

Feliz em Movimento: melhorando a qualidade de vida da comunidade através de aspectos teóricos da área da saúde

Autor: Arthur Schreiber

Orientador: Vivian Treichel Giesel;

Co-autores: Mariana Martini Ruschel

Nível: Ensino Médio Técnico

Categoria: Extensão

Resumo:

O projeto Feliz em Movimento destina-se à comunidade interna e externa do IFRS - câmpus Feliz, e é composto por aulas semanais que ocorrem durante todo o ano, abrangendo diversos conteúdos relacionados à área da saúde. O projeto tem como principal meta levar um maior conhecimento sobre saúde para a população, para que, assim, os participantes consigam melhorar sua qualidade de vida, praticando exercícios e melhorando sua alimentação, inserindo em sua prática diária os diversos assuntos abordados nas aulas. As pessoas que vivem na região da cidade de Feliz são influenciadas pelos costumes germânicos, já que são predominantemente descendentes de alemães. Dentre esses hábitos culturais, está a ingestão de alimentos como a cuca, a linguíça, o chope e outros alimentos que contêm alto teor de gordura e valor calórico. Esses aspectos fazem com que parte da população não tenha os hábitos alimentares ideais, aumentando a probabilidade do surgimento de doenças crônico-degenerativas. O projeto conta com aulas semanais de aproximadamente uma hora, voltadas principalmente para a comunidade externa. Uma média de 32 alunos frequentam as aulas anualmente e nessas aprendem assuntos como: homeostase, contração muscular, tipos de exercícios e sistema cardiorrespiratório. Através deste projeto está sendo possível definir e orientar sobre a prática de uma forma adequada de exercício físico para cada grupo populacional. É importante que esses grupos populacionais conheçam os diferentes tipos de exercícios e quais melhor se adéquam às suas realidades, além dos benefícios e possíveis danos oriundos dos mesmos. Nesse programa de extensão é possível perceber um grande envolvimento da comunidade externa. O retorno por parte da comunidade mostra-se pelo número crescente de alunos a cada edição, o que mostra o quanto assuntos da área da saúde são importantes e interessantes para a população local. O conhecimento adquirido também reflete sobre os familiares e conhecidos dos alunos, visto que os mesmos acabam por repassar dicas sobre saúde, aprendendo sobre doenças que podem incidir sobre os demais indivíduos com os quais se relacionam e ou ajudando quem já possui algum tipo de doença, como por exemplo, o diabetes, a lidar de forma mais segura com a mesma.