



PEDALANDO COM A PUC: REFLEXÕES INTERGERACIONAIS SOBRE A PERCEPÇÃO DO “ENVELHECER BEM”

Ricardo Cassini L’Abbate¹

Matheus Capurucho Filizola²

Milena Madeiros de Almeida³

Lorena França Santos⁴

Ronaldo Gabriel Oliveira Silva⁵

Natália de Cássia Horta⁶

Thiago Luiz Queiroz Ferreira⁷

Vania Ferreira de Figueiredo⁸

INTRODUÇÃO: Pedalando com a PUC é um projeto de extensão que tem como objetivo fortalecer a convivência entre gerações e combater o idadismo com ações que envolvem atividades como o pedal de triciclo, música, jogos, voltadas à promoção do bem estar físico, cognitivo, mental e social dos residentes e extensionistas. **MATERIAL E MÉTODOS:** Em outubro, no mês da pessoa idosa, foi realizada uma programação especial que incluiu atividade reflexiva sobre a definição sobre o que é envelhecer bem por extensionistas e residentes. Surgiram diferentes percepções, como a importância da autonomia, do respeito e da empatia, com percepções convergentes sobre “como é envelhecer bem”. A palavra “esperança” se destacou, simbolizando o esperar como força vital para cultivar relações, propósitos e sentido para a vida em qualquer idade. **RESULTADOS e DISCUSSÃO:** A atividade evidenciou que a velhice é diversa e que envelhecer é um processo único e individual, marcado por diferentes percepções e experiências. A noção de “esperança” emergiu como reforçando eixo central, a importância das relações e do significado atribuído à vida ao longo do

¹ Graduado, Curso de agronomia, UFV, Discente, Curso de medicina, PUC Minas - Betim.

² Discente, Curso de medicina, PUC Minas - Contagem.

³ Discente, Curso de medicina, PUC Minas - Betim.

⁴ Discente, Curso de medicina, PUC Minas - Contagem.

⁵ Discente, Curso de medicina, PUC Minas - Contagem.

⁶ Enfermeira gerontológica, Doutora em Enfermagem pela UFMG, coordenadora da Pós-graduação em Gerontologia da PUC Minas e de projetos de pesquisa e extensão relacionados à temática do Envelhecimento e Intergeracionalidade. Docente do Departamento de Medicina da PUC Minas. Integra a equipe da OSC Cuidadosa e atua junto de outras organizações sociais na temática do Envelhecimento.

⁷ Doutorando em Educação pela PUC Minas, Mestre em Ensino em Saúde pela UNIFENAS BH, Especialista em Medicina de Família e Comunidade pela SBMFC, Médico e Fisioterapeuta.

⁸ Docente do curso de fisioterapia PUC Minas, Mestre em Ciências da Reabilitação pela UFMG

envelhecimento. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** O projeto tem se revelado como transformador e potente para os idosos e para os extensionistas, com especial impacto na desconstrução dos preconceitos. As trocas de histórias e experiências de vida promovem socialização e bem-estar, ajudando os estudantes a refletirem sobre práticas humanizadas, cuidado integral e prevenção de isolamento social. Fica evidente a percepção dos extensionistas sobre direitos, diversidade, inclusão e cuidado reafirmando o valor da extensão universitária como prática fundamental na formação humana.

Palavras-chave: Idadismo. Envelhecer. Intergeracional.

Keywords: Ageism. Age. Intergerenetal.

REFERÊNCIAS

LIMA, Ângela Maria Machado de; SILVA, Henrique Salmazo da; GALHARDONI, Ricardo. *Envelhecimento bem-sucedido: trajetórias de um constructo e novas fronteiras*. Interface: Comunicação, Saúde, Educação, Botucatu, v. 12, n. 27, p. 795-807, out./dez. 2008. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/icse/a/gZJj8GhfrcVG4cPfgCWpTHM/abstract/?lang=pt> Acesso em: 30 abr. 2026.

TAVARES, Renata Evangelista et al. *Envelhecimento saudável na perspectiva de idosos: uma revisão integrativa*. Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia, Rio de Janeiro, v. 20, n. 6, p. 889-900, 2017. DOI: 10.1590/1981-22562017020.170091. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/pSRcgwghsRTjc3MYdXDC9hF/abstract/?lang=pt>. Acesso em: 17 dez. 2025.