

Título: Educação em saúde: orientação de atletas de corridas rústicas do município de Juiz de Fora, MG

Autor(es) Giovanna Barros Gonçalves*; Felipe Pinto Pombo; Karla Silva de Oliveira; Dayana Silva Palaroni; Alexandre Xavier Alves

E-mail para contato: giovannafst@uol.com.br

IES: FESJF

Palavra(s) Chave(s): Corridas Rústicas; Atletas; Alongamentos; Sinais Vitais; Flexibilidade Muscular

RESUMO

Objetiva-se com este trabalho orientar participantes de corridas rústicas da cidade de Juiz de Fora, Minas Gerais, quanto à importância do controle dos sinais vitais, além da flexibilidade muscular, para a saúde e o bem estar destes indivíduos. As atividades foram realizadas entre os meses de maio e dezembro de 2012, de acordo com calendário oficial de corridas rústicas realizadas no município de Juiz de Fora/MG. Para melhor atuação prática, inicialmente foram treinados os principais métodos de avaliação e intervenção, assim como elaborados instrumentos de orientações gerais aos participantes de corridas rústicas. Entre as avaliações propostas foram realizadas aferições dos Sinais Vitais, tais como Pressão Arterial (PA), Frequência Cardíaca (FC) e Frequência Respiratória (FR), enquanto que as intervenções envolveram realização e orientações de alongamentos musculares antes e após as corridas. Para tais finalidades, foi elaborado um Banner com atividades de alongamentos musculares de membros inferiores (MMII), incluindo informações sobre a duração, repetições e séries para ganho de flexibilidade, utilizado para realização e/ou orientação das atividades juntamente ao público presente. Em virtude do aumento significativo de corredores de rua no município e em todo o Brasil, foi também elaborada uma cartilha para acompanhamento dos atletas participantes de corrida rústica, a fim de melhor orientá-los sobre a importância da atividade física realizada de forma correta, assim como a manutenção de suas condições de saúde para esta prática esportiva. O panfleto contém tabelas para controle da Evolução Física (incluindo sinais vitais) e Desempenho individual, além de orientações gerais. Esta cartilha foi impressa em gráfica para posteriormente ser distribuída e orientada nas corridas de rua, onde também era registrada a avaliação da PA, FC e FR, antes e/ou após a corrida, assim como realizado os alongamentos musculares. De acordo com a Secretaria de Esporte e Lazer de Juiz de Fora, Minas Gerais, a média de participantes por prova subiu de 687,88 em 2011 para 1074,7 em 2012, representando um crescimento de 56,23%. A educação em saúde prestada beneficiou cerca de 40 pessoas por evento, sendo assim, no total de todas as participações, aproximadamente 280 atletas obtiveram benefícios com as ações realizadas. Neste estudo teve-se a oportunidade de elaborar, criar e desenvolver diversas atuações e orientações em saúde de cerca de 280 atletas. Desta forma, 26% do público participante de corridas rústicas do município foram orientados quanto à importância do controle e acompanhamento dos sinais vitais para sua saúde, bem como dos alongamentos musculares contínuos para o bom desempenho físico e funcional, sendo todas as orientações realizadas individualmente, de acordo com a especificidade de cada atleta.