

608 - TREINAMENTO NO PLAYGROUND DA LONGEVIDADE PARA INDIVÍDUOS IDOSOS

- Alexandre Konig Garcia Prado (Departamento de Educação Física, UNESP, Rio Claro), Raquel Gonçalves (Departamento de Educação Física, UNESP, Rio Claro), Sebastião Gobbi (Departamento de Educação Física, UNESP, Rio Claro), Luíza Herminia Gallo (Departamento de Educação Física, UNESP, Rio Claro), Marília Ceccato (Departamento de Educação Física, UNESP, Rio Claro), André Gurjão (Departamento de Educação Física, UNESP, Rio Claro), José Claudio Jambassi Filho (Departamento de Educação Física, UNESP, Rio Claro) - konigg@ig.com.br

Introdução: Considerando a continuidade das tendências verificadas para as taxas de fecundidade e longevidade da população brasileira, as estimativas para o ano de 2020 indicam que a população idosa poderá exceder 30 milhões de pessoas. Assim, cresce a preocupação com a saúde dessa parte da população que, com o passar dos seus anos de vida, sofre declínio do seu desempenho funcional até atingir patamares indesejáveis, comprometendo a capacidade de realização de tarefas cotidianas. A atividade física regular tem sido apontada como um fator capaz de reduzir a taxa de declínio do desempenho nos componentes da capacidade funcional bem como garantir melhora nos aspectos psicológicos de indivíduos idosos, promovendo melhorias na qualidade de vida. Procurando atender as necessidades desse público, em 1989 criou-se o Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), o qual vinculado ao Departamento de Educação Física (DEF), ao Instituto de Biociências da UNESP (IB) - Campus de Rio Claro, e ao Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento (LAFE), vem proporcionando diversos tipos de atividades, entre elas, durante quatro meses foram oferecidas atividades no Playground da Longevidade (PL). O PL é um equipamento de atividade física constituído por um conjunto de 13 aparelhos, especificamente delineado para oportunizar a prática de atividades físicas para idosos, levando em consideração possíveis limitações desta faixa etária. Durante o período de treinamento 79 idosos da comunidade realizaram atividades físicas no PL. Dois alunos de graduação do curso de Educação Física se beneficiaram de pesquisas no PL e foram supervisionados por uma aluna de mestrado e um professor do Departamento de Educação Física local. **Objetivos:** A criação do grupo visava a melhora da qualidade de vida dos idosos participantes das atividades no PL e ainda, possibilitar a articulação entre ensino, pesquisa e extensão por parte dos alunos envolvidos com a sua execução. **Métodos:** As sessões eram realizadas três vezes por semana e tinham duração de uma hora cada. Os participantes realizavam os exercícios em duplas, um dos participantes exercitava-se por 1 minuto enquanto o outro aguardava em repouso. Após um minuto de execução era feita a inversão dos participantes. O pesquisador sinalizava aos participantes para que realizassem a troca de aparelhos, utilizando um sistema de rodízio. **Resultados:** O programa de treinamento no PL trouxe benefícios para os idosos, proporcionando melhora dos níveis da capacidade funcional, dos estados de ânimo e conseqüentemente na qualidade de vida. Além disso, contribuiu na formação/capacitação dos alunos envolvidos, através da elaboração, aprovação e apresentação de trabalhos acadêmicos em eventos científicos.