



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

METODOLOGIA ATIVA PARA EDUCAÇÃO EM SAÚDE: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA

Área temática: Envelhecimento Ativo

William Tsutsui da Silva ¹

Fernando Mathias Filho ²

Katia Juliane Lopes de Oliveira ³

Walter Guedes da Silva ⁴

Neila Barbosa Osório ⁵

RESUMO:

Introdução: A falta de cuidado com a saúde em adultos em processo de envelhecimento incrementa risco de doenças crônicas e reduz a qualidade de vida. Projetos extensionistas podem promover mudanças de comportamento por meio de metodologias ativas. **Objetivos:** Descrever a experiência de implementação de oficinas e do jogo educativo “Viver Bem!” visando prevenção e orientação sobre obesidade nos participantes da Universidade da Maturidade da Universidade Estadual de Mato Grosso do Sul (UMA/UEMS). **Metodologia:** Entre agosto/2025 e fevereiro/2026 foram conduzidos, por acadêmicos de medicina e professores da UEMS, encontros com oficinas temáticas (alimentação, atividade física adaptada, autocuidado), norteadas por meio da realização de um jogo de tabuleiro educativo acerca do envelhecimento saudável, estimulando reflexões e discussões sobre a saúde na melhor idade, com foco nos eixos temáticos centrais: saúde física, saúde mental, alimentação, e socialização e memórias. Por meio do jogo, eram realizadas perguntas e desafios, com embasamento científico, além de pensada a adequação da linguagem para torná-la acessível e inclusiva, além da organização gráfica das cartas com letras ampliadas e diferenciação por cores para facilitar a visualização, sendo a confecção do material toda voltada para o público-alvo. O material foi impresso e organizado previamente às oficinas, com recursos próprios dos estudantes. **Resultados:** As discussões estimularam a participação ativa do público-alvo, evidenciando a importância da metodologia ativa na promoção de educação em saúde, tornando o aprendizado mais dinâmico e eficaz. **Conclusão:** As oficinas lúdicas e metodologias ativas mostraram-se estratégias viáveis e eficazes para promoção de mudanças de comportamento em adultos maduros.

Palavras-chave: educação em saúde, obesidade, metodologia ativa.

¹ Acadêmico de medicina. UEMS. tsutsuiwilliam@gmail.com.

² Acadêmico de medicina. UEMS. 06778536101@academicos.uems.br.

³ Professora mestra em letras. UEMS. kaju@uems.br.

⁴ Professor doutor em geografia. UEMS. walter.junior@uems.br

⁵ Professora pós-doutora em educação. UFT. neilaosorio@uft.edu.br