



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±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±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.