



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

PROMOÇÃO DO ENVELHECIMENTO ATIVO POR MEIO DA INTERGERACIONALIDADE NO PROJETO DE EXTENSÃO PUC MAIS IDADE

Área temática: Educação ao Longo da Vida, Envelhecimento Ativo, Gerontologia, Práticas e Saberes Educativos

Mariana Aparecida Freitas Costa¹

RESUMO/APRESENTAÇÃO CULTURAL/OFFICINA:

O envelhecimento populacional tem gerado a necessidade de estratégias que promovam saúde, autonomia e qualidade de vida na velhice. Nesse contexto, o envelhecimento ativo destaca-se como uma abordagem que incentiva a participação social, o acesso ao lazer, a aprendizagem contínua e a manutenção da funcionalidade. O projeto de extensão PUC Mais Idade, desenvolvido na Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, constitui um espaço de integração entre universidade e comunidade, promovendo atividades educativas, culturais e de lazer voltadas para pessoas idosas.

O presente trabalho tem como objetivo relatar a experiência vivenciada no projeto de extensão PUC Mais Idade, destacando a importância das práticas de envelhecimento ativo e da interação intergeracional entre idosos participantes e estudantes extensionistas.

Trata-se de um relato de experiência baseado na participação de estudantes extensionistas nas atividades desenvolvidas com os idosos, envolvendo ações educativas, momentos de convivência, atividades culturais e espaços de diálogo. As atividades foram planejadas de forma a estimular a participação social, o compartilhamento de experiências e o fortalecimento de vínculos entre gerações.

Observou-se que a interação entre estudantes e idosos favoreceu trocas de conhecimentos, experiências de vida e aprendizado mútuo, contribuindo para a valorização do envelhecimento e para a desconstrução de estereótipos relacionados à velhice. Além disso, o acesso a atividades de lazer, cultura e convivência proporcionou aos idosos oportunidades de socialização, estímulo cognitivo e fortalecimento do sentimento de pertencimento.

Conclui-se que iniciativas de extensão universitária como o PUC Mais Idade desempenham papel relevante na promoção do envelhecimento ativo, ao possibilitar a participação social da pessoa idosa e fortalecer relações intergeracionais. Tais experiências também contribuem para a formação acadêmica dos estudantes, ampliando sua compreensão sobre o processo de envelhecimento e sobre a importância de práticas inclusivas e humanizadas na atenção à população idosa. **Palavras-chave:** Envelhecimento ativo; Intergeracionalidade; Extensão universitária; Pessoa idosa; Qualidade de vida.

¹ Graduanda em Fisioterapia pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: marianafreic@gmail.com