



“O que você quer ser quando envelhecer?”

Maria Eduarda Dos Santos Schäfer | maria.s2009@aluno.ifsc.edu.br¹

Suelen Vicente Vieira | suelen.vicente@ifsc.edu.br²

Fernanda Maria Trentini Carneiro | fernanda.trentini@ifsc.edu.br³

Liamar Bonatti Zorzanello | liamar.zorzanello@ifsc.edu.br⁴

Edital Nº16/2025 COEN- CAMPUS GASPARG
Trabalho de Ensino

DT 3 - Educação, Cidadania, Desenvolvimento Social e Práticas Inclusivas

Resumo:

A discussão sobre o envelhecimento ainda recebe pouca visibilidade no contexto escolar, apesar de sua relevância para a formação dos estudantes. O objetivo deste trabalho foi relatar as vivências do projeto de ensino “O que você quer ser quando envelhecer?”, desenvolvido no Instituto Federal de Santa Catarina. A iniciativa abordou o envelhecimento ativo e saudável por meio de práticas artísticas, buscando ampliar o conhecimento dos estudantes sobre o tema. Como metodologia, foram realizadas oficinas semanais envolvendo arte, saúde, tecnologia e bem-estar, com o propósito de compreender a perspectiva dos participantes sobre o significado de envelhecer. Como resultados, observou-se o envolvimento dos estudantes nas oficinas e a ampliação das reflexões sobre hábitos saudáveis e envelhecimento, evidenciando a importância da visibilidade dessas questões. Ao final, os registros das oficinas foram apresentados ao público do IFSC durante o evento “V Vale em Foco: mostra de arte, cultura, cidadania e sustentabilidade”, realizado no câmpus Gaspar em dezembro de 2025.

Palavras-chave: envelhecimento ativo; estudantes; práticas artísticas; conscientização

Introdução

Dados da Organização Mundial da Saúde (OMS) indicam que no ano de 2025, o Brasil se tornaria o sexto país com maior número de idosos, superando o número de jovens em comparação com países desenvolvidos. As pessoas estão vivendo cada vez mais, o que exige atenção a esses indivíduos e uma educação para o envelhecimento voltada aos jovens.

¹ Estudante do curso Técnico em Informática do Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Gaspar.

² Docente de Educação Física do Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Gaspar.

³ Docente de Artes do Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Gaspar.

⁴ Docente de Geografia do Instituto Federal de Santa Catarina, Câmpus Gaspar.

De acordo com Gonçalves (2015), a desinformação sobre a saúde dos idosos e os desafios que enfrentam durante o envelhecimento populacional ainda estão presentes no cotidiano das pessoas, inclusive no ambiente escolar. Nessa lógica, a autora destaca a importância de refletir diferentes perspectivas sobre o envelhecimento para desmistificar visões preconceituosas que ignoram as capacidades dessa etapa da vida. Com isso, tornar esse assunto cada vez mais visível torna-se essencial para a população, principalmente para os jovens, envolvendo-os na realização de atividades que beneficiam a saúde e a qualidade de vida futura.

A falta de conhecimento sobre o envelhecimento ativo leva à desvalorização dos hábitos saudáveis entre adolescentes e jovens, podendo impactar negativamente a saúde dos mesmos no futuro. Ressalta-se que, conforme o Estatuto da Criança e do Adolescente (ECA), considera-se adolescente a pessoa entre 12 e 18 anos incompletos, sendo o público-alvo do projeto adolescentes dos cursos técnicos integrados ao ensino médio do IFSC. Com base nisso, desenvolveu-se o projeto “O que você quer ser quando envelhecer?”, com o intuito de fomentar esse debate por meio de práticas que favoreçam o bem-estar físico, mental e social de forma artística e descontraída.

Promover discussões e atividades educativas sobre o envelhecimento ativo é essencial em ambientes escolares. Portanto, o projeto visa informar adolescentes sobre a importância de adotar hábitos saudáveis desde cedo, contribuindo para uma sociedade mais preparada para o envelhecimento populacional e para o autocuidado. Nesse sentido, este trabalho teve como proposta relatar as experiências no projeto de ensino “O que você quer ser quando envelhecer?”, desenvolvido no Instituto Federal de Santa Catarina (IFSC) campus Gaspar, estimulando reflexões sobre hábitos saudáveis para o bem-estar futuro.

Fundamentação teórica

Segundo Gvozđ e Dellaroza (2012), os jovens enxergam o idoso de forma negativa, associando-o à falta de expectativas, limitações e problemas de saúde. Nessa perspectiva, os cuidados para um envelhecimento saudável tornam-se “irrelevantes” aos jovens, que abdicam de alimentação saudável, exercícios físicos e interações sociais.

Conforme a Organização Pan-Americana da Saúde (OPAS, 2024), a influência de fatores determinantes que envolvem a trajetória de vida dos indivíduos impacta diretamente no envelhecimento ativo, afetando a saúde, qualidade de vida e o bem-estar de todos. Ações voltadas a esses fatores ampliam o conhecimento e contribuem para a saúde, participação e segurança dos jovens.

Simões (2006) defende o envelhecimento bem-sucedido como um processo de empenhamento ativo na vida, no qual o indivíduo utiliza suas interações para orientar sua evolução e bem-estar. Sob essa perspectiva, Vygotsky (1991) evidencia que interações e relações afetivas influenciam a aprendizagem e a convivência em sociedade, criando vínculos entre os indivíduos e evoluindo-os. O projeto busca concretizar essas interações, promovendo uma expectativa de vida saudável por meio de registros de afetividade expressos em arte.

Procedimentos metodológicos

O projeto “O que você quer ser quando envelhecer?” constituiu-se como um projeto de ensino vinculado ao Edital Nº16/2025 COEN, Campus Gaspar, direcionado aos estudantes do IFSC. A metodologia do projeto foi focada na perspectiva dos estudantes e na ampliação de seus conhecimentos acerca do envelhecimento populacional.

Durante o planejamento, realizaram-se reuniões e leituras sobre envelhecimento ativo e saudável, além do contato com docentes para auxiliar na execução e organização das atividades. Nessa etapa, definiram-se os temas das oficinas e estratégias para desenvolver as ações de forma didática e descontraída.

Como execução, promoveram-se oficinas com estudantes do ensino médio do campus, abordando temas relacionados à saúde, envelhecimento e bem-estar. As oficinas foram realizadas semanalmente e organizadas para incentivar a participação dos estudantes por meio de práticas artísticas, diálogo, reflexão e troca de experiências.

No desenvolvimento das oficinas, realizaram-se atividades voltadas ao protagonismo estudantil e à troca de experiências, permitindo que os estudantes relacionassem os conteúdos abordados com suas vivências, percepções e expectativas em relação ao processo de envelhecimento.

Resultados e discussões

As dinâmicas auxiliaram na compreensão dos desafios do envelhecimento populacional. Foram ministradas cinco oficinas com duração de 1h30min cada. A primeira, intitulada 'Cápsula do Tempo', consistiu na confecção de cartas para o futuro, nas quais os discentes depositaram sentimentos para serem lembrados. As cartas foram seladas em um envelope e guardadas em uma caixa, a “cápsula do tempo”.

Imagem 1 - Registro da primeira oficina: “Cápsula do Tempo”.



Já a segunda, 'Tecelagem', envolveu a construção de um tear circular manual dos participantes com bambolês, utilizando a criatividade para a confecção durante uma roda de conversa, como é demonstrado na imagem 2.

Imagem 2 - Registro da segunda oficina: “Tecelagem”.



Na terceira oficina, 'Lugares Afetivos', utilizou-se a pintura com aquarela para que os participantes expressassem o ambiente onde desejam morar ao envelhecer, demonstrando o conforto e lembranças da infância por meio das pinturas.

Imagens 3 e 4 - Registros da terceira oficina: "Lugares Afetivos".



A quarta oficina, 'Bem-estar e Envelhecimento', promoveu o equilíbrio físico e mental dos participantes por meio de práticas de yoga e meditação, realizando posições para reduzir o estresse e ampliar a concentração.

Imagem 5 - Registro da quarta oficina: “Bem-estar e Envelhecimento”



Por fim, a quinta oficina, 'Inteligência Artificial e Envelhecimento', ofereceu uma sessão fotográfica para os estudantes, que ao final utilizaram ferramentas de IA (Inteligência Artificial) para projetar seu envelhecimento.

Imagem 6 - Registro da quinta e última oficina exposta no evento “V Vale em Foco: mostra de arte, cultura, cidadania e sustentabilidade”.



As dinâmicas abordaram saúde, envelhecimento e bem-estar, por meio de arte, memória e reflexão, conversas e exercícios, incentivando adolescentes a promover um



envelhecimento saudável e ativo por meio da expressão artística. Essas ações buscam conscientizar os participantes sobre a construção de hábitos ao longo da vida e como escolhas feitas na juventude podem impactar a qualidade de vida na velhice, promovendo uma visão mais crítica, preventiva e humanizada sobre o envelhecimento.

As atividades contaram com cerca de 15 estudantes por oficina e seis professores no total. Essa abordagem ampliou a visibilidade do tema e incentivou práticas saudáveis para a qualidade de vida futura. O encerramento ocorreu durante o evento “V Vale em Foco: mostra de arte, cultura, cidadania e sustentabilidade” em dezembro de 2025, com exposição dos resultados das oficinas, evidenciando o conhecimento construído pelos participantes, que passaram a valorizar atividades físicas, alimentação saudável e autocuidado.

Desse modo, os resultados ultrapassam o ambiente escolar, alcançando familiares, colegas e amigos e contribuindo para a valorização de hábitos voltados ao envelhecimento saudável.

Considerações finais

Percebe-se que os objetivos propostos foram alcançados, ampliando a visibilidade do tema e a conscientização dos jovens sobre a importância do autocuidado desde cedo. As metodologias contribuíram para o engajamento dos alunos e a compreensão dos temas.

A didática do projeto favoreceu o pensamento e a consciência crítica dos estudantes, ajudando-os a refletir sobre suas escolhas e consequências futuras. Com isso, as oficinas mostraram-se uma estratégia funcional para discutir temas relevantes no ambiente escolar, envolvendo os alunos de forma descontraída.

Por fim, observou-se maior interesse dos estudantes pelas questões abordadas, contribuindo para a valorização de práticas eficazes para a saúde.

Referência ao fomento recebido

O projeto foi realizado com o apoio do IFSC por meio do Edital de Ensino nº 16/2025 COEN – Campus Gaspar.



Referências

BRASIL. **Lei nº 8.069, de 13 de julho de 1990**. Dispõe sobre o Estatuto da Criança e do Adolescente e dá outras providências. Diário Oficial da União: seção 1, Brasília, DF, 16 jul. 1990. Disponível em: Planalto – ECA. Acesso em: 25 maio 2026.

GONÇALVES, C. D. Envelhecimento bem-sucedido, envelhecimento produtivo e envelhecimento ativo: reflexões. **Estudos Interdisciplinares sobre o Envelhecimento**, Porto Alegre, v. 20, n. 2, p. 645-657, 2015. Disponível em: <https://seer.ufrgs.br/index.php/RevEnvelhecer/article/view/49428/35463> Acesso em: 12 abr. 2026.

GVOZD, Raquel; DELLAROZA, Mara Solange Gomes. Velhice e a relação com idosos: o olhar de adolescentes do ensino fundamental. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 2, p. 295-304, 2012. Disponível em: <https://www.scielo.br/j/rbagg/a/jMsR6y8gDbjcxK5FJkY8SWb/?format=html&lang=pt> Acesso em: 14 abr. 2026.

ORGANIZAÇÃO PAN-AMERICANA DA SAÚDE (OPAS). **Envelhecimento Saudável**. Washington, D.C.: OPAS, 2024. Disponível em: <https://www.paho.org/pt/envelhecimento-saudavel> Acesso em: 14 abr. 2026.

SIMÕES, A. **A nova velhice**: um novo olhar sobre o envelhecer. 3. ed. São Paulo: Cortez, 2006. (p. 6)

VYGOTSKY, L. S. **A formação social da mente**. São Paulo: Martins Fontes, 1991. (p. 6)

WORLD HEALTH ORGANIZATION. **Envelhecimento ativo**: uma política de saúde. Tradução de Suzana Gontijo. Brasília: Organização Pan-Americana da Saúde, 2005. Disponível em: https://bvsmms.saude.gov.br/bvs/publicacoes/envelhecimento_ativo.pdf Acesso em: 12 abr. 2026.