

**F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes**

**ANÁLISE DA FREQUÊNCIA E DE LAPSOS DE IDOSOS E IDOSAS EM UM ANO DE PARTICIPAÇÃO EM UM PROGRAMA DE ATIVIDADE FÍSICA.**

Amanda Mayara do Nascimento<sup>1</sup>

Adelucas de Souza<sup>1</sup>

Gustavo Puggina Rogatto<sup>2</sup>

Priscila Carneiro Valim-Rogatto<sup>3</sup>

1. LAPPEX - DEF - Universidade Federal de Lavras - UFLA

2. Prof. Dr. - Depto. de Educação Física - UFLA

3. Profa. Dra. - Depto de Educação Física - LAPPEX - UFLA - Orientadora

**RESUMO:**

**INTRODUÇÃO:** O processo de envelhecimento é acompanhado por uma série de alterações fisiológicas ocorridas no organismo e em virtude desses aspectos, acredita-se que a participação regular dos idosos em programas de atividades físicas poderá influenciar no processo de envelhecimento, com impacto sobre a qualidade e expectativa de vida dessa população. **OBJETIVO:** Os objetivos do presente estudo foram: 1) identificar a porcentagem da frequência e lapsos de idosos em um programa de atividade física no período de um ano; 2) investigar se há um período do ano em que ocorre um maior número de lapsos, considerando a comparação entre sexo. **METODOLOGIA:** Participaram do estudo 40 idosos de ambos os sexos (9 homens e 31 mulheres), com média de idade de 65,8 (DP= 5,0) anos, que participavam do projeto de extensão "Atividade Física e Saúde para Idosos", realizado na Universidade Federal de Lavras, Lavras - MG. O programa de atividade física era realizado duas vezes por semana com duração total de 60 minutos onde eram trabalhadas atividades variadas como caminhadas, ginásticas, musculação, esportes adaptados, dança e hidroginástica, estando todas elas apropriadas ao público idoso. Os dados foram analisados utilizando-se de estatística descritiva.

**RESULTADOS:** O total de aulas oferecidas pelo programa entre os meses de maio a dezembro de 2009 foi de 38 aulas. Os idosos tiveram em média 28,4% de faltas. Quanto ao mês de maiores lapsos foi observado que o mês de agosto foi o que apresentou maior número de faltas (45,7% de faltas). Estratificando por sexo, a porcentagem de faltas entre as mulheres foi de 26% sendo que o mês de maior lapso foi o mês de agosto (51,4% de faltas) enquanto que a porcentagem dos homens foi de 16,8% e o mês de maior lapso foi novembro (46,6% de faltas).

**CONCLUSÃO:** Embora a participação feminina em atividades físicas nessa população seja a maioria, os homens apresentaram nesse estudo maior frequência de participação no programa. Agosto foi o mês de maior ausência nas atividades, o que pode ser devido ao retorno gradativo ao programa logo após um período de férias ocorrido no mês anterior. A hidroginástica foi a atividade física trabalhada no mês de novembro. Este fato pode ter sido o fator que influenciou a baixa participação masculina no referido mês devido a exposição corporal em uma atividade aquática.

Instituição de Fomento: FAPEMIG

Palavras-chave: Idoso, Atividade Motora, Adesão.

