



**788 - PROJETO AÇÃO E SAÚDE** - Alinne Moure Oliveira (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Lionai Lima dos Santos (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Vanessa Ribeiro dos Santos (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente), Profº José Antonio Gazabin dos Santos (Faculdade de Ciências e Tecnologia, UNESP, Presidente Prudente) - [alinne\\_mo@hotmail.com](mailto:alinne_mo@hotmail.com)

**Introdução:** Quando se fala em qualidade de vida, saúde e fator preventivo de doenças crônicas como hipertensão, diabetes, obesidade, é importante ressaltar que são conceitos que caracterizam as condições em que vive o ser humano sendo os parâmetros socioculturais, ambientais e estilo de vida. Os parques, as academias estão sendo freqüentado não só por jovens, mas também por idosos. Essas ocorrências mostram uma saudável mudança de hábitos e valores em relação à saúde, onde os benefícios das atividades físicas são para os domínios cognitivos e psicossociais no que tange à auto-estima. **Objetivos:** O objetivo do projeto Ação e Saúde é passar atividades físicas para terceira idade que apresentem patologias, podendo ter uma prevenção significativa através de exercícios físicos atuando na redução do acúmulo de adiposidade corporal e proporcionando uma qualidade de vida favorável. **Métodos:** Esse trabalho é realizado na FCT/Unesp no campus de Presidente Prudente. O projeto não visa somente o conhecimento prático e sim teórico junto. Estagiários aplicam avaliações antropométricas, questionários e o DEXA, onde se computam os dados que serão voltados às publicações de estudos e artigos. Avaliações e questionários são aplicados no início do ano letivo, ao término do primeiro semestre, no início do segundo semestre e ao final do ano letivo, tendo assim quatro avaliações distintas umas das outras, podendo ter por base o quanto os indivíduos avaliados obtiveram resultados positivos ou sem nenhuma alteração. Essas avaliações antropométricas são basicamente peso (kg), estatura (cm), IMC (Índice de Massa Corporal), circunferência de cintura e de quadril (cm), flexibilidade, Pressão Arterial Sistólica, Pressão Arterial Diastólica e freqüência cardíaca. Os questionários baseados na IPAQ, doenças (metabólicas, cardiovasculares e osteomusculares) e qualidade de vida. E por fim o uso do DEXA (densitometria óssea) que calcula quanto de massa magra, massa gorda, percentual de gordura, massa óssea, podendo também apresentar a probabilidade do indivíduo apresentar osteoporose e é mais utilizada, pois a margem de erro é menor do que uma avaliação feita manualmente. **Resultados:** Baseando-se nos dados, antropométricos, questionários e DEXA, das avaliadas nota-se uma mudança principalmente no estilo de vida, ou seja, essas alunas estão mais ativas mais predispostas e praticando mais exercícios físicos. Além da diminuição, em centímetros, da circunferência de cintura e de quadril, para aqueles que são hipertensos mantivera suas pressões arteriais sistólicas e diastólicas. **Conclusão:** Verifica-se então com todos esses resultados que a atividade física influencia muito não somente na redução de algumas medidas, mas atua também no estilo de vida de cada ser humano.