

Desafios e potencialidades para o envelhecimento da população brasileira: Vida Ativa

Sara dos Santos Barão Vieira (Autora); Dr. Marx Rodrigues de Moura (Orientador)
Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia do Piauí (IFPI) – Campus Picos
baraovieirasara@gmail.com; marxrodriguesdemoura@ifpi.edu.br

INTRODUÇÃO

Este trabalho apresenta os resultados da disciplina "Ciência, Tecnologia, Sociedade e Trabalho", do Núcleo Integrador, ofertada no Ensino Médio Integrado em Administração do IFPI, Campus Picos, sob a condução do professor Marx Rodrigues de Moura, para as turmas A e B, durante o semestre 2024.1. O tema central foi o "Envelhecimento da População Brasileira", com o objetivo de desenvolver um protótipo de produto ou serviço voltado ao "Envelhecimento Ativo". Fundamentados na metodologia de "Aprendizagem Baseada em Projetos" (DALTRO e ALLAIN, 2019) e no artigo "O uso de ferramentas de planejamento estratégico em atividades escolares" (MOURA, 2024), trabalhamos o tema "A vida ativa na terceira idade". A partir dessa abordagem, elaboramos um banner apresentando uma proposta de intervenção a ser desenvolvida no semestre 2024.2, dando continuidade à disciplina.

METODOLOGIA

O envelhecimento é um processo natural e inevitável pelo qual todos os organismos vivos passam. Para promover uma vida ativa na terceira idade, o protótipo desenvolvido durante a matéria de CTST.1 utilizaria de métodos como atividades físicas adaptadas, oficinas de estímulo cognitivo e encontros sociais, sempre com materiais adequados como colchonetes, jogos de memória e recursos audiovisuais. O acompanhamento nutricional e orientações de saúde seriam conduzidos por profissionais, enquanto atividades de propósito, como voluntariado e hobbies criativos, utilizariam materiais específicos para cada atividade. Tudo seria planejado para estimular a saúde física, mental e social dos idosos, promovendo um envelhecimento pleno e satisfatório.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A implementação de um projeto de vida ativa na terceira idade oferece uma abordagem holística para o envelhecimento saudável, com foco na prevenção e no bem-estar integral. Ao estimular a participação em atividades físicas, cognitivas e sociais, o projeto visa não apenas melhorar a saúde, mas também fortalecer os laços comunitários e a autoestima dos idosos. As experiências adquiridas durante a execução demonstram que um envelhecimento ativo é um fator-chave para aumentar a longevidade com qualidade, promovendo uma vida mais satisfatória e engajada. Assim, investir em iniciativas que incentivem a autonomia e o propósito de vida é essencial para garantir que os idosos vivam com dignidade e plenitude.



Figura 1 – Idosos praticando atividade física
Fonte: <https://seniorgym.com.br>



Figura 2 – Idoso com enfermeira
Fonte: <https://cuidador.excelentecare.com.br>

CONCLUSÃO/CONSIDERAÇÕES FINAIS

Por fim, o projeto pretende demonstrar a viabilidade e o impacto positivo de um espaço dedicado ao bem-estar integral dos idosos, criando um modelo de centro social que possa ser replicado em outras comunidades. Dessa forma, o objetivo é não apenas combater os problemas comuns do envelhecimento, mas também valorizar a participação ativa dos idosos na sociedade. Agradeço ao professor Marx Rodrigues pelas orientações e ao IFPI, da oportunidade de participar do Integra 2024, em poder apresentar meus resultados da culminância da disciplina "Ciência, Tecnologia, Sociedade e Trabalho 1", do Núcleo Integrador no Curso do Ensino Médio Integrado em Administração, referente ao semestre 2024.1.

REFERÊNCIAS

- DALTRO, G.; ALLAIN, O. 10 estratégias didáticas para a Educação Profissional. Mestrado Profissional em Educação Profissional e Tecnológica. Florianópolis: IFSC, 2019. Disponível em: https://bcad4482-1093-4377-ba17-d7fa497850fb.filesusr.com/ugd/e6de53_ec8d914297be4480b23ac5b492448a8e.pdf.
- MOURA, M. R. O uso de ferramentas no planejamento estratégico de atividades escolares. Criar Educação, Criciúma, v. 13, nº 1, Págs: 18 a 32. Edição de jan/jun 2024. – PPGE – UNESC – ISSN 2317-2452.
- Ferreira OGL, Maciel SC, Costa SMG, Silva AO, Moreira MASP. Envelhecimento ativo e sua relação com a independência funcional.
- https://youtu.be/i4cLyLdK5EA?si=uun_Wjo-qha7XkfV.