

## ANÁLISE DA FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS INFERIORES EM IDOSAS SUBMETIDAS A UM PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO

Juliana Franco ADALA<sup>1</sup>; Natália ZAMBERLAN<sup>1</sup>; Rebecca C. FAQUINHA<sup>1</sup>.

<sup>1</sup>Faculdade de Educação Física / UNOESTE – Presidente Prudente/SP

e-mail: fisioadala@yahoo.com.br

**Introdução:** Diante da realidade inquestionável das transformações demográficas iniciadas no último século e que nos fazem observar uma população cada vez mais envelhecida, evidencia-se a importância de garantir aos idosos não só uma sobrevivência maior, mas também uma boa qualidade de vida. Estima-se que em 2020 ocorrerá um aumento de 84 a 167% no número de idosos com moderada ou grave incapacidade. Entretanto, a implantação de estratégias de prevenção, como a prática da atividade física regular e de programas de reabilitação poderão promover a melhora funcional e minimizar ou prevenir o aparecimento dessa incapacidade. **Objetivos:** Analisar o aumento da força muscular de membros inferiores em praticantes idosas, participantes de um programa de atividade física com exercícios resistidos com peso (ERP) e assim despertar maior interesse em praticantes idosas a fim de que promover a qualidade de vida destes. **Métodos:** Este estudo foi realizado com 4 idosas, sendo 2 do grupo controle (GC) e 2 do grupo de treinamento (GT), onde o GC não realizou nenhum tipo de exercício e o GT realizou um programa de musculação para os MMII (Membros Inferiores) com frequência de 3 vezes por semanas, com duração de 1 hora, sempre no período da manhã totalizando um período de 13 semanas desenvolvido na academia de musculação da UNOESTE. Os resultados foram analisados através da média aritmética e de porcentagens. **Resultados:** Obteve-se um aumento da força muscular entre 10% a 40% em todos os exercícios propostos ao GT, sendo o maior aumento de 40% no exercício de Leg press. Resultados deste estudo também mostraram que o treinamento induzido para aumento de força é possível mesmo em idades avançadas. **Conclusão:** Os ERP cumprem uma importância crucial na manutenção da qualidade de vida das pessoas idosas e conseqüentemente as adaptações ao treinamento por parte do músculo esquelético que está envelhecendo podem, além de prevenir a sarcopenia, aumentar a força dos músculos usados para andar, levantar-se de uma cadeira ou ficar em pé, melhorando assim a capacidade de realização das atividades de vida diária que contribuirá para melhorar a saúde e o bem estar desta população em crescimento.

**Palavras chaves:** idosos, exercício físico, força muscular.