

DANÇA DE SALÃO E ALONGAMENTOS CONTRIBUEM PARA A MELHORIA DA QUALIDADE DE VIDA DE FUNCIONÁRIOS DA ÁREA DA SAÚDE

**Amaury Fernandes, P. P. da Rocha, Armando Comunnale Junior,
Edison Cardoso Lins, Carlos .A. Zamai**
UNICAMP/GGBS - Programa Mexa-se
amaury.fernandes@reitoria.unicamp.br

RESUMO: Atividades físicas como alongamentos, dança de salão, caminhadas, ginástica localizada praticadas regularmente proporcionam aumento da auto-estima, diminuição da depressão, redução do isolamento social, aumento do bem-estar e alívio do estresse e melhora a função cognitiva, diminuição da pressão arterial, melhora da resistência física, aumento na densidade óssea e melhora a força muscular. O objetivo deste trabalho foi promover a saúde através da prática da dança de salão e do alongamento para servidores do Hospital das Clínicas da Unicamp. As aulas de alongamento foram oferecidas as terças-feiras das 12h10 às 12h50 e quintas-feiras das 13h10 às 13h50, enquanto que as aulas de dança de salão as terças-feiras das 13h10 às 13h50 e as quintas-feiras das 12h10 às 12h50. Os resultados positivos obtidos através deste programa foram apontados pelos participantes sendo: melhora do desempenho no trabalho, melhoria da qualidade de vida, da saúde e bem estar geral, o que nos motiva a dar continuidade no oferecimento destas e outras atividades para a população universitária através do programa Mexa-se Unicamp, bem como da expansão deste projeto junto a outras Unidades (faculdades e institutos) da Universidade, com o objetivo da melhora da qualidade de vida, a integração e socialização entre os funcionários.

PALAVRAS-CHAVE: Programa Mexa-se, Atividade física, Saúde e qualidade de vida