



## NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA E A INTERFERÊNCIA NA FORÇA DE PARAVERTEBRAL

Rodrigo Peixoto dos Santos<sup>1</sup>

Gustavo Elias Rocha Sirne<sup>2</sup>

### Resumo

O objetivo central é avaliar os jovens com o teste de dinamometria lombar junto com um questionário a fim de analisar a geração de força nessa região e correlacionar com o questionário, identificando se fatores como a inatividade física e dores nas costas tem relação direta com a queda do potencial lombar. O estudo foi conduzido com 625 pessoas saudáveis de ambos os sexos, praticantes e não praticantes de atividade física regular, a faixa etária variou de 15 e 23 anos, sendo 280 homens e 345 mulheres. Foi utilizado um sistema de dinamometria digital portátil composto por um aplicativo onde a plataforma é conectada via bluetooth com o aparelho.

Conclui-se, portanto, que na pesquisa realizada o nível de atividade física tem uma correlação direta com a força de paravertebrais pois, quanto maior a aptidão física do indivíduo maior foi a geração de força atribuída ao dinamômetro.

**Palavras-chave:** Dinamometria lombar. Paravertebrais e Pesquisa de Campo.

---

<sup>1</sup> Mestre em Educação Física (UFRJ), Docente do UGB-FERP.

<sup>2</sup> Graduando de Educação Física UGB-FERP.