

CONTRIBUIÇÕES DA PRÁTICA DE ATIVIDADES FÍSICAS E LABORAIS NA MELHORIA DA SAÚDE E QUALIDADE DE VIDA - PROGRAMA MEXA-SE EMBRAPA

Carlos Aparecido Zamai¹
Anaely Linda Maria Rosa
Agnes Navarro Cabral Da Silva
Alessandra Vilardi Martini
UNICAMP

Resumo

Este trabalho objetivou verificar as contribuições de um programa de atividades físicas orientadas (Programa Mexa-se na Embrapa) na melhoria da saúde e qualidade de vida dos participantes após 12 meses de oferecimento. Os principais benefícios à saúde proveniente da prática de atividade física referem-se aos aspectos antropométricos, neuromusculares, metabólicos e psicológicos. O estilo de vida sedentário é um fator de risco dependente para as doenças coronariana e acidente vascular, principais causas de morte no mundo. (Zamai, 2009; Bankoff et al, 2010). Para a coleta de dados foi desenvolvido um protocolo específico contendo perguntas, as quais foram realizadas na Embrapa no mês de setembro - 2012. De um total de 26 pessoas que participam semanalmente das atividades físicas/laboral obtivemos de forma qualitativa as seguintes respostas: 1) Melhora na respiração; 2) Menor nervosismo/ melhora no aspecto psicológico; 3) Recuperação das energias/ maior disposição para o trabalho; 4) Leveza/ bom humor; 5) Integração social; 6) Melhora do condicionamento físico (com as dicas); 7) Melhora no sono. Em aspectos gerais os participantes apontam que houve melhoras: 17 sujeitos apontam os aspectos físicos; 6 aspectos psicológicos e 5 o aspecto social. Verificou-se que através das praticas oferecidas houve melhoras em diversos aspectos. A princípio vimos que a prática de atividades físicas orientadas contribuiu positivamente para a melhoria da qualidade de vida e da saúde dos sujeitos analisados, onde se recomenda continuidade no desenvolvimento de atividades diárias no setor de trabalho semanalmente.

Palavras-chaves

Embrapa. Qualidade de Vida. Programa Mexa-Se

¹ E-mail: carloszamai@gmail.com

IV SIMTEC — Centros de convenções — UNICAMP, Campinas, SP — 6 a 7 de novembro de 2012.
Tema central: “Conhecimento e experiência : reconhecendo fronteiras e construindo pontes”.