



## LAPEF: UM ESPAÇO PARA AVALIAÇÃO E PROMOÇÃO DA SAÚDE

LIMA, Lucas Antunes de<sup>1</sup>; BONATT, Juliane Gruhn<sup>2</sup>; MOURA, Raquel Alles de<sup>3</sup>; SILVA, Higor de Barros da<sup>4</sup>; KRUG, Marília de Rosso<sup>5</sup>

**Resumo:** Com a crescente mudança nos hábitos populacionais, com o aumento da expectativa de vida e, de forma geral, com a crescente preocupação da população com a saúde, o curso de Educação Física implemento, no ano de 2018, o Laboratório de Avaliação e Pesquisa em Educação Física (LAPEF). O referido laboratório é um espaço para estudos e pesquisas na área do estilo e qualidade de vida, bem como da aptidão física relacionada à saúde. Em 2019 o LAPEF tem como propósito específico a avaliação de diversos indicadores de saúde, tais como: o estilo e a qualidade de vida; o estado nutricional; a avaliação postural; e, a aptidão física relacionada a saúde de colaboradores e acadêmicos da Universidade de Cruz Alta, bem como de grupos voluntários participantes dos projetos de extensão, intervalo Ativo e Ative-se do curso de Educação Física da UNICRUZ, assim como da comunidade em geral com idade acima de 18 anos. Inicialmente foram selecionados instrumentos específicos para cada grupo a ser avaliado e foram criados formulários específicos para tais avaliações. Os dados resultantes das avaliações realizadas estão sendo utilizados para os seguintes estudos: um Trabalho de Conclusão de Curso – TCC “Estilo e qualidade de vida de acadêmicos universitários”, que tem como objetivo relacionar o estilo e a qualidade de vida de acadêmicos ingressantes no curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta. Foram avaliados 19 acadêmicos para este estudo. Uma Pesquisa de Iniciação Científica (PIBIC/UNICRUZ) “Estudo da aptidão física relacionada à saúde e a relação com o estilo e qualidade de vida”, que tem como objetivo analisar a aptidão física relacionada a saúde e a relação com o estilo de vida individual e com a qualidade de vida de colaboradores e acadêmicos universitários da UNICRUZ e de integrantes dos projetos de extensão e pesquisa do Grupo de Extensão e Pesquisa da Educação Física - GEPEF. Para este estudo já foram avaliados 149 sujeitos sendo: 123 acadêmicos, 17 colaboradores (professores e funcionários) e 06 integrantes do projeto INATEC Social. Também foram avaliados 09 integrantes do Grupo de Corrida “Amigos que Correm de Cruz Alta – RS. Os resultados com as avaliações realizadas, até a presente data tem evidenciado um percentual alto de pessoas com estilo de vida inadequado, principalmente, em relação a alimentação e prática de atividade física, ou seja um alto percentual de pessoas com sobrepeso e sedentários. Desta forma, foi possível concluir que é necessário implantar estratégias de promoção a saúde para os acadêmicos e colaboradores da Unicruz para que estas repercutam em uma melhor qualidade de vida.

**Palavras-Chave:** Avaliação. Saúde. Pesquisa. Prescrição. Exercício Físico.

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: lucas.lima1319@gmail.com

<sup>2</sup> Discente do Curso de Fisioterapia, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: juliane.bonatto@yahoo.com.br

<sup>3</sup> Discente do Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: raquelalles\_moura@yahoo.com

<sup>4</sup> Discente do Curso de Ciências da Computação, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: higor.jpc2012@gmail.com

<sup>5</sup> Pesquisadora do Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física GEPEF, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br