

IMPLANTAÇÃO DO PROGRAMA DE CONVIVÊNCIA E ATIVIDADE FÍSICA NA UNICAMP – MEXA-SE

Antonia Dalla Pria Bankoff, Carlos Aparecido Zamai¹, Marcos Bergantin,
Teresa Helena Portela Freire de Carvalho
FEF/ UNICAMP

Resumo

Atividades físicas 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 do programa é disseminar informações de caráter preventivo e promover a saúde através da prática de atividades físicas regulares e orientadas para a população universitária. O programa foi implantado em junho de 2004 através do Laboratório de Avaliação Postural/FEF e o Centro de Atendimento a Comunidade da Unicamp (Cecom), com apoio da Reitoria da Universidade Estadual de Campinas. Através de uma equipe multiprofissional são oferecidas diariamente atividades de alongamentos, caminhadas orientadas e monitoradas, ginástica localizada, dança de salão e consciência corporal e exercícios respiratórios, com duração de 50 minutos cada aula. Os resultados positivos obtidos através deste programa foram apontados pelos participantes sendo: melhora do desempenho no trabalho e em casa, diminuição da pressão arterial, % de gordura, do RCQ, 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.

Palavras-chaves

Programa Mexa-se. Atividade física. Qualidade de vida.

¹ E-mail: cazamai@yahoo.com.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”.