

0787 - EFEITO DA SOCIABILIZAÇÃO E APTIDÃO FÍSICA DE INDIVÍDUOS IDOSOS TREINADOS EM DIFERENTES PROTOCOLOS DE INTERVENÇÃO NO TREINAMENTO COM PESOS

- Flávio Nascimento Pinto Coura (IB, UNESP, Rio Claro), Alexandre Konig Garcia Prado (IB, UNESP, Rio Claro), Marília Ceccato (IB, UNESP, Rio Claro), André Luiz Demantova Gurjão (IB, UNESP, Rio Claro), José Claudio Jambassi Filho (IB, UNESP, Rio Claro), Marina Yumi Hayakawa (IB, UNESP, Rio Claro), Luiza Herminia Gallo (IB, UNESP, Rio Claro), Raquel Gonçalves (IB, UNESP, Rio Claro), Carla Andreza Almeida Andreatto (IB, UNESP, Rio Claro), Sebastião Gobbi (IB, UNESP, Rio Claro) - flavio.nas.coura@gmail.com.

Introdução: O Programa de Atividade Física para a Terceira Idade (PROFIT) que está vinculado ao Departamento de Educação Física (DEF) e ao Laboratório de Atividade Física e Envelhecimento (LAFE) da UNESP – Campus de Rio Claro oferece diferentes atividades para a comunidade idosa. O projeto envolve a participação de professores, alunos de graduação e pós-graduação. Entre as atividades desenvolvidas, a musculação merece destaque uma vez que tem sido apontada como uma atividade capaz de reduzir a taxa de declínio das diferentes expressões da força muscular e do desempenho dos componentes da Capacidade Funcional, promovendo uma melhora na qualidade de vida do indivíduo idoso. A aderência a programas de treinamento com pesos (TP) para a população idosa pode estar relacionada com a sociabilização entre os participantes e a manipulação ótima das inúmeras variáveis agudas do treinamento.

Objetivos: Analisar a sociabilização e a auto-percepção da aptidão física de indivíduos idosos treinados em diferentes protocolos de intervenção na Musculação do PROFIT. **Métodos:** Participaram do estudo 35 idosos (idade ≥ 60 anos) participantes da musculação do PROFIT. Três alunos estagiários de graduação e dois alunos de pós-graduação. Dois protocolos foram adotados para o mesmo grupo. Protocolo Livre (PL): duração de 45 minutos, oito tipos de exercícios, ordem de realização dos exercícios livre. Protocolo Rodízio (PR): duração de 50 minutos, 10 tipos de exercícios, ordem de realização dos exercícios em esquema de rodízio, sendo que os alunos foram separados em duplas, e cada dupla deveria seguir a ordem dos exercícios do treino determinada pelos coordenadores e estagiários. Para avaliar a sociabilização entre alunos e estagiários, e a auto-percepção da aptidão física após a adoção do PR, foi elaborado um questionário com três perguntas: 1. Após adoção do PR sua sociabilização com os outros idosos; 2. Após adoção do PR sua sociabilização com os estagiários / coordenadores; 3. Após adoção do PR você se sente fisicamente. Os participantes tinham três opções de resposta: melhorou, piorou ou não se alterou. **Resultados:** A sociabilização com os outros idosos melhorou para 71% dos participantes com a adoção do PR quando comparado ao PL, enquanto 29% apontaram que a mesma não se alterou. Dos estagiários/coordenadores, 65% apontaram que a sociabilização com os idosos melhorou, enquanto 35% não observou alteração. Com relação a auto-percepção dos idosos, 92% apontaram que sentem melhor fisicamente, enquanto 8% apontam que sua condição não se alterou com essa mudança. Embora a adoção de um PL possa permitir maior liberdade para os idosos, o PR pode ser uma estratégia mais apropriada para a sociabilização e melhora da aptidão física dos idosos.