

Saúde

Qualidade de Vida e Saúde na Comunidade do Engler

Vinicius Kunz, Leila de Almeida Castillo Iabel*, Rudi Facco Alves, Marisângela Pungan Dezordi, Luiz Valerio Rossetto e Jonatan Fernando Simon
Instituto Federal de Educação, Ciência e Tecnologia do Rio Grande do Sul - *Campus Sertão*

O IFRS - Câmpus Sertão localiza-se no Distrito Eng.º Luiz Engler, distante 15 km do município de Sertão, essa distância resulta na dificuldade da comunidade acadêmica e comunidade externa em praticar alguma atividade física de forma regular e sistematizada. Sabemos que a prática da atividade física traz uma melhora significativa na qualidade de vida das pessoas pois a necessidade de ter hábitos saudáveis de vida, tem sido divulgada na sociedade como forma de combater os danos causados à saúde, pela forma de vida urbana atual. 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 aos clubes esportivos e 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 e alunos que compõem a comunidade acadêmica do câmpus, além da comunidade externa. O Laboratório Espaço Consciência Corporal - Academia surge para atender uma antiga demanda do Câmpus Sertão no que diz respeito à 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 qualificado 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 que poderão ter maior disposição no desempenho de suas funções. Para saber se a prática de esportes estão trazendo resultados, os dados anotados e armazenados serão importantes para o acompanhamento de indicadores de saúde. O projeto que está se desenvolvendo nos propicia pensar em várias possibilidades de outros projetos, não só de extensão, como também de pesquisa. A abertura que se dá ao novo curso superior do câmpus, na área de informática que poderá desenvolver softwares que permitirão a total integração de dados para a elaboração do plano de exercício individual. Ocorre que em nosso câmpus, a área da saúde não é uma área de atuação direta, pois não temos cursos diretamente envolvidos, mas o grande desafio tem sido provocar alunos bolsistas e demais professores dos diversos cursos existentes a fazer uma ligação entre a educação física, e suas possibilidades de atuação, como a área dos alimentos, confecção de produtos alimentícios que tragam benefícios à prática da atividade física ou que contemplem uma boa recuperação energética, já na agropecuária, relacionado ao cultivo de produtos que contemplem maior valor energético com menor uso de agrotóxicos.

Palavras-chave: Academia. Musculação. Qualidade De Vida. Saúde.

*Orientador