

EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA E ENVELHECIMENTO SAUDÁVEL: PROJETO MOVIMENTO DA MELHOR IDADE

Ana Luiza Teixeira da Silva ⁽¹⁾,
Gloria Inês Noronha Sousa ⁽²⁾
Ketlyn Gabrielly Pereira Macedo ⁽³⁾
Kennyth Ferreira ⁽⁴⁾
Aylla Fernandes Teles ⁽⁵⁾
Edinaura Rios Cunha ⁽⁶⁾

Resumo – O presente trabalho teve como objetivo proporcionar momentos de lazer, integração e valorização dos idosos, reforçando a importância do envelhecimento ativo e saudável. A ação foi desenvolvida pelos acadêmicos do quarto período do curso de Enfermagem, por meio da disciplina de Extensão III, em comemoração ao Dia Internacional da Pessoa Idosa, celebrado em 1º de outubro. A atividade ocorreu na instituição de longa permanência Abrigo Tia Angelina, localizado no município de Porto Nacional, no dia 26 de setembro, no período matutino. A ação incluiu uma gincana recreativa adaptada às condições físicas e cognitivas dos participantes, seguida de um piquenique com salada de frutas, com o intuito de promover a socialização e incentivar hábitos alimentares saudáveis. Essa iniciativa buscou contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos e fortalecer os vínculos comunitários no ambiente institucional. Ao final da atividade, o grupo de estudantes recebeu feedbacks positivos, destacando a relevância da experiência para o aprendizado acadêmico e para o desenvolvimento de competências relacionadas ao cuidado humanizado e à promoção da saúde do idoso.

Palavras-chave: Envelhecimento ativo; Extensão universitária; Idosos; Promoção da saúde.

Introdução:

O Dia Internacional da Pessoa Idosa, comemorado em 1º de outubro, foi instituído pela Organização das Nações Unidas (ONU) com o intuito de valorizar e reconhecer a importância da população idosa na sociedade. Nesse contexto, as ações de extensão universitária desempenharam um papel fundamental ao promover a interação entre academia e comunidade, estimulando o protagonismo social e o respeito às pessoas idosas.

Nesse contexto, ficou evidente a relevância de iniciativas que vão além do cuidado cotidiano, promovendo estímulos capazes de favorecer a autonomia, a independência funcional e o fortalecimento dos vínculos afetivos dos idosos. A realização de atividades lúdicas, corporais e sociais contribuiu para a prevenção do declínio funcional, a preservação da autoestima e o resgate da identidade individual e

¹ Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Porto Nacional.

² Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Porto Nacional

³ Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Porto Nacional.

⁴ Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Porto Nacional

⁵ Graduanda do curso de Enfermagem da Afya Porto Nacional

⁶ Professora do curso de Enfermagem da Afya Porto Nacional edinaura.cunha@Afya.com.br . Lattes: <http://lattes.cnpq.br/4211268291704133>

coletiva dos participantes. Projetos desse tipo estão em consonância com as diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) e com as recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que reconhecem o envelhecimento ativo como um direito fundamental.

Dessa forma, o presente projeto de extensão teve como objetivo proporcionar momentos de convivência, lazer e integração, contribuindo para o bem-estar e a inclusão social dos residentes do Abrigo Tia Angelina. A iniciativa promoveu atividades que enfatizaram a valorização dos idosos, reforçando a importância do envelhecimento ativo e saudável, por meio de experiências lúdicas, recreativas e de socialização, realizadas em comemoração ao Dia Internacional da Pessoa Idosa.

Metodologia:

A ação foi realizada no dia 26 de setembro, no período matutino, na Instituição de Longa Permanência Tia Angelina, localizada em Porto Nacional/TO, com a participação de 18 idosos. Inicialmente, os acadêmicos do curso de Enfermagem realizaram o planejamento da atividade, definindo as dinâmicas recreativas, preparando os materiais e adaptando as atividades às condições físicas e cognitivas dos participantes. Em seguida, foi desenvolvida uma gincana composta por jogos e exercícios lúdicos, promovendo a mobilidade, a socialização e a participação ativa dos idosos, assegurando a inclusão, a segurança e o bem-estar de todos. Posteriormente, os participantes participaram de um piquenique coletivo, que contou com a oferta de salada de frutas, proporcionando momentos de confraternização e estimulando hábitos alimentares saudáveis.

Durante todo o evento, os acadêmicos conduziram e acompanharam as atividades, garantindo a interação respeitosa, a troca de experiências intergeracionais e o fortalecimento dos vínculos afetivos e sociais entre os idosos e os estudantes, consolidando o caráter educativo, recreativo e humanizado da ação.

Resultado e discussão:

A ação desenvolvida proporcionou o engajamento ativo dos idosos em todas as atividades propostas, evidenciando interesse, participação e motivação durante a gincana e o piquenique coletivo. Observou-se que as dinâmicas lúdicas e adaptadas às capacidades físicas e cognitivas dos participantes favoreceram a mobilidade,

estimularam a socialização e reforçaram a autoestima, contribuindo para a manutenção da independência funcional. O momento do piquenique permitiu a integração social, a troca de experiências e a adoção de hábitos alimentares saudáveis, promovendo o bem-estar físico e emocional dos idosos.

Além disso, a participação dos acadêmicos foi essencial para mediar as atividades, garantindo interação respeitosa, acompanhamento constante e suporte às demandas individuais. Essa vivência permitiu aos estudantes desenvolverem habilidades de comunicação, empatia e trabalho em equipe, fortalecendo competências relacionadas ao cuidado humanizado. Os feedbacks positivos recebidos tanto dos idosos quanto da equipe institucional evidenciaram a eficácia da ação na promoção da saúde integral, no fortalecimento de vínculos afetivos e no resgate da identidade pessoal e coletiva dos participantes.

Os resultados reforçam a relevância das ações de extensão universitária voltadas ao público idoso, alinhadas às diretrizes da Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa (PNSPI) e às recomendações da Organização Mundial da Saúde (OMS), que defendem o envelhecimento ativo como direito fundamental e instrumento de promoção da qualidade de vida.

Considerações finais:

O projeto desenvolvido no Abrigo Tia Angelina demonstrou que ações de extensão universitária voltadas para idosos são fundamentais para promover a integração social, o lazer e o fortalecimento dos vínculos afetivos, contribuindo para o envelhecimento ativo e saudável. A realização de atividades lúdicas, recreativas e de socialização favoreceu a manutenção da autonomia, da autoestima e da independência funcional dos participantes, evidenciando a importância de estimular hábitos de vida saudáveis e a participação comunitária.

Além disso, a experiência proporcionou aos acadêmicos do curso de Enfermagem a oportunidade de aplicar conhecimentos teóricos na prática, desenvolver competências relacionadas ao cuidado humanizado, à comunicação e à empatia, e compreender a relevância do papel do enfermeiro na promoção da saúde integral do idoso.

Dessa forma, o projeto reforça que ações extensionistas constituem instrumentos valiosos para o desenvolvimento acadêmico e profissional dos estudantes, ao mesmo tempo em que promovem o bem-estar físico, emocional e

social da população idosa, alinhando-se às políticas nacionais de saúde e às recomendações internacionais sobre envelhecimento ativo.

Referências

Organização das nações unidas (ONU). dia internacional da pessoa idosa. disponível em: <https://www.un.org>. acesso em: 29 out. 2025.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE. *Active ageing: A policy framework*. Geneva: World Health Organization, 2002.

palavras-chave: extensão universitária; pessoa idosa; envelhecimento ativo; qualidade de vida; instituição de longa permanência.