

### **Qualidade de vida e saúde na comunidade do Englert**

Cezar Augusto Camera<sup>1</sup>, Jonatan Fernando Simon<sup>1</sup>, Leila de Almeida Castillo label<sup>1\*</sup>, Luiz Valerio Rossetto<sup>1\*</sup>  
\*Orientador

<sup>1</sup>Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) -  
*Campus Sertão*. Sertão, RS, Brasil.

O IFRS - *Campus Sertão* localiza-se no Distrito Eng.º Luiz Englert, distante 15 km do município de Sertão, essa distância resulta na dificuldade da comunidade acadêmica e da comunidade externa em praticar alguma atividade física de forma regular. Sabemos que a prática da atividade física traz uma melhora significativa na qualidade de vida das pessoas pois à necessidade de ter hábitos saudáveis de vida. Esta concepção mostra uma de suas faces na motivação para a prática de atividades físicas, a qual pode ser observada na procura e frequência aumentada às praças de esporte, lugares públicos destinados à prática do exercício físico às academias de ginástica. Sendo assim, coube à instituição através dos professores de Educação Física pensar uma forma de dirimir tais dificuldades. Criou-se o Laboratório Espaço Consciência Corporal - Academia (LECCA) a fim de atender ao conjunto de servidores, alunos, além da comunidade externa. A LECCA surge para atender uma antiga demanda do *Campus Sertão* no que diz respeito prática de atividade física não desportiva. O Projeto de Extensão aqui proposto se apresenta então, com a pretensão de atender essa demanda e promover a saúde e a melhoria da qualidade de vida, abrindo um ambiente com equipamentos de 1ª geração, com a orientação de um quadro de professores de educação física. A relação Ensino, Pesquisa e Extensão se dá a partir da melhora da qualidade de vida de servidores, alunos e comunidade externa praticantes tendo mais desempenho em suas funções. A LECCA está aberta para toda a comunidade externa, onde serão orientados pelos professores a fazer exercícios de forma correta e que se tenha um melhor benefício para suas saúdes. Para saber se a prática de esportes está trazendo resultados, os dados anotados e armazenados serão importantes para o acompanhamento de indicadores de saúde, dando abertura para outros projetos. A abertura que se dá para o curso Análise Desenvolvimento de Sistema, que desenvolvera softwares que permitirão total integração de dados para a elaboração do plano de exercício individual. Em nosso *Campus*, a área da saúde não é uma área de atuação direta, mas o grande desafio tem sido provocar alunos bolsistas e demais professores dos diversos cursos a fazer uma ligação entre a educação física, e suas possibilidades de atuação, como a área dos alimentos e agropecuária, para se motivarem na confecção de produtos alimentícios que tragam benefícios à atividade física e contemplem uma boa recuperação energética.

**Palavras-chave:** Saúde. Academia. Exercícios.

Trabalho executado com recursos do Edital PROEX/IFRS nº54/2015, da Pró-Reitoria de Extensão.