

159

**AVALIAÇÃO DA FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES EM IDOSOS APÓS UM ANO DE ATIVIDADE FÍSICA REGULAR.** *Eduardo Gulart dos Santos, Cibele dos Santos Xavier, Adriana Barni Truccolo (orient.)* (Educação Física, Educação Física, ULBRA).

Considerando que a força reduz com o envelhecimento, ocorrendo em consequência das diminuições tanto da atividade física quanto da massa muscular; esta última sendo, em grande parte, resultante de uma redução da síntese protéica que ocorre com o envelhecimento e a perda de unidades motoras das fibras de contração rápida. O objetivo desta investigação foi avaliar a força de membros superiores ao início de um programa de atividade física regular, e ao final de um período de um ano de treinamento. Os dados foram coletados em um grupo de convivência (Viva a Vida), localizado na cidade de Canoas, RS. A amostra foi composta por 26 idosos, na faixa etária dos 60 aos 85 anos de idade, sendo 22 do sexo feminino e 4 do sexo masculino. O instrumento utilizado para acessar força de membros superiores foi proposto por Rikli e Jones no livro 'Senior Fitness Test Manual'. Quando comparado os resultados do pré-teste com os resultados do pós-teste foram obtidos os seguintes dados: 77% da amostra obtiveram resultados superiores no pós-teste, 11.5% da amostra apresentaram resultados inferiores no pós-teste e 11.5% da amostra apresentaram resultados iguais no pós-teste; observando diferença significativa a um nível de 0.05 de confiança. Conclui-se que o programa de atividade física regular, realizado duas vezes por semana, foi eficaz na melhora da força de membros superiores de idosos fisicamente saudáveis, permitindo-lhes independência funcional e melhora na qualidade de vida.