

XXXIII FEIRA CIENTÍFICO CULTURAL

PROJETO - 2020

Projeto de pesquisa apresentado à direção do Colégio Martha Falcão como mostra do trabalho realizado pelos alunos do 1º ano – turma 102, como base do trabalho desenvolvido e apresentado na XXXIV Feira Científico - Cultural.

Agradecimentos

A Deus, à direção do Colégio Martha Falcão, à coordenação, aos pais e aos alunos que participaram do desenvolvimento deste trabalho.



XXXIII FEIRA CIENTÍFICO CULTURAL

PROJETO – 2020

TEMA: QualiVida

PÚBLICO ALVO: Alunos do primeiro ano do Ensino Fundamental I – turma 102

PERÍODO: De 18 de agosto a 30 de setembro

JUSTIFICATIVA:

A saúde e qualidade de vida são atualmente, dois fatores de constante preocupação da população em geral. Manter um corpo sadio, que até pouco tempo era um privilégio das elites e considerado um “modismo” desnecessário, tornou-se uma forte preocupação, aumentando a expectativa de vida dos seres humanos, e trazendo para o cotidiano das pessoas atividades como caminhar, correr, praticar exercícios em academias, fazer ioga, entre outros tantos tipos de situações voltadas a formas mais saudáveis de vida, que passaram a ser referenciais para o ser que procura não apenas manter-se em forma, mas também evitar doenças, melhorar os aspectos físicos e mentais, que, conseqüentemente, podem elevar sua autoestima e prazer de viver.

A importância de se manter uma boa qualidade de vida no período de isolamento conduz à necessidade permanente de promover saúde e qualidade de vida em qualquer espaço ou ambiente, com o compromisso de fortalecer a autoestima, o sentimento de segurança, pertencimento, auto realização, dignidade, condições físicas saudáveis em um ambiente que atenda a suas necessidades biopsicossociais. Esse projeto busca levar aos alunos o conhecimento sobre a importância da qualidade vida durante a pandemia, na forma de desenvolver atitudes saudáveis e conscientes, que permitam às pessoas obterem saúde, bem estar e sensação de felicidade durante o isolamento.

OBJETIVO GERAL:

- Compreender a importância da qualidade de vida através da promoção à saúde no ambiente de isolamento social.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS:

- Incentivar hábitos que melhorem a qualidade de vida;
- Conversar sobre a importância da promoção a saúde através de atividades físicas, alimentação saudável, exercícios de estímulo a mente e socialização;
- Reconhecer a importância da qualidade de vida;
- Despertar a reflexão de novas atitudes em um novo tempo e estilo de vida.

REFERENCIAL TEÓRICO:

O conceito de qualidade de vida é muito abrangente, compreende não só a saúde física como o estado psicológico, o nível de independência, as relações sociais em casa, na escola e no trabalho e até a sua relação com o meio ambiente. De fato, existem naturalmente outros fatores que a influenciam, mas comecemos por ver o que significa qualidade de vida, para a Organização Mundial de Saúde (OMS). O conceito de qualidade de vida está diretamente associado à autoestima e ao bem-estar pessoal e compreende vários aspectos, nomeadamente, a capacidade funcional, o nível socioeconômico, o estado emocional, a interação social, a atividade intelectual, o autocuidado, o suporte familiar, o estado de saúde, os valores culturais, éticos e religiosos, o estilo de vida, a satisfação com o emprego e/ou com atividades diárias e o ambiente em que se vive. A crescente preocupação com questões relacionadas à qualidade de vida vem de um movimento dentro das ciências humanas e biológicas no sentido de valorizar parâmetros mais amplos que o controle de sintomas, a diminuição da mortalidade ou o aumento da expectativa de vida. Assim, qualidade de vida é abordada, por muitos autores, como sinônimo de saúde, e por outros como um conceito mais abrangente, em que as condições de saúde seriam um dos aspectos a serem considerados (FLECK, LOUZADA, XAVIER, CHACHAMOVICH, VIEIRA, SANTOS & PINZON, 1999)

Devido à sua complexidade e utilização por diversas áreas de estudo, conforme aborda FARQUHAR (1995), a falta de consenso conceitual é marcante. Suas definições na literatura especializada apresentam-se, tanto de forma global, enfatizando a satisfação geral com a vida, como dividida em componentes, que, em conjunto, indicariam uma aproximação do conceito geral. A forma como é abordada e os indicadores adotados estão diretamente ligados aos interesses científicos e políticos de cada estudo e área de investigação, bem como das possibilidades de operacionalização e avaliação. Dependendo da área de interesse o conceito, muitas vezes, é adotado como sinônimo de saúde (MICHALOS, ZUMBO & HUBLEY, 2000;

SCHMIDT, POWER, BULLINGER & NOSIKOV, 2005), felicidade e satisfação pessoal (RENEWICK & BROWN, 1996), condições de vida (BUSS, 2000), estilo de vida (NAHAS, 2003), dentre outros; e seus indicadores vão desde a renda até a satisfação com determinados aspectos da vida. Devido a essa complexidade, conforme abordam DANTAS, SAWADA e MALERBO (2003) e SEILD e ZANONN (2004) a qualidade de vida apresenta-se como uma temática de difícil compreensão e necessita de certas delimitações que possibilitem sua operacionalização em análises científicas.

Todos nós buscamos melhorar a qualidade de nossa vida. Espontaneamente definimos e medimos as condições da própria vida e de outras pessoas. Esses critérios que criamos se referem a um bem estar que envolve diversos âmbitos, como o espiritual, o físico, o mental, o psicológico, o emocional, os relacionamentos sociais e familiares além de saúde, educação, financeiro, poder aquisitivo, habitação, saneamento básico e outras circunstâncias da vida. Embora saúde e qualidade de vida sejam, muitas vezes utilizados como sinônimos, são conceitos que apresentam especificidades, mas também uma grande relação entre si. Existem evidências científicas abundantes, conforme é abordado por BUSS (2000), que mostram a contribuição da saúde para a qualidade de vida de indivíduos ou populações, além da contribuição de muitos componentes da vida social para uma boa qualidade de vida e para que se alcance um perfil elevado de saúde.

Em uma tentativa de análise da qualidade de vida de forma mais ampla, saindo principalmente do reducionismo biomédico, MINAYO, HARTZ e BUSS (2000) abordam qualidade de vida como uma representação social criada a partir de parâmetros subjetivos (bem-estar, felicidade, amor, prazer, realização pessoal) e também objetivos, cujas referenciais são a satisfação das necessidades básicas e das necessidades criadas pelo grau de desenvolvimento econômico e social de determinada sociedade. Diferentes aspectos que definem a qualidade de vida são apresentados na literatura, como, por exemplo, poder aproveitar as possibilidades da vida, de escolher, de decidir e ter controle de sua vida.

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS:

Primeiramente o tema foi apresentado aos alunos, fizemos o sorteio dos grupos, reunião com os responsáveis pelos participantes de cada equipe.

Levantamento do conteúdo, solicitação de pesquisa aos alunos. Desenvolvemos aulas temáticas, trazendo recursos como vídeos e documentários e rodas de conversa.

RECURSOS DIDÁTICOS:

Para o desenvolvimento do projeto utilizamos os seguintes recursos:

- Computador;
- Vídeos;
- Imagens de revistas e da internet;
- Cartolina
- Cola
- Máquina fotográfica
- Celular
- Fotos

RESULTADOS ALCANÇADOS:

O assunto abordado apresentou ampla aceitação dos alunos. Ainda não temos resultados precisos pois estamos em processo de pesquisa.

CRONOGRAMA DE EXECUÇÃO:

Atividades	Período
Pesquisar sobre o assunto	18 a 28 de agosto
Preparação do material	29 de agosto a 07 de setembro
Estudos	08 a 11 de setembro
Produções coletivas	08 a 11 de setembro
Gravação e edição de vídeos	08 a 12 de setembro
Organização	15 a 20 de setembro
Exposição Científico-Cultural (Online)	25 a 30 de setembro

REFERÊNCIAS:

<http://www.pensaracao.com.br/12-pilares-qualidade-de-vida-equilibrio-e-saude/>

[http://www.fiepr.org.br/nospodemosparana/uploadAddress/Melhoria da Saude e Qualidade de Vida no IFPR\[39911\].pdf](http://www.fiepr.org.br/nospodemosparana/uploadAddress/Melhoria da Saude e Qualidade de Vida no IFPR[39911].pdf)

<https://www.scielo.br/pdf/rbefe/v26n2/07.pdf>

<https://www.saudebemestar.pt/pt/blog-saude/qualidade-de-vida/>

<https://portal.ifrn.edu.br/servidores/saude-do-servidor/lateral/projetos-de-promocao-a-saude-e-qualidade-de-vida-no-trabalho/natal-cidade-alta>