



BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA EM IDOSOS FREQUENTADORES DE UM PROGRAMA PÚBLICO DE SAÚDE

KAUANE LOPES SILVA; SARA LUCIA SILVEIRA DE MENEZES; LUANA RAQUEL SOUZA E SILVA; MARILIA SALETE TAVARES; ADALGIZA MAFRA MORENO

Introdução: A ONU decretou a Década do Envelhecimento Saudável (2020-2030) devido ao aumento da população idosa. A fraqueza muscular compromete a independência dos idosos, tornando atividades físicas essenciais para a funcionalidade. Neste cenário, criamos a hipótese de que idosos que se exercitam pelo menos 3 vezes por semana demonstram melhores indicadores funcionais. Isso destaca a importância do exercício na promoção da saúde na terceira idade. **Objetivo:** Avaliar a força muscular de membros superiores e inferiores de idosos praticantes de ginástica promovida pela Secretaria Municipal do Idosos de Niterói e correlacionar com o equilíbrio e mobilidade funcional. **Materiais e Métodos:** Foram recrutadas 45 idosas pertencentes ao Programa Público da Secretaria Municipal de Idosos de Niterói (60 Up), as quais após a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, responderam ao questionário sobre dados demográficos. Após foram realizadas as medidas de força de membros superiores, por meio da dinamometria manual utilizando o membro dominante, a força de membro inferior por medida da circunferência da panturrilha e o teste de sentar e levantar 5 vezes em segundos. **Resultados:** Foram demonstrados por média e desvio padrão e a correlação foi realizada pelo teste estatístico de Correlação de *Pearson*. A idade média das 45 idosas foi de $70,4 \pm 5,7$ anos, o tempo médio de participação no grupo de ginástica foi de $9,3 \pm 3,7$ meses, a dinamometria do membro superior dominante apresentou valores de $20,48 \pm 4,4$ kg, a medida da circunferência da panturrilha foi $36,05 \pm 2,8$ cm e o teste de sentar e levantar apresentou média de $11,33 \pm 3,3$ segundos. Todos os valores apresentados estão dentro da normalidade (16 a 20kg foi classificada como “intermediária” e inferior a 16kg como “fraca”). A força do membro superior representada pela dinamometria, apresentou correlação de 0,33 e $p < 0,02$ quando correlacionada com o teste de sentar e levantar 5 vezes. **Conclusão:** Idosos que realizam atividade física continuamente apresentam valores de força muscular de membros superiores e inferiores dentro da normalidade sendo que a manutenção da força muscular está correlacionada com melhor equilíbrio e funcionalidade.

Palavras-chave: Idosos, Atividade física, Força muscular, Mobilidade funcional, Exercício.