



## A EXPERIÊNCIA E OS BENEFÍCIOS NA PARTICIPAÇÃO DO PROJETO PEDALANDO COM A PUC COMO EXTENSIONISTA

Fernanda Figueiredo Soares<sup>1</sup>

Natália de Cássia Horta<sup>2</sup>

**INTRODUÇÃO:** O projeto "Pedalando com a PUC", promove a interação entre gerações e tem o intuito de melhorar a qualidade de vida dos idosos, com benefícios também para os estudantes e voluntários envolvidos. O principal objetivo é incentivar a maior participação e visibilidade dos idosos na sociedade, por meio dos passeios de triciclo na Lagoa da Pampulha, o que promove saúde física e mental, além de fortalecer laços comunitários e combater o isolamento social de pessoas que, muitas vezes, se encontram abandonadas pela sociedade e por suas famílias. **MATERIAL E MÉTODOS:** é indubitável a integridade e os valores presentes dos participantes do projeto, desde professores, extensionistas, voluntários e os patrocinadores que incluem as empresas parceiras de triciclo que gentilmente cederam os triciclos, todas as partes bem articuladas para garantir que exista a maior inclusão e bem-estar de todos os envolvidos, sempre na busca de aprimorar as atividades realizadas. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** Durante a execução, observou-se um aumento na disposição e autoestima dos idosos, que se sentiram mais integrados e valorizados na sociedade. Por meio do diálogo foi possível contribuir para que as pessoas idosas participantes se mantenham ativas e revivam lembranças que são de extrema importância para a percepção do indivíduo sobre si mesmo. Os voluntários e estudantes participantes também ganharam uma compreensão mais profunda sobre as necessidades dos idosos, enriquecendo sua formação. Especialmente na área da saúde, foi possível aprender, dialogar e, principalmente reconhecer o modo de se portar e de suprir as queixas, necessidades e incômodos específicos dessa parcela tão crescente da população. O projeto demonstra a importância do envelhecimento ativo e saudável e ressalta o valor da intergeracionalidade para uma sociedade mais inclusiva e empática, contribuindo com ações possíveis no contexto da Década do Envelhecimento Saudável. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O sucesso da

---

<sup>1</sup> Estudante de fisioterapia do 4º período da PUC Minas Betim

<sup>2</sup> 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.

iniciativa indica que projetos semelhantes devem ser replicados em outras comunidades, com os mesmos valores, promovendo um envelhecimento digno e a construção de uma sociedade mais solidária.

**Palavras-chave:** Extensão comunitária; Envelhecimento; Etarismo; Instituição de Longa Permanência para Idosos.

**Keywords:** Community-Institutional Relations; Aging; Ageism; Homes for the Aged.