

FORÇA MUSCULAR EM JOVENS ADULTOS (APOIO UNIP)

Aluno: João Gabriel da Silva

Orientador: Prof. Mário Tsutsui

Curso: Educação Física

Campus: Chácara Santo Antônio

É um fato que o treinamento de força promove adaptações benéficas à saúde e ao bem-estar. Ao longo dos anos, medidas não farmacológicas, como a atividade física, vêm sendo recomendadas para prevenção e tratamento de doenças crônicas não transmissíveis (DCNT). O objetivo deste estudo foi não apenas fazer uma análise, pura e simplesmente da força dos jovens adultos por meio de artigos (o que poderá servir como referência para trabalhos futuros que estudarão algo sobre essa temática), mas também fazer o incentivo à adesão do treinamento de força no cotidiano dessa população, além de fazer correlações entre altos níveis de força e desempenho desses indivíduos na performance motora e na qualidade de vida e de buscar influenciar a população em enfoque a aderir ao treinamento de força em sua rotina, por todos os benefícios que o mesmo pode trazer. Para isto, este estudo contou com a análise de artigos que visaram avaliar a população adulta jovem em território brasileiro, buscando entender o perfil de força dessa população e correlacionando esses dados de forma qualitativa com sua saúde e qualidade de vida. Em conclusão, observamos que é importante darmos atenção ao aumento e manutenção dos níveis de força da população jovem adulta, pois muitos indivíduos não apresentaram desempenho satisfatório nas tarefas que lhes foram empregadas.