

**Comparação entre os resultados do treinamento da musculatura abdominal por sexos em idosos participantes de um programa de reabilitação.**

SCHIRLEI CASAS, FERNANDA MONTE, MIRELE QUITES, LUIS ROBERTO FERNANDES JUNIOR, ANA PAULA DRI, NATÁLIA CAUDURO, TALES DE CARVALHO.

UDESC FLORIANOPOLIS SC BRASIL.

O exercício de fortalecimento muscular é importante como complemento em programas de reabilitação cardiopulmonar e metabólica. O estudo teve como objetivo comparar os resultados do treinamento para fortalecimento abdominal entre os sexos em idosos participantes de programa de reabilitação. A amostra foi composta por 96 idosos (57 mulheres), com média de idade de 65,2 anos (DP+9,5) que realizaram exercícios físicos por pelo menos 6 meses e o teste de abdominal pré e pós período de treinamento. O teste de abdominal consiste em realizar o maior número de repetições em 1 minuto do movimento de flexão do tronco retirando a parte superior do tronco do colchonete. Utilizaram-se como instrumentos um colchonete e um cronômetro. Como resultados verificaram-se pequena diferença entre a média da melhoria do teste sendo 18(DP+10) repetições para mulheres e 14 (DP+10) para homens. Considerando que o maior número de repetições realizadas foi de 68, as melhorias apresentadas correspondem a 26,5% e 20,6% respectivamente. Em relação ao número de idosos que melhoraram seus escores observou-se diferença entre os sexos, sendo 70% das mulheres vs 45,7% dos homens. Conclui-se que houve melhora para ambos os sexos e que as mulheres idosas deste grupo se beneficiaram mais com os exercícios abdominais do que os homens.