

## **ATIVIDADES DE CONDICIONAMENTO FÍSICO OFERECIDAS AOS SERVIDORES DA UNICAMP PARA COMBATE DA SÍNDROME METABÓLICA**

**Carlos Aparecido Zamai, Pamela Andressa P. da Rocha,**  
UNICAMP/Programa Mexa-se Unicamp  
e-mail: papr1986@ig.com.br

**RESUMO:** O sedentarismo é um fator de risco para diversas enfermidades crônicas, como diabetes, obesidade, hipertensão, osteoporose e algumas formas de câncer. Por outro lado o exercício físico é um importante fator para a promoção da saúde na população, visto que a atividade física regular ou a mudança de estilo de vida tem impacto real no bem-estar e na longevidade. Através deste trabalho demonstram-se os benefícios fisiológicos da prática regular de exercícios físicos, que contribuem para o aumento da expectativa de vida. As aulas têm duração de 60 min. e frequência de três vezes por semana, seguindo o seguinte método para seu desenvolvimento: Realização de alongamentos estáticos e dinâmicos, individuais e em duplas, com utilização de colchonetes, cordas, bastões e elásticos (teraband), bem como exercícios específicos para membros inferiores e superiores, abdominal e circuitos aeróbicos. Assim podemos observar as características gerais do grupo sendo, 29,41% obesos, sobrepeso 32,35%, 41,17% hipertensos 8,82% diabéticos. O nível de obesidade, pressão arterial e diabetes foram classificados segundo os parâmetros da Organização Mundial de Saúde (2000). Conclui-se que o grupo estudado apresenta um quadro geral de saúde preocupante. Podemos ressaltar que além dos benefícios físicos, há também benefícios sociais e afetivos que contribuem para o bem-estar e a promoção da saúde dos participantes.

**PALAVRAS-CHAVES:** Condicionamento físico, Servidores, Síndrome metabólica, Saúde