

## VALORIZANDO A SAÚDE FÍSICA E MENTAL DOS INDIVÍDUOS PARA ALÉM DO IFRS- CAMPUS SERTÃO

**Palavras-chave:** saúde; atividade física; qualidade de vida.

**Autores:** Guadagnin Dall Agnol, Maurício<sup>1</sup>; Rampasio, Andrieli<sup>2</sup>; Zanella, Larissa<sup>3</sup>

A atividade física é compreendida como uma das ferramentas que auxiliam no processo do desenvolvimento educacional, social e saúde do ser humano. Considerando essa máxima, verificou-se a necessidade da comunidade do IFRS- Campus Sertão e seus arredores em contar com um espaço adequado para a melhora da qualidade de vida das pessoas de forma direta através da prática de atividades físicas orientadas. Portanto, o objetivo deste projeto é proporcionar aos alunos e servidores do IFRS - Campus Sertão, bem como à comunidade externa, uma possibilidade de prática orientada de atividades físicas relacionadas à academia de musculação. Além disso, promover a melhoria da qualidade de vida de todos/as os/as envolvidos/as no projeto. Possibilitar que a prática de atividade física de forma regular e orientada promova benefícios de saúde aos jovens, adultos e idosos que participam das atividades e estimular o desenvolvimento de consciência corporal para que os/as praticantes possam também estar prevenindo-se de lesões de esforço repetitivo (LER) e distúrbios osteomusculares relacionados ao trabalho (DORT). O público alvo desse projeto são servidores ou alunos do IFRS Campus Sertão e também demais indivíduos provenientes da comunidade do Distrito Eng. Luiz Englert, com idade entre 14 e 65 anos. Os indivíduos participam das atividades orientadas em dois dias na semana, com duração aproximada de 1h20min por sessão. Após um período determinado de prática de atividades físicas (média de 4 meses), os alunos relataram uma melhora na disposição física, onde é possível destacar melhora em resistência física, agilidade, força e capacidade aeróbica. Além disso, a melhora na disposição mental também é relatada pelos alunos, como diminuição do stress relativo às tarefas do dia a dia, cansaço mental, melhora na qualidade do sono, dentre outros. Com isso, conclui-se, com base nos relatos obtidos até o presente momento, que houveram benefícios decorrentes da prática de atividades físicas frequentes e orientadas. Dentre esses benefícios, é possível citar a melhora na qualidade de vida, bem como o aumento da disposição física e mental entre os indivíduos atendidos na academia (alunos, servidores e comunidade externa). Por fim, enfatizamos que os resultados citados são expressões de resultados parciais.

<sup>1</sup>mauriciodall@hotmail.com

<sup>2</sup>andry.rampasio@gmail.com

<sup>3</sup>larissa.zanella@sertao.ifrs.edu.br