

**3ª SEMANA DA ATIVIDADE NA UNICAMP  
03 A 07 de Outubro de 2016**



**REALIZAÇÃO:** Programa Mexa-se-Cecom  
Programa UNIVERSIDADE

**APOIO:** GGBS – CECOM - Unicamp

**EQUIPE (Organização e Realização):**

Dr<sup>a</sup> Patrícia Asfora Leme Falabela  
Dr<sup>a</sup> Tamara Nieri  
Rôse Clélia Grion Trevisane  
Dr<sup>a</sup> Lila Léa Cruvinel  
Prof. Dr. Carlos Aparecido Zamai  
Prof<sup>a</sup> Dr<sup>a</sup> Cláudia Maria Peres  
Ms. Ricardo Luis Salvaterra Guerra  
Alice Helena de Daniele  
Isabel Cristina a Floriano  
Vânia Raquel Monteiro  
Gabriela C. dos Reis - Estagiária  
Andre Mendes - Estagiário  
João Victor - Bolsista SAE

**OBJETIVOS:**

O objetivo da 3ª Semana da Atividade Física será disseminar informações de caráter preventivo e conscientizar a comunidade da Unicamp sobre a importância da atividade física para o bem-estar bio-psico-social e melhora da saúde e da qualidade de vida, bem como oferecer atividades físicas, recreativas para os servidores e alunos do programa UNIVERSIDADE.

**PROGRAMAÇÃO:**

**SEGUNDA-FEIRA DIA 03-10-2016**

7h00 – Distribuição de panfletos – Folder sobre atividade física/Programação  
7h30 – Aferição da PA, IMC, Cintura abdominal, Teste dedo **solo** na Tenda 2 do HC  
9h00 – Caminhada da Saúde na Praça da Paz  
10h00 – Abertura da 3ª Semana da Atividade Física na Unicamp - **Auditório do GGBS/DGA**  
- Prof. Dr. Paulo Cesar Montagner – Chefe de Gabinete - Reitoria  
- Dr<sup>a</sup>. Patrícia Asfora Falabella Leme - Coordenadoria Cecom  
- Prof. Dr. Carlos Aparecido Zamai – Programa Mexa-se – Cecom  
- Sr. Edison C. Lins – Coordenador do GGBS  
- Alice Helena de Daniele – Coordenadora do Programa UNIVERSIDADE

**TERÇA-FEIRA DIA 04-10-2016**

7h00 – Distribuição de folder sobre atividade física/Programação  
7h30 – Aferição da PA, IMC, Cintura abdominal, Teste dedo **solo** na **Tenda 2 do HC**  
9h00 – Aula de alongamentos, aeróbica e relaxamento na Praça da Paz

**QUARTA-FEIRA DIA 05-10-2016**

7h00 – Distribuição de folder sobre atividade física/Programação  
7h30 – Aferição da PA, IMC, Cintura abdominal, Teste dedo **solo** na **Tenda 2 do HC**  
9h00 – Caminhada leve e atividades recreativas na Praça da Paz

**QUINTA-FEIRA DIA 06-10-2016**

7h00 – Distribuição de folder sobre atividade física/Programação  
7h30 – Aferição da PA, IMC, Cintura abdominal, Teste dedo **solo** na **Tenda 2 do HC**  
8h30 – Atividades lúdicas, circuitos e academia ao Ar Livre – Praça da Paz  
9h00 – 11h30 – Atividades olímpicas/gincanas recreativas na **FEF-Unicamp** - Participação em Grupos – Programa UNIVERSIDADE

**SEXTA-FEIRA DIA 07-10-2016**

7h00 – Distribuição de folder sobre atividade física/Programação  
7h30 – Aferição da PA, IMC, Cintura abdominal, Teste dedo **solo** na **Tenda 2 do HC**  
9h00 – **Palestra:** Atividade física para iniciantes - **Auditório do GGBS/DGA**  
- Dr<sup>a</sup> Samira Zurba/Cecom  
- Prof Dr Bruno Rodrigues/FEF  
- Prof. Ricardo Luiz S. Guerra - Fisioterapia-Cecom  
>>> Entrega de medalhas ao grupo vencedor (Programa UNIVERSIDADE)

**11h30 – ENCERRAMENTO**

**PARTICIPE CONOSCO !!!  
DAS PRÁTICAS DE ATIVIDADES  
FÍSICAS, ATIVIDADES RECREATIVAS**

## BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA:

Allsen et al (2001) e Zamai (2009) destacam outros benefícios proporcionados por um programa de atividade física, dentre eles estão:

- > Aumento da resistência aeróbia no desempenho de tarefas específicas;
- > Melhora da capacidade funcional do sistema circulatório e respiratório;
- > Melhora da força e flexibilidade dos músculos e articulações;
- > Reduz os riscos de lesões na região lombar;
- > Desenvolve a força do sistema esquelético;
- > Controla o peso e reduz a gordura corporal;
- > Exerce ação positiva sobre os órgãos internos;
- > Retarda o processo fisiológico de envelhecimento;
- > Desenvolve as capacidades físicas;
- > Diminui o gasto energético e conseqüentemente a fadiga para tarefas específicas;
- > Alivia o estresse e a tensão;
- > Estimula a atividade mental e;
- > Reduz o risco de doenças crônicas não transmissíveis.

## INDICES:

**IMC IDEAL: Entre 18,5 e 24,9**

**CINTURA ABDOMINAL (CA):**  
CA para HOMENS < 94cm  
CA para MULHERES < 80cm

**PRESSÃO ARTERIAL:**  
Limítrofe – 130-139 e 85-89

ATIVIDADES OFERECIDAS PELO  
PROGRAMA MEXA-SE UNICAMP:

- Alongamentos e relaxamento;
- Condicionamento Físico;
- Atividades terapêuticas preventiva;
- Caminhadas monitoradas;
- Atividades Funcionais;
- Grupo de coluna; Grupo de ombro; Grupo de joelho;
- Grupo de Hipertensão; obesidade e diabetes.

## ATIVIDADES OFERECIDAS PELO PROGRAMA UNIVERSIDADE:

- Treinamento funcional para melhor idade;
- Atividade física funcional;
- Atividade física e qualidade de vida para iniciantes;
- Dança sênior;
- Dança circular;
- Mapa vital e dança integrativa;
- Vôlei adaptado;
- Consciência corporal em movimento;
- Yoga não tem idade;
- Iniciação ao badi minton;
- Vivência em dança contemporânea: criatividade e técnica.

## REALIZAÇÃO:



## APOIO:



## CONTATOS:

E-mail - Programa Mexa-se

[mexacss@unicmp.br](mailto:mexacss@unicmp.br)

Telefone: (19) 3521 8999

E-mail - Programa UniversIDADE

[programa.universidade@reitoria.unicamp.br](mailto:programa.universidade@reitoria.unicamp.br)

Telefones: (19) 3521 8090 / 3521 8183