

PROGRAMA ATIVE-SE

ROSA,¹ Bruna Pires da; ROSSATO², Vania Mari; KRUG³, Marília de RossoMAYER⁴, Ana Paula Pinheiro; CARVALHO⁵, Alexandra; ERTALI⁶, Débora:.

O Programa Ative-se é um programa de extensão ligado ao Curso de Educação Física e Centro de Ciências da Saúde e Agrárias (CCSA) UNICRUZ. Integrado ao Grupo de Estudos do Envelhecimento Humano (GIEEH) e tem como objetivo desenvolver programas de atividade física, para pessoas acima de 45 anos, da cidade de Cruz Alta, que contribuam com a promoção da saúde e às práticas de prevenção dos fatores de risco associados às Doenças Crônicas Degenerativas, vislumbrando uma boa qualidade de vida. O foco do programa são principalmente mulheres em fase de climatério e menopausa e idosos, sendo estes últimos também integrantes do programa de extensão Universidade Aberta a Terceira Idade-UNATI/UNICRUZ. Como proposta de atividade física para o grupo, estão a hidroginástica, aulas de ginástica e expressão corporal e musculação. A hidroginástica é oferecida duas vezes por semana e as demais atividades uma vez por semana. As aulas de hidroginástica ocorrem nas terças e quintas-feiras das 14 às 15 horas, são desenvolvidas atividades relacionadas a manutenção da capacidade funcional dos participantes, com exercícios desenvolvendo força, equilíbrio, flexibilidade, organização espacial e temporal, contando com bolsista da Educação Física na aplicação dos exercícios, e o professor orientador das aulas e também bolsista da Enfermagem para controle da pressão arterial (PA) e frequência cardíaca (FC); nas aulas de ginástica e expressão corporal, que acontecem nas quartas-feiras no Lions Clube; das 14 às 16:00 são oferecidos exercícios de alongamento, relaxamento e atividades de expressão corporal e por último o projeto de musculação que ocorre na academia do campus universitário nas segundas-feiras à tarde. Como resultados esperados para o programa ATIVE-SE, pretende-se fazer com que os indicadores de saúde como pressão arterial e frequência cardíaca se mantenham estáveis e disseminar a importância e a necessidade da adoção de um estilo de vida saudável, como forma de prevenir as doenças crônico-degenerativas que atualmente são as principais responsáveis pelos óbitos e incapacidades na cidade de Cruz Alta.

Palavras-chave: Atividade Física, Saúde, Envelhecimento.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física UNICRUZ, bolsista Ative-se- PIBEX.

² Professorado Curso de Educação Física, UNICRUZ Coord. do Ative-se. PIBEX- vcompassi@unicruz.edu.br.

³ Professora do Curso de Educação Física, UNICRUZ-mkrug@unicruz.edu.br

⁴ Acadêmica do Curso de Educação Física, UNICRUZ, bolsista Ative-se-PIBEX,

⁵ Acadêmica do Curso de Enfermagem, UNICRUZ, bolsista Ative-se-PIBEX, lhoveriato@gmail.com

⁶ Acadêmica do Curso de Enfermagem, UNICRUZ, bolsista Ative-se-PIBEX, deborartali@outlook.com