

AÇÕES DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA NO PRIMEIRO DIA DA SAÚDE E PREVENÇÃO DE DOENÇAS MENTAIS DA UFG/RC

Jalusa Andréia STORCH; Rosana Farias Lima PIRES; Leandro Gomes RODRIGUES, Lucas Martins MESQUITA; Bruno Martins BORGES; Thais de Sousa SANTOS; Leomar Cardoso ARRUDA.

Curso de Educação Física – Universidade Federal de Goiás – regional Catalão (UFG/RC), Catalão, Goiás, Brasil

e-mail:jalusastorch@yahoo.com.br

Introdução: Dentre os diferentes papéis assumidos pela universidade está o debate sobre os cuidados com a saúde dos discentes e servidores. Nesta ótica, a Universidade Federal de Goiás - Regional Catalão (UFG/RC) realizou o “1º Dia da Saúde” em alusão a campanha do mês Setembro Amarelo para o cuidado com a Saúde Mental e prevenção ao suicídio. O curso de Educação Física promoveu atividades de avaliação, recreação e lazer. **Objetivo:** Apresentar os dados referentes as avaliações físicas realizadas com os participantes do “1º Dia da Saúde da UFG/RC”. **Metodologia:** Tratou-se de uma pesquisa de campo descritiva, com análise quantitativa dos dados. Foram avaliados 18 participantes (10 homens e 8 mulheres), sendo eles discentes, docentes e servidores da UFG/RC, com idade de $\pm 22,77$ anos. Utilizou-se um roteiro de anamnese individual (sexo; idade; dados clínicos como a presença de dores corporais, localização anatômica, etiologia; doenças graves), seguido da avaliação dos sinais vitais (frequência cardíaca e respiratória em repouso) e testes de aptidão física (teste de sentar e alcançar; teste de impulso horizontal; teste de flexão dos braços). **Resultados:** Na aplicação da anamnese e avaliação dos sinais vitais, verificamos que a estatura média de $\pm 1,69$ cm, peso $\pm 68,2$ Kg, FC ± 74 bpm e FR ± 19 rpm. A respeito da presença de dores corporais e articulares, 44% revelaram dores crônicas relacionadas a dorsalgias/lombalgias, (40%) dores nos joelhos, (30%) nos tornozelos, (10%) nos braços e (10%) nos cotovelos. Destes, 20% referiram dores em dois ou mais pontos anatômicos do corpo. Quanto à etiologia das dores, verificamos maior presença de dores sem causa aparente (60%), além de dores decorrentes de atividades funcionais/diárias (20%) e nas práticas desportivas (20%). Em um segundo momento, os participantes passaram por uma bateria de três testes de aptidão física: no primeiro, o teste de sentar-se e alcançar (Banco de Wells) identificou resultados abaixo da média desejada para a idade (média geral $\pm 26,7$; homens $\pm 25,9$; mulheres $\pm 27,9$). No segundo, o teste de flexão de braços em um minuto revelou resultados de resistência muscular localizada para membros superiores acima da média (geral ± 29 rep/min; homens ± 33 rep/min; mulheres ± 23 rep/min). No terceiro, o teste de impulso horizontal demonstrou resultados acima da média relacionada na potência muscular de membros inferiores (geral $\pm 2,08$ m; homens $\pm 2,36$ m; mulheres $\pm 1,78$). **Conclusões:** Os resultados mostraram que os avaliados apresentaram escores acima da média para testes de força de membros superiores e inferiores, porém a flexibilidade foi abaixo do desejado. Assim, é importante que a universidade atente-se a programas que priorizem o cuidado da saúde e a prevenção das doenças mentais entre discentes e colaboradores, promovendo os conceitos de saúde e bem-estar no campus universitário. **Palavras chaves:** educação física, saúde, avaliação física.