



RELATO DE EXPERIÊNCIA: VIVÊNCIAS NO PROJETO DE EXTENSÃO PEDALANDO COM A PUC, ENVELHECIMENTO ATIVO E AÇÕES INTERGERACIONAIS

EXPERIENCE REPORT: EXPERIENCES IN THE EXTENSION PROJECT PEDALANDO COM PUC, ACTIVE AGING AND INTERGENERATIONAL ACTIONS

Mariana de Freitas Silveira Soares¹

Natália de Cássia Horta²

Tatiana Teixeira Barral de Lacerda³

INTRODUÇÃO: O projeto “Pedalando com a PUC: envelhecimento ativo e ações intergeracionais” é uma iniciativa comprometida em proporcionar bem-estar para a população idosa que vivem em Instituições de Longa Permanência (ILPIs) por meio de passeios de triciclos, acompanhados por alunos de diferentes cursos, na orla da Lagoa da Pampulha em Belo Horizonte. Esse projeto foi inspirado na iniciativa internacional “Cycling Without Age” (Pedalando Sem Idade), originado na Dinamarca por Ole Kassow em 2012. Essa iniciativa chegou ao Brasil em 2016 durante as Olimpíadas, estando implementado em São Paulo e no Rio de Janeiro. Em Belo Horizonte, inspirou a proposta do projeto de extensão realizado pela Pontifícia Universidade Católica de Minas Gerais (PUC Minas), em 2024. Objetivo: Neste trabalho é relatada a vivência no primeiro semestre de experiência do projeto por uma extensionista. **MATERIAL E MÉTODOS:** O projeto de extensão "Pedalando com a PUC" tem o propósito de proporcionar passeios de triciclos para idosos residentes de ILPIs. Muitos desses idosos apresentam mobilidade reduzida e/ou deficiências cognitivas, o que limita sua autonomia e independência, impactando nos momentos de lazer. O Projeto busca promover a inclusão social, a atividade física, a melhoria da qualidade de vida e o combate ao idadismo. Além disso, o projeto visa envolver a comunidade acadêmica

¹ Estudante de Fisioterapia da PUC-MG, Campus Coração Eucarístico - MG.

² Enfermeira, Doutora em enfermagem. Docente do Departamento de Medicina da PUC Minas. Integrante da equipe de coordenação do projeto pedalando com a PUC. Coordenadora do Curso de Pós Graduação em Gerontologia da PUC Minas. Líder do Grupo de Pesquisa PHASE/CNPq.

³ Fisioterapeuta, Doutora em Ciência da Reabilitação. Docente do Departamento de Medicina e Fisioterapia da PUC Minas. Coordenadora do Projeto de Extensão Pedalando com a PUC.

e a sociedade civil em atividades de voluntariado, fortalecendo os laços comunitários e a responsabilidade social. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** A fase inicial do planejamento do projeto "Pedalando com a PUC" envolveu uma série de etapas, incluindo formação de parcerias com proprietários de locadoras de bicicletas e triciclos na orla da Lagoa da Pampulha, parcerias com ILPIs, seleção e treinamento dos extensionistas voluntários/bolsistas e voluntários externos para participação. A equipe do projeto, composta por professores, alunos da PUC e voluntários externos, realizou reuniões regulares para discutir a logística, a segurança, as diretrizes éticas a serem seguidas e a organização de comissões para as diferentes frentes do projeto, como organização de eventos, marketing e redes sociais, geração de temas para o diálogo e capacitação. Foram realizadas oficinas, capacitações e treinamento prático na orla para os voluntários e extensionistas, abordando desde a condução segura das bicicletas até a interação adequada com os idosos. Os passeios ocorreram semanalmente, sempre com o acompanhamento dos profissionais voluntários e/ou docentes do projeto, extensionistas, bolsistas e voluntários do projeto. Os extensionistas da área da saúde sempre aferiram a pressão arterial dos idosos antes do passeio e certificaram-se do bem-estar deles. Os percursos foram escolhidos cuidadosamente para garantir a segurança e satisfação dos participantes, incluindo pontos turísticos e culturais de interesse na Orla. Durante a execução do projeto, diversos desafios surgiram. A adaptação dos ciclistas locais ao projeto e a coordenação dos horários dos voluntários e beneficiários, foram alguns dos potenciais obstáculos. Para solucionar esses problemas, a equipe do projeto manteve uma comunicação constante com todos os envolvidos e fez ajustes na logística conforme necessário, além de reuniões semanais e treinamentos mensais. Outro desafio foi a baixa adesão inicial aos passeios e a organização da logística para viabilizá-los por parte das ILPIs, o que gerou vários horários livres durante a semana. A estratégia adotada foi realizar visitas às Instituições, para conhecer este contexto de cuidado, nunca experimentado pela maior parte dos extensionistas participantes, promover diálogos intergeracionais e conversar sobre os benefícios e a segurança dos passeios oferecidos. Os resultados do "Pedalando com a PUC" foram extremamente positivos. O projeto recebeu feedback das instituições parceiras, que observaram um impacto positivo no humor e na disposição dos participantes, além dos relatos pessoais positivos dos idosos participantes. Esse sucesso inicial incentivou a equipe a dar continuidade e expandir o projeto para incluir mais instituições ao longo do segundo semestre e incluir as visitas e atividades de interação nas ILPIs como parte da execução do projeto. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O "Pedalando com a PUC: Envelhecimento Ativo e Ações Intergeracionais" demonstrou ser uma iniciativa valiosa tanto para os idosos quanto

para a comunidade acadêmica, de modo geral. Inspirado pelo "Cycling Without Age", o projeto conseguiu criar um ambiente de inclusão, interação intergeracional e combate ao idadismo, promovendo a saúde física e emocional dos participantes. A continuidade do projeto tem o potencial de beneficiar ainda mais pessoas, reforçando o compromisso do projeto de extensão com a responsabilidade social e o bem-estar comunitário, bem como contribuindo na Década do Envelhecimento Saudável, proposta pela Organização Mundial de Saúde.

Palavras-chave: Bem-estar psicológico; Longevidade; Relação entre gerações; Extensão comunitária.

Keywords: Psychological well-being; Longevity, Intergenerational relations; Community outreach.

REFERÊNCIAS

GRAY, Ryan; GOW, Alan J. Cycling without age: Assessing the impact of a cycling-based initiative on mood and wellbeing. *Gerontology and Geriatric Medicine*, v. 6, p. 2333721420946638, 2020. Disponível em: <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/32782917/>. Acesso em: 24 jun. 2024.

CCARVALHO, Mauren Lopes de; FREITAS, Carlos Machado de. Pedalando em busca de alternativas saudáveis e sustentáveis. *Ciência & Saúde Coletiva*, v. 17, p. 1617-1628, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/csc/a/zgCsGn9mvgGDsfjMcHZCkDp/?lang=pt> Acesso em: 24 jun.2024.