

**609 - ATIVIDADES DE ALONGAMENTO PARA IDOSAS** - Luiza Herminia Gallo (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Raquel Gonçalves (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Marcelo Costa Junior (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Marília Ceccato (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Alexandre König Garcia Prado (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Andre Gurjão (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Sebastião Gobbi (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro) - [lu\\_gallo\\_15@hotmail.com](mailto:lu_gallo_15@hotmail.com)

**Introdução:** Nos últimos anos a saúde tem se tornado uma grande preocupação da sociedade. De acordo com o IBGE a população idosa brasileira cresce mais rápido que a população mundial. O crescimento acelerado desta população traz uma maior necessidade em compreender o papel do exercício físico na promoção e manutenção da independência das mesmas. Atualmente, cada vez mais, recomenda-se a prática da atividade física para a manutenção da saúde, o que certamente possibilita um envelhecimento saudável. Procurando atender as necessidades desse público, em 1989 criou-se o Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT), 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). O programa vem proporcionando diversos tipos de atividades, dentre elas uma turma de alongamento. A turma conta atualmente com a participação de 30 idosas da comunidade e seis estagiários da graduação do curso de Educação Física, é coordenado e supervisionado por uma mestranda e por um professor do Departamento de Educação Física.

**Objetivos:** A turma foi criada a partir da necessidade de um grupo de treinamento para servir como objeto de estudo em um Trabalho de Conclusão de Curso. A hipótese deste visava a melhora dos componentes da capacidade funcional (CF) de mulheres com idade igual ou superior a 60 anos através de um treino de alongamento. O projeto possibilitou ainda a articulação entre ensino, pesquisa e extensão por parte dos alunos envolvidos com a sua execução.

**Métodos:** As aulas são realizadas três vezes por semana, uma hora por sessão. O treinamento segue um protocolo pré-estabelecido e embasado na literatura. As idosas são estimuladas por incentivos verbais por parte dos estagiários. São realizadas avaliações no início do programa e a cada dois meses. Os testes fazem parte da bateria da Alliance for Health, Physical Education, Recreation and Dance (AAHPERD), que avalia seis componentes de CF (flexibilidade, coordenação, agilidade, equilíbrio, força e capacidade aeróbia).

**Resultados:** Alguns resultados obtidos têm demonstrado melhora significativa nos níveis dos componentes da CF após o treinamento de flexibilidade. Além disso, as participantes relataram maior disposição, melhoras no sono e diminuição de dores articulares decorrentes de doenças crônicas degenerativas associadas ao envelhecimento. O projeto tem atingido os objetivos propostos, em especial, o aumento da CF e conseqüentemente a melhora da qualidade de vida das participantes. Contribui também na formação/capacitação dos alunos envolvidos através da elaboração, aprovação e apresentação de trabalhos acadêmicos em eventos científicos. Apoio: FUNDUNESP, FINEP, FNS-MS, PROEX-UNESP, PIBIC/CNPq