



EFEITOS DO FORTALECIMENTO DO CORE NA FORÇA E FLEXIBILIDADE DE MEMBROS SUPERIORES DE IDOSOS

**Cassia Sabrina Dias Saldanha
Rebecca Carvalho Mendes e Silva
Danieli Isabel Romanovitch Ribas**

Resumo

INTRODUÇÃO: O envelhecimento é um processo dinâmico, no qual ocorrem alterações fisiológicas e morfológicas em todos os níveis do organismo que podem ser retardadas pela prática da atividade física regular. Os músculos do CORE são responsáveis em manter a integridade da postura, efetuar movimentos coordenados, permitir estabilidade, conceber força e conduzir energia por todo o corpo independente do movimento ou atividade, viabilizando a execução adequada de todos os movimentos corporais. A recuperação da função desta musculatura em idosos, traz vários benefícios, como o aumento da mobilidade e consequentemente a independência em suas atividades diárias, favorecendo o envelhecimento com maior qualidade de vida. **JUSTIFICATIVA:** Levando em consideração as perdas funcionais que ocorrem com o envelhecimento e a importância dos músculos do CORE para a execução dos movimentos corporais verifica-se a necessidade de estudos que avaliem a influência do fortalecimento destes músculos nas habilidades funcionais de idosos. **OBJETIVO:** Avaliar os efeitos do fortalecimento do CORE na flexibilidade e força muscular de membros superiores em indivíduos idosos. **DESENVOLVIMENTO DA INVESTIGAÇÃO:** Estudo longitudinal, aprovado pelo CEP sob parecer nº 5.656.682, realizado com sete participantes com idade $71 \pm 4,42$ anos, peso $74\text{kg} \pm 11,55$, estatura $1,69$ metros $\pm 0,075$ e IMC de $25,99\text{Kg/m}^2 \pm 4,90$, não sedentários, de ambos os sexos. Os participantes foram avaliados em relação a flexibilidade e força muscular de membros superiores, por meio, da Bateria de testes Senior Fitness Test, antes e após aplicação de exercícios de fortalecimento do CORE, realizados duas vezes na semana, com duração de 45 minutos cada atendimento, por 12 semanas. Os resultados obtidos pré e pós foram comparados pelo teste *t de student pareado*. **RESULTADOS:** Ao comparar a flexibilidade de membros superiores pré ($11,46 \pm 6,51$) e pós aplicação dos exercícios ($7,53 \pm 4,05$) foi possível verificar melhora de $3,93$ cm ($p=0,0097$). Em relação a força muscular de membros superiores ocorreu aumento em $1,21$ repetições, ao comparar pré ($12,14 \pm 1,57$) e pós aplicação dos exercícios ($13,35 \pm 3,23$), porém, a mesma não foi significativa ($p=0,23$). **CONCLUSÃO:** O fortalecimento dos músculos do CORE, proporcionaram melhora da flexibilidade de membros superiores e a manutenção da força muscular de membros superiores dos participantes.

Palavras-chave: envelhecimento; flexibilidade; força muscular.