

INFLUÊNCIA DA ATIVIDADE FÍSICA NA QUALIDADE MUSCULAR EM IDOSOS

Gabriel Neves Amaral¹; Isabela Caiado Peixoto Costa¹; Kercya de Almeida Silva Sales¹; Marcos Brenno Piva Nunes¹; Richard Felter¹; Aila Davis Fanstone Pina Vieira²

1. Discente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.
2. Docente do curso de Medicina da Universidade Evangélica de Goiás – UniEVANGÉLICA.

RESUMO: A qualidade muscular engloba fatores como a força, resistência, potência e a composição muscular. Com o processo de envelhecimento, é natural que esses componentes sofram declínio, levando à redução da funcionalidade dos idosos. Compreende-se que a prática regular de atividades físicas é essencial para manter a qualidade muscular ao longo da vida, sendo, entretanto, prejudicada pela diminuição dessa prática entre a população idosa. Considerando esses fatores, o objetivo geral da pesquisa do presente estudo é avaliar se a prática de atividade física regular interfere na qualidade muscular dos idosos do Centro de Convivência de Idosos (CCI) de Anápolis e do programa Universidade Aberta à Pessoa Idosa (UniAPI), nas dependências da UniEVANGÉLICA. Para alcançar esse objetivo, vale-se de um estudo transversal e analítico. A amostra incluirá aproximadamente 264 idosos, que responderão a dois questionários e realizarão três testes físicos. Esses instrumentos de avaliação permitirão analisar o nível de atividade física, a qualidade de vida, o desempenho muscular e a composição corporal de cada participante. A partir dos dados coletados, serão traçados paralelos entre o perfil epidemiológico, a qualidade muscular e a prática de atividade física dos indivíduos, observando a possível relação entre esses elementos. Espera-se que um maior nível de atividade física esteja diretamente associado à melhor qualidade muscular, o que se refletirá em um desempenho superior para indivíduos mais ativos. Assim, o estudo poderá contribuir para a orientação sobre a importância de manter hábitos de vida ativos ao longo do processo de envelhecimento, visando à melhoria da qualidade de vida e da qualidade muscular da população idosa.

Palavras-chave:
Qualidade Muscular.
Exercício Físico.
Envelhecimento.