



**657 - PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA EM UNIDADES DE SAÚDE DA FAMÍLIA DE MARÍLIA** - Fernanda Piculo (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília), Marcelo Tavella Navega (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília), Flávia Roberta Faganello (Faculdade de Filosofia e Ciências, UNESP, Marília) - [fer\\_piculo@yahoo.com.br](mailto:fer_piculo@yahoo.com.br)

**Introdução:** O processo de envelhecimento tem sido foco de atenção crescente devido ao aumento na expectativa de vida. Com o avanço da idade, além do declínio na capacidade aeróbica que ocasiona aumento da frequência cardíaca de repouso e da pressão sanguínea, ocorre a diminuição da flexibilidade e da força muscular, que associadas às alterações ósseas e às alterações dos tecidos moles, promovem modificações no posicionamento dos segmentos corporais, prejudicando a postura, marcha e equilíbrio. A diminuição da força muscular dos membros inferiores é identificada como um importante fator de risco para quedas, fator que pode ser revertido com atividade física. Além disso, a atividade física é uma das principais formas de evitar, minimizar e/ou reverter muitos declínios físicos, psicológicos e sociais que acompanham a idade avançada. Há amplas evidências de que a atividade física está constantemente associada com melhoras significativas nas condições de saúde como controle do estresse, obesidade, diabetes, doenças coronarianas e, principalmente, na aptidão funcional do idoso. Dessa forma, a atividade física pode promover uma melhora da qualidade de vida da população idosa. O baixo nível de atividade física habitual e outras características do estilo de vida influenciam no risco de doenças crônicas e de morte prematura. **Objetivos:** Com base no que foi exposto, este projeto tem como objetivo realizar um programa de atividade física em grupo para adultos e idosos, a fim de proporcionar os benefícios decorrentes da prática de atividade física e prevenir as doenças causadas pelo sedentarismo. **Métodos:** O projeto está em andamento desde o mês de fevereiro, e terá continuidade até o mês de dezembro de 2009. O programa de atividade física é desenvolvido nos Centros Comunitários das Unidades de Saúde da Família (USF) Jôquei clube e Três Lagos da cidade de Marília/SP, duas vezes por semana, e é composto por exercícios aeróbicos, exercício de fortalecimento muscular, exercícios de alongamento e relaxamento. **Resultados:** Até o mês de julho foram realizados 38 encontros para a realização do programa de atividade, com a participação de 40 adultos e idosos em média, com idade entre 52 e 76 anos. Dados parciais indicam que houve redução do sedentarismo e melhoria na qualidade de vida dos participantes. Portanto, este programa de extensão universitária contribui de maneira efetiva na promoção de um estilo de vida mais ativo e prevenção da saúde da população. Temos a expectativa de continuar o oferecimento do projeto de extensão aos interessados em praticar atividade física.