

## **ANÁLISE DA FORÇA DE PARAVERTEBRAIS DE MULHERES NA MENOPAUSA PRATICANTES DE EXERCÍCIOS**

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

José Augusto Sant'ana Muniz Teles<sup>2</sup>

Thaiane Cabral de Mello<sup>3</sup>

### **Resumo**

O presente estudo tem como principal objetivo avaliar a força dos músculos paravertebrais de mulheres praticantes de um programa de exercícios orientados por profissionais da Secretaria Municipal de Esporte e Lazer (SMEL) da cidade de Volta Redonda. O estudo adotou os procedimentos da pesquisa de campo coletando a força dos músculos paravertebrais das voluntárias através da dinamometria, bem como, foram coletados também o índice de massa corporal (IMC) e o questionário de dor lombar (DL) de Roland-Morris que possui 24 perguntas que devem ser respondidas com os números 1 e 0, onde 1 é igual a sim e 0 é igual a não. Discute os resultados obtidos neste estudo com os resultados obtidos por outros autores, bem como discute também os processos metodológicos utilizados em ambos. Por fim concluímos que por conta de a faixa etária das voluntárias ser entre 40 e 59 anos o normal seria que elas não estivessem dentro dos padrões, logo, acreditamos que o treinamento seja o responsável por mantê-las dentro dos padrões normativos citados ao longo deste estudo.

**Palavras-chave:** Dinamometria. Dor lombar. Treinamento.

---

<sup>1</sup> Especialização em Reabilitação Cardiorrespiratória Funcional

<sup>2</sup> Graduando em Educação Física (UGB-FERP)

<sup>3</sup> Graduanda em Educação Física (UGB-FERP)