

Feliz em movimento

Cristian Luis Mafalda¹ e Vivian Treichel Giessel^{1*}
*Orientador

¹Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul (IFRS) -
Campus Feliz. Feliz, RS, Brasil.

Feliz em movimento é um projeto de extensão na área da saúde que surgiu de uma demanda oriunda de pesquisa realizada com alunos do *campus* e vem ganhando mais conteúdo e maior público a cada ano. O projeto Feliz em Movimento, iniciado em 2011 é hoje o projeto mais antigo do IFRS – *Campus Feliz* ainda em atividade. O objetivo principal é demonstrar como o exercício físico e a alimentação saudável são boas técnicas para melhorar o condicionamento físico, bem-estar e, como consequência, a saúde e qualidade de vida. No início de cada ano, é feita a divulgação do projeto para a comunidade externa ao *Campus Feliz*. Neste ano houve a distribuição de *flyers*, além da divulgação no *site* do *Campus Feliz*, na página do *facebook* e no *blog* do projeto. As aulas teóricas têm duração de uma hora e os encontros são semanais. Os temas abordados são fisiologia do exercício e nutrição, assuntos como homeostase, sistema digestório, carboidratos e proteínas são ministrados para o público de aproximadamente trinta e cinco pessoas. São intercaladas algumas atividades práticas contando com aulas de ergonomia e exercícios físicos aeróbios da baixa intensidade para os participantes. Tudo isso em uma linguagem simples e fácil de compreender, contando ainda com auxílio de imagens, vídeos e atividades interativas. Dois bolsistas e duas professoras da área da educação física mantêm, anualmente, este importante projeto em andamento. Observa-se um bom retorno por parte do público, pois há uma manutenção da frequência em todas as aulas do projeto, e até mesmo, alunas novas que entram durante o andamento das aulas por indicações das demais. Após anos em andamento, é possível perceber que a ação vem atingindo, em sua grande maioria, pessoas da terceira idade do sexo feminino. Mas não são apenas as idosas que participam do projeto, a ação conta com alunos de diversas faixas etárias. O projeto consegue cumprir o que deseja, fazendo com que os participantes mudem seus hábitos alimentares e seu estilo de vida, adotando um modo mais saudável de viver, sendo a maior expectativa do projeto dar continuidade a essa importante mudança na vida das pessoas.

Palavras-chave: Saúde. Qualidade de vida.

Trabalho executado com recursos do Edital PROEX/IFRS nº 42/2016 - Bolsas de Extensão 2017/Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) do IFRS.