



PROJETO XÔ BENGALA



PROJETO XÔ BENGALA

1. CONCEPÇÃO DO PROJETO

O Brasil, assim como muitos outros países, enfrenta o desafio de uma população idosa crescente. Com o aumento da expectativa de vida, torna-se essencial garantir uma qualidade de vida mais saudável e ativa para essa parcela da população brasileira com idade mais avançada. No entanto, a terceira idade muitas vezes se depara com obstáculos como a perda de massa muscular, a diminuição da mobilidade, a fragilidade óssea e a predisposição a doenças crônicas.

Diante disso, a atividade física diária e adequada, com base em uma avaliação médica completa para a verificação das condições de saúde individuais e orientada por profissionais especializados, pode ser altamente benéfica para aquele segmento da população, oferecendo uma série de melhorias significativas em sua qualidade de vida, desde o aumento da massa muscular e fortalecimento do sistema musculoesquelético, até a proteção das articulações, reduzindo o risco de lesões, melhorando a mobilidade, e estimulando o metabolismo para o controle do peso corporal e conseqüentemente, redução do risco de doenças cardiovasculares e diabetes tipo 2.

No entanto, é importante ressaltar que a atividade física para a 3ª idade pode ser realizada de forma segura e apropriada, com a utilização de ferramentas digitais, que nada mais são do que aplicativos de treinamento físico que podem ser disponibilizados em smartphones, tablets ou computadores, oferecendo uma ampla gama de funcionalidades, como vídeos de exercícios, planos de treino, monitoramento de desempenho, lembretes de atividades, integração com outros dispositivos e dicas de saúde e bem-estar.

Logo, o **PROJETO XÔ BENGALA** apresenta uma solução prática, acessível, personalizada e sem custos para os beneficiários, direcionada para a prática de exercícios físicos por meio de um aplicativo de treinamento físico, sendo idealizado para permitir que pessoas da 3ª idade pratiquem exercícios em casa, eliminando a necessidade de deslocamentos, especialmente para aqueles que possuem mobilidade reduzida ou que vivem em locais com pouca oferta de academias, disponibilizando planos de treino adaptados às condições físicas e necessidades individuais de cada beneficiário, como exercícios de baixa intensidade para melhoria do equilíbrio, flexibilidade e força muscular, como também, permitindo o acompanhamento de métricas como frequência de exercícios, calorias queimadas e evolução da mobilidade, e por que não se falar em estímulo a socialização, com o incentivo a interação com outras pessoas e grupos, fatores importantes para o bem-estar mental na 3ª idade.

2. DEFINIÇÃO

O **PROJETO XÔ BENGALA** é uma iniciativa destinada a promover a saúde, autonomia e qualidade de vida de idosos, por meio de ações que incentivem a prática regular de

atividades físicas, cujo principal diferencial é o uso de um aplicativo intuitivo, acessível e gratuito, especialmente desenvolvido para atender às necessidades dessa faixa etária, direcionado ao oferecimento de orientações seguras e personalizadas, permitindo que idosos realizem exercícios físicos no conforto de suas casas, visando o fortalecimento do corpo, a independência e o bem-estar emocional, garantindo que a experiência seja prática, agradável e alinhada às capacidades e preferências individuais de cada usuário.

3. JUSTIFICATIVA

O aumento da expectativa de vida e o crescimento da população idosa destacam a necessidade de iniciativas que promovam o envelhecimento ativo, saudável e independente. Estudos demonstram que a prática regular de atividades físicas é fundamental para a prevenção de doenças crônicas, melhora da mobilidade, fortalecimento de músculos e ossos, além de contribuir para a saúde mental e emocional.

No entanto, muitos idosos enfrentam barreiras para aderir a exercícios físicos, como dificuldades de acesso a academias, falta de orientação adequada e limitações físicas e financeiras.

Diante disso, o **PROJETO XÔ BENGALA** surge como uma solução acessível, segura, eficaz e sem custos para os beneficiários, oferecendo um aplicativo intuitivo e adaptado às necessidades dessa faixa etária, possibilitando que idosos realizem exercícios físicos no conforto de suas casas, promovendo a saúde, a autonomia e a qualidade de vida, enquanto respeita as limitações e capacidades individuais.

Essa abordagem também contribui para reduzir os impactos de um estilo de vida sedentário, ampliando o acesso à prática de exercícios físicos e à tecnologia de forma inclusiva e valorizando a dignidade e o bem-estar da população idosa, atendendo também a demanda por soluções inovadoras e alinhadas às transformações sociais e demográficas da atualidade.

4. PÚBLICO-ALVO

Idosos a partir dos 60 (sessenta anos), que desejam melhorar sua saúde, autonomia e qualidade de vida por meio da prática regular de atividades físicas, por enfrentarem dificuldades de locomoção ou terem limitações físicas que os impedem de frequentar academias ou grupos de exercícios, desejando assim, prevenir ou tratar condições de saúde, como doenças crônicas, perda de mobilidade, sedentarismo e outros problemas associados ou envelhecimento, buscando recuperar ou manter a independência funcional e melhorar o bem-estar físico e mental.

5. OBJETIVO GERAL

Promover a saúde, autonomia e qualidade de vida dos idosos, oferecendo orientações acessíveis e seguras para a prática de exercícios no conforto de suas casas, utilizando um aplicativo intuitivo e adaptado às necessidades dessa faixa etária.

6. OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Promover a prática de atividades físicas regulares entre idosos, por meio de orientações claras, seguras e adaptadas às suas condições físicas;
- Facilitar o acesso à atividade física utilizando um aplicativo intuitivo, garantindo que idosos possam realizar os exercícios no conforto de suas casas, sem necessidade de deslocamento;
- Desenvolver a autonomia e a independência dos idosos, incentivando-os a cuidar da própria saúde de maneira prática e acessível;
- Contribuir para prevenção de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade e osteoporose, melhorando a qualidade de vida na terceira idade;
- Estimular o equilíbrio emocional e o bem-estar mental, promovendo a autoestima e reduzindo os riscos de isolamento social e depressão;
- Oferecer orientações personalizadas, respeitando as limitações e capacidades individuais dos idosos, com exercícios que atendam diferentes níveis de mobilidade e condicionamento;
- Integrar a tecnologia ao cotidiano dos idosos, de forma inclusiva e acessível para ampliar a familiaridade desse público com dispositivos digitais; e
- Monitorar o impacto das atividades físicas na saúde de seus usuários, proporcionando relatórios que acompanhem o progresso e incentivem a continuidade do treinamento.

7. ÁREA DE ABRANGÊNCIA

Segundo estudos realizados pela Codeplan, com base nos dados da Pesquisa Distrital por Amostra de Domicílios (PDAD) de 2018, cerca de 303.017 idosos com idade de 60 anos ou mais viviam no DF à época, ou seja, cerca de 10,5% de seu contingente populacional. Entre os idosos do DF naquele ano, 59,7% tinham entre 60 e 69 anos e desse total, 57,9% eram mulheres.

Atualmente, apesar de não ter sido realizada outra pesquisa do gênero, constata-se que essa população aumentou vertiginosamente, principalmente nas Regiões Administrativas do DF (RA/DF) de Ceilândia, Plano Piloto e Taguatinga, o que nos leva a crer que, segundo avaliação procedida pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), esse segmento da população no DF pode chegar a 565 mil em 2030, reforçando a necessidade de se pensar, cada vez mais, em políticas públicas voltadas para essa camada da sociedade, em especial orientada para saúde, previdência, proteção social e de reinserção no mercado de trabalho.

Logo, o **PROJETO XÔ BENGALA** será implementado, nas RA/DF aonde a população idosa tem crescido de forma mais célere, ou seja, Ceilândia, Plano Piloto e Taguatinga.

8. PERÍODO DE EXECUÇÃO

As atividades do **PROJETO XÔ BENGALA** serão desenvolvidas em um período de 05 (cinco) meses, mais precisamente de 18/12/2023 - 18/05/2024.

9. FASES DE DESENVOLVIMENTO DO PROJETO

1ª Fase: Planejamento e pesquisa

- Levantamento das necessidades específicas do público-alvo (idosos), por meio de pesquisas e entrevistas;
- Identificação de barreiras como limitações físicas e dificuldades no uso de tecnologias; e
- Estudo de mercado sobre aplicativos similares e tendências em inovação tecnológica voltadas para idosos.

2ª Fase: Definição do escopo e funcionalidades

- Criação de uma lista de funcionalidades essenciais do aplicativo, como interface simplificada, exercícios personalizados, lembretes automáticos, vídeos instrutivos e relatórios de progresso; e
- Definição de critérios de acessibilidade e usabilidade para atender o público idoso.

3ª Fase: Desenvolvimento tecnológico

- Design de interface gráfica (UX/UI) com foco na simplicidade, fontes maiores e navegação intuitiva;
- Programação e testes do aplicativo para garantir estabilidade, funcionalidade e adaptação às limitações do público-alvo; e
- Integração de recursos de multimídia, como vídeos e áudios, para guiar os exercícios de maneira clara e didática.

4ª Fase: Projeto piloto

- Lançamento de uma versão experimental para um grupo limitado de idosos;
- Coleta de feedback sobre usabilidade, eficácia dos exercícios e facilidade de navegação no aplicativo; e

- Ajustes e melhorias com base nas sugestões dos usuários e análises de desempenho.

5ª Fase: Capacitação e divulgação

- Treinamento para educadores físicos e cuidadores que auxiliarão na implementação e no uso do aplicativo pelos idosos; e
- Campanha de divulgação do Projeto em centros comunitários, unidades de saúde, redes sociais e associações de idosos.

6ª Fase: Implementação e expansão

- Lançamento oficial do aplicativo para o público-alvo;
- Monitoramento contínuo do uso, identificando áreas para melhorias e oferecendo suporte técnico; e
- Expansão para atender diferentes regiões ou integrar novas funcionalidades, como suporte a dispositivos vestíveis (wearables).

7ª Fase: Acompanhamento e avaliação

- Monitoramento do impacto do Projeto na saúde, autonomia e qualidade de vida dos usuários por meio de relatórios e métricas;
- Realização de pesquisas de satisfação e coleta de depoimentos dos beneficiários; e
- Ajustes e atualizações constantes no aplicativo, com base nos resultados e feedback dos usuários.

10. GESTÃO OPERACIONAL DA EQUIPE TÉCNICA

A gestão operacional da equipe técnica do Projeto deve garantir a execução eficiente e alinhada com os objetivos propostos, promovendo uma atuação integrada e colaborativa. Para isso, as etapas principais incluem:

1ª Etapa: Planejamento e definição de papéis

- Estruturar a equipe técnica com profissionais capacitados, como educadores fisioterapeutas, especialistas em tecnologia e suporte técnico;
- Definir responsabilidades específicas para cada membro, como criação de conteúdo de exercícios, desenvolvimento do aplicativo, atendimento aos usuários e monitoramento de resultados; e

- Estabelecer metas e prazos claros para cada etapa do Projeto.

2ª Etapa: Treinamento e capacitação

- Oferecer treinamentos regulares à equipe técnica, garantindo que todos compreenderam as necessidades específicas do público idoso e saibam operar e aprimorar o aplicativo; e
- Promover capacitações sobre acessibilidade e inclusão, com foco em oferecer orientações seguras e adaptadas aos usuários.

3ª Etapa: Supervisão e Coordenação

- Designar um coordenador responsável por supervisionar as atividades da equipe, garantindo que as tarefas sejam realizadas de forma eficiente e dentro dos padrões estabelecidos; e
- Manter uma comunicação constante entre os setores técnicos (educação física, tecnologia e suporte) para assegurar a integração das ações.

4ª Etapa: Desenvolvimento de conteúdo e monitoramento

- Elaborar programas de exercícios personalizados para diferentes níveis de condicionamento físico e mobilidade dos idosos; e
- Revisar regularmente os conteúdos e funcionalidades do aplicativo, com base no feedback dos usuários na análise de resultados.

5ª Etapa: Técnico e acompanhamento

- Disponibilizar suporte técnico eficiente para solucionar dúvidas ou dificuldades no uso do aplicativo pelos idosos; e
- Criar canais de comunicação para que a equipe possa acompanhar de perto os avanços dos usuários e oferecer orientações adicionais, se necessário.

6ª Etapa: Gestão de recursos e logística

- Implementar mecanismos de avaliação de desempenho da equipe técnica, como relatórios e reuniões periódicas; e
- Planejar a logística para atender a diferentes localidades ou públicos, caso o projeto se expanda.

7ª Etapa: Avaliação e melhoria contínua

- Implementar mecanismos de avaliação de desempenho da equipe técnica, como relatórios e reuniões periódicas; e
- Utilizar métricas de impacto do projeto (melhoria na saúde, adesão aos exercícios, satisfação dos usuários) para ajustar as estratégias operacionais e promover melhorias constantes.

11. SUSTENTABILIDADE

A sustentabilidade do Projeto será alcançada por meio de estratégias que garantam sua viabilidade financeira, operacional e social a longo prazo. Essas estratégias incluem:

1º Parcerias estratégicas

- Estabelecer colaborações com órgãos governamentais (prefeituras, secretarias de saúde de assistência social) para obter apoio institucional e financeiro;
- Firmar parcerias com empresas privadas, especialmente dos setores de saúde, tecnologia e bem-estar, que possam patrocinar o Projeto ou oferecer recursos, tais como financiamento, equipamentos e suporte técnico; e
- Envolver instituições do terceiro setor que atuem com o público idoso, fortalecendo a rede de apoio e expandindo o alcance do Projeto.

2º Captação de recursos e financiamentos

- Desenvolver campanhas de arrecadação de fundos (crowdfunding) para financiar o desenvolvimento e a manutenção do aplicativo; e
- Buscar incentivos fiscais previstos em políticas públicas, como leis de incentivo à cultura, saúde ou tecnologia.

3º Modelo de monetização sustentável

- Criar planos de assinatura acessíveis para usuários do aplicativo, oferecendo funcionalidades extras ou “suporte premium” para quem pode contribuir;
- Monetizar o aplicativo por meio de anúncios de empresas parceiras, como fabricantes de produtos de saúde, farmácias e academias, garantindo que sejam relevantes e não interfiram na experiência do usuário; e
- Desenvolver serviços adicionais, como cursos online para cuidadores ou profissionais da área de saúde, com cobranças de taxas acessíveis.

4º Engajamento da comunidade e voluntariado

- Estimular o engajamento da comunidade, envolvendo familiares, cuidadores e profissionais da saúde na divulgação e no uso do aplicativo; e
- Criar redes de voluntários para ajudar na capacitação de idosos e suporte técnico, especialmente em regiões de difícil acesso à tecnologia.

5º Avaliação e divulgação de impacto

- Implementar mecanismos para monitorar e avaliar os resultados do Projeto, como índices de adesão aos exercícios físicos, melhorias na saúde e relatos de usuários; e
- Divulgar os impactos positivos do Projeto por meio de campanhas em redes sociais, eventos e relatórios públicos, para atrair mais parceiros e financeiros.

6º Atualização e expansão tecnológica

- Manter o aplicativo constantemente atualizado, incorporando feedback dos usuários e novas tecnologias, como inteligência artificial para personalizar ainda mais os exercícios; e
- Expandir o alcance do Projeto para outras localidades, incluindo populações de baixa renda ou áreas rurais, com modelos adaptados às suas realidades.

7º Redução de custos operacionais

- Otimizar recursos por meio de parcerias com desenvolvedores e especialistas que contribuam com know-how técnico a custos reduzidos ou em caráter voluntário; e
- Investir em soluções escaláveis e eficientes que minimizem custos a longo prazo, como armazenamento em nuvem e automação de suporte técnico.

12. RESULTADOS ESPERADOS

1º Melhoria da saúde física

- Redução do sedentarismo entre idosos, com aumento da prática regular de exercícios físicos;
- Prevenção ou controle de doenças crônicas, tais como hipertensão, diabetes e obesidade, por meio de atividades físicas orientadas;
- Melhoria da mobilidade, equilíbrio e força muscular, reduzindo risco de quedas e outras complicações associadas ao envelhecimento.

2º Promoção da saúde mental e emocional

- Aumento da autoestima, confiança e sensação de bem-estar entre os idosos, promovendo um envelhecimento mais ativo e positivo; e
- Redução dos sintomas de depressão, ansiedade e isolamento social, com atividades que estimulam a conexão e o engajamento.

3º Aumento da autoestima e da qualidade de vida

- Maior independência para realizar tarefas diárias, contribuindo para manutenção da autonomia funcional; e
- Ampliação do acesso a informações e práticas de saúde de forma acessível, segura e adaptada à realidade dos idosos;

4º Inclusão Social

- Familiarização dos idosos com o uso de tecnologias digitais, promovendo sua inclusão no mundo tecnológico de forma prática e intuitiva; e
- Redução das barreiras tecnológicas, aumentando a confiança dos idosos em interagir com dispositivos móveis e aplicativos,

5º Impacto social positivo

- Sensibilização da sociedade sobre a importância da saúde e bem-estar na terceira idade, valorizando o envelhecimento; e
- Criação de uma rede de suporte entre idosos, cuidadores, familiares e profissionais da saúde, fortalecendo laços comunitários.

6º Resultados Mensuráveis

- Adesão significativa ao aplicativo, com alto índice de uso contínuo pelos idosos;
- Relatórios de progresso que evidenciem os impactos das atividades físicas na saúde dos usuários; e
- Satisfação do público-alvo com aplicativo, com feedback positivo sobre a facilidade de uso e os benefícios alcançados.

13. VISÃO DE FUTURO

O Projeto busca em um futuro próximo, expandir seu impacto social promovendo o envelhecimento ativo e saudável de mais pessoas da 3ª idade, por meio de soluções acessíveis, seguras e eficazes, garantindo que cada vez mais idosos tenham acesso a ferramentas que estimulem a prática de atividades físicas, promovam a autonomia e melhorem a qualidade de vida.

Projeta-se assim, um amanhã em que a saúde, a autonomia e a qualidade de vida dos idosos sejam prioridades, e o **PROJETO XÔ BENGALA** seja um catalisador para uma transformação positiva na sociedade como um todo.