



Anais da VIII Semana da Diversidade Humana (ISSN 2675 – 1127) — 09 a 11 de outubro de 2023 — Centro Universitário São Lucas — Porto Velho

PRÁTICAS LÚDICAS E RELAÇÕES INTERGERACIONAIS: UMA EXPERIÊNCIA SOBRE MEDIAÇÃO ACADÊMICA EM PROJETO DE EXTENSÃO

Alexsandra Gabrielli H. de Oliveira, Centro Universitário São Lucas
Gabriellialexsandra3@gmail.com

Ana Carlyne Prestes Ferreira, Centro Universitário São Lucas
naprestes999@hotmail.com

Antônio Fabrício Pinto da Costa, Centro Universitário São Lucas
pontespvh@gmail.com

Clivia M. R. de Sousa Campos, Centro Universitário São Lucas
clivia.sousa@gmail.com

Diogo Rodrigues Pereira, Centro Universitário São Lucas
diogo.adm2008@gmail.com

Jeimisson William Vieira Alencar, Centro Universitário São Lucas
jeimisson.alencar@gmail.com;

Lucas Aristides Souza Firmo, Centro Universitário São Lucas
lf992322405@gmail.com

Maria Eduarda Feitosa da Silva, Centro Universitário São Lucas
dudamariasilvaf@icloud.com

Patrícia azevedo Cabral, Centro Universitário São Lucas
patricia.azevedo1619@gmail.com

Yamanda Lillyan Ferreira, Centro Universitário São Lucas
yamandalillyan@gmail.com

Orientadora: Laurise Sousa Oliveira, Centro Universitário São Lucas
laurise.oliveira@saolucas.edu.br

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo hermético que traz uma série de alterações físicas, psicológicas e sociais à vida dos idosos ao longo dos anos e requer atenção especial, uma vez que a saúde, os estilos de vida e as perspectivas dos indivíduos se modificam. As convivências das gerações estão em constantes modificações e marcantes momentos são petrificados na nossa memória como base para nossas buscas e composições. A importância do contexto acadêmico e seu desenvolvimento de projeto extensionista aborda métodos para estimular ofertas espontâneas que promovam e reforce ideias nas interações entre gerações. Berger e Luckmann (1974) que acredita na transmissão de ensinamentos por meio de experiências coesas como uma maneira de superar barreiras culturais entre diferentes idades contribuindo para despertar a essência da vida diante das situações presentes. A uma relação dialética para a existência da intergeração é necessária retomar o senso de coletividade e

solidariedade, ultrapassando o individualismo, ou o recorte geracional predominante na sociedade contemporânea. Como afirma Magalhães (2000) “Aproximar gerações é objetivo do trabalho social que busca quebrar barreiras geracionais, eliminar preconceitos e vencer discriminações”. Assim as formas de conviver em harmonia, reconhecendo as limitações e integrando os diversos fatores que se apresentam no momento atual. A iniciativas acadêmicas relaciona as gerações e ambos inseri em capacitá-los como uma forma de resiliência. Incluir a convivência e a busca pela saúde como elementos essenciais à vida. **OBJETIVO:** Descrever vivências acadêmicas no desenvolvimento de ações no projeto de extensão em prática interativas e lúdicas a grupo de idosos. **MATERIAL E METODOLOGIA:** Trata-se de um estudo descritivo relatório de campo, no qual são relatadas as experiências do grupo de acadêmicos do projeto de expansão “Vivendo bem mais que 100”, dirigido aos alunos do curso de Biomedicina, Direito e Nutrição no dia 12 de novembro de 2023, no qual foram expostas as atividades necessárias à criação de um evento intitulado “Saúde, Cidadania e Longevidade”." O projeto foi desenvolvido na comunidade paróquia São Jose do Operário, em 12 de novembro de 2023, tendo a presença de 32 participantes com faixa etária entre 55 anos a 72 anos, sendo maior o público feminino. A definição das ações ocorre no planejamento das atividades do projeto que se baseia na participação do público-alvo. A construção e definição das atividades, bem como a sua avaliação se dá em constante troca com os participantes. **RESULTADOS E DISCUSSÃO:** O encontro contou com uma sequência de atividades, sendo que para iniciar, foi feita uma dinâmica de integração e fortalecimento dos laços afetivos dos participantes, seleção de exercícios de alongamento específicos, adaptados às necessidades e limitações dos participantes, visando trabalhar diferentes grupos musculares. Ao término, relataram estarem mais relaxados e que a atividade proporcionou a eles uma melhor percepção de seu corpo no espaço. OMS (2015) destaca que essa dinâmica traz a redução de dores tensionais, e o faz refletir sobre a importância de a necessidade de práticas corporais serem realizadas em seu cotidiano. Na sequência foram trabalhadas as seguintes temáticas: arremesso formando dois grupos e participação atividade de bingo. Cada exercício foi detalhadamente explicado aos participantes, incentivando uma execução adequada e segura. Durante as atividades oferecemos suporte individualizado para garantir que cada idoso realizasse os exercícios e as atividades de forma confortável e adequada. As atividades aconteceram de maneira colaborativa, sempre com espaço para colocações e saneamento de dúvidas dos participantes. É inegável a influência profunda que a combinação de exercícios físicos e atividades colaborativas exercem sobre a saúde e a qualidade de vida dos idosos. Essa abordagem integrada não apenas promove a saúde

física, mas também estimula aspectos mentais e emocionais, contribuindo para uma vivência mais plena e gratificante na terceira idade. **CONCLUSÃO:** O desenvolvimento dessas ações possibilitou aos idosos momentos de alegria, de valorização, de construção de novos sentidos ao seu viver em aproximação e vínculos entre si. Aos estudantes, o conhecimento do contexto social. A conclusão reforça a relevância vital dos exercícios físicos adaptados e das atividades colaborativas na vida dos idosos. Esta abordagem holística vai além da simples promoção da saúde, sendo um pilar fundamental na construção de uma comunidade mais unida e inclusiva

Palavras-chave: Idoso; intergeracionalidade; projeto de extensão; Saúde.