

UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE - UFTM

Mariana Aquino Eurípedes¹, Rubia Motta da Silva¹, Lucília da Costa Silva¹, Elicesar Pereira¹, Romes Belchior da Silva Junior¹, Vitória Helena Maciel Coelho¹, Suraya Gomes Novais Shimano¹, Maycon Sousa Pegorari¹, Patrícia Ribeiro Marcacine¹, Lislei Jorge Patrizzi Martins¹

¹Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM

marianaaquino1998@gmail.com

Grupo Temático: Saúde

A Universidade Aberta à Terceira Idade constitui uma ação extensionista voltada ao público com 60 anos ou mais, com o objetivo geral de promover envelhecimento ativo, autonomia, inclusão social e melhoria da funcionalidade por meio de atividades educativas, culturais e corporais. Desenvolvido no Centro Educacional da Universidade desde 2009, o projeto ocorre semanalmente às quintas-feiras, atendendo aproximadamente 60 participantes. O público-alvo é composto por idosos da comunidade, com diferentes níveis de escolaridade e condições de saúde, favorecendo um ambiente inclusivo e intergeracional. As ações extensionistas incluem oficinas de memória, yoga, informática, pilates, além de outras atividades voltadas à estimulação cognitiva, promoção da saúde e socialização. Como indicadores de extensão, destacam-se a adesão e permanência dos participantes ao longo do tempo, a frequência média nas atividades, a ampliação de vínculos sociais, o relato de melhora na qualidade de vida e funcionalidade, bem como o desenvolvimento de habilidades digitais e cognitivas. Observa-se também impacto positivo na formação acadêmica dos discentes envolvidos, por meio da integração ensino-serviço-comunidade. Os resultados apontam para a efetividade da proposta na promoção do envelhecimento saudável, evidenciada pela participação contínua e pelo engajamento dos idosos nas atividades. Conclui-se que o objetivo foi alcançado, ao proporcionar um espaço de aprendizagem, convivência e cuidado integral, contribuindo significativamente para a saúde e bem-estar da população idosa atendida.

Palavras-chave Saúde do Idoso, Envelhecimento Saudável, Atividades de Lazer