

**PROGRAMA MULTIDISCIPLINAR VOLTADO PARA FUNCIONÁRIOS
CORREDORES: ENERGIA PARA O TRABALHO, PARA A CORRIDA E PARA A
VIDA**

Nadir Aparecida Gomes Camacho, Lucas Samuel Tessutti

UNICAMP/FE/FEF/Labex IB

e-mail: camacho@unicamp.br

RESUMO: A prática de atividades físicas e esportivas é uma das principais formas de prevenir e combater o estresse no trabalho, assim como a obesidade, hipertensão, ansiedade e depressão, doenças crônicas bastante comuns nos dias de hoje. Através do Programa Multidisciplinar, o “*Programa de Incentivo ao Funcionários-Atletas: Equipe Labex / GGBS / Unicamp de Corrida de Rua*”, que surgiu em 2002, com o objetivo da prática saudável da corrida de rua. Os funcionários seguem seu cotidiano de trabalho normal na Universidade, aliado aos treinamentos diários, antes ou após o turno de trabalho. Dentro do cotidiano de treinamentos, os atletas-funcionários (11 atletas, com idade média de $49,1 \pm 7,7$ anos de idade) passam por treinamentos de corrida (realizados dentro e fora das dependências da Unicamp), testes físicos, treinamento de força e treinamento de consciência corporal (Lian Gong em 18 terapias, ginástica chinesa). Os funcionários-atletas também passam por acompanhamento nutricional, com avaliações e palestras de conscientização e acompanhamento clínico, com avaliação dos parâmetros sanguíneos, como colesterol, HDL, LDL, hemácias, hemoglobina, entre outros. Esses acompanhamentos são realizados por alunos (doutorado e mestrado) no Laboratório de Bioquímica do Exercício (LABEX), no Instituto de Biologia. Um dos objetivos é a participação das principais competições de Corrida de Rua do estado e da região (Corrida da Lua, Integração, São Silvestre, entre outras). Mas nossos resultados não refletem apenas nas ruas, mas também na promoção de bem-estar e maior disposição no ambiente de trabalho, e conseqüentemente uma melhor qualidade de vida para os funcionários-atletas.

PALAVRAS-CHAVE: Qualidade de vida, Saúde do trabalhador, Corrida de rua, Treinamento esportivo, Nutrição