

Envelhecimento com qualidade de vida

Katherine Reis Scopel¹, Marcelo Maraschin Souza³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) - Campus Vacaria.
Vacaria, RS

O Projeto "Envelhecer com Qualidade de Vida" é uma ação extensionista do IFRS – Campus Vacaria, criado há cerca de três anos com o objetivo de promover o envelhecimento saudável, ativo e com qualidade de vida para pessoas com 60 anos ou mais. A iniciativa oferece atividades físicas, cognitivas, de lazer e convivência, contribuindo para a autonomia, autoestima e bem-estar dos participantes. A população idosa no Brasil vem crescendo significativamente, o que reforça a importância de ações voltadas para esse público. Os encontros ocorrem semanalmente, às terças-feiras à tarde, no salão paroquial da Catedral Nossa Senhora da Oliveira, e contam atualmente com a participação de 30 mulheres entre 60 e 85 anos. A metodologia adotada é baseada na pedagogia social, promovendo atividades como ginástica, dança, jogos cognitivos, dinâmicas de grupo e confraternizações temáticas. No aspecto mental são proporcionados jogos cognitivos, como bingo, jogos de memória, palavras cruzadas, canto e dinâmicas de raciocínio, todos planejados para estimular a atenção, concentração e a memória, contribuindo para manter a mente ativa. Já no aspecto físico são oferecidas atividades de gincanas, jogos recreativos, rodas cantadas, dança, alongamentos e ginástica, que contribuem para a mobilidade, o equilíbrio e a coordenação motora das participantes. Nos encontros, também são realizadas outras atividades lúdicas que promovem o bem-estar e a interação entre as participantes, como festas comemorativas: Páscoa, Halloween, Natal, bem como jantares ou cafés de confraternização. A avaliação do projeto é feita de forma qualitativa, levando em conta a participação, frequência e relatos das idosas. Os resultados parciais são bastante positivos, com relatos de aumento da autoestima, melhora na mobilidade e fortalecimento de vínculos sociais. As oficinas temáticas despertam memórias afetivas e proporcionam momentos de troca de experiências, resgatando lembranças da juventude. Os depoimentos das participantes destacam a alegria de reviver o passado e de fazer parte de um grupo acolhedor. O projeto segue em andamento, com procura crescente e formação de lista de espera, evidenciando seu impacto positivo e o vínculo criado com as participantes.

Palavras-chave: Envelhecimento saudável ;Qualidade de vida

Trabalho executado no: o Edital PROEX Nº 46/2024 – Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de recuperação do arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital PROEX 5/2024- Complementar ao Edital 46/2024- Bolsa de Extensão Núcleo de Memória – Ação de Recuperação do Arquivo do IFRS campus Porto Alegre, Edital Proex nº 17/2024: vinculado ao Edital Nº 13/2024- Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-reitoria de Extensão (Proex) do IFRS, Edital PROEX Nº 39/2024 – Edital de Auxílio Institucional à Extensão 2025, Edital PROEX Nº 12/2025: Edital de Concessão de Auxílio Institucional para Ações de Extensão propostas por Estudantes do IFRS, Edital PROEX Nº 8/2025- Bolsas de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS, Edital PROEX Nº 14- Complementar ao Edital PROEX Nº 8/2025 Bolsa de Extensão para Programas e Projetos no âmbito da Pró-Reitoria de Extensão do IFRS.