

Valorizando a saúde e a qualidade de vida além do IFRS- Campus Sertão

Mauricio Guadagnin Dall Agnol¹ e Larissa Wagner Zanella^{1*}

*Orientador(a)

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

Uma das ferramentas que auxiliam no processo do desenvolvimento educacional, social e de saúde do ser humano é a atividade física. Partindo deste pressuposto constatou-se a necessidade da comunidade do IFRS- Campus Sertão possuir um espaço adequado para a melhoria da qualidade de vida. O objetivo deste projeto é proporcionar a prática orientada de atividades físicas relacionadas à academia de musculação para alunos e servidores do IFRS-Campus Sertão, bem como, para a comunidade externa ao campus. Fazem parte desse projeto, 83 indivíduos, sendo 58 do sexo masculino e 25 do sexo feminino (idades entre 14 e 65 anos) e compreendem alunos e servidores do IFRS Campus Sertão, bem como indivíduos provenientes da comunidade do Distrito Engenheiro Luiz Englert. Todos os indivíduos participam das atividades orientadas em dois dias na semana, com duração de 1h20min por sessão. Após um período de prática de atividades físicas (média de 4 meses), os frequentadores da academia responderam ao módulo WHOQOL-BREF, constituído de 26 perguntas que correspondem à quatro domínios: (1) físico, (2) psicológico, (3) relações sociais e (4) meio ambiente. Dentre as respostas, observou-se, por exemplo, que quanto à: (1) domínio físico: 59% não precisam de tratamento médico diário; 56,6% estão satisfeitos com sua capacidade de desempenhar as atividades do seu dia-a-dia; e 59% estão satisfeitos com sua capacidade para o trabalho; (2) domínio psicológico: 55,4% dos participantes aproveitam bastante a vida e 57,8% estão satisfeitos consigo mesmo; (3) relações sociais: 65,1% estão satisfeitos com suas relações pessoais; 33,7% estão satisfeitos com sua vida sexual; 54,2% estão satisfeitos com o apoio que recebem de seus amigos; (4) meio ambiente: 49,4% indicam que sentem-se mais ou menos seguros em sua vida diária; 43,3% demonstram-se satisfeitos com as condições do local onde mora; e 37,3% sente-se satisfeito com o seu meio de transporte. Com base nos relatos obtidos até o momento, podemos concluir que houveram benefícios decorrentes da prática de atividades físicas frequentes e orientadas. Dentre esses benefícios, é possível citar a melhora na qualidade de vida, bem como o aumento da disposição física e mental dos indivíduos participantes.

Palavras-chave: Saúde; Atividade Física; Qualidade de vida

Trabalho executado com recursos do Edital PROEX/IFRS Nº 81/2018 - Bolsas de Extensão 2019/Programa Institucional de Bolsas de Extensão (PIBEX) do IFRS.