



# PREFEITURA MUNICIPAL DE ESTRELA DO NORTE

“Divisão Municipal de Saúde e Saneamento”

Rua Joao Marinho, 72 - Bairro Centro - CEP: 19.230-000 - Estrela do Norte - SP.

(18) 3999-1222 e-mail : saude@estreladonorte.sp.gov.br

---

## **ATIVA IDADE**

### **Realização**

Divisão municipal de Saúde  
Divisão Municipal de Esportes e Lazer

### **Início do Projeto**

2015

### **Local de Realização**

Ginásio de Esportes Elvécio Toso

---

## **APRESENTAÇÃO**

O Projeto Ativa Idade é uma iniciativa desenvolvida pela Divisão Municipal de Saúde em parceria com a Divisão Municipal de Esportes e Lazer através do educador físico e diretor da divisão de esportes Ricardo Lescovar , com o objetivo de promover saúde, qualidade de vida e bem-estar por meio da prática regular de exercícios físicos funcionais.

Criado em 2015, o projeto oferece atividades físicas supervisionadas, abertas ao público em geral de todas as idades, proporcionando incentivo à prática de hábitos saudáveis, prevenção de doenças e fortalecimento da convivência social.

As atividades são realizadas duas vezes por semana no Ginásio de Esportes Elvécio Toso, contando com acompanhamento de educador físico e técnico de enfermagem, garantindo segurança, monitoramento e orientação aos participantes.

---

## **OBJETIVO GERAL**

Promover saúde, qualidade de vida e prevenção de doenças por meio da prática regular de exercícios funcionais acompanhados por equipe multiprofissional.

---

## **OBJETIVOS ESPECÍFICOS**

- Incentivar a prática regular de atividade física;
- Promover hábitos saudáveis e melhoria da qualidade de vida;



# PREFEITURA MUNICIPAL DE ESTRELA DO NORTE

“Divisão Municipal de Saúde e Saneamento”

Rua Joao Marinho, 72 - Bairro Centro - CEP: 19.230-000 - Estrela do Norte - SP.

☎ (18) 3999-1222 e-mail : saude@estreladonorte.sp.gov.br

---

- Contribuir para prevenção de doenças crônicas;
  - Estimular o convívio social e bem-estar da população;
  - Realizar acompanhamento e monitoramento dos sinais vitais dos participantes;
  - Oferecer atividades físicas seguras e orientadas;
  - Fortalecer as ações de promoção da saúde no município.
- 

## **PÚBLICO-ALVO**

População em geral, de qualquer faixa etária.

---

## **DESCRIÇÃO DAS AÇÕES**

O Projeto Ativa Idade oferece aulas de exercícios funcionais realizadas duas vezes por semana no Ginásio de Esportes Elvécio Toso.

As atividades são conduzidas por educador físico, com acompanhamento de técnico de enfermagem responsável pela verificação e monitoramento dos sinais vitais dos participantes, promovendo maior segurança durante a prática das atividades.

Entre as ações desenvolvidas destacam-se:

- Exercícios funcionais supervisionados;
  - Alongamentos e atividades de fortalecimento muscular;
  - Incentivo à prática regular de atividade física;
  - Verificação de pressão arterial e sinais vitais;
  - Orientações sobre saúde e qualidade de vida;
  - Promoção da convivência social e bem-estar.
- 

## **PERIODICIDADE**

As atividades são realizadas duas vezes por semana, de forma contínua.

---



# PREFEITURA MUNICIPAL DE ESTRELA DO NORTE

“Divisão Municipal de Saúde e Saneamento”

Rua Joao Marinho, 72 - Bairro Centro - CEP: 19.230-000 - Estrela do Norte - SP.

(18) 3999-1222 e-mail : saude@estreladonorte.sp.gov.br

---

## **JUSTIFICATIVA**

A prática regular de atividade física é fundamental para prevenção de doenças, promoção da saúde e melhoria da qualidade de vida da população.

O sedentarismo está diretamente relacionado ao aumento de doenças crônicas, como hipertensão arterial, diabetes, obesidade e problemas cardiovasculares, tornando essencial o desenvolvimento de ações públicas voltadas à promoção de hábitos saudáveis.

Nesse contexto, o Projeto Ativa Idade busca incentivar a população à prática de exercícios físicos de forma acessível, segura e acompanhada por profissionais capacitados, fortalecendo as ações de promoção da saúde e prevenção de agravos no município.

---

## **RESULTADOS ESPERADOS**

- Incentivo à prática regular de atividade física;
  - Melhoria da qualidade de vida dos participantes;
  - Redução do sedentarismo;
  - Promoção da saúde e prevenção de doenças crônicas;
  - Fortalecimento do convívio social;
  - Ampliação das ações de promoção da saúde;
  - Maior conscientização sobre hábitos saudáveis.
- 

## **CONSIDERAÇÕES FINAIS**

O Projeto Ativa Idade representa uma importante estratégia de promoção da saúde e incentivo à qualidade de vida da população.

Por meio das atividades físicas supervisionadas e do acompanhamento multiprofissional, o município reafirma seu compromisso com a prevenção de doenças, promoção do bem-estar e fortalecimento das políticas públicas voltadas à saúde e ao esporte.

---

## **PROJETO ATIVA IDADE**

Realização: Divisão Municipal de Saúde e Divisão Municipal de Esportes e Lazer



## **PREFEITURA MUNICIPAL DE ESTRELA DO NORTE**

“Divisão Municipal de Saúde e Saneamento”

Rua Joao Marinho, 72 - Bairro Centro - CEP: 19.230-000 - Estrela do Norte - SP.

☎ (18) 3999-1222 e-mail : [saude@estreladonorte.sp.gov.br](mailto:saude@estreladonorte.sp.gov.br)

---