

**681 - FLEXIBILIDADE E ÍNDICE DE MASSA CORPÓREA EM IDOSOS INTEGRANTES DA UNATI**

- Joice dos Santos SOUZA, Raquel Fukuda NGAN, Merlyn Mércia OLIANI, Carla Manuela Crispim NASCIMENTO, Amábile França MORELLO, Maria Luiza POIATTI, Paulo Alexandre Monteiro de FIGUEIREDO -  
[joicessouz@hotmail.com](mailto:joicessouz@hotmail.com)/[unati@dracena.unesp.br](mailto:unati@dracena.unesp.br)

**Introdução:** O declínio da flexibilidade associada ao sedentarismo pode levar o idoso a uma condição de fragilidade extrema que pode afetar a sua independência física, refletindo na incidência de doenças músculo-esqueléticas debilitantes. Por outro lado, a prevalência de altos índices de massa corpórea (IMC) representa um fator de risco importante no diagnóstico de doenças crônico-degenerativas. **Objetivos:** Analisar a influência da Universidade Aberta à Terceira Idade nos níveis de flexibilidade e IMC em idosos da Cidade de Dracena. **Métodos:** Participaram do estudo 23 idosos, maioria do sexo feminino, com idade média de  $65 \pm 7,11$  anos, estatura  $1,60 \pm 0,08$ , peso  $69,36 \pm 15,57$  e nível de escolaridade de  $8,26 \pm 5,22$  anos. Os participantes foram avaliados por meio de um questionário sócio-demográfico e após, foi aplicado uma bateria de testes motores. A reavaliação dos testes motores foi realizada 5 meses após o ingresso na UNATI. As atividades na UNATI eram desenvolvidas semanalmente, 2 vezes, duração de 6 horas. O programa curricular da universidade era composto por atividades interdisciplinares no âmbito cognitivo, social e motor. Para mensurar o componente da capacidade funcional flexibilidade utilizou-se o teste de sentar e alcançar (adaptado de OSNESS et al., 1990) – flexibilidade será maior, quanto maior a distância (em cm) o avaliado alcançar. O IMC foi determinado pela relação entre as variáveis, medidas de peso e estatura ( $\text{kg/estatura em m}^2$ ) permitindo classificar o grau de peso ou obesidade do avaliado (MATSUDO, 2004). Todos os participantes foram avaliados e reavaliados no período vespertino com temperatura média entre 26 a 28o C. Os dados foram analisados por meio da estatística descritiva e do Teste t-student para amostras pareadas, adotando-se nível de significância de 5% ( $p < 0,05$ ). **Resultados:** Em relação à flexibilidade, no momento pré a UNATI, os idosos apresentavam em média  $50,34 + 13,48$  cm e em relação ao IMC média de  $33,48 + 8,62$   $\text{kg/m}^2$  (obesos, segundo OMS, 1997) Já no momento pós, média de  $54,43 + 13,28$  cm para flexibilidade e para o IMC, média de  $26,89 + 4,77$   $\text{kg/m}^2$  (sobrepeso). De acordo com a análise houve diferença estatisticamente significativa para as variáveis de flexibilidade ( $t = -3,57, p = 0,002$ ) e IMC ( $t = 5,07, p = 0,000$ ). A participação na UNATI por 5 meses influenciou positivamente o componente da capacidade funcional flexibilidade e reduziu os valores do IMC dos idosos participantes. Desta maneira, conclui-se que um programa com características cognitivas, sociais e motoras adaptado à realidade e as necessidades do idoso representa uma medida não farmacológica relevante de contenção do aparecimento de doenças crônico-degenerativas e debilitantes que podem comprometer a qualidade de vida da população idosa.