



## PROJETO DE EXTENSÃO PARA A TERCEIRA IDADE – PETI

PATRICIA UHLMANN

[patiamng@hotmail.com](mailto:patiamng@hotmail.com)

ALESSANDRA BROD

[ale@bewnet.com.br](mailto:ale@bewnet.com.br)

O PETI – Projeto de Extensão para a Terceira Idade vem desenvolvendo atividades na área do envelhecimento desde o ano 2000. As atividades desenvolvidas para pessoas acima de 50 anos vão desde cursos de informática, atividades físicas de alongamento até musculação e hidroginástica. Seu objetivo principal é desenvolver atividades, palestras, cursos e pesquisa na área do envelhecimento, buscando ser um ponto de referência na UNIVATES e para a região do Vale do Taquari, visando suprir as necessidades locais e regionais em relação aos saberes, ações e mediações ao envelhecimento. O projeto evoluiu significativamente nestes 12 anos. Iniciou com um grupo de estudos que propôs o desenvolvimento de alongamento para os idosos da comunidade, no qual havia em torno de 17 participantes. Nos dias atuais circulam a cada semana em torno de 240 idosos na Univates. As atividades ligadas aos exercícios físicos, a musculação, o alongamento e a hidroginástica, favorecem a todos uma melhora na qualidade de vida. Também desenvolvendo aspectos sociais, pessoais. Dentro destas modalidades em torno de 170 alunos estão inscritos. Como novidade para este ano será oferecida a atividade de dança. As atividades de informática são organizadas de forma que os conteúdos teóricos fiquem simplificados, para que consigam incluírem-se no mundo digital dos dias atuais, favorecendo a distração e o exercício da mente. Nesta modalidade a cada semestre em torno de 70 idosos participam. Concordamos com Hansen, Linkletter (2007, p.153) que diz: “você precisa ser independente, sempre estimulando seu corpo a fazer coisas novas na medida em que envelhece, sem se deixar dominar pela ideia de que não pode fazer tal coisa, porque está velho demais.” Sempre realizamos um evento integrativo entre os participantes como encerramento de semestre. Neste são entregues os certificados dos concluintes de informática, uma palestra informativa na área do envelhecimento, prática corporal e coquetel de encerramento. O PETI também possui uma ação regional. Desde o ano 2000 iniciamos encontros com as primeiras Damas e Coordenadores de Grupos de Convivência dos municípios da Região do Vale do Taquari. As reuniões acontecem de forma bimestral, sediada sempre por um município diferente. O município que sedia apresenta como se organiza, os projetos e atividades que desenvolve para os idosos, além de trazer um palestrante da área. Percebemos que o desenvolvimento regional das ações municipais evoluiu de forma muito significativa. A troca de experiências, as discussões na área do envelhecimento fortaleceram e foram propulsoras de novas ideias e ações nos municípios. Acreditamos que o PETI seja na UNIVATES e para a Região do Vale do Taquari uma referência desta área.

Palavras chave: Projeto de extensão, idoso, Terceira Idade.

**Referência:** Hansen.M.V, Linkletter, A. **Como envelhecer sem ficar velho.** Rio de Janeiro: Thomas Nelson Brasil, 2007.

**Instituição:** CENTRO UNIVERSITÁRIO UNIVATES