

## **ANÁLISE COMPARATIVA DA MASSA E FORÇA MUSCULAR E DO EQUILÍBRIO ENTRE INDIVÍDUOS IDOSOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO**

Edmila Marques Pedro<sup>1</sup>, Danielle Bernardes-Amorim<sup>1,2</sup>. 1 Universidade do Vale do Sapucaí – UNIVÁS; 2Universidade do Vale do Rio Verde – UNINCOR

O objetivo foi comparar massa e força muscular e equilíbrio entre idosos praticantes e não praticantes de musculação. Para tanto, foram realizados testes de força através de repetições máximas e testes de equilíbrio a fim de analisar o equilíbrio estático e dinâmico, através das escalas de Tinetti e Berg em 16 indivíduos idosos, sendo oito praticantes de musculação (idade  $65 \pm 6,19$  anos) e oito não praticantes (idade  $68 \pm 4,98$  anos). Verificou-se que os idosos treinados em musculação apresentaram maiores valores de circunferências de Braço e de Coxa, das Escalas de Berg de Tinetti (Equilíbrio) e dos testes de repetição submáxima no *Supino* e no *Leg Press* em relação aos sedentários. Concluiu-se que o treinamento de força pode ser efetivo no equilíbrio de indivíduos idosos, podendo auxiliá-los na realização de atividades da vida diária.

**Palavras Chave:** Idosos. Massa muscular. Treinamento de força. Força muscular. Equilíbrio.