



611 - ADERÊNCIA A UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA PARA TERCEIRA IDADE - Marília Ceccato (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Sandra A. Ferreira (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Luiza H. Gallo (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Raquel Gonçalves (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro), Sebastião Gobbi (Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro) - x_marilinha_x@hotmail.com

Introdução: O Departamento de Educação Física - Instituto de Biociências – UNESP – Rio Claro – SP desenvolve inúmeros projetos de extensão que beneficiam tanto a comunidade local quanto a comunidade universitária, com o propósito de desenvolver de forma interligada pesquisa, ensino e extensão. Dentre estes, o Programa de Atividade Física para Terceira Idade (PROFIT), que oferece as pessoas acima de 55 anos, atividade física orientada e sistematizada de qualidade como atividade física generalizada, dança, alongamento, musculação ou treinamento com pesos e square stepping exercise, com responsabilidade social. Além de proporcionar a população uma melhor qualidade de vida ainda oferece aos alunos tanto da graduação como da pós-graduação uma experiência profissional para exercer a futura profissão com mais segurança e destreza. **Objetivos:** analisar a adesão de idosos participantes do programa de treinamento com pesos no Programa de Atividade Física para Terceira Idade no período um ano e seis meses. **Métodos:** os dados utilizados para a realização do presente estudo são oriundos de um levantamento realizado no banco de dados do PROFIT. **Resultados:** analisando o número de idosos ingressantes no programa no período de um ano e seis meses (Março de 2008 a Julho de 2009), observamos que em março de 2008 participavam do treinamento com pesos 83 idosos de ambos os sexos, e em julho de 2009 este número reduziu em 35 permanecendo na atividade apenas 48 idosos. **Conclusão:** Em média cerca de 15 idosos que praticavam musculação mudaram de atividade dentro do próprio programa. Além disso, a redução deste número pode ser devido a problemas pessoais, como: doenças, problemas familiares, falta de tempo, entre outros. E também, devido à modificação da coordenação da atividade que criou um novo critério para o melhor desenvolvimento das aulas adotando um número máximo de faltas (7) no semestre sem apresentar justificativa. Levando em consideração que a procura pelo programa é muito grande, é necessário seguir os novos critérios para incentivar a participação de todos os alunos para melhor efetividade dos objetivos do projeto como melhora dos componentes da capacidade funcional (flexibilidade, coordenação, agilidade, força e resistência aeróbia), visto que em vários estudos a atividade física de forma sistematizada melhora significativamente tais componentes. Apoio: FUNDUNESP, FINEP, FNS-MS, PROEX-UNESP, PIBIC/CNPq