

O LAZER ENQUANTO PARTE INTEGRANTE DO ENVELHECIMENTO ATIVO: UM RELATO DE EXPERIÊNCIA.⁶

Wesley Queiroz Peixoto¹

Juliany Ingridy Silva de Medeiros²

Vitória Nogueira Brasil³

Márcia Celiany Rodrigues Medeiros⁴

Dorisângela Maria de Oliveira Lima⁵

RESUMO

O presente estudo visa fomentar a reflexão, novas ideias e partilha de experiências de ações estratégicas que corroborem com o envelhecimento ativo. A realidade compartilhada é fruto da vivência da extensão de quatro estudantes de Enfermagem da Universidade Potiguar (UnP) inseridos no Projeto Viver Melhor, do Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró (PREVI Mossoró), com o público de aposentados(as) e pensionistas que participam do referido Projeto. Sabe-se que a concretização do envelhecimento ativo vem sendo alvo de diálogos, indagações, pesquisas e práticas de diferentes atores da academia, de instituições que trabalham com pessoas em processo de envelhecimento, assim como, dos protagonistas desta fase. O tema desperta curiosidade e representa uma necessidade real da sociedade que demanda conviver com o aumento da longevidade e almeja novas formas de lidar com o processo de envelhecer, com ênfase em atividades de lazer, de socialização e capacidade de interação e entretenimento. A metodologia deste estudo fez uso da pesquisa qualitativa, bibliográfica e da observação participante para apreender melhor o relato em questão. Entre os resultados destaca-se o alcance dos objetivos almejados pela ação, uma vez que a interação e socialização foram notórias entre o público de aposentados(as) presentes. Este estudou possibilitou, ainda, expor o amplo campo de atuação da Enfermagem, mostrando que o exercício desta profissão vai muito além da execução de ações técnicas, evidenciando a necessidade de considerar os sujeitos de forma holística, reconhecendo que a saúde do indivíduo é resultado da soma de diversos fatores.

Palavras-chave: Envelhecimento, Atividades de lazer, Enfermagem, Envelhecimento saudável.

INTRODUÇÃO

O estudo em questão discorre acerca da importância de práticas que contribuem para o envelhecimento ativo, expondo o ponto de vista de estudantes de Enfermagem no desenvolvimento de ações multidisciplinares com grupo de idosos(as) assistidos(as) pelo

¹ Graduando do Curso de enfermagem da Universidade Potiguar – UnP, queiroz1q@hotmail.com;

² Graduanda do curso de enfermagem da Universidade Potiguar – UnP, julianyingridy@gmail.com;

³ Graduanda do Curso de enfermagem da Universidade Potiguar – UnP, vitorianogueira.brasil@hotmail.com;

⁴ Assistente Social formada pela Universidade Potiguar - UnP, especialista em Políticas Públicas e Intervenção Social, marciapeixotodemedeiros@hotmail.com;

⁵ Professora orientadora: mestranda do curso de Serviço Social da Universidade do Estado do Rio Grande do Norte - UERN, dorinhamolima@gmail.com.

⁶ Estudo realizado a partir de vivência da extensão universitária do curso de enfermagem no Projeto Viver Melhor, do Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró/RN.

Projeto Viver Melhor, do Instituto Municipal de Previdência Social dos Servidores de Mossoró (PREVI Mossoró).

O Viver Melhor tem atuação direcionada para servidores(as) aposentados(as) e pensionistas da Prefeitura Municipal de Mossoró/RN, promovendo e encorajando a prática de atividades que visam o envelhecimento ativo e a participação social. São ofertadas pelo Projeto ações sistemáticas como dança, caminhada e exercícios orientados, coral e hidroginástica, havendo também o desenvolvimento de oficinas, palestras e rodas de conversa educativas, cursos, entre outros.

O Projeto conta com extensionistas dos cursos de Enfermagem, Serviço Social, Educação Física, Nutrição, Psicologia e Fisioterapia, onde estes têm atuação ativa e fundamental na concretização das atividades do mesmo, contribuindo com o acompanhamento e análise das ações sistemáticas, visando atender as necessidades de saúde dos(as) aposentados(as) e pensionistas; desenvolvendo atividades de promoção, prevenção e proteção à saúde, por meio de diferentes estratégias com foco no envelhecimento saudável.

A Extensão Universitária propicia a estes alunos o convívio com as pluralidades dos saberes individuais e coletivos, permitido contato com condições socioculturais distintas, modificando de forma efetiva o olhar do extensionista e sensibilizando este quanto as subjetividades envoltas nas relações sociais dos indivíduos (RIBEIRO; PONTES; SILVA, 2017), fato que possibilita o estabelecimento de uma via direta de aprendizado tanto para os acadêmicos quanto do público alvo.

Objetivado pelo interesse em desenvolver uma ação que possibilitasse a socialização entre os(as) servidores(as) municipais aposentados(as), o Projeto Viver Melhor realizou piquenique no Parque Municipal de Mossoró/RN, ação denominada Piquenique Para Viver Melhor, proporcionando um momento de lazer para o referido público, unindo o acesso à cultura, o contato com a natureza, a troca de vivências, a prática de atividades físicas em um mesmo evento.

Considerando o exposto, este estudo tem como objetivo expor o olhar de extensionistas do curso Enfermagem sobre ação multiprofissional desenvolvida com grupo de aposentados(as) e pensionistas do Projeto Viver Melhor, com ênfase no lazer como oportunidade de corroborar com um envelhecimento saudável.

A relevância do trabalho, dá-se também pela reflexão acerca das atividades executadas pelo Projeto Viver Melhor, dando respaldo científico as ações desenvolvidas pelo referido, e a

comunidade acadêmica, vista a fomentação da discussão acerca da saúde do idoso, do envelhecimento ativo, do lazer, e inúmeras outras vias de pesquisa.

METODOLOGIA

O estudo em questão trata-se de uma análise qualitativa, fazendo uso de duas metodologias de pesquisa, sendo estas a pesquisa bibliográfica, visando dar respaldo teórico as considerações feitas no transcurso da discussão, e o estudo analítico da Observação Participante, que possibilitou a avaliação da ação Piquenique Para Viver Melhor.

A pesquisa bibliográfica consiste em uma estratégia necessária para o embasamento de pesquisas científicas. Esta metodologia busca debater temáticas apoiando-se em bases referenciais publicadas previamente em livros, revistas, dicionários, jornais, etc (MARTINS; THEÓPHILO, 2016)

Já a Observação Participante possibilita a elaboração de descrições qualitativas acerca de atividades que são tema de pesquisa, e é, geralmente, utilizada como metodologia para trabalhos que visam relatar experiências a partir de ações, como é o caso desta estudo. Este método, ainda, propicia ao pesquisador a compreensão dos seres em estudo de forma natural, considerando os mesmos enquanto entidade holística (MÓNICO, 2017).

Em meio as pesquisas bibliográficas, é possível destacar alguns autores que deram apoio a construção do referencial teórico deste estudo, como Macedo (2018), com seu estudo também com abordagem relacionada a saúde de aposentados, e Brasil (2006, 2010, 2017) nas suas mais amplas e variadas literaturas, respaldando o estudo quanto as políticas vigentes, conceitos, e possibilidades de ações de promoção à saúde.

DESENVOLVIMENTO

O envelhecimento humano pode ser definido como um fenômeno biológico, inerente ao ser, de caráter gradativo e contínuo, onde este, ao seu tempo, passa por uma progressiva diminuição de suas competências e habilidades cognitivas e funcionais (BRASIL, 2006). No Brasil, classifica-se como idoso(a), considerando o Estatuto do Idoso, o indivíduo com idade igual ou superior a 60 anos (BRASIL, 2017).

No tocante à vivência em questão, os(as) aposentados(as) participantes mais assíduos do Projeto Viver Melhor têm faixa etária de destaque entre 53 e 68 anos, encaixando-se muitos(as) como idosos(as) e todos no processo de envelhecimento.

De acordo com Tavares (2009 apud MARINI; MAFTUM; LACERDA, 2017) o envelhecimento contribui para o desenvolvimento ou agravamento de sofrimentos psíquicos, tais como depressão, ansiedade, transtorno bipolar. As doenças crônicas não transmissíveis, como diabetes e hipertensão, também costumam estar mais presentes na vida dos idosos, impactando negativamente na qualidade de vida destes (CARVALHO, 2014).

É válido ressaltar que as doenças e agravos fazem parte de uma realidade de significativo número de idosos(as), entretanto, é inegável destacar que existem diferentes formas de envelhecer, onde nem todas tem a doença e o sofrimento como marcas indeléveis. Justamente acerca destas outras maneiras de envelhecer, de modo mais ativo e saudável, que a experiência aqui partilhada irá dedicar mais tinta.

Ao longo dos últimos anos, o envelhecimento humano tem sido objeto de debates e estudos no meio acadêmico, levando à tona várias perspectivas sobre a temática, e colaborando para uma melhor qualidade de vida dos indivíduos nas mais amplas áreas de atenção. O grande interesse nesta temática se dá em decorrência da transição demográfica que países subdesenvolvidos vêm sofrendo, se fazendo necessário novas análises a fim de assegurar o direito do envelhecimento saudável no mais abrangente conceito de saúde (DEL-MASSO, 2015).

Uma das ferramentas de prevenção à agravos e doenças é a promoção a saúde, intervindo diretamente nos segmentos sociais que condicionam a saúde dos indivíduos, como habitação, trabalho, educação, ambiente, cultura, acesso a bens e serviços essenciais, e lazer (BRASIL, 2010, p.17).

Corroborando com esta informação, a Extensão do Curso de Enfermagem da Universidade Potiguar, no Projeto Viver Melhor, conta com quatro discentes, e é um exemplo de concretização destes condicionantes de saúde, potentes na preparação de um envelhecimento mais digno, ativo e saudável.

Um dos obstáculos para o desenvolvimento de ações visando o envelhecimento saudável da população são as percepções e ideias comumente associadas as pessoas idosas, fundamentadas em estereótipos de construção secular (OMS, 2015). Entretanto, a inclusão, a garantia de acesso a saúde, segurança, objetivado pela melhoria da qualidade de vida dos indivíduos a partir de seus respectivos envelhecimentos, estão presentes nas políticas públicas

atuais e impactam direta e indiretamente nas condições biopsicossociais dos sujeitos (MACEDO, 2018).

Macedo (2018) constatou, em pesquisa realizada com aposentados(as), que aqueles que costumam realizar rotineiramente práticas de lazer, tanto físicas quanto virtuais, tendem a ter uma melhor qualidade de vida, sendo este um fator que contribui positivamente, de forma direta e indireta, na saúde destes indivíduos.

A ação intitulada de “Piquenique Para Viver Melhor”, foi realizado no dia 26 de outubro de 2018, das 8h00min às 9h30min, no Parque Municipal Maurício de Oliveira, tendo como público alvo os(as) aposentados(as) e pensionistas da Prefeitura Municipal de Mossoró. O objetivo principal da ação foi promover um dia de lazer para o público em questão, fortalecendo vínculos e incentivando o envelhecimento saudável. O evento contou com a presença de 117 aposentados(as) e pensionistas assistidos(as) pelo Projeto.

A construção da programação se deu a partir de reuniões dos(as) extensionistas com a equipe técnica do Projeto Viver Melhor, onde o planejamento de cada ação ocorreu de forma sequenciada, ou seja, pensando separadamente em cada atividade a ser desenvolvida, visando elaborar de forma efetiva o Piquenique, a ornamentação do espaço e atribuições de cada um da equipe, a fim de garantir a qualidade da ação.

A atividade foi estruturada em diversos momentos, onde inicialmente realizou-se o acolhimento, executado pelo Coral Viver Melhor, grupo composto por aposentadas e pensionistas do próprio Projeto, e atendimentos de enfermagem com aferição de pressão arterial e realização de hemoglicoteste.

Posterior ao acolhimento, as pessoas presentes foram organizadas em grupos, onde cada equipe realizou atividades específicas, sendo a Dança no Parque, Caminhada Orientada e Trilha Ecológica ações de ocorrência simultânea. Para acompanhar o público alvo em cada prática, garantindo a plena realização das atividades, bem como a segurança dos(as) presentes, a equipe de extensionistas dos cursos de Serviço Social, Psicologia e Enfermagem foi dividida entre os grupos de aposentados(as) e pensionistas. Finalizando o evento, foi realizado o piquenique, onde equipe técnica e público alvo puderam socializar as vivências do momento.

Considerando o exposto, é possível destacar significativos pontos de impacto positivo nos mais diversos campos de atenção, possibilitando ao público alvo, assim como à equipe organizadora, o reconhecimento de momentos de lazer como ingredientes fortalecedores de condições sociais, culturais e de saúde.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A discussão das experiências vividas e dos pontos destacados pelos extensionistas do curso de Enfermagem se dão seguindo uma linha de raciocínio voltada para ações realizadas que envolvem o lazer e a qualidade de vida, e que, de alguma forma, foram exercitadas durante o Piquenique Para Viver Melhor.

No que diz respeito à realização das atividades programadas de ocorrência simultânea – dança no parque, caminhada orientada e trilha ecológica – os acadêmicos de enfermagem se dividiram e cada ação foi acompanhada por, pelo menos, um extensionista do curso, o que possibilitou analisar cada prática e maximizar o número de aposentados(as) e pensionistas que puderam ser observados.

A supervisão das atividades viabilizou a identificação de vários aspectos, tanto individuais quanto do grupo de aposentados(as) e pensionistas, onde pôde-se perceber pontos fortes, bem como pontos de melhoria ou de atenção, no que diz respeito a condição física, a socialização, ao desenvolvimento intelectual e saberes culturais.

No tocante aos pontos de melhoria, destaca-se o horário do Piquenique, atividade realizada pela manhã, como é sabido, expondo o público a um calor considerável. Entretanto, este fato possibilitou a percepção da necessidade de discussão, em outro momento, sobre a proteção da pele e hidratação do corpo, considerando o exposto e que, mesmo sendo lembrados(as) previamente da necessidade de cuidado com exposição ao sol e hidratação, muitos(as) não tiveram a atenção de utilizar protetor solar, valendo-se apenas de bonés disponibilizados pelo equipe técnica do Projeto.

Em virtude da quantidade de pessoas presentes, as estratégias de educação em saúde, verificação de pressão arterial, realização de hemoglicoteste, tinham como intuito contemplar um número maior de participantes, entretanto, o fluxo significativo de aposentados(as) impossibilitou o atendimento do público em sua totalidade, fato que expõe a necessidade de reforço à equipe para realização de ações com um número tão considerável de pessoas.

No que se refere as três atividades citadas previamente, é possível afirmar que são ações que exigem, principalmente, uma boa condição física e motora, considerando que são práticas que necessitam do movimento corporal, seja ele coreografado e preciso, como no caso da dança, ou de resistência, como na caminhada orientada e na trilha ecológica (ALMEIDA; GUTIERREZ; GUTIERREZ, 2016). Avalia-se como positivo, considerando a idade do público em estudo, o desenvolvimento das atividades em questão, onde não se observou desistência em

nenhuma prática, bem como nenhum dos(as) aposentados(as) ou pensionistas necessitou de acompanhamento individualizado para que realizasse a atividade.

Vale salientar que muitos(as) dos(as) participantes do Piquenique são assíduos(as) nas atividades sistemáticas do Projeto Viver Melhor, fato que tem influência direta sobre o resultado evidenciado anteriormente (ALMEIDA; GUTIERREZ; GUTIERREZ, 2016), considerando a evolução física obtida por cada aposentado(a) ou pensionista a partir da inclusão da atividade física como prática do cotidiano de cada um.

Uma outra observação aqui exposta, referindo-se ainda às ações simultâneas, é a necessidade de criar uma nova estratégia para o piquenique vindouro, possibilitando que o público participe de todas as práticas oferecidas, uma vez que alguns(as) aposentados(as) expuseram o desejo de participar de todas as atividades.

Outro grande destaque foi a socialização do público, tanto entre aposentados(as) e pensionistas, quanto com a equipe. Como é sabido, este foi um dos objetivos da atividade, e pôde-se observar o contato e a troca de experiências do início ao fim do Piquenique, destacando-se a partilha de vivências durante o café da manhã, momento derradeiro da ação. Vale evidenciar que observou-se o envolvimento e prosa até mesmo dos(as) aposentados(as) habitualmente mais introspectivos(as), fato extremamente comemorado pela equipe.

Ações como a exposta neste estudo são apontadas como fundamentais para interação social de pessoas idosas (PEREIRA, 2016), permitindo a estas o contato com novos espaços e seres. A avaliação positiva, referente ao envolvimento do público e socialização durante a ação, se dá graças ao planejamento acertado em propor atividades em grupo, explorando vários aspectos de saúde, no seu mais abrangente significado, incitando a troca de vivências, fato que possibilita a ampliação do conhecimento sobre os mais variados assuntos.

Como consequência das atividades realizadas observou-se, ainda, outros importantes pontos aguçados, cabendo destaque ao desenvolvimento intelectual e cultural do público. Vista às atividades realizadas, é possível afirmar que o contato com fauna e flora local proporcionou aos(as) aposentados(as) e pensionistas uma sensibilização para com o cuidado com o ambiente natural, bem como urbano, possibilitando o desenvolvimento de senso crítico quanto a ações e atitudes (SANTANA et al., 2017), evidenciando o estímulo a evolução intelectual e cultural do público.

A promoção de atividades de manutenção e desenvolvimento de aspectos intelectuais e culturais é algo presente nas ações realizadas pelo Projeto Viver Melhor, cabendo destaque as Oficinas de Enfermagem Para Viver Melhor, as Dicas Sociais, os Cafés com Conversa, os

curso de Informática Para Viver Melhor, entre diversas outras atividades que evidenciam a contínua evolução humana, expondo, ainda, a importância da interação social e preservação cultural (SILVA; SILVA, 2016).

Entre os resultados identificados na concretização do Piquenique Para Viver Melhor, pode-se destacar o alcance dos objetivos almejados pela ação, uma vez que a interação e socialização foram notórias entre o público de aposentados(as) presentes. Pode-se constatar que a atividade de lazer proporcionou momentos de satisfação, diálogos, trocas, incentivo à prática de atividades físicas, além de cuidado e prevenção à saúde, fato que evidencia o cumprimento dos objetivos da ação.

A percepção de que o público permaneceu no evento até a conclusão do mesmo, não ocorrendo evasão, também é um elemento que permite uma avaliação positiva, por tratar-se de uma ação ao ar livre. Destaca-se também que aposentados(as) buscaram informações acerca de outras atividades ofertadas no Projeto, fato que demonstra o entusiasmo proporcionado pelo Piquenique Para Viver Melhor.

CONSIDERAÇÕES FINAIS

Considerando as reflexões trazidas por este estudo, pode-se afirmar que a prática de atividades de lazer é relevante para a melhoria da qualidade de vida dos idosos, possibilitando a estes um estado de bem-estar biopsicossocial, trazendo novas experiências, agregando ideias às subjetividades dos indivíduos, enfim, contribuindo para a contínua formação do sujeito enquanto ser social e sociável.

Pode-se apontar como dificuldade para a construção do estudo o grande quantitativo de idosos na ação, fato que impossibilitou a avaliação de forma individualizada de todos os presentes, por parte dos extensionistas. Em contrapartida, avalia-se como facilidades para elaboração da pesquisa as respostas positivas obtidas a partir de relatos do público alvo, fato que possibilitou aos acadêmicos segurança para o desenvolvimento da análise. Outro ponto que merece destaque neste tocante, é o conhecimento que os acadêmicos de enfermagem têm sobre as necessidades da maioria dos idosos, possibilitando assim, apontar as dificuldades e facilidades de cada participante da ação.

Este estudo possibilitou, ainda, expor o amplo campo de atuação da Enfermagem, mostrando que o exercício desta profissão vai muito além da execução de ações técnicas,

evidenciando a necessidade de considerar os sujeitos de forma holística, reconhecendo que a saúde do indivíduo é resultado da soma de diversos fatores.

Vale salientar que trabalhos como este, que visam analisar ações e as suas contribuições para a vida dos idosos, têm bastante relevância para o desenvolvimento acadêmico e, em consequência, para planejamento, execução e aprimoramento de novas atividades que busquem fortalecer a saúde do idoso, bem como suas políticas públicas. Desta forma, fica evidente a necessidade de novos estudos com objetivos apontados para a qualidade de vida da população idosa, colaborando para o contínuo aperfeiçoamento de práticas em saúde.

REFERÊNCIAS

ALMEIDA, Marco Bettine de; GUTIERREZ, Diego Monteiro; GUTIERREZ, Gustavo Luis. *O doping e os Jogos Olímpicos: diferentes dimensões do fenômeno*. **Revista USP**, São Paulo, n. 108, p.77-86, 2016. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/revusp/article/view/118242/115766>>. Acesso em: 10 maio 2019.

BRASIL. Lei nº 2.528, de 19 de outubro de 2006. Aprova a Política Nacional de Saúde da Pessoa Idosa. **Portaria Nº 2.528 de 19 de outubro de 2006**. Brasília, DF, 2006. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/saudelegis/gm/2006/prt2528_19_10_2006.html>. Acesso em: 10 dez. 2018.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Política Nacional de Promoção à Saúde**. 3. ed. Brasília: Ms, 2010. Disponível em: <http://bvsms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/politica_nacional_promocao_saude_3ed.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2019.

BRASIL. Senado Federal. **Estatuto do Idoso**. Brasília: Secretaria de Editorações e Publicações, 2017. 40 p. Disponível em: <http://www2.senado.leg.br/bdsf/bitstream/handle/id/530232/estatuto_do_idoso_1ed.pdf>. Acesso em: 08 mar. 2019.

CARVALHO, Maria Helena Ribeiro de et al. Tendência de mortalidade de idosos por doenças crônicas no município de Marília-SP, Brasil: 1998 a 2000 e 2005 a 2007. **Revista Epidemiologia e Serviços de Saúde**, Brasília, v. 2, n. 23, p.347-354, 2014. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/ress/v23n2/1679-4974-ress-23-02-00347.pdf>>. Acesso em: 12 mar. 2019.

Del-Masso, MCS. Universidade aberta à terceira idade: percurso de uma história na unesp. In: DÁTILO, GMPA; CORDEIRO, AP (Org.). **Envelhecimento humano: diferentes olhares**. Marília: Cultura Acadêmica, 2015. p. 19-39. Disponível em: <https://www.marilia.unesp.br/Home/Publicacoes/envelhecimento-humano_ebook.pdf>. Acesso em: 13 mar. 2019.

MACEDO, Paula Leite Antunes de. **Percepção e práticas de lazer de servidores públicos federais aposentados**. 2018. 166 f. Dissertação (Mestrado) - Curso de Gerontologia, Universidade Católica de Brasília, Brasília, 2018. Disponível em: <<https://bdtd.ucb.br:8443/jspui/bitstream/tede/2450/2/PaulaLeiteAntunesdeMacedoDissertacao2018.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2019.

MARINI, Maria José Sanches; MAFTUM, Mariluci Alves; LACERDA, Maria Ribeiro. Idosos com transtornos mentais: vivenciando o uso de psicofármacos. **Revista Brasileira de Enfermagem**, Brasília, v. 2, n. 71, p.888-896, 2017. Disponível em: <http://www.scielo.br/pdf/reben/v71s2/pt_0034-7167-reben-71-s2-0835.pdf>. Acesso em: 12 mar. 2019.

MARTINS, G. A.; THEÓPHILO, C. **Metodologia da investigação científica para ciências sociais aplicadas**. 3. ed. São Paulo: Atlas, 2016.

MÓNICO, Lisete S. et al. A Observação Participante enquanto metodologia de investigação qualitativa. In: Congresso Ibero-Americano Em Investigação Qualitativa, 6., 2017, Salamanca. **Proceedings...** . Salamanca: Atas, 2017. v. 3, p. 724 - 733. Disponível em: <<https://proceedings.ciaiq.org/index.php/ciaiq2017/article/view/1447/1404>>. Acesso em: 24 abr. 2019.

ORGANIZAÇÃO MUNDIAL DE SAÚDE. **Resumo:** Relatório mundial de envelhecimento e saúde. Genebra: Oms, 2015. 28 p. Disponível em: <<https://sbgg.org.br/wp-content/uploads/2015/10/OMS-ENVELHECIMENTO-2015-port.pdf>>. Acesso em: 08 mar. 2019.

PEREIRA, Mayane Carneiro Alves et al. Contribuições da socialização e das políticas públicas para a promoção do envelhecimento saudável: uma revisão de literatura. **Revista Brasileira de Promoção à Saúde**, Fortaleza, v. 1, n. 29, p.124-131, 2016.

RIBEIRO, M. R. F.; PONTES, V. M. A.; SILVA, E. A. A contribuição da extensão universitária na formação acadêmica: desafios e perspectivas. **Revista Conexão UEPG**, v. 13, p. 52-65, 2017. Disponível em: <<file:///D:/Downloads/Dialnet-AContribuicaoDaExtensaoUniversitariaNaFormacaoAcad-5978452.pdf>>. Acesso em: 23 abr. 2019.

SANTANA, Jéssica Ramos et al. Percepção dos idosos sobre a prática de caminhadas na natureza no programa universidade aberta à melhor idade da universidade regional do cariri-urca. In: Congresso Internacional de Envelhecimento Humano, 5., 2017, Maceió. **Anais...** . Maceió: Editora Realize, 2017. v. 1. Disponível em: <http://www.editorarealize.com.br/revistas/cieh/trabalhos/TRABALHO_EV075_MD2_SA12_ID2648_15102017191727.pdf>. Acesso em: 10 maio 2019.

SILVA, Alice Alves de Souza; SILVA, Rosane Gumiero Dias da. **O processo de envelhecimento em pessoas com deficiência intelectual**. 2016. Disponível em: <http://www.diaadiaeducacao.pr.gov.br/portals/cadernospde/pdebusca/producoes_pde/2016/2016_artigo_edespecial_uem_alicealvesdesouzasilva.pdf>. Acesso em: 10 maio 2019.