



PROGRAMA ATIVE-SE

ROSSATO, Vania Mari¹; SANTOS, Pablo Vieira dos²; ROSA, Bruna Pires da²; PEREIRA, Jairana Cavaleiro³.

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. Foi criado para orientar a prática de atividades físicas, promovendo a saúde e qualidade de vida. Integrado ao Grupo de Estudos do Envelhecimento Humano (GIEEH) e tem como objetivo desenvolver programas de atividade física, para pessoas acima de 50 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 estão a hidroginástica, academia da saúde ao ar livre e oficinas de dança. 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 de manhã das 8 às 9 horas e na tarde 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 dança que acontecem nas quartas-feiras no Lions Clube; das 14 às 16:00 são oferecidos exercícios de alongamento, relaxamento e exercícios de diferentes ritmos levando o aluno a ter uma consciência corporal de forma prazerosa; na academia da saúde é atendido além do público do UNATI praticantes de caminhadas que utilizam como local a Praça da Bandeira, a atividade acontece nas segundas-feiras pela manhã das 9 às 10horas e conta com atividades de alongamento e programas de caminhadas com exercícios na academia local, também com orientação de um bolsista da Educação Física na aplicação das atividades, um bolsista da enfermagem para controle da

¹ Professora do Curso de Educação Física, UNICRUZ Coordenadora do Ative-se. PIBEX-ycompassi@unicruz.edu.br.

² Acadêmicos do Curso de Educação Física UNICRUZ, bolsistas Ative-se- PIBEX.

³ Acadêmica do Curso de Enfermagem, UNICRUZ, bolsista Ative-se-PIBEX, jairanap@hotmail.com



**XIX
Seminário**
Interinstitucional
de Ensino, Pesquisa e Extensão

**XVII
Mostra**
de Iniciação Científica

**XIII
Mostra**
de Extensão

**I
Mostra**
de Pós-Graduação



(PA)e(FC) juntamente com o coordenador do projeto para a organização e registro das ações. Com o desenvolvimento das atividades do programa ATIVE-SE, pretende-se 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.