

0940 - IMPORTÂNCIA DO PROGRAMA SAÚDE ATIVA RIO CLARO NA PROMOÇÃO DE SAÚDE, PREVENÇÃO E TRATAMENTO DE DOENÇAS CRÔNICAS DEGENERATIVAS E QUALIDADE DE VIDA DE SEUS PARTICIPANTES.

- Lucas Pilla Zorzetto (Faculdade de Biociências, UNESP, Rio Claro), Eduardo Kokubun (Faculdade de Biociências, UNESP, Rio Claro) - pilla87@hotmail.com.

Introdução: O programa Saúde Ativa Rio Claro também conhecido como um projeto de extensão que promove um programa de exercício físico para diabéticos e hipertensos está vinculado ao Departamento de Educação Física, ao Instituto de Biociências da UNESP - Campus de Rio Claro, coordenado pelo Núcleo de Atividade Física Esporte e Saúde (NAFES) e possui uma parceria com a fundação da Saúde do município de Rio Claro e com a Pró-Reitoria de Extensão Universitária (PROEX). O projeto foi criado em 2000, completando com isso 10 anos de atuação. O programa ocorre nas Unidades Básica de Saúde (UBS) e nas Unidades de Saúde da Família (USF) da cidade de Rio Claro visando à implementação de um programa de exercício físico principalmente para indivíduos diabéticos, obesos e hipertensos. O projeto atende cerca de 14 unidades abrangendo uma grande proporção do território municipal. Os exercícios aplicados nas aulas envolvem o desenvolvimento dos componentes das capacidades funcionais, supervisionadas por um profissional formado em Educação Física além de informações sobre hábitos saudáveis de vida e informações sobre alimentação contando com a participação de um nutricionista formado. **Objetivos:** Disponibilizar a população que reside próxima as PSFs e as UBSs a oportunidade de participar de um programa de exercício físico orientado por profissionais capacitados, promovendo com isso a saúde dessas pessoas e utilizando o exercício como forma não medicamentosa para auxílio na prevenção e tratamento de certas doenças crônicas degenerativas, resultando em um modo geral na melhoria da qualidade de vida dessas pessoas. **Métodos:** As aulas ocorrem duas vezes na semana com duração de 60 minutos cada aula. As aulas são realizadas no período da manhã e consistem em quatro fases: 1 – Aquecimento (alongamento, durante 5 minutos); 2 – Exercícios aeróbicos (deslocamentos e caminhadas, durante 25 a 30 minutos); 3 – Exercícios envolvendo os componentes das capacidades funcionais (coordenação, agilidade, resistência muscular e flexibilidade, durante 20 a 25 minutos) sendo cada aula priorizada uma variável; 4 – Relaxamentos (caminhadas lentas e alongamento final junto a informações sobre saúde, durante 5 a 10 minutos). **Resultados:** Desde sua criação o projeto vem crescendo e conseqüentemente ampliando o número de praticantes e de Unidades atendidas. Atualmente o projeto contempla cerca de 400 alunos e 14 Unidades de Saúde. Possui 5 professores para aplicação e elaboração das aulas e 5 estagiários para auxílio dos mesmos. **CONCLUSÃO:** O projeto é de grande importância para o município, pois atinge um grande número de pessoas contribuindo para saúde e qualidade de vida das mesmas e por conseqüência colabora para a redução de gastos dos órgãos públicos com a saúde.