



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

CONSCIENTIZAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA NA UNIVERSIDADE NO MUNICÍPIO DE PIRAPORA-MG

Autores: RITA DE CASSIA RODRIGUES AGUIAR, JUSSARA TUPINAMBÁS BERNI NASCIMENTO, MARÚCIA CARLA D'AFONSECA SANTOS BORGES, BEATRIZ REZENDE MARINHO DA SILVEIRA, TATIANA BASTOS GUERRA, GUIOMAR DAMÁSIO SILVA DOS REIS

CONSCIENTIZAÇÃO EM QUALIDADE DE VIDA NA UNIVERSIDADE NO MUNICÍPIO DE PIRAPORA-MG

Introdução

A ação CORRENTE DO BEM, realizada na FAC FUNAN em Pirapora-MG, no dia 21 de setembro de 2018 com a participação de 44 acadêmicos do curso de Educação Física. Propôs levar a uma reflexão sobre a importância da qualidade de vida e bem-estar para uma vida saudável, considerando a saúde emocional. Para conduzir as pessoas a avaliar e tirar suas conclusões sobre a sua saúde.

A promoção da saúde assume um papel protagonista dos determinantes gerais sobre as condições de saúde, em torno da qual se reúnem os conceitos que sustentam o entendimento da saúde. Como o padrão adequado de alimentação e nutrição, de habitação e saneamento; boas condições de trabalho; oportunidades de educação ao longo de toda a vida; ambiente físico limpo; apoio social para famílias e indivíduos; estilo de vida responsável; em um aspecto adequado de cuidados de saúde (BUSS, 2000). Assim, o conceito é ainda considerado como uma dimensão subjetiva de qualidade de vida, ao lado de felicidade e bem-estar. Na abordagem objetiva de qualidade de vida, entende-se que saúde, ambiente físico, recursos, moradia e outros indicadores observáveis e quantificáveis contemplam o espectro da qualidade de vida que uma pessoa detém. Por outro lado, a perspectiva subjetiva de qualidade de vida, incluindo-se nela satisfação com a vida, é defendida como uma possibilidade de se levar em conta, em avaliações individuais, diferenças culturais na percepção do padrão de vida (SIQUIERA & PADOVAM, 2008).

Portanto os acadêmicos refletiram sobre a sua atuação, absorvendo novas propostas para os novos mercados que irão encontrar, em que a saúde, torna-se uma nova concepção da sua função como formador de cidadãos saudáveis.

Resultados e discussão

Optou-se por acadêmicos da área da saúde que vão estabelecer estímulos para um sujeito disposto em mudar o seu hábito o seu jeito de viver. Para estimular que se tornam replicadores da qualidade de vida, foram desenvolvidas várias dinâmicas e oficinas que os conduziram ao entendimento da importância de se ter bem estar.

Os momentos a seguir foram marcados por ações práticas, ou seja, muitas dinâmicas que puderam reforçar os momentos de reflexão. Dinâmica do balão; O vídeo “Recomeçar” de Bráulio Bessa em que todos juntamente com a equipe do NESP colaram as palavras positivas no banner; Dinâmica de pé no chão. Enfim, após esses momentos de reflexões e dinâmicas, os acadêmicos tiveram que dar dez abraços em seus colegas. Finalizando com atitudes de replicadores do BEM, em que saíram por toda a faculdade distribuindo palavras de felicidade, abraços e gentilezas. Ao observarmos os acadêmicos levando essas mensagens, deparamos com “pessoas assustadas” pois o dia estava sendo marcado e inusitado por gestos e ações muitas vezes distantes das realidades diárias.



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M
ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

A experiência foi gratificante para os acadêmicos, notamos que todos se abraçaram e entenderam a proposta da ação intitulada “Corrente do Bem”.

Conclusão

Entende-se falar em qualidade de vida para muitos não é uma tarefa fácil, principalmente se tratando de futuros professores conquistando o seu bem-estar com prazer, satisfação com a finalidade de ser feliz, possibilitando uma melhor motivação em seu local de trabalho, priorizando um tempo de lazer com a finalidade de se sentir bem.

Agradecimentos

Agradeço a Universidade Estadual de Montes Claros – UNIMONTES, por oportunizar aos acadêmicos experiências que trazem para si um grande olhar em sua realidade, em especial a FAC FUNAM em fazer parte de uma ação grandiosa em alcançar os nossos objetivos. As coordenadoras Marúcia Carla D’Afonseca Santos Borges, Beatriz Rezende Marinho da Silveira, e Tatiana Bastos Guerra. Agradecendo também aos acadêmicos e as estagiarias da UNIMONTES que participaram das ações.

Referências bibliográficas

BUSS, Paulo Marchiori. **Promoção da Saúde e Qualidade de Vida**. Rev. SciELO, Rio de Janeiro-RJ, p. 167, 2000.

SIQUEIRA, Mirlene Maria Matias; PADOVAM, Valquiria Aparecida Rossi. **Bases Teóricas de Bem-Estar Subjetivo, Bem-Estar Psicológico e Bem-Estar no Trabalho**. Rev. SciELO, Vol. 24, Brasília, p. 204, 2008.



CIÊNCIA E TECNOLOGIA:
IMPLICAÇÕES NO ENSINO, PESQUISA E EXTENSÃO

FEPEG

F Ó R U M

ENSINO • PESQUISA • EXTENSÃO • GESTÃO

REALIZAÇÃO:



APOIO:



ISSN: 1806-549X

Parecer de aprovação em Comitê de Ética em Pesquisa: Resolução nº 136/CEPEX/2015