

PROGRAMA DE CONVIVÊNCIA E ATIVIDADE FÍSICA “MEXA-SE UNICAMP”: experiência bem sucedida na promoção da saúde da população universitária.

*Carlos Aparecido Zamai,**Antonia Dalla Pria Bankoff,***Cláudia Maria Peres.

* Graduado em Pedagogia e Professor da Universidade Estadual de Campinas-Unicamp-Campinas-São Paulo.

**Licenciada em Educação Física e Professora Visitante junto da Universidade Federal de Mato Grosso do Sul-CPTL-Três

*** Graduada em Fisioterapia e Fisioterapeuta do Centro da Comunidade da Unicamp-Cecom

RESUMO: Objetivou-se neste trabalho apresentar a importância do Programa de Convivência e Atividade Física “MEXA-SE UNICAMP” no oferecimento de práticas de atividades físicas na promoção da saúde e da qualidade de vida para os servidores da Universidade Estadual de Campinas. O MEXA-SE UNICAMP é formado por uma equipe multidisciplinar desde 2004 e vem contribuindo no sentido de conscientizar e estimular a população universitária sobre a prática de atividades físicas como fator de promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis, aumentando o nível e a regularidade da prática de atividades físicas, privilegiando as atividades cotidianas desenvolvidas na Unicamp. Conscientizar a comunidade da Universidade sobre a importância da atividade física para o bem-estar bio-psico-social e melhora da qualidade de vida. Oferece-se neste programa práticas de 60 min. como alongamento/relaxamento, caminhada monitorada, condicionamento físico e exercícios funcionais e dança de salão na Academia ao livre e na Estação de atividades físicas. Os resultados mostraram que as práticas das atividades físicas beneficiam em geral a melhora da qualidade de vida dos participantes do Programa MEXA-SE UNICAMP.

Palavras-chave: Atividade física; Promoção da saúde; Qualidade de vida.

COEXISTENCE PROGRAMME AND PHYSICAL ACTIVITY "MOVE UNICAMP": successful experience in promoting the health of the university population.

ABSTRACT: The aim of this work presents the importance of the Program of Living and Physical Activity "MOVE UNICAMP" in providing physical activity practices in promoting health and quality of life for the servants of the State University of Campinas. The MOVE UNICAMP is formed by a multidisciplinary team since 2004, has contributed towards raising awareness, and stimulate university population about physical activity and health promotion factor and prevention of chronic diseases, increasing the level and regularity of physical activity, focusing on everyday activities at Unicamp. Educate the community of the University about the importance of physical activity for the bio-psycho-social well-being and improved quality of life. Volunteers in this 60 min practice program like stretching / relaxation, monitored hiking, fitness and functional exercises and ballroom dancing at the Academy outdoor and physical activities in the station. The results showed that the practice of physical activities benefit generally improving the quality of life of participants in the program MOVE-UNICAMP.

Keywords: Physical activity; Health promotion; Quality of life.

PROGRAMA DE ASOCIACIÓN Y ACTIVIDAD FÍSICA "MOVER LA UNICAMP"

RESUMEN: El objetivo de este estudio es presentar la importancia del Programa de Vida y Actividad Física "MOVER LA UNICAMP" en la prestación de las prácticas de actividad física en la promoción de la salud y la calidad de vida de los siervos de la Universidad Estatal de Campinas. El mover la Unicamp está formado por un equipo multidisciplinar desde 2004 y ha contribuido a crear conciencia y estimular la población universitaria sobre la práctica de actividades físicas como el factor de promoción de la salud y prevención de la no transmissíveis crónica, aumentando el nivel leve y la practica regular de actividades físicas, centrándose en las actividades cotidianas de la Unicamp. Educar a la comunidad sobre la importancia de la actividad física Universidad para la bio-psico-social, el bienestar y la mejora de la calidad vida. Voluntarios en este programa la práctica 60 min. como estiramiento / relajación, senderismo monitoreado, fitness y ejercicios funcionales y de bailes de salón en el exterior de la Academia y las actividades físicas en la estación. Los resultados mostraron que la práctica de actividades físicas de beneficios en general, la mejora de la calidad de vida de los participantes en el programa MOVE-UNICAMP.

Palabras clave: Actividad física; Promoción de la salud; Calidad de vida.

INTRODUÇÃO

A prática da atividade física contribui para a melhora da qualidade de vida, proporcionando bem estar, mudanças comportamentais e também nos aspectos morfofisiológicos. ¹Novos tempos, novas tendências, a Qualidade de Vida invade o mercado e com isso há um acelerado processo de mudanças, em que pessoas, instituições, organizações e empresas estão passando por verdadeiras inovações. Na realidade, não se espera reverter o processo de envelhecimento, mas sim retardá-lo, prevenindo o indivíduo de distúrbios metabólicos e/ou degenerativos. Salienta ainda que a atividade física estruturada e elaborada possa recuperar o ritmo e a expressividade do corpo, agilizar os reflexos e adequar os gestos a diferentes situações. Com os exercícios de alongamento e de flexibilidade, o uso de pequenos pesos e a caminhada, pode-se prevenir a rigidez articular, a atrofia muscular, e a baixa capacidade cardiorrespiratória.

²A atividade física regular é importante na prevenção de diversas doenças, uma vez que os esportes, os exercícios, as tarefas domésticas, o caminhar para o trabalho e a própria atividade laboral pode ser útil, pois também promovem um gasto calórico determinado. A prática de atividade física requer a adequação de um conjunto de fatores tais como as características pessoais como: peso, idade, sexo, nível de saúde, habilidades pessoais, estado de humor, as características ambientais como: acesso a locais que facilitam a atividade, influência familiar, influência dos amigos, clima, suporte social, mudança de rotina, percepção do tempo livre, as características ligadas à própria atividade física como: intensidade da atividade e a percepção do esforço.

³Existe uma relação entre a prática regular da atividade física, da aptidão física e do estado de saúde das pessoas, podendo-se concluir que os índices da aptidão físicos têm relação com a saúde geral da pessoa. É necessário considerar que a aptidão física envolve a participação de variados componentes motores, cada um recebendo diferentes estímulos mediante a realização de tipos particulares de exercício físico, e que a aptidão física relacionada à saúde contempla aqueles componentes motores cujo aspecto fisiológico pode oferecer alguma proteção aos distúrbios orgânicos provocados por um estilo de vida sedentário.

^{4,5}As empresas tem adotado programas de práticas de atividades físicas com o intuito de melhorar a qualidade de vida dos trabalhadores reconhecendo que o ser

humano é o maior bem que uma empresa possui. Os trabalhadores são dotados de sentimentos, problemas pessoais, estresse, problemas familiares, doenças, desconfortos físicos e outros fatores como outra pessoa qualquer e muitas vezes e a área de Recursos Humanos com as chefias de departamento não se atentam para estes fatos, olhando na maioria das vezes, apenas para a produção.

Um pouco da história do Programa Mexa-se- Unicamp

A idéia de elaborar um programa de exercícios físicos para os funcionários teve início em 1992 quando foram implantadas no Restaurante II da Unicamp (1992 a 1994), atividades físicas e recreativas, alongamentos e relaxamento, caminhada monitorada e ginástica localizada no local de trabalho, após o oferecimento das refeições, ou seja, quando as atividades de trabalho do Restaurante II encerravam-se após as 14:00 horas. Após 04 meses de atividades, os resultados mostraram-se bastante eficientes em relação a melhora da qualidade de vida dos funcionários, estendeu as atividades para os setores do Departamento Geral de administração da Unicamp (DGA) 1996 a 1999, englobando a marcenaria, setor de transportes, gráfica, exportação e outros setores. Os resultados foram transformados em pesquisas, artigos de publicação, dissertação de mestrado e tese de doutorado mostrando a importância da prática de atividades físicas no âmbito Laboral⁶.

Durante alguns anos foram implantadas atividades em alguns setores da Universidade, mas após a verificação dos resultados positivos para a melhoria da saúde e qualidade de vida dos funcionários, o Laboratório de Avaliação Postural-LAP-FEF em parceria com o Centro da Comunidade- Cecom-Unicamp o “Programa de Convivência e Atividade Física – Mexa-se Unicamp” em 30 de maio de 2004, o qual foi coordenado pelo LAP/FEF e CECOM até agosto de 2012, recebendo apoio da Pró-reitora de Desenvolvimento da Unicamp-PRDU, Grupo de Gestor de Benefícios Sociais da Unicamp-GGBS, do Serviço de Atendimento ao Aluno-SAE, CNPq e da Prefeitura do Campus. Atualmente o Programa é Coordenado pelo Centro da Comunidade-CECOM. O Programa funciona diariamente das 7h às 17h30 horas na Estação de Atividades Físicas situada na Praça das Bandeiras. O Programa de Convivência e Atividade Física na Universidade integra o Projeto Institucional de Qualidade de Vida na Unicamp⁶.

Objetivos do Programa Mexa-se Unicamp

Conscientizar e estimular a população universitária sobre a prática de atividades físicas como fator de promoção de saúde e prevenção de doenças crônicas não transmissíveis;

Aumentar o nível e a regularidade da prática de atividades físicas, privilegiando as atividades cotidianas desenvolvidas na Unicamp;

Conscientizar a comunidade da Universidade Estadual de Campinas sobre a importância da atividade física para o bem-estar biopsicossocial e melhora da qualidade de vida.

Desenvolvimento do Programa Mexa-se Unicamp

Inicialmente o participante, seja servidor ou aluno, após consulta médica, agenda uma avaliação física no Cecom-Unicamp, sendo posteriormente encaminhado para as práticas das atividades de acordo com seu perfil e possibilidades de horários das mesmas, onde é acompanhado por equipe multiprofissional.

Como parte das atividades oferecidas tem aulas de: alongamento/relaxamento, caminhada monitorada, condicionamento físico e exercícios funcionais na Academia ao ar livre e na Estação de atividades físicas, há sempre um profissional da área de educação e ou da fisioterapia acompanhando as aulas, além dos monitores que ministram as práticas de atividades físicas

Para melhor atendimento e oferecimento das atividades físicas, inicialmente foi necessária a constituição de grupos específicos de acordo com os fatores de risco e patologias, resultando na seguinte formação:

O grupo “A”, foi formado por sujeitos sedentários de ambos os sexos na faixa etária acima de 40 anos de idade.

O grupo “B”, constituído por sujeitos de ambos os sexos, com idades entre 37 a 62 anos portadores de distúrbios de obesidade ($IMC \geq 30$), hipertensão e portadores de cardiopatia leve.

O grupo “B1” é constituído por sujeitos com sobrepeso ($IMC \geq 25$) e hipertensos de ambos os sexos, idade entre 37 a 62 anos, que desenvolvem suas atividades no restaurante universitário.

Para o grupo “C” (condicionamento físico), composto de sujeitos, de ambos os sexos e faixa etária de 20 a 25 anos de idade.

Grupo “D” (movimentação sensível) é formado por servidores de ambos os sexos, faixa etária entre 27 e 52 anos, para os quais o programa visa proporcionar vivências diversas como consciência corporal e percepção espaço-temporal por meio da linguagem simbólica da experiência sensível e da criatividade poética.

Grupo “E” (educação postural) formado exclusivamente por servidores com patologias músculo-articulares, de ambos os sexos e faixa etária entre 30 a 52 anos de idade.

Desde 2012 o programa tem oferecido grupos de condicionamento físico as 2ª, 4ª e 6ª feiras das 8h às 9h e as 3ª e 5ª feiras das 12h às 13h na estação de atividades físicas I e grupos com problemas no sistema locomotor (coluna, ombro, joelho e outros) e grupos das Doenças Crônicas não Transmissíveis -DCNTs, coordenado pela fisioterapia do Centro da Comunidade-Cecom- Unicamp; na Empresa Brasileira de Pesquisa Agropecuária (Embrapa) 2ª, 4ª e 6ª feiras das 12h às 12h50 e às 3ª e 5ª feiras das 17h às 17h50, e ginástica laboral de 2ª e 6ª feiras em diversos horários.

Na Estação de Atividades Físicas I e II, têm ofertas de aulas de danças de salão gratuitas cinco vezes por semana no horário das 12h00 às 14h00 semanalmente. Já na estação de atividades físicas II na área da saúde oferecemos aulas de alongamento e relaxamento, condicionamento físico, grupos com problemas no sistema locomotor (coluna, ombro, joelho e outros), grupos das Doenças Crônicas não Transmissíveis -DCNTs e dança de salão das 7h00 às 10h00, das 12h00 às 13h00 e das 16h30 às 17h30 de 2ª a 6ª feiras.

Resultados

Até o presente momento, todo o trabalho elaborado foi oferecido para mais de 60 mil atendimentos em participantes no período de junho/2004 a dez/2015, sendo avaliado semestralmente obtendo resultados positivos como:

Tabela 1- Dados em percentuais mostrando os benefícios do Programa de atividades físicas Mexa-se –Unicamp em funcionamento no período junho de 2004 a dezembro de 2015.

Melhora do desempenho das atividades cotidianas no setor de trabalho e fora dele (sexo feminino) 80,2%;
Melhora do desempenho das atividades cotidianas no setor de trabalho e fora dele (sexo masculino) 60,6%;
Diminuição do peso corporal em ambos os sexos 30%;
Diminuição dos níveis pressóricos (sistólica e diastólica) 29,5%;
Diminuição do percentual de gordura e do RCQ 34,1%;
Diminuição das dores articulares e desconfortos físicos no trabalho 52%
Ganho de flexibilidade nos movimentos articulares 31,5%;
Melhoria da qualidade de vida, da saúde e bem-estar geral dos participantes 85%.

Discussão e perspectivas do Programa Mexa-se-Unicamp

É importante salientar que a literatura tem mostrado que os fatores de risco e as doenças crônicas não transmissíveis são responsáveis pela alta morbidade e mortalidade, na maioria dos países, desenvolvidos e em desenvolvimento, inclusive o Brasil, que implicam em elevados custos sociais e econômicos. A tendência é que elas se desenvolvam ainda precocemente em ambos os sexos, devido aos hábitos de vida das pessoas^{7,8,6,9,10,11}. Dentre estas, destacam-se a obesidade, o diabetes mellitus (DM), a hipertensão arterial sistêmica (HAS), as dislipidemias, as doenças cardiovasculares, sedentarismo, entre outras.

As doenças crônicas representam a principal causa de mortalidade e incapacidade no mundo inteiro. As doenças cardiovasculares, diabetes, obesidade, câncer e doenças respiratórias estão matando a população na sua maioria na faixa etária de 15 a 60 anos de idade, ou seja, no início da vida e na fase considerada como melhor idade^{11,12,13,14,15}.

¹⁶Pesquisa aplicada em 1.834 trabalhadores da Unicamp de ambos os sexos e em várias faixas etárias pelo Grupo Qualidade de Vida do Trabalhador (QVT) sobre as

condições de saúde revela que 73% dos trabalhadores têm idade acima de 40 anos; 47% que declararam não praticar nenhum tipo de atividade física entre os entrevistados.

Para a PRDU-Unicamp os hábitos alimentares e a ausência de atividades físicas podem estar relacionados ao fato de 52% dos pesquisados estarem com peso acima dos padrões considerados saudáveis, sendo que 16% já apresentam algum grau de obesidade. ¹⁷Levantamento do Programa Mexa-se Unicamp com 1508 servidores das áreas administrativa e saúde, encontrou-se dados relativos a: problemas cardíacos 36%; osteoporose 19%; diabetes 33%; hipertensão arterial 60%; artrite e artrose somam 37%. Além destes fatores, deve-se considerar também o somatório de dores apresentados pelos mesmos colaboradores destas áreas, sendo: dor de cabeça 64%; dor nas costas 80% (cervical 39%, torácica 12%, lombar 59%); dores nos braços 56%, com maior incidência para os ombros 43%; pernas e pés 54%.

¹⁸Várias iniciativas têm sido efetuadas para sensibilizar e conscientizar a população a adotar hábitos regulares de exercícios físicos, no entanto, a maioria das campanhas é muito pontual (alguns dias) e por isso causa poucos impactos positivos sobre a atitude das pessoas.

A exemplo destas o Programa Mexa-se Unicamp desde junho de 2004 tem oferecido, nas 2 Estações de Atividades Físicas, atividades de alongamentos/relaxamento, caminhada monitorada, ginástica localizada, dança de salão e condicionamento físico, bem como atividades funcionais (circuitos) aos servidores e professores da Universidade Estadual de Campinas, proporcionando diversos benefícios aos que praticam as atividades oferecidas, com o objetivo de combater as dores articulares, os fatores de risco e as doenças crônicas não transmissíveis entre servidores das áreas da saúde/administrativa da Unicamp¹⁹.

Objetivou-se neste trabalho apresentar a importância do Programa de Convivência e Atividade Física “Mexa-se Unicamp” no oferecimento de práticas de atividades físicas na promoção da saúde e da qualidade de vida para os servidores da Universidade Estadual de Campinas.

Após nove anos de experiências na formação dos grupos e nos atendimentos oferecidos, assim também das pesquisas realizadas no mesmo período pode-se através da parceria com o setor de fisioterapia, com a coordenação do Cecom, bem como com a Unicamp e com o GGBS, discutiu-se a necessidade de redesenhar o Programa Mexa-se,

focando a criação de grupos de “sujeitos saudáveis”, grupo formados pelas doenças crônicas não transmissíveis e grupos com iniciativas de extensão, como danças, consciência corporal, yoga, pilates, lian gong, relaxamento e auto massagem, aumentando assim a oferta das atividades.

Também neste enfoque de redesenhar o programa foram elaborados os grupos de coluna, joelho e ombro atendidos a partir deste segundo semestre de 2013, para que se ofereçam atividades específicas voltada a estes grupos nas Estações de Atividades Físicas.

Ainda tem-se neste novo olhar do Programa Mexa-se uma grande preocupação com a saúde do trabalhador, principalmente no que diz aos diversos fatores de riscos, as doenças crônicas e às dores, que de maneira avassaladora têm acometido os servidores desta universidade, o que certamente merece um novo olhar e a atenção das autoridades nesta direção, nos permitindo sugerir um fórum no ano de 2014 com debates e discussões para análise a estas questões com intuito de criar sistemáticas voltadas à melhoria da saúde, do bem-estar e da qualidade de vida dos servidores.

Então a nova proposta deste Programa está voltada às preocupações com os servidores na melhoria da saúde, do bem-estar e da qualidade da vida destes, objetivando, trabalhando e oferecendo atividades de danças (diurno e noturno) até as 22h e atividades físicas (diurno) das 7h as 17h30 com foco no combate dos fatores de riscos e das doenças crônicas que tem acometido centenas de servidores da área administrativa e da saúde, conforme apontam os gráficos anexados.

CONCLUSÃO

Analisando os resultados verifica-se mais uma vez altos índices de fatores de risco e de doenças crônicas não transmissíveis entre os participantes do Programa Mexa-se-Unicamp. Com estes resultados, mostrou-se necessidade de ampliação do referido Programa, da elaboração e divulgação de campanhas internas junto às áreas da saúde e administrativa para conscientização sobre a importância das práticas de atividades físicas no âmbito da universidade oferecidas nas Estações de Práticas de Atividades Físicas, as quais são oferecidas gratuitamente de segunda a sexta-feira a população da Unicamp (alongamentos e relaxamento, caminhada monitorada, ginástica localizada, condicionamento físico, dança de salão, auto-massagem) no Programa

Mexa-se, como proposta de melhoria da saúde e da qualidade de vida aos participantes como mostra os resultados descritos anteriormente.

REFERÊNCIAS

1-BANKOFF, A. D. P. Atividade física e qualidade de vida: Avaliação de um programa oferecido à comunidade da Unicamp. In: Vilarta, R. et al. Qualidade de Vida e Fadiga Institucional. Campinas: IPES, 2006.

2-Nahas, M. V. (2006). Atividade Física e Qualidade de Vida. Núcleo de Pesquisas em Atividade Física & Saúde. UFSC.

3-GUEDES, D. P. Composição corporal. 2ª Ed. Londrina: APEF, 1995.

4-BANKOFF, ADP ; ZAMAI, CA. *BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA A SAÚDE*. In Carlos Aparecido Zamai e Antonia Dalla Pria Bankoff (Org.) *Atividade Física e Saúde: Experiências bem sucedidas nas Empresas e Organizações e Setor Público*. Jundiaí: Paco Editorial. 2013.

5-Bankoff, A. D. P. et al. (2009). Programa de Convivência e atividade Física na Unicamp: responsabilidade social em ação. Disponível em: http://www.unicamp.br/fef/espec/hotsite/gqve/publicacoes/miolo_fadiga.pdf Acesso em: 23 set. 2014.

6-Bankoff, A. D. P., Zamai, C. A., y Moraes, M. A. A. de. (2010). Manual de atividade física: Um guia para a saúde – Acorda!!! É hora de se cuidar. Programa Mexa-se. Disponível em: <<http://www.cecom.unicamp.br/mexa-se/doc/manatividadefisica.pdf>> Acesso em: 11 abr. 2012.

7-Zamai, C. A. et al. (2008). Estudo dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre funcionários. *Revista Conexões*, v. 6, n. 1, pp. 14-30. Disponível em: <http://polaris.bc.unicamp.br/seer/fef/viewarticle.php?id=%20265&layout=abstract> Acesso em: 23.set.2015.

8-Zamai, C. A. (2009). Impacto das atividades físicas nos indicadores de saúde de sujeitos adultos: Programa mexa-se. Tese de doutorado. Unicamp, 2009. Disponível em:

<<http://www.bibliotecadigital.unicamp.br/document/?code=000469078>>.Campinas, 2009.

9-Zamai, C. A., Rodrigues, A. A., y Bankoff, A. D. P., et al. (2008). Estudo dos fatores de risco para o desenvolvimento de doenças crônicas não transmissíveis entre funcionários. *Revista Conexões*, Campinas, v. 6, n. 1.

10-Zamai, C. A., Moraes, M. A. de M., y Bankoff A. D. P. (2012). Levantamento do índice de fatores de risco para doenças crônicas não transmissíveis entre servidores da Unicamp. *Revista Conexões*, v. 10, n. 1. Disponível em: <http://fefnet178.fef.unicamp.br/ojs/index.php/fef/article/view/613> Acesso em: 23.set.2015.

11-Zamai, C. A., y Bankoff, A.D.P. (Orgs). Atividade física e saúde: Experiências bem sucedidas nas empresas, organizações e setor público. Jundiaí: Paco Editorial, 2013. 238 p.

12-Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud (2007). La renovación de la atención primaria de salud en las Américas: documento de posición de La Organización Panamericana de la Salud/Organización Mundial de la Salud. Washington, D.C.: OPS.

13-Organización Panamericana de la Salud. (2010). Redes Integradas de Servicios de Salud: Conceptos, Opciones de Política y Hoja de Ruta para su Implementación en las Américas. Washington, D.C.: OPS. (Serie: La Renovación de la Atención Primaria de Salud en las Américas No.4).

14-Panamerican Health Organization (PAHO). (2012). World Health Organization (WHO). Improving Chronic Illness Care through Integrated Health Service Delivery Networks. Washington, D.C.: OPS.

15-Goulart, F. A. de A. (2011). Doenças crônicas não transmissíveis: estratégias de controle e desafios e para os sistemas de saúde. Brasília: Ministério da Saúde.

16-PRDU - Pró-Reitoria de Desenvolvimento Universitário. Avaliação Institucional e Manual da Revisão do Planos das Unidades de Ensino e Pesquisa, 2008, <http://www.prdu.unicamp.br/areas2/avaliacao-institucional>, acesso em 28 de agosto de 2015.

17-Lochaidy, F. L., et al. (2010). Correlação das variáveis: índice de massa corporal (IMC) e percentual de gordura corporal em uma população praticante regular de atividade física. *Lecturas Educación Física y Deportes*, Buenos Aires, v. 15, p. 1-10.

18- Barbosa, J. A. S., y Bankoff, A. D. P. (2008). Estudo do nível de participação num programa de atividade física e suas relações com as doenças crônicas não transmissíveis. *Revista Movimento e Percepção*, v. 9, n. 12.

19-Zamai, C. A., Moraes, M. A. de M., y Bankoff, A. D. P., et al. (2009). Atividade física na promoção da saúde e da qualidade de vida: Contribuições do Programa Mexa-se Unicamp. Cap. 19. pp. 179-193. Disponível em: http://www.fef.unicamp.br/departamentos/deafa/qvaf/livros/foruns_interdisciplinares_saude/ppqvat/ppqvat_cap19.pdf Acesso em: 23.set.2015.