

0997 - PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE (PROFIT) -

Deisy Terumi Ueno (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Danilla Icassatti Corazza (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Êmerson Sebastião (Department of Kinesiology and Community Health, University of Illinois,), José Luiz Riani Costa (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Lilian Teresa Bucken Gobbi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro), Sebastião Gobbi (Instituto de Biociências, Unesp, Rio Claro) - terumiueno@uol.com.br.

Introdução: Fundado em março de 1989, o Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT) é vinculado ao Departamento de Educação Física, do Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - UNESP - Campus de Rio Claro/SP e ao Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento (LAFE), e apoiado pelo Núcleo UNESP-UNATI (Universidade Aberta à Terceira Idade), pela Pró-Reitoria de Extensão Universitária (PROEX) e pela Fundação para o Desenvolvimento da UNESP (FUNDUNESP). **Objetivos:** O PROFIT tem como objetivos principais proporcionar - por meio da atividade física sistematizada - a manutenção da independência e autonomia funcional do idoso em um contexto lúdico e o auxílio na formação de graduandos e pós-graduandos de Educação Física, além de contribuir na ampliação de conhecimentos científicos acerca da interação entre envelhecimento e atividade física. **Métodos:** O PROFIT é destinado a pessoas com idade igual ou superior a 60 anos e conta com diferentes modalidades de exercícios, dentre elas atividade física geral, dança, treinamento de capacidade aeróbia, musculação e alongamento, que são oferecidas ao longo do ano à escolha dos idosos e/ou condicionadas à disponibilidade de vagas nas atividades. Para tanto, ao ingressar no programa, os participantes devem apresentar resultado de consulta médica, informando sobre patologias e medicamentos, bem como eventuais opiniões sobre a participação do idoso no programa de atividade física. As modalidades oferecidas no projeto são supervisionadas por profissionais de Educação Física, que auxiliam na orientação presencial de graduandos do curso de Educação Física. Os participantes realizam três vezes por ano uma avaliação dos componentes da capacidade funcional, a fim de oferecer subsídios para um planejamento adequado das atividades, assim como para observar a efetividade do treinamento. As sessões das atividades ocorrem três vezes por semana com duração de 45 a 60 minutos cada. **Resultados:** o PROFIT, desenvolvido há mais de 20 anos, tem contribuído com a formação profissional de, em média, 35 alunos de graduação e pós-graduação e atendido cerca de 300 idosos por ano. As pesquisas realizadas provenientes do PROFIT têm demonstrado entre outros benefícios, a melhora e/ou manutenção de variáveis fisiológicas e funcionais, cognitivas e/ou sociais, agindo assim como fator de manutenção da autonomia e independência, além de estar favorecendo a integração social, o resgate do lúdico e a melhoria da autoestima. Agradecimentos: PROEX- UNESP, FUNDUNESP, UNESP-UNATI.