

ANÁLISE DA FORÇA MUSCULAR DAS PARTICIPANTES DO PROJETO DE EXTENSÃO ATIVAIDADE

Samira Andrade ANDRADE (Unileste); Heloisa Thomaz RABELO (Unileste)

Introdução: O envelhecimento é a soma das alterações biológicas, psicológicas e sociais, que levam a redução gradual das capacidades de adaptação e desempenho psicofísico do idoso. Apesar dos declínios causados pelo envelhecimento, é notório que o exercício físico, especialmente o treinamento resistido, apresenta papel fundamental em retardar, amenizar e/ou prevenir os déficits nessa fase, propiciando melhoria da capacidade aeróbia e força muscular, aumento da capacidade de realizar as atividades de vida diárias, minimizando possibilidades de quedas e reduzindo a sarcopenia. Desse modo, aumenta-se qualidade de vida, interação social, autoestima e autonomia, além de diminuir o risco de ansiedade e depressão. **Objetivo:** O objetivo do presente estudo foi analisar a força muscular de idosas participantes do projeto de extensão AtivaIdade no ano de 2019. **Metodologia:** A amostra foi composta por 25 voluntárias, que assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, aprovado pelo Comitê de Ética (CAAE: 6537.5317.5.0000.5095). A força muscular foi avaliada após passarem por um período de interrupção de 13 semanas (férias) do treinamento que ocorre 2 vezes semanais, com duração de 60 minutos. Aplicou-se o protocolo de Rikli e Jones, no qual foi realizado flexão de cotovelo com halter de 2kg para Membros Superiores (MMSS) e levantar e sentar da cadeira para Membros inferiores (MMII), ambos em 30 segundos. **Resultados:** Foi utilizada estatística descritiva, com médias e desvios-padrão, além de frequência absoluta e relativa, posteriormente analisados com o programa Excel 2010. A amostra apresentou uma idade média de $70,84 \pm 5,56$ anos e IMC de $26,29 \pm 4,73$ Kg/m², caracterizada como peso adequado. Ao se comparar os resultados do presente estudo com os padrões de repetições propostos por Rikli e Jones (2008), de acordo com a faixa etária da amostra, a qual consta para os MMSS $14,5 \pm 4,4$ e MMII $12,9 \pm 3,6$, nota-se que a amostra do presente estudo apresentou valores dentro da média, MMSS $14,48 \pm 2,71$ e MMII $13 \pm 2,24$. A análise dos dados revelou que para o teste de MMSS, somente 4% das participantes não alcançaram a média desejada, 88% das voluntárias ficaram na média desejada e 8% das idosas participantes tiveram desenvolvimento acima do esperado pela idade. Já no teste de MMII nota-se que somente 4% das participantes não alcançaram a média desejada, a mesma porcentagem obteve resultado superior ao esperado e 92% das voluntárias ficaram na média almejada pela idade. Dessa maneira, entende-se que de maneira geral os resultados indicam valores desejados de força muscular. **Conclusão:** Mediante aos resultados expostos, nota-se que após 13 semanas de interrupção de um programa de exercício físico orientado, as voluntárias apresentaram valores dentro da média referencial na capacidade motora avaliada, sugerindo assim que este desempenho possa ter sido alcançado em função da participação no projeto de extensão AtivaIdade.

Palavras-chave: Envelhecimento. Treinamento. Força muscular.