



ATIVE-SE – PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA E SAÚDE

MOURA, Raquel Alles de¹; CORRÊA, Nicoli Neves²; ROSSATO, Vânia Mari³; COSTA, Dinara Hansen⁴; KAEFER, Cristina Thum⁵; KRUG, Marília de Rosso⁶

Resumo: O Ative-se é um Programa institucional de Extensão proposto pelo do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano da Universidade de Cruz Alta – GIEEH/UNICRUZ. O mesmo tem como objetivo desenvolver programas de atividade física, para pessoas acima de 50 anos, da cidade de Cruz Alta, que contribuam para a promoção da saúde e às práticas de prevenção dos fatores de risco associados às doenças crônicas degenerativas e a manutenção da funcionalidade dos idosos vislumbrando uma boa qualidade de vida. O foco do programa são homens e mulheres no processo de envelhecimento, com idade acima de 50 anos e idosos institucionalizados da Associação Beneficente Santo Antônio de Cruz Alta - RS. Como proposta de atividade física são oferecidos sessões de: alongamentos, exercícios musculares localizados, atividades aeróbicas (dança) e relaxamento. As ações são desenvolvidas uma vez por semana no Centro de Convivência do Idosos (CCI) e na ESF do bairro Benjamin Nott e duas vezes por semana no Asilo Santo Antônio (ASA). Estão participando do projeto quinze (15) idosos no CCI, onze (11) na ESF Benjamin Nott e dezoito (18) idosos do ASA. As atividades ocorrem nas terças, quartas e sextas feiras. Sempre antes de iniciarem as ações do projeto os participantes são avaliados quanto a capacidade funcional por meio dos seguintes testes: sentar e levantar da cadeira, para avaliar força e resistência de membros inferiores; sentar e alcançar, para avaliar a flexibilidade dos membros inferiores; sentar, caminhar 2,44 m voltar e sentar, para avaliar a velocidade, agilidade e equilíbrio dinâmico; Alcançar atrás das costas para avaliara flexibilidade dos membros superiores e andar 6 minutos para avaliar a resistência aeróbica. Espera-se com este projeto disseminar a importância e a necessidade da adoção de um estilo de vida saudável com a prática regular de atividade física, como forma de prevenir as doenças crônico-degenerativas e a manutenção da funcionalidade do idoso de modo que mantenham sua independência e autonomia, fatores fundamentais durante o processo de envelhecimento ativo.

Palavras-Chave: Avaliação. Saúde. Pesquisa. Prescrição. Exercício Físico.

¹ Discente do Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: raquelalles_moura@yahoo.com

² Discente do Curso de Educação Física Bacharelado, da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: nicolicorrea3@gmail.com

³ Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano - GIEEH e do Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física - GEPEF. Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: vcompassi@unicruz.edu.br

⁴ Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano - GIEEH, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: dhansen@unicruz.edu.br.

⁵ Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano - GIEEH, Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: crkaefer@unicruz.edu.br

⁶ Pesquisadora do Grupo Interdisciplinar de Estudos do Envelhecimento Humano - GIEEH e do Grupo de Extensão e Pesquisa em Educação Física GEPEF. Docente da Universidade de Cruz Alta - Unicruz, Cruz Alta, Brasil. E-mail: mkrug@unicruz.edu.br.