

**CORRELAÇÃO ENTRE FORÇA MUSCULAR E AUTONOMIA FUNCIONAL
EM IDOSAS: COMPARAÇÃO ENTRE SEDENTÁRIAS E FISICAMENTE
ATIVAS**

Thatiany Nascimento (thatifunita@gmail.com)

Marco Machado (marcomachado1@gmail.com)

Introdução: O envelhecimento está associado a alterações fisiológicas importantes, como redução da força muscular, perda de massa magra (sarcopenia) e declínio da autonomia funcional. Esses fatores impactam diretamente a qualidade de vida de idosos, especialmente em populações sedentárias. A prática regular de atividade física surge como estratégia relevante para minimizar tais efeitos e preservar a independência funcional. Objetivo: Comparar idosas sedentárias e ativas quanto à correlação entre força muscular, massa corporal total e autonomia funcional. Métodos: Estudo correlacional com 33 idosas (=60 anos), divididas em grupo experimental (ativas; n=17) e controle (sedentárias; n=16). Foram realizadas anamnese e medidas antropométricas. A força muscular foi avaliada por contração isométrica máxima unilateral em cadeira extensora, com registro por transdutor de força. A autonomia funcional foi analisada por meio dos testes “Levantar da Cadeira em 30 segundos” e “Levantar-se e Andar”. A análise estatística utilizou o coeficiente de correlação de Pearson ($p < 0,05$). Resultados: Não houve diferenças significativas entre os grupos quanto à idade, estatura e massa corporal. No grupo sedentário, observou-se correlação positiva entre idade e pior desempenho funcional, evidenciada pelo maior tempo no teste “Levantar-

se e Andar”, além de correlação negativa entre este teste e o número de repetições no teste de levantar da cadeira. No grupo ativo, verificou-se correlação positiva significativa entre força muscular e massa corporal total, indicando que maiores valores de massa corporal estão associados a maior produção de força. Conclusão: O sedentarismo em idosas está associado à redução da autonomia funcional, enquanto a prática de atividade física contribui para melhor relação entre força muscular e massa corporal, sugerindo efeito protetor contra a sarcopenia. Esses achados reforçam a importância da atividade física na manutenção da independência funcional em populações idosas. Nota explicativa: Os dados apresentados neste resumo correspondem a uma etapa de um estudo mais amplo em desenvolvimento. Sua divulgação se justifica pela relevância e consistência dos resultados, contribuindo de forma oportuna para o debate científico.

Palavras-chave: envelhecimento; força muscular; autonomia funcional; idosas; atividade física.