

Projeto Feliz em Movimento

Vivian Treichel Giesel
Mariana Martini Ruschel
Arthur Schreiber

Feliz em Movimento é um projeto na área da saúde do IFRS - Campus Feliz. A ação teve início no ano de 2012 com a proposta de levar mais conhecimento sobre a área da saúde para a comunidade local.

A ideia surgiu principalmente do diagnóstico das necessidades apresentadas pela região, na qual, pela colonização germânica, a cultura está explícita em vários aspectos como arquitetura, festas (Kerb), danças, música e principalmente, a culinária. Analisando aspectos da cultura alemã, torna-se impossível não entrar em contato com as características nutricionais típicas. Entre os principais problemas está a ingestão de quantidade elevada de alimentos ricos em gordura e alto valor calórico, fugindo por horas do balanço nutricional adequado através do consumo de cuca, linguiça e, até mesmo, cerveja em excesso.

Além do diagnóstico nutricional mencionado, o projeto Feliz em Movimento tem como objetivos principais informar e atualizar a comunidade sobre os benefícios da prática

regular de exercícios físicos e da associação desta com uma alimentação balanceada, possibilitando o alcance de melhorias no padrão de saúde e reduzindo a necessidade de intervenções médicas na população regional. Nos dias atuais, os seres humanos estão cada vez mais estressados no trabalho e nas relações de casa. O aumento crescente do estresse no trabalho tem adquirido proporções de epidemia, com consequências nefastas para a saúde e para o desempenho nas atividades diárias. Neste projeto, o que se almeja não é necessariamente fazer com que seus participantes mudem seus hábitos de vida, mas sim mostrar como algumas mudanças na rotina, incluindo exercícios e uma alimentação balanceada, podem alterar a qualidade de vida. A qualidade de vida é vista como a prioridade para uma vida saudável, equilibrada e feliz. Ela engloba muito mais do que fazer exercício físico e se alimentar bem, é estar bem consigo mesmo, fazer o que gosta, estar com as pessoas que ama, e principalmente ser feliz. Não pode se restringir a uma vida regrada de aspectos nutricionais e físicos, abdicando o lado emocional.

Para que a comunidade tome ciência da ocorrência do projeto, no começo do ano é realizada a divulgação através do site do



Turma que participou da aula prática do projeto neste ano

RELATOS DE EXPERIÊNCIA

Campus, da rádio local, de flyers, folders e textos informativos, distribuídos na região. A ação inicia normalmente em junho e conta com aulas semanais de uma hora cada, abrangendo vários assuntos relativos à fisiologia humana e nutrição esportiva que duram o ano inteiro. As aulas somam uma média total de 40 horas anuais. Além das aulas teóricas, ocorre uma aula prática durante o ano, que tem duração de aproximadamente uma hora e possui como finalidade demonstrar que se exercitar pode ser divertido e prazeroso através de danças coreografadas e de ginástica localizada, em um clima bem animado

É interessante ressaltar que o público alvo do Feliz em Movimento são pessoas das mais diferentes faixas etárias, porém, em decorrência da disponibilidade de tempo, a maioria dos alunos são adultos e principalmente idosos, por este motivo, há um grande interesse em assuntos que envolvam neurofisiologia.

Em cada uma das aulas teóricas ministradas, um assunto específico é tratado, variando o nível de complexidade. São desenvolvidos conteúdos diversos, como contração muscular e o suprimento de energia para esta contração através das moléculas de ATP (Adenosina Trifosfato). Os alunos também são familiarizados com a identificação dos órgãos do corpo humano e suas funções, principalmente no que diz respeito às informações sobre o coração e o pulmão e também falando sobre o equilíbrio ácido básico do organismo, o qual possui etapas diretamente relacionadas a tais órgãos. No decorrer do curso algumas curiosidades tornam-se claras no que diz respeito ao metabolismo e intervenções associadas ao surgimento de doenças

crônico-degenerativas, como diabetes, hipertensão, síndrome metabólica e aterosclerose. O diagnóstico dessas doenças é de certa forma simples, mas o papel do projeto inclui demonstrar essa simplicidade para a população. A grande maioria dos alunos possui uma vontade e/ou necessidade de conhecer o histórico das doenças e os fatores genéticos e/ou externos responsáveis pelo surgimento e manifestação das mesmas. Assim, são preparadas aulas abordando esses assuntos. Em outras, o conteúdo abordado refere-se à endocrinologia dos indivíduos. Nessas é importante que se conheça os aspectos bioquímicos presentes nos órgãos internos para que o aluno consiga contextualizar as informações que estão sendo fornecidas com a fisiologia humana que lhes é passada no decorrer das aulas específicas para esse fim. Por exemplo, ao estudar o surgimento do diabetes é importante que se tenha conhecimentos básicos sobre a secreção do hormônio insulina, para o conhecimento do qual é necessário também que se entenda sobre o funcionamento do pâncreas. Quando necessária uma explicação mais aprofundada e contextualizada com a prática, são utilizados os recursos de medição de glicemia, triglicerídeos, colesterol e lactato, além de verificação de pressão arterial com equipamentos específicos para esse fim. Também para que se possa definir e orientar sobre a prática de uma forma adequada de exercício físico para cada grupo populacional é importante que se conheça os diferentes tipos de exercícios, além dos benefícios e possíveis danos oriundos dos mesmos, o que também se preconiza nesta ação de extensão.



Aula prática do projeto Feliz em Movimento



Aula teórica do projeto Feliz em Movimento

No decorrer das aulas os conteúdos selecionados vão sendo alterados adequando-se ao perfil da comunidade envolvida. Os alunos têm a liberdade para questionar e o fazem principalmente quando o conteúdo diz respeito aos assuntos vivenciados no seu cotidiano. Como exemplo é possível citar o grande interesse oriundo de assuntos como nutrição, gasto calórico e contração muscular, que são assuntos que os alunos captam com mais facilidade, pois estão ligados ao seu dia a dia. Durante as aulas, visando aspectos referentes à terceira idade, também é estimulado o uso e o aprendizado de novas tecnologias, para que haja um maior estímulo das mais diferentes áreas do cérebro, melhorando aspectos cognitivos que, pelo ganho de idade, se encontram em declive. Assim, pelos desafios que a tecnologia impõe para aos idosos, retarda-se o envelhecimento. Nesse quesito, o projeto proporciona o “saber para envelhecer com saúde”, dando recursos para a manutenção da vitalidade, disposição e permitindo a convivência harmônica convivendo com as dificuldades e novos desafios que surgem com a idade.

Anualmente, conta-se com o auxílio de dois bolsistas. A cada aula, é distribuído um texto explicativo sobre o conteúdo ministrado, visando facilitar o entendimento dos alunos sobre cada tema. Nas aulas, são apresentados slides que contam com imagens e vídeos simples, assim como exemplos práticos para melhor entendimento. Cada tópico é apresentado com duração condizente com o aprofundamento dado ao tema e com as necessidades de intervenção prática associadas ao mesmo.

As aulas do Feliz em Movimento geram conhecimento não apenas para seus alunos, mas também para familiares e conhecidos que recebem dicas relativas à área da saúde. Entre os hábitos que as pessoas desenvolvem ao longo da sua vida, a prática regular de exercícios físicos tem se revelado como uma variável importante para a saúde em geral.

De forma geral nota-se um grande envol-

vimento por parte dos alunos, já que o que é aprendido durante o curso é de suma importância para um melhor equilíbrio em suas vidas. Também se percebe que os membros da equipe organizadora assumem a responsabilidade de tentar melhorar a qualidade de vida da população que o projeto atinge. Por estas e outras razões que desde donas de casa até profissionais das mais diferentes áreas participam das aulas, aprendendo aspectos que podem ser utilizados não só em suas casas, mas também na vida profissional; as primeiras, para melhorias funcionais e de relacionamento principalmente, e os últimos, para fazer um atendimento mais humanizado para com as pessoas, aumentando ainda mais a gama de indivíduos que são atendidos pelo projeto.

O Feliz em Movimento durante todas as suas edições, possui um grande retorno por parte de seus alunos. Ao longo do ano é possível escutar relatos que evidenciam mudanças no cotidiano dos participantes, dentre elas, maior disposição para as atividades costumeiras, o ingresso em academias ou programas como o “Vigilantes do peso”, a mudança de pequenos hábitos relacionados à alimentação e à prática regrada de exercícios físicos. Além das mudanças cotidianas, o retorno por parte da comunidade traduz-se em um número crescente de inscritos ano após ano e remete à conclusão de que projetos na área da saúde são muito bem-vindos para a comunidade local.

Vivian Treichel Giesel é professora Doutora do IFRS/Campus Feliz; e-mail: vivian.giesel@feliz.ifrs.edu.br.

Mariana Martini Ruschel e **Arthur Schreiber** são discentes do Curso Técnico em Informática Integrado ao Ensino Médio, do IFRS/Campus Feliz.