

PROGRAMA “MEXA-SE UNICAMP”: Responsabilidade social em ação

Profa. Dra. Antonia Dalla Pria Bankoff

Laboratório de Avaliação Postural e Eletromiografia – FEF-Unicamp

A importância da prática continuada de exercícios físicos para a manutenção ou promoção da saúde já é de conhecimento da maioria da população no país. A exemplo disso, a Universidade Estadual de Campinas através da Faculdade de Educação Física e Centro de Atendimento a Comunidade oferece o Programa Mexa-se com atividades físicas regulares e orientadas para a comunidade universitária, o qual foi implantado em junho de 2004 através de uma equipe multiprofissional com o objetivo geral de desenvolver e implantar políticas e estratégias, disseminando informações de caráter preventivo e promover a saúde. Desde a implantação em junho de 2004, já superou 11.000 atendimentos, realizando atividades práticas aos funcionários, docentes, alunos e a comunidade da Unicamp, englobando espaços da Estação de Atividade Física, Praça da Paz bem como atividades externas como CECI, HC e em breve CAISM, Institutos e Faculdades com atividades nos locais, englobando atividades físicas, recreativas e danças, além de aferição da pressão arterial. São oferecidas diariamente atividades como alongamentos, caminhadas (orientadas e monitoradas), ginástica localizada, dança, exercícios respiratórios e outras como lian gong e movimentação sensível. Além de focalizar o objetivo principal em oferecer atividades físicas, um protocolo de avaliação física também é aplicado contendo perguntas sobre a saúde dos participantes. Resultados: 60% dos sujeitos apresentaram pressão arterial acima de 130/80; 57% dos sujeitos apresentaram posições de trabalho com características sedentárias (atendimento ao telefone 23,8%, leitura e digitação 19%); uso de medicamentos 34,4%; problemas relacionados ao sistema locomotor 28,6%, estresse 20% e hipertensão 19%. Dessa população 73,3% praticam atividades 3 ou mais de 3 vezes por semana tendo como preferência: dança 42,8%; caminhada/dança 23,8%, os quais destacam a melhora da qualidade de vida 33,9% e declaram que houve melhora no desempenho no trabalho 57,1% após terem ingressado no programa, salientando que 76,1% responderam estar muito satisfeitos com o tipo de intervenção realizada pelos professores. Diante dos resultados nota-se que o programa revela resultados muito positivos como melhora do desempenho no trabalho e bem estar geral, o que nos motiva a dar continuidade ao projeto no oferecimento destas e outras atividades à população universitária.

**Estação de Atividades Físicas
Programa Mexa-se Unicamp**



Atividades Físicas - Programa Mexa-se Unicamp





