônio Saldanha da Silva<sup>3</sup>

Luciana Pegoraro Penteado Gândara<sup>4</sup>

Glauce Gonçalves da Silva Gomes<sup>5</sup>

### **RESUMO**

O envelhecimento ativo e a promoção da qualidade de vida na velhice configuram-se como temas centrais nas discussões contemporâneas sobre políticas educacionais e sociais voltadas à população idosa. Dentre os fatores que favorecem o envelhecer com dignidade, o lazer assume papel estratégico ao promover bem-estar, autonomia e relações interpessoais significativas. Este trabalho tem como objetivo relatar uma experiência pedagógica desenvolvida com os acadêmicos da Universidade da Maturidade (UMA/UFT), na Prainha da Universidade Federal do Tocantins, com foco na vivência dos temas lazer, empatia e solidariedade. A abordagem metodológica adotada foi qualitativa, de natureza descritiva e vivencial, ancorada na técnica da observação participante. As atividades foram realizadas em ambiente externo, por meio de dinâmicas lúdicas, expressivas e colaborativas, com ênfase na escuta sensível, no diálogo horizontal e na mobilização do corpo como linguagem. Os participantes foram instigados a criar ações simbólicas relacionadas aos eixos temáticos da aula, explorando suas experiências prévias e estimulando a construção coletiva de sentidos. Os resultados evidenciaram que o lazer, quando orientado por valores humanitários, potencializa a convivência, amplia vínculos afetivos e

---

<sup>1</sup> Mestre em Educação pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins em parceria com a Secretaria de Educação do Estado do Tocantins. [roseanycalazans@gmail.com](mailto:roseanycalazans@gmail.com)

<sup>2</sup> Doutora em Educação (UEPA/PA), Doutora em Ciências do Movimento Humano (UFSMRS), Mestre em Educação (UNESP de Marília/SP), Universidade Federal do Tocantins, [osorioneilabarbosa@gmail.com](mailto:osorioneilabarbosa@gmail.com).

<sup>3</sup> Especialista em Pedagogia do Movimento Humano pela Universidade Estadual do Pará (UEPA). Professor na Secretaria de Educação do Estado do Tocantins. [edson.saldanha@professor.to.gov.br](mailto:edson.saldanha@professor.to.gov.br)

<sup>4</sup> Mestre em Educação pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). Universidade da Maturidade da Universidade Federal do Tocantins em parceria com a Secretaria de Educação do Estado do Tocantins. [luciana.pegoraro@mail.uft.edu.br](mailto:luciana.pegoraro@mail.uft.edu.br).

<sup>5</sup> Mestre em Educação pela Universidade Federal do Tocantins (UFT). [glaucegomes@seduc.to.gov.br](mailto:glaucegomes@seduc.to.gov.br)



<https://sites.uft.edu.br/uma/>

promove sentimentos de pertencimento e reconhecimento. Dentre as atividades desenvolvidas, destacaram-se performances criativas, jogos cooperativos e gestos de cuidado mútuo. Tais práticas favoreceram o fortalecimento da autoestima, a mobilização da memória e o exercício da solidariedade. Estudos como os de Bittencourt et al. (2017) e Ferreira et al. (2017) reforçam que o lazer é componente essencial do envelhecimento saudável, estimulando a cognição, a mobilidade e o senso de identidade. Conclui-se que práticas educativas centradas no lazer promovem inclusão, protagonismo e cidadania. A experiência descrita, reafirma o papel da UMA como espaço de formação integral, intergeracional e humanizadora.

**Palavras-chave:** Envelhecimento Ativo; Lazer; Empatia.