

VIVÊNCIA DA EXTENSÃO UNIVERSITÁRIA NO PROJETO “PEDALANDO COM A PUC” PARA ESTUDANTES DA SAÚDE: um relato de experiência

Amanda Gonçalves de Souza¹

Letícia Maria da Costa Salla²

Letícia Moreira Coelho³

Thais de Alcantra Batista⁴

Tatiana Teixeira Barral de Lacerda⁵

Natalia de Cássia Horta⁶

RESUMO

O Projeto “Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações intergeracionais” promove a inclusão social de pessoas idosas e o combate ao idadismo, por meio de atividades intergeracionais que visam o bem estar físico e mental, desenvolvendo também, uma visão mais humanística sobre o envelhecimento. A metodologia empregada foi a realização de passeios na Orla da Lagoa da Pampulha, visita as ILPI’s parceiras do projeto, realização de reuniões e capacitações periódicas com os extensionistas. Os passeios na Orla da lagoa da Pampulha (Belo Horizonte) ocorrem semanalmente e contam com a parceria de empresas que cedem os triciclos ao projeto e, para além, são realizadas visitas às Instituições de Longa Permanência (ILPIs) participantes. A interação com os residentes das ILPIs permite a aquisição de competências e o desenvolvimento de habilidades práticas necessárias aos estudantes da saúde, tais como a escuta ativa, comunicação e empatia, favorecendo o aprendizado dos alunos e a diminuição de estereótipos e preconceitos etários. O projeto de extensão em questão permite estabelecer uma relação universidade-comunidade, formando profissionais que praticam ações humanizadas e atentos ao compromisso social, favorecendo a construção de uma sociedade mais digna para todas as idades e contribuindo com as propostas da Década do Envelhecimento Saudável.

Palavras-chave: idosos; idadismo; intergeracionalidade; aprendizagem; extensão.

EXPERIENCE OF UNIVERSITY EXTENSION “CYCLING WITH PUC” FOR STUDENTS IN THE HEALTHCARE STUDENTS: an experience report

ABSTRACT

The project “Cycling with PUC: healthy aging and intergenerational actions” promotes the social inclusion of elderly people and the fight against ageism, through intergenerational activities that aim at physical and mental well-being, also developing a more humanistic view of aging. The methodology was to carry out tricycle rides along the Pampulha Lagoon shore, visits to the project’s partner LTCFs, and periodic meetings and training sessions with extension workers. Tours along the Pampulha Lagoon shore (Belo Horizonte) take place weekly and are partnered with companies that provide tricycles to the project. In addition, visits are made to participating

¹ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: amandasouzag04@gmail.com

² Acadêmica do Curso de Enfermagem da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: leticiamsdacosta@gmail.com

³ Acadêmica do Curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: leticia20mc@gmail.com

⁴ Acadêmica do Curso de Fisioterapia da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: thaisalcantarabatista@gmail.com

⁵ Coordenadora do Projeto de Extensão Pedalando com a PUC e Professora do Curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: tatiana.barral@yahoo.com.br

⁶ Coordenadora do Projeto de Extensão Pedalando com a PUC e Professora do Curso de Medicina da Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais. E-mail: nataliahorta@pucminas.br

Long-Term Care Facilities (LTCFs). Interaction with LTCF residents allows the acquisition of skills and the development of practical abilities necessary for health students, such as active listening, communication, and empathy, favoring student learning and reducing ageist stereotypes and prejudices. The extension project in question allows for the establishment of a university-community relationship, training professionals who practice humanized actions and are attentive to social commitment, favoring the construction of a more dignified society for all ages and contributing to the proposals of the Decade of Healthy Aging.

Keywords: elderly; ageism; intergenerationality; learning; extension.

INTRODUÇÃO

No cenário atual de crescente envelhecimento demográfico, o idadismo mostra-se cada vez mais enraizado na nossa cultura. Trata-se do preconceito e discriminação em relação ao outro ou a si mesmo em vista da idade (Giacomin *et al.*, 2021). Seu impacto sobre a saúde da população idosa do Brasil é extremamente prejudicial, seja para a saúde física e mental, seja até mesmo contribuindo para o isolamento e solidão (ONU, 2022, p. 42).

No Brasil, a expectativa de vida para um indivíduo nascido em 2019 é, em média, de 76,6 anos, o que significou um aumento de 31,1 anos, em comparação ao indicador observado em 1940 (Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística, 2020). Esse aumento da expectativa de vida está vinculado à demanda pela melhoria ou manutenção da saúde e da qualidade de vida.

O Programa do Ministério da Saúde “Brasil Saudável” envolve uma ação nacional para criar políticas públicas que promovam modos de viver mais saudáveis em todas as etapas da vida, favorecendo a prática de atividades físicas no cotidiano e no lazer, o acesso a alimentos saudáveis e a redução do consumo de tabaco. Estas questões são a base para o envelhecimento saudável, um envelhecimento que signifique também um ganho substancial em qualidade de vida e saúde (Organização Mundial da Saúde, 2002. p. 04).

Atenta a essas questões atreladas à necessidade de um envelhecimento ativo, a Organização Mundial de Saúde (OMS) (2020) estabeleceu a "Década do Envelhecimento Saudável 2020-2030". Ao dedicar uma década ao envelhecimento, a OMS destaca o aumento da longevidade como uma das conquistas coletivas mais significativas dos últimos 100 anos, enquanto instiga todas as partes interessadas a enfrentar o desafio global que esse fenômeno representa e a repensar o curso da vida (Mitrecic *et al.*, 2020).

A atividade física produz efeitos significativos na saúde das pessoas idosas, especialmente no tratamento de doenças crônicas (Na; Xiaojuan, 2022). A falta de atividade física e de atividades de lazer entre os idosos que residem em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) está relacionada a vários fatores, incluindo a acessibilidade, a segurança e o conforto do ambiente físico. Além disso, está relacionada às oportunidades oferecidas pelos cuidadores, que dependem do tempo disponível e da quantidade e qualidade

do atendimento prestado (Douma *et al.*, 2017). Um estudo realizado por Barber, Forster e Birch (2015) revelou que idosos em ILPIs passam a maior parte do tempo acordados em estado sedentário, com apenas 1% do tempo dedicado a atividades físicas moderadas a vigorosas, e 20% em atividades físicas de baixa intensidade. Compreender o comportamento sedentário e o isolamento social pode ser fundamental para desenvolver estratégias que incentivem os idosos a participar de atividades mais ativas (Leung; Sum; Yang, 2021).

Isso ressalta a importância de as ILPIs superarem a abordagem assistencialista que se concentra exclusivamente nas necessidades fisiológicas dos idosos e, em vez disso, buscarem oferecer serviços que promovam a qualidade de vida e a manutenção da funcionalidade de seus residentes.

Assim, a proposta do projeto de extensão "Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações intergeracionais" está atrelada à Política de Extensão Universitária da PUC Minas. A Política de Extensão Universitária da PUC Minas (Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, 2006) enfatiza a importância da universidade como agente de transformação social e promotora do bem-estar da comunidade. O projeto está alinhado com essa política ao promover a interação entre a Universidade e a comunidade local, ao incluir estudantes e professores dos cursos envolvidos em ações diretas com os idosos em Instituições de Longa Permanência e ao contribuir para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, alinhando-se ao compromisso da Universidade com o desenvolvimento social e humano.

Nesse contexto, o projeto "Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações Intergeracionais", iniciado em março de 2024, tem o objetivo de contribuir de forma eficaz no combate ao idadismo, por meio de práticas intergeracionais voltadas para a promoção do lazer, do bem-estar físico e da interação social com as pessoas idosas. O projeto reúne alunos de diversos cursos de graduação, principalmente discentes da medicina, fisioterapia, enfermagem e educação física, bem como profissionais de nível superior que são voluntários externos da comunidade em uma atividade extensionista multidisciplinar. Por meio de encontros semanais com passeios de triciclo pela Orla da Lagoa da Pampulha, realização de reuniões e capacitações, visitas às Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) com idosos beneficiários, o projeto busca proporcionar momentos de escuta, atenção, atividade e respeito pela vida de cada um. Acredita-se que o projeto também tem grande relevância para a formação dos estudantes envolvidos, pelo fato de estabelecer uma comunicação entre a Universidade e a comunidade. Isso pode garantir o desenvolvimento de habilidades técnicas e atitudinais, já que os alunos aprendem na prática e na observação e acabam por determinar valores de conduta. Assim, o

objetivo deste trabalho é reportar, na visão dos acadêmicos envolvidos, os benefícios da participação no projeto de extensão “Pedalando com a PUC”.

METODOLOGIA

O projeto de extensão "Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações intergeracionais" tem como principal atividade os passeios de triciclo na Orla da Lagoa da Pampulha com idosos residentes em instituições de longa permanência. Esses passeios são agendados semanalmente para os dias de terça a sexta pela manhã e às quintas à tarde. Para realização desses passeios o projeto conta com o apoio de empresas parceiras que possuem o serviço de aluguel de triciclo na região e cedem gratuitamente alguns triciclos para a realização do projeto no dia e horário combinado. Os parceiros do projeto são fundamentais para que o projeto aconteça.

Antes e depois de os idosos passearem de triciclo, os extensionistas pesquisam sobre o bem-estar do idoso. Isso é feito por meio de uma conversa atenta sobre como o indivíduo está se sentindo e pela aferição da pressão arterial. Em caso de alteração nos dados vitais do idoso, o responsável da ILPI presente na orla deve ser imediatamente informado, e o passeio não deve ser iniciado. A realização desse procedimento é feita por um profissional da área da saúde ou por extensionista estudante da área da saúde. Essa avaliação, quando realizada por um acadêmico, capacita-o cada vez mais no campo técnico. A realização da conferência do bem-estar do idoso antes e depois da atividade física é importante para a segurança da pessoa idosa.

Além dos passeios na Orla da Lagoa, periodicamente o projeto realiza visita às ILPI's participantes. Essas visitas ocorrem em função da demanda e do convite dos idosos participantes do projeto para que conheçamos suas casas. Elas são importantes para a construção e fortalecimento dos laços afetivos e a promoção de uma visão ampla do envelhecimento. A partir da visita à ILPI, os extensionistas do projeto têm contato com os idosos frágeis – visto que esses idosos não possuem condições de se deslocar até a Orla da Lagoa da Pampulha. Ademais, essas visitas são importantes para a quebra de estereótipos acerca das Instituições de Longa Permanência. Essa quebra de estereótipo é ofertada tanto aos participantes do projeto de extensão quanto a toda comunidade, uma vez que é postado no Instagram do projeto @pedalandopuc fotos e relatos da realidade interna das ILPI's.

Outras variadas atividades também são realizadas pelo projeto. Em setembro, os idosos foram convidados a participar como plateia do programa Dedo de Prosa – programa pioneiro

da televisão brasileira voltado para a terceira idade – da TV Horizonte. No mês de outubro, mês da pessoa idosa, o projeto homenageou os idosos de diversas formas: distribuiu tênis e mochilas que foram adquiridos por meio de doação; levou os idosos gratuitamente a uma visita guiada na Toca da raposa I – centro de treinamento do Cruzeiro Esporte Clube – e ao Santuário São Francisco de Assis, também conhecido como Igrejinha da Pampulha.

No projeto de extensão "Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações Intergeracionais" os extensionistas participam de reuniões, capacitações e elaboração de materiais educativos voltados ao público do projeto. As reuniões com os extensionistas ocorrem quinzenalmente, a fim de alinhar ideias, discutir tópicos de interesse e formas de melhorias do projeto. As capacitações ocorrem em prol de melhora na comunicação, atenção, cuidado e empatia com a outra pessoa e em prol do voluntariado. A produção de materiais educativos é voltada para as ILPI's do projeto sobre temas importantes no cuidado do idoso – por exemplo: desengasgo, estímulos à cognição, polifarmácia e quedas.

RESULTADOS

As atividades do projeto possibilitam passeios de triciclo na orla da Lagoa da Pampulha, cartão postal de Belo Horizonte, ou visitas às ILPIs parceiras. Dessa forma, os extensionistas praticam exercícios físicos durante a condução dos triciclos, o que favorece a adoção de um estilo de vida mais saudável, além de usufruírem do contato com a natureza com as atividades ao ar livre, considerando um contexto em que grande parte das atividades e preparações acadêmicas ocorrem dentro da Universidade e com o grande uso de aparelhos eletrônicos. Embora alguns idosos beneficiários das Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPIs) apresentem limitações físicas e/ou cognitivas que os impedem de pedalar sozinhos, o passeio é, em sua maioria, realizado com o extensionista pedalando e o idoso ao lado. O simples fato de estar ao ar livre e participar dos passeios de triciclos gera um grande incentivo à prática de exercícios físicos e o conseqüente envelhecimento ativo.

Durante os passeios, os extensionistas são distribuídos por meio de uma escala fixa, e as instituições parceiras, dentro da sua disponibilidade, costumam participar nos mesmos turnos e horários. Essa frequência possibilita uma repetição das interações, promovendo um ambiente de troca intergeracional, de desconstrução do idadismo e o desenvolvimento de habilidades de cuidado, comunicação e escuta ativa para os alunos e sensação de envolvimento e acolhimento

para os assistidos, combatendo o isolamento social e estimulando a prática de atividades de lazer.

O idadismo é praticado quando alguém “usa a idade da pessoa para classificá-la e identificá-la de maneira discriminatória, depreciativa e estereotipada” (Brasil, 2024) e, sendo um tema de crítica a forma em que a sociedade vem lidando com a idade no decorrer dos anos, abre portas para o desenvolvimento de questões sobre a inclusão, saúde mental e respeito. Por meio das atividades propostas pelo “Pedalando com a PUC”, a conscientização dialoga com a proposta da intergeracionalidade e desafia os estereótipos, promovendo não só a valorização, mas permitindo que ocorra um desenvolvimento pessoal por parte dos extensionistas, indo muito além da técnica e de preenchimento de horas curriculares.

Os passeios de triciclo proporcionam o desenvolvimento de competências fundamentais, além de habilidades e atitudes humanísticas para todos os alunos do projeto, mas principalmente para aqueles dos cursos da área da saúde. Nos momentos de interação na Orla, são realizados antes e após os passeios, aferições de pressão arterial, de modo a desenvolver um olhar clínico para o estado de saúde do paciente, avaliação de sinais e sintomas compatíveis com hipo ou hipertensão, desidratação, sinais de cansaço, dor e esforço, além de ser um ambiente que permite que haja melhora da prática de coleta de dados. Para além, devemos sempre levar em consideração que as afecções à saúde vão muito além do biológico, aborda também aspectos psicossociais e psicoespirituais (Conselho Regional de Enfermagem do Paraná, 2024). Portanto, o desenvolvimento de habilidades de acolhimento e escuta fornece espaço para cuidados com a saúde mental, pois o desabafo, o simples fato de ter com quem conversar e a sensação de estar sendo visto, ouvido e percebido pode transformar um dia e estimular na continuidade em participar de atividades relacionadas ao bem estar.

Nas visitas as ILPIs, são realizadas dinâmicas, rodas de conversa, brincadeiras, muita música e dança. Faz-se perceptível como a arte é um estimulador nas questões de saúde e, como futuros profissionais, devemos estar cientes que o paciente ou assistido vai muito além da doença ou da idade, pois continuam sendo pessoas com desejos, personalidade, vontade de se divertir, com saudade de práticas da juventude e com desejo de viver, ser acolhido e não esquecido. As visitas possibilitam também um reconhecimento da rotina dos contemplados, além de uma proximidade entre os envolvidos. Grande parte dos extensionistas do projeto são de cursos da área da saúde e, apesar de cursarem disciplinas que abordem sobre a pessoa idosa, a maior parte nunca havia entrado e vivenciado a realidade de uma ILPI, até iniciarem nas atividades do projeto de extensão. Após as visitas, com frequência, surgem relatos de

desconstrução do estigma quanto a esses locais e a relação com as pessoas idosas, principalmente no que diz respeito ao tratamento com os residentes, alcançando, assim, os objetivos do projeto e de uma formação que preza pela educação para o envelhecimento.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

A Extensão na Educação Superior Brasileira promove uma interação transformadora entre as instituições de ensino superior e os outros setores da sociedade (Brasil, 2018). Após a realização das atividades, percebem-se os resultados da ação dessa transformação em cada extensionista enquanto agentes sociais e futuros profissionais, bem como a contribuição para uma sociedade para todas as idades junto das instituições. O cuidado, a escuta ativa e o reconhecimento da pessoa idosa construídos e/ou reforçados com a extensão garantem ao futuro pessoas mais tolerantes, com um olhar abrangente e cada vez menos idadista. A Política de extensão da PUC Minas (Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais, 2006) define que “a ação pedagógica extensionista favorece que a universidade intensifique a convergência entre sua vocação técnico-científica, a vocação humanizadora e seu compromisso social” e as atividades do projeto mostram a execução desta proposta na extensão realizada na PUC Minas.

Para os futuros profissionais, que lidarão em diversos momentos com o público idoso, a bagagem construída no "Pedalando com a PUC: envelhecimento saudável e ações intergeracionais" oferece um rico repertório de abordagens. Conhecer, por exemplo, a realidade de uma Instituição de Longa Permanência e a importância de projetos que oferecem apoio, principalmente para as filantrópicas, direciona o olhar para esse público, deixando de lado o senso comum negativo, constantemente reforçado por opiniões infundadas. Ser um profissional da saúde que, para além do conhecimento teórico, carrega consigo a certeza da importância do apoio à causa da pessoa idosa e o reconhecimento do bom trabalho executado nas ILPIs, garante boas orientações nos atendimentos e também a disseminação dessa informação para o público que costuma não experimentar vivências como as proporcionadas pela extensão.

REFERÊNCIAS

BARBER, S. E.; FORSTER, A.; BIRCH, K. M. Levels and patterns of daily physical activity and sedentary behavior measured objectively in older care home residents in the United Kingdom. **Journal of Aging and Physical Activity**, v. 23, n. 1, p. 133–143, jan. 2015. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/24515976/>. Acesso em: 6 nov. 2024.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Entenda o que é idadismo e ajude a combater essa prática discriminatória**. Brasília: DF; Ministério da Saúde, 2024. Disponível em: <https://www.gov.br/mdh/pt-br/assuntos/noticias/2024/junho/entenda-o-que-e-idadismo-e-ajude-a-combater-essa-pratica-discriminatoria#:~:text=O%20termo%20idadismo%2C%20ou%20etarismo,agimos>. Acesso em: 2 nov. 2024.

BRASIL. Conselho Nacional de Educação, Ministério da Educação (CNE/MEC). **Resolução CNE/CES N° 7, de 18 de dezembro de 2018 - Diretrizes para a Extensão na Educação Superior Brasileira**. 2018. Disponível em: http://portal.mec.gov.br/index.php?option=com_docman&view=download&alias=104251-rces007-18&category_slug=dezembro-2018-pdf&Itemid=30192>. Acesso em: 2 nov. 2024.

CONSELHO REGIONAL DE ENFERMAGEM DO PARANÁ. **Wanda de Aguiar Horta: Pioneira da Enfermagem Brasileira e Arquitetura do Cuidado**. Paraná, COREN, 2024. Disponível em: <https://www.corenpr.gov.br/wanda-de-aguiar-horta-pioneira-da-enfermagem-brasileira-e-arquitetura-do-cuidado/#:~:text=Inspirada%20na%20hierarquia%20de%20necessidades,%3A%20psicobiol%3B%20psicossociais%20e%20psicoespirituais>. Acesso em: 02 nov. 2024.

DOUMA, J. G. *et al.* Setting-related influences on physical inactivity of older adults in residential care settings: a review. **BMC Geriatrics**, v. 17, n. 1, p. 97, dez. 2017. Disponível em: <http://bmccgeriatr.biomedcentral.com/articles/10.1186/s12877-017-0487-3>. Acesso em: 6 nov. 2024.

GIACOMIN K; VILLAS-BOAS P; DOMINGUES M; WACHHOLZ P. Caring throughout life: peculiarities of long-term care for public policies without ageism. **Geriatr Gerontol Aging**. 2021; 15: e0210009. Disponível em: <https://doi.org/10.5327/Z2447-21232021EDITESP>. Acesso em: 6 nov. 2024.

INSTITUTO BRASILEIRO DE GEOGRAFIA E ESTATÍSTICA - IBGE. **Em 2019, expectativa de vida era de 76,6 anos**. 2020 Disponível em: <https://agenciadenoticias.ibge.gov.br/agencia-sala-de-imprensa/2013-agencia-de-noticias/releases/29502-em-2019-expectativa-de-vida-era-de-76-6-anos>. Acesso em: 8 nov. 2024.

LEUNG, K.-C. W.; SUM, K.-W. R.; YANG, Y.-J. Patterns of sedentary behavior among older adults in care facilities: a scoping review. **International Journal of Environmental Research and Public Health**, v. 18, n. 5, p. 2710. 2021. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7967434/>. Acesso em: 6 nov. 2024.

MITREČIĆ, D. *et al.* How to face the aging world: lessons from dementia research. **Croatian Medical Journal**, v. 61, n. 2, p. 139-146, 2020. Disponível em: <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7230408/>. Acesso em: 6 nov. 2024.

NA, Hou; XIAOJUAN, Sun. Efecto del ejercicio aeróbico sobre la calidad neuromuscular en ancianos. Original article. **Rev. Bras Med Esporte** 28 (5). Sep./Oct. 2022. Disponível em: https://doi.org/10.1590/1517-8692202228052022_0073. Acesso em: 2 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DA SAÚDE - OMS. **Década do Envelhecimento Saudável**

2020-2030. 2020. p. 1-24. Disponível em: https://www.who.int/docs/default-source/decade-of-healthy-ageing/full-decade-proposal/decade-proposal-fulldraft-en.pdf?sfvrsn=8ad3385d_6. Acesso em: 8 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE - OMS. **Envelhecimento ativo: uma política de saúde**. Organização Pan-Americana da Saúde - Opas. Setor de Embaixadas Norte. Biblioteca Virtual em Saúde. Brasília, DF. Ministério da Saúde, 2002. p. 04. Disponível em: https://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf. Acesso em: 1 nov. 2024.

ORGANIZAÇÃO DAS NAÇÕES UNIDAS - ONU. **Relatório mundial sobre o idadismo**. Washington, D.C.: Organização Pan-Americana da Saúde - Opas; 2022. p. 42. Licença: CC BY-NC-SA 3.0 IGO. Disponível em: <https://doi.org/10.37774/9789275724453>. Acesso em: 2 nov. 2024.

PONTIFÍCIA UNIVERSIDADE CATÓLICA DE MINAS GERAIS. **Política de Extensão Universitária da PUC Minas**. Belo Horizonte: PUC Minas, Pró-Reitoria de Extensão, 2006.