

## RESUMO

### ANÁLISE DA FORÇA MUSCULAR EM IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE ATIVIDADE FÍSICA SISTEMATIZADA

Anne Jacqueline Souza Santos<sup>1</sup>;

Data de Submissão: 08/08/2018 Data de Publicação: 17/12/2018

E-mail: aninhajacky@yahoo.com.br

## RESUMO

A prática regular de atividade física torna-se fundamental para os idosos. A diminuição da força e da potência do músculo pode influenciar na autonomia, no bem-estar e na qualidade de vida dos idosos. A perda da força e da massa muscular predispõe os idosos a uma limitação funcional, sendo este um fator predisponente para muitos dos processos patológicos associados ao aumento da morbidade e mortalidade. Analisar a força muscular em idosos praticantes e não praticantes de atividades físicas sistematizadas. A pesquisa caracterizou-se como sendo do tipo descritiva, transversal e quantitativa. Foi realizado um estudo na cidade de Montes Claros – MG, com a população idosa entre 65 a 75 anos. Foram incluídos na amostra do G1 indivíduos praticantes de atividades físicas regulares, e no G2 foram incluídos indivíduos não praticantes de atividades físicas. Ressaltando que em ambos os grupos foram de idosos do gênero feminino. Todos os dados coletados a partir da investigação das variáveis foram digitalizados e posteriormente analisados estatisticamente no programa de estatística SPSS®, versão 20.0, para Windows®. O presente projeto foi aprovado pelo Comitê de Ética das Faculdades Integradas do Norte de Minas – FUNORTE. Foram realizados os testes de força muscular de prensão manual, a comparação foi realizada da média relativa, média absoluta, máxima relativa e máxima absoluta para as ambas as mãos (direita e esquerda). Os resultados mostraram que os idosos ativos tem maior força de pressão manual significativamente quando comparados com os idosos sedentários. Podemos entender que possivelmente o exercício físico regular pode ter contribuído para manutenção ou aumento da força muscular nesse grupo de idosos ativos.

**Palavras-chave:** Força Muscular, Idosos, Atividade Física.

---

1 - Bacharela em Educação Física pelas Faculdades Integradas do Norte de Minas – FUNORTE; acadêmica do curso de licenciatura em Educação Física da FUNORTE