

AVALIAÇÃO DE UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA E QUALIDADE DE VIDA OFERECIDO AOS SERVIDORES DA UNIVERSIDADE ESTADUAL DE CAMPINAS

M. Bergantin¹, Fabio Martins, Antonia Dalla Pria Bankoff, Edison Bueno, Carlos Aparecido Zamai
CECOM, FEF/ UNICAMP

Resumo

Velho Mundo Novo, as atividades físicas em grupo e dentro das empresas mostram sua eficácia no aumento da produção, no comprometimento com resultados e no fortalecimento do espírito de equipe; a Qualidade de Vida acelera processos de mudanças, onde: pessoas, instituições, organizações e empresas passam por verdadeiras inovações em muitos aspectos. Neste sentido, deve-se estudar e conhecer a fundo o cotidiano de um indivíduo bem como a sociedade a que pertence, para que seja possível mensurar ou até qualificar a determinada expressão. O “Projeto MEXA-SE Unicamp”, vem neste seguimento contemplar funcionários, docentes, alunos e a comunidade; com objetivo de oferecer atividades físicas (caminhadas; ginástica localizada; alongamentos; ginástica postural / relaxamento; atividades recreativas, dança de salão; e para grupos específicos como: hipertensos, cardiopatas, diabéticos). Após dois anos, verificou-se interesse por atividades já conhecidas aos participantes sendo: alongamentos 37,18%; ginástica localizada 33,33%; dança/outras 16,67%; caminhadas 12,82%. Essa informação vem demonstrar a preocupação inicial da estética como objetivo principal do praticante, já que, as citadas atividades tendem a mostrar resultados mais rápidos e visíveis. Por outro lado, deve-se salientar a assiduidade e a fidelidade dos praticantes de dança que reconhecem seus benefícios, sendo fatores determinantes para o sucesso e viabilidade do programa, principalmente a maneira lúdica e ao mesmo tempo “séria” em que o programa é oferecido.

Palavras-chaves

Atividade física. Qualidade de vida. Comunidade.

¹ E-mail: bergantin@cecom.unicamp.br

II SIMTEC — Centros de convenções— UNICAMP, Campinas, SP – 29 de set. a 01 de outubro de 2008.
Tema central: “Perspectivas e desafios dos profissionais da UNICAMP”.