

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



NÍVEL DE FORÇA MUSCULAR DO CORE E CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS RESIDENTES EM UM MUNICÍPIO DO MEIO OESTE CATARINENSE

Pesquisador(es): FRANÇA, Luiz Henrique; BONDAN, Luiz Eduardo

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Educação Física

Área: Ciências da Vida e Saúde

Introdução: O processo de envelhecimento acontece inevitavelmente com o passar do tempo, ocorrendo alterações funcionais, morfológicas e psicológicas, afetando a autonomia dos idosos. Diante disso, se faz importante as avaliações físicas para identificar se há disfunções na autonomia. **Objetivo:** O estudo teve como objetivo avaliar o nível de força muscular do core pelo protocolo de Kendall, McCreary e Provance (1993) e capacidade funcional através do protocolo de GDLM. **Método:** A amostra foi composta por 20 idosos residentes do Município de Videira – SC, sendo 7 do sexo masculino e 13 do sexo feminino com faixa etária de 60 a 80 anos de idade que praticam exercícios físicos regularmente. Os idosos foram submetidos a uma bateria de testes funcionais, e, após os testes foram classificados e separados por gênero para a análise dos dados obtidos onde para o teste de nível de força do core foi utilizada a proposta de Kendall, McCreary e Provance (1993) e para a determinação do ângulo em graus; o teste de abaixamento de membros inferiores, partindo da posição inicial em decúbito dorsal, membros inferiores na vertical estabelecendo um ângulo de 90° com o solo, com o objetivo de graduar a força dos músculos abdominais e flexores de quadril; e para os testes de capacidades funcionais foi utilizado o protocolo de GDLM seguindo a referência de Andrades et al. (2015). **Resultados:** Os resultados do estudo mostram que entre os pesquisados, houve predominância do sexo feminino com idade entre 60 a 80 anos e nível de atividade física classificados como ativos. Na classificação do nível de força do core 50% dos idosos apresentam bom nível de força muscular. Em relação aos testes de capacidade funcional, 50% do grupo apresentou bom nível de classificação nos

II CIRCUITO REGIONAL

DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



testes de caminhar 10 metros (C10m), teste de levantar-se da posição decúbito ventral (LPDV), teste de levantar-se da cadeira e locomover-se pela casa (LCLC), teste de Vestir e Tirar uma Camiseta (VTC), entretanto no teste de levantar-se da posição sentada (LPS), 53% do grupo apresenta nível insuficiente. **Conclusão:** Conclui-se que em média geral os idosos avaliados possuem bom nível de força muscular do core e bom nível de capacidade funcional.

Palavras-chave: Avaliação. Core. Capacidade Funcional.

E-mails: luiz.bondan@unoesc.edu.br; luizbiro51@gmail.com

