

A IMPORTÂNCIA DO PLANEJAMENTO PRÉVIO EM AÇÕES EXTENSIONISTAS PARA IDOSAS ROBUSTAS: UMA VIVÊNCIA EM OFICINA

Emanuelle Oliveira Santos¹, Carolina Pardini Calonge Santana¹, Patricia Dayrell Neiva¹, Veronica Rodrigues Menezes¹

¹ Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais

email autor principal: pdayrell@gmail.com

Grupo temático: Saúde

Resumo: O cenário demográfico marcado pelo envelhecimento populacional, impõe à extensão universitária o desafio de desenvolver ações que promovam o envelhecimento ativo. A identificação de idosos robustos como resultado de diagnósticos prévios, permite um planejamento de atividades seguras. A elaboração de oficinas que aliam conhecimento, ação e experimentação emerge como uma estratégia potente para engajar esse público. O objetivo deste resumo é mostrar a relevância do planejamento prévio de ações extensionistas, com foco em oficinas, para um grupo de idosas robustas, destacando como a antecipação das necessidades e capacidades do grupo otimiza a vivência e os resultados. A experiência relatada baseia-se na concepção e execução de uma oficina para 11 idosas robustas cujo o planejamento envolveu a definição de objetivos, a seleção de conteúdos que estimulassem o conhecimento (discussões teóricas), a ação (exercícios práticos) e a experimentação (aplicação em situações simuladas ou reais). A robustez permitiu a inclusão de atividades complexas e interativas focando na promoção da autonomia e no desenvolvimento de habilidades. A estrutura foi desenhada para progressão gradual, garantindo a segurança e o engajamento contínuo das participantes. A clareza sobre as capacidades do grupo permitiu a criação de um ambiente propício à aprendizagem ativa e à troca de experiências, onde o conhecimento adquirido era imediatamente testado. A vivência proporcionou às idosas um senso de empoderamento e segurança na execução das tarefas, resultando em maior participação e satisfação. A ausência de intercorrências e a adesão reforçam que o planejamento prévio é crucial para maximizar o impacto das ações e garantir a efetividade das intervenções. Essa abordagem permite a criação de atividades mais desafiadoras potencializando os benefícios da extensão universitária para a promoção da saúde e qualidade de vida na terceira idade. A experiência demonstra que investir tempo na fase de planejamento, considerando as particularidades do público, traduz-se em resultados mais significativos e duradouros.

Palavras-chave: Extensão Universitária, Envelhecimento, Saúde