

## **Feliz em Movimento**

**Laura Dutra Rockembach, Ana Cláudia Vogel, Vivian Treichel Giesel  
(orientadora), Ricardo Sampaio (coorientador) e Iván Gregório Silva Miguel  
(coorientador)**

Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul – Campus  
Feliz

`laurarockembach@hotmail.com, vivian.giesel@feliz.ifrs.edu.br`

O projeto de extensão Feliz em Movimento foi iniciado no ano de 2011 e atualmente é o projeto de extensão mais antigo do IFRS – Campus Feliz. Seu objetivo é promover o conhecimento sobre diversos assuntos na área da saúde, conscientizando assim sobre a importância de exercícios físicos e uma alimentação saudável na vida de todos. A metodologia do projeto consiste em aulas semanais, tendo uma apresentação feita em slides e, sendo disponibilizada para cada aluno uma folha com um breve resumo do assunto que será tratado. Para a criação do material utilizado em aula procura-se usar uma linguagem simples e didática para a maior compreensão de todos. Durante os oito anos de projeto o público alcançado foram mulheres da terceira idade. Até o momento um grande resultado obtido foi o aumento de alunos, a introdução de homens que se interessaram pelas aulas do projeto, que atualmente conta com 60 inscritos, e a diversidade na faixa etária das/os alunas/os. Durante estes quatro meses de projeto, percebemos que as/os alunas/os compreendem cada vez melhor os assuntos abordados, relatando toda semana as experiências que tiveram ao colocar em prática o que aprenderam. A evolução de todas/os alunas/os e os objetivos alcançados ficam evidentes a cada aula. Sendo que, o que nos traz maior satisfação é ver a alegria estampada em cada rosto e o amor que nos transmitem por levarmos a elas/eles tais conhecimentos. O projeto Feliz em Movimento leva para a comunidade externa ao campus um conhecimento que poucos têm em relação a cuidados que devem ter com a sua saúde para desfrutar de uma vida mais longa e saudável.

***Palavras-chave:*** projeto; alunas/os.