

FELIZ EM MOVIMENTO

Ana Claudia Vogel¹, Vivian Theichel Giesel³

¹Autor(a)/Apresentador(a), ²Coautor(a), ³Orientador(a)

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

O Feliz em Movimento é um projeto de extensão que teve seu início no ano de 2011 sendo atualmente o projeto mais antigo do IFRS Campus Feliz. O projeto tem como objetivo promover o conhecimento sobre diversos assuntos na área da saúde e bem estar, conscientizando seus alunos sobre a importância do exercício físico e de uma alimentação saudável. A metodologia aplicada no projeto consiste em aulas semanais, onde é oferecido aos alunos uma aula teórica, com auxílio de slides, que a cada final de aula são disponibilizados para cada aluno juntamente com um resumo da matéria dada pela professora, como material de apoio. A aula é ministrada através de uma linguagem simples e didática para a maior compreensão de todos. Ao longo dos anos de curso conseguimos notar um grande resultado, um deles é o aumento do número de alunos, bem como a diversificação da faixa etária e do gênero. Atualmente, devido a pandemia, o projeto está com um novo formato online e temos 92 inscritos. Ao longo desses dois meses de projeto em um novo visual, percebemos que os alunos compreendem cada vez melhor os assuntos tratados em aula, sendo possível visualizar o interesse e a evolução de todos os alunos, ficando evidente, a cada aula, que estamos alcançando o nosso objetivo. Com tudo, o que nos traz maior satisfação é ver que o projeto auxilia no bem estar dos participantes, sendo possível, mesmo de forma remota, notar a alegria e a gratidão de cada um. O 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: Saúde. Bem-estar. Exercício físico.

Trabalho executado no Edital PROEX/IFRS Nº 65/2019 – Fluxo Contínuo do IFRS.