

Introdução:

<https://doi.org/10.20396/simtec.v7.2019.9687>

Diante das transformações do estilo de vida, do aumento da incidência de doenças crônicas não transmissíveis e dos altos índices de inatividade física, órgãos governamentais e não governamentais perceberam que era necessário realizar investimentos em projetos de promoção da saúde e priorização da atividade física. O Programa Mexa-se foi implantado com apoio da PRDU-Unicamp em maio de 2004 através de uma parceria entre o Laboratório de Avaliação Postural - FEF e o Cecom Unicamp, visando minimizar os fatores de risco e doenças crônicas não transmissíveis entre os servidores e alunos, elaborando e oferecendo a pratica do exercício físico regular como alongamentos, caminhadas orientadas, ginástica localizada, exercícios de condicionamento físico e funcionais.

Metodologia:

A metodologia e os procedimentos utilizados no programa através de aulas pratica focam e oportunizam funcionários e alunos para a pratica de atividades físicas no ambiente de trabalho e estudos. As atividades ocorrem em vários horários, das 07:00 às 17:30 horas com média de uma hora de duração, e contam com grupos específicos para portadores de DCNT, grupos de condicionamento físico, de alongamento e grupos de reabilitação musculoesquelética.

Resultados

Grupo DCNTs - Pacientes do Cecom que possuem algum tipo de doença crônica (DCNT); Grupo Condicionamento físico - Pessoas da comunidade Unicamp sem grandes restrições de exercícios; Grupo Obesidade - Pessoas com IMC entre 30 e 40 kg/m² sem grandes limitações músculo esqueléticas; Grupo Alto Risco Cardiovascular - Pacientes do CECOM com diabetes e hipertensão arterial e que não praticam exercícios físicos regulares; Grupo Leve - Pessoas com limitações musculoesqueléticas leves, dor crônica ou idosas; Grupo Alongamento - Pessoas da comunidade da Unicamp. Todo este trabalho resulta na melhora da capacidade funcional e controle das doenças crônicas; do condicionamento físico geral; aumento do nível de atividade física e redução do peso corporal; entender o comportamento da PA, FC e glicemia antes, durante e após diferentes sessões de exercícios; melhora da capacidade funcional e redução de dores; Melhora da flexibilidade, consciência corporal e redução da tensão muscular.



Fotos 1 e 2: Pratica de exercícios na Estação de Atividade Física e na Academia ar livre.



Fotos 3 e 4: Pratica de exercícios de condicionamento físico através de circuitos.

Considerações finais:

O programas visa estimular a prática de exercício físico com o intuito de proporcionar a melhora do humor e do relacionamento no trabalho, diminuição do peso corporal; diminuição dos níveis pressóricos; estabilidade e diminuição dos índices glicêmicos, diminuição do percentual de gordura; diminuição dos níveis de estresse, diminuição das dores articulares e desconfortos físicos no trabalho; ganho de flexibilidade nos movimentos articulares; melhoria da qualidade de vida, da saúde e bem estar.

Referências:

Zamai Carlos Ap, Bankoff Antonia Dalla P. A ciência e a pesquisa em ação ? atividades físicas, saúde e qualidade de vida: pesquisas e relatos de experiências. Jundiaí, Paco Editorial: 2016.

Agradecimentos:

A Faculdade de Educação Física - Unicamp; Grupo Gestor de Benefícios Sociais - Unicamp; Laboratório de Avaliação Postural-FEF; Departamento de Fisioterapia e Desporto- Cecom; Estagiários.