



PROGRAMA ATIVE-SE

MAYER, Ana Paula Pinheiro¹; SCOTTO, Gabriel, Kandarpa Sturzenegger²; ROSSATO, Vania Mari³; PEREIRA, Yaskara Rauber⁴; KAEFER, Cristina Thum⁵.

Resumo: O envelhecimento é um processo que se apresenta de diferentes formas e intensidade entre as pessoas, é influenciado tanto pelo estilo de vida quanto por fatores genéticos. Orientar as pessoas para a prática de atividades físicas é a proposta do Programa Atime-se, que é um programa de extensão ligado ao Curso de Educação Física e o 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 ao projeto de assistência de saúde e meio ambiente a idosos institucionalizados contextualizada na interdisciplinaridade, orientando a prática de atividade física. 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, Como proposta de atividade física estão sendo oferecidos neste ano de 2017 à hidroginástica e o projeto de caminhada no Asilo Santo Antônio. A hidroginástica é oferecida duas vezes por semana nas terças e quintas-feiras no período da tarde das 13h30min às 14h15min primeira turma, e segunda turma das 14h15min às 15 horas na academia Acquafit, e o projeto de caminhada ocorre nas quintas-feiras à tarde 15h 30min as 16h30min, no Asilo Santo Antônio. 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 e manter os idosos funcionalmente ativos.

Palavras-Chave: Atividade Física. Saúde Envelhecimento.

¹ Acadêmica do Curso de Educação Física UNICRUZ, bolsistas Atime-se- PIBEX.

² Acadêmico do Curso de Educação Física UNICRUZ, bolsistas voluntário do Atime-se.

³ Pro^a Me. do Curso de Educação Física, UNICRUZ Coordenadora do programa Atime-se. PIBEX-
vcompassi@unicruz.edu.br

⁴ Acadêmica do Curso de Enfermagem, UNICRUZ, bolsista Atime-se-PIBEX

⁵ Prof^a Me. do Curso de Enfermagem, colaboradora do programa Atime-se