

607 - ATIVIDADE GERAL PROMOVEDO QUALIDADE DE VIDA NA TERCEIRA IDADE - Gabriela Grimaldi (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Raquel Gonçalves (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Luiza H. Gallo (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Sebastião Gobbi (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro) - grimaldinh@hotmail.com

Introdução: Promovendo a saúde no envelhecimento e visando maior conhecimento e estudos sobre os benefícios da atividade física para idosos, o projeto existente na UNESP de Rio Claro-SP, denominado Programa de Atividade Física para Terceira Idade, atende mais de 200 idosos por semana e possui entre as suas diversas práticas a de Atividade Geral direcionada a idosos de ambos os sexos, atendendo através da atividade física suas necessidades diárias e interagindo também com a comunidade local. **Objetivos:** Conforme o tripé da universidade o projeto colabora com o ensino, pesquisa e extensão e ainda permite aos idosos significativa melhora na capacidade física, cardiorespiratória e muscular, auxilia no controle do peso e nutrição, aumenta a resistência e força, flexibilidade, coordenação e equilíbrio, ainda proporciona uma maior independência e sociabilização. **Métodos:** Atendendo aproximadamente 60 idosos, as aulas são ministradas três vezes por semana, nas terças, quartas e quintas, no período da manhã, das 7 às 8 horas, com duração de uma hora cada e com no mínimo dois professores mais estagiários, realizadas no ginásio da própria universidade. É de responsabilidade dos estagiários a elaboração das aulas de acordo com as necessidades e cuidados para com os idosos, as quais são também supervisionadas pelo coordenador da Atividade. **Resultados:** Embora tenha alcançado ainda pequena parte da população de idosos de Rio Claro-SP, o projeto tem se mostrado eficaz na realização de suas atividades, bem como na Atividade Geral, e tem proporcionado formação e capacitação dos alunos para o futuro profissional contribuindo com uma maior vivência social, pedagógica e com a realização de variados trabalhos acadêmicos.