

132

EFICÁCIA DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIO SUPERVISIONADO NA FLEXIBILIDADE DE IDOSAS APÓS UM ANO DE TREINAMENTO. *Romeo Klafke, Adriana Barni Truccolo (orient.) (ULBRA).*

JUSTIFICATIVA: A flexibilidade está intimamente relacionada com a mobilidade articular e a elasticidade muscular, e, portanto, com a autonomia do idoso e sua qualidade de vida (WEINNECK, 2000). **OBJETIVO:** Investigar os efeitos de um programa de um ano de exercício supervisionado sobre a flexibilidade de membros inferiores de idosas. **METODOLOGIA:** A amostra foi composta por 28 indivíduos do sexo feminino na faixa etária dos 60 aos 81 anos de idade, que se reúnem duas vezes por semana para a prática da atividade. no Salão Paroquial da Igreja São Paulo, na cidade de Canoas, RS. O instrumento utilizado para acessar flexibilidade de membros inferiores foi o proposto por Rikli e Jones no livro *Sênior Fitness Test Manual*, 2001. **RESULTADOS:** Os dados demonstraram que ao início do programa somente 18% da amostra apresentou resultados considerados acima do normal para sexo e faixa etária, enquanto no pós-teste 39, 28% da amostra apresentaram resultados considerados superiores para sexo e faixa etária. Observou-se também que, enquanto ao início do programa 28% da amostra apresentou resultados inferiores para sexo e faixa etária, ao final do programa somente 17, 86% da amostra apresentou estes mesmos resultados. Os resultados apresentaram diferenças significativas ao um nível de confiança de 5%, fazendo uso do teste t de Student. **DISCUSSÃO E CONCLUSÃO:** Com os resultados obtidos pode-se concluir que a participação regular em programas de exercícios pode ajudar a retardar a deterioração física que ocorre com o passar dos anos e a inatividade. Dentro dos benefícios imediatos da participação regular em programas de exercícios e recreativos se identificam, no aspecto físico: maiores níveis de auto-eficácia, controle interno, melhoria nos padrões de sono, relaxamento muscular e outros. A auto-estima das pessoas de idade avançada aumenta mediante a autopercepção de que são capazes de realizar tarefas, o que pode ser um incentivo para continuarem num programa de atividades físicas.