



Título: **BENEFÍCIOS DO EXERCÍCIO FÍSICO NAS ATIVIDADES DE VIDA DIÁRIA DO IDOSO**

Rita de Cássia Martins da Silva Carneiro¹, Jéssica Bino Gomes², Fabio Ricardo Acencio¹, Glaukus Regiani Bueno¹, Mateus Dias Antunes¹, Gilberto Cezar Pavanelli¹

1- Centro Universitário de Maringá – UniCesumar, Maringá, PR, Brasil.

2 - Universidade Paranaense – UNIPAR, Umuarama, PR, Brasil.

E-mail: ritadecassiacarneiro@hotmail.com

Introdução: Com a intenção de proporcionar atendimento a população em geral, atualmente observa-se espaços para a prática esportiva em diversas cidades do Brasil. Para os idosos a situação não é diferente, pois tanto os espaços públicos (academia terceira idade- ATI, grupos de ginásticas, entre outros) e espaços privados (clubes, academias) procuram estimular a melhora da qualidade de vida para esta população bem como a manutenção de sua participação ativa na sociedade. Os idosos atualmente valorizam a atividade física parecendo compreender sua importância para vida ativa, na qual a mesma pode-lhe proporcionar benefícios que o auxiliarão em suas atividades da vida diária, pois a prática regular de atividade física tem inúmeras respostas favoráveis que contribuem para o envelhecimento saudável. **Objetivo:** Avaliar o perfil da força muscular dos membros superiores e inferiores de idosos que praticam exercício físico regular, na cidade de Jussara, Paraná. **Método:** Trata-se de um estudo do tipo transversal, composto por 42 idosos do sexo feminino, pertencentes ao Grupo Maior Idade em Ação, pertencente à cidade de Jussara, no estado do Paraná. Para este estudo foram aplicados dois testes: teste de levantar da cadeira, com o objetivo de identificar o nível da força dos membros inferiores, e o teste de flexão de cotovelo, tendo como objetivo identificar o nível da força dos membros superiores. Os dados foram tratados por meio de estatística descritiva e inferencial, por meio de gráficos e tabelas. **Resultados:** No teste de levantar da cadeira em que o valor de referencia era de 12,45 segundos, os idosos obtiveram valores superiores ($13,96 \pm 1,68$) não apresentando diferença significativa (0,014). Já no teste de flexão de cotovelo, os valores de referencia eram de 14,16 segundos e a média encontrada nos idosos foi de $21,35 \pm 2,04$ segundos com significância estatística (0,001) quando comparado com valores de referencia. **Considerações finais:** Conclui-se que a prática regular de exercícios físicos em idosos contribui para melhora da força muscular de membros superiores, e conseqüentemente, auxiliam positivamente nas atividades de vida diária para promoção da saúde do idoso.

Palavras-chave: Atividade Física; Envelhecimento; Força Muscular; Promoção da Saúde.