



## FORÇA MUSCULAR EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

FEDLMANN, Lidiane Requia Alli<sup>1</sup>; MORAES, Jonathas<sup>2</sup>; PEREIRA, Lucimara de Souza<sup>2</sup>; MARTINS, Jadiane Fucilini<sup>2</sup>; CRUZ, Kelly Pereira da<sup>2</sup>; VIEIRA, Daniel<sup>2</sup>; FRANCO, Rebecca Moreira<sup>2</sup>.

**Introdução:** O processo de envelhecimento se caracteriza pelo declínio das funções fisiológicas, porém esse processo nem sempre está relacionado ao resultado de uma patologia; envelhecer é um processo natural, gradual, irreversível, conhecido como senescência. Com o avanço da senescência ocorrem alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas, reduzindo a capacidade de adaptação em uma situação de sobrecarga funcional dificultando o organismo a reagir contra agressões intrínsecas e extrínsecas. (Geraldes et al., 2008) Os idosos residentes em Instituições de Longa Permanência para Idosos (ILPI) estão mais propensos a sofrer com os declínios das funções fisiológicas devido a pouca mobilidade, uso de medicamentos e conseqüentemente perda de força muscular, pois se encontram em um ambiente diferente de seu domicílio e a ausência dos familiares perdendo em autonomia (DISTELMAIER et al., 2017). **Objetivo:** Avaliar a força de membros superiores e inferiores de idosos residentes em ILPI de caráter social, na cidade de Canoas – RS. **Metodologia:** O presente trabalho foi desenvolvido por docentes e acadêmicos vinculados ao Núcleo de Atenção Geronto-Geriátrica da Ulbra/Canoas (NEAGG), da área de educação física. A amostra foi composta por 20 idosos, com média de 77,2 anos  $\pm$  7,5 de ambos os sexos. Para avaliar a força de membros superiores foi utilizado o teste de preensão palmar (FPM) através de um dinamômetro digital marca Instrutherm; para avaliar a força dos membros inferiores foi utilizado o teste de sentar e levantar proposto por Rikli e Jones, 2008. As análises de dados foram realizadas através do software estatístico SPSS, versão 25.0. **Resultados:** Os dados encontrados mostram que nos membros superiores a média de força de preensão 14,31  $\pm$  7,43 kgf e nos membros inferiores pelo teste de sentar e levantar a média de 8,26  $\pm$  3,75 repetições, o que segundo a classificação dos testes indicam perda de mobilidade. De acordo com a literatura a perda de massa muscular em decorrência do envelhecimento e do sedentarismo causa redução da mobilidade e amplitude de movimento, refletindo diretamente nas atividades da vida diária; a FPM tem o poder de indicar o estado geral de força e desempenho funcional como um todo, podendo sugerir que idosos com a redução nessa valência terão prejuízo na sua autonomia funcional (Geraldes et al., 2008; Fideli et al. 2013; Marty et al., 2017). Em contrapartida, a estimulação da força e resistência muscular proporcionará um ganho de autonomia melhorando o equilíbrio e a execução de tarefas do dia a dia e contribuindo para uma redução do uso de medicamentos e risco de quedas. **Conclui-se** com este trabalho que os idosos avaliados apresentam risco de perda de





mobilidade através da baixa força muscular tanto de membros inferiores quanto superiores. Recomenda-se a implantação de um programa regular de exercícios físicos dentro das ILPIs proporcionando assim um aumento da força muscular.

#### Referências:

DISTELMAIER, K. et al. How Much Physical Activity Should We Do? The Case for Moderate Amounts and intensities of Physical Activity. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, v. 67, n. 2, p. 193–205, 1 jun. 2017.

FIDELIS, L. T.; PATRIZZI, L. J.; DE WALSH, I. A. P. Influência da prática de exercícios físicos sobre a flexibilidade, força muscular manual e mobilidade funcional em idosos. **Rev. Bras. Geriatr. Gerontol., Rio de Janeiro**, v. 16, n. (1), p. 109–116, 2013.

GERALDES, A. A. R. et al. A força de preensão manual é boa preditora do desempenho funcional de idosos frágeis: Um estudo correlacional múltiplo. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 14, n. 1, p. 12–16, 2008.

GMS, T. et al. Artigo Original Análise da força de preensão palmar e ocorrência de quedas em idosos Analysis of hand grip strength and occurrence of falls in elderly. p. 21–28, 2016.

MARTY, E. et al. **A review of sarcopenia: Enhancing awareness of an increasingly prevalent disease** *Bone*, 2017.

MIRANDA, L. V. et al. Efeitos De 9 Semanas De Treinamento Funcional Sobre Índices De Aptidão Muscular De Idosas. **Maio**, v. 1059, p. 386–394, 2016.

OLIVEIRA, E. N. DE; SANTOS, K. T. DOS; REIS, L. A. DOS. Força De Preensão Manual Como Indicador De Funcionalidade Em Idosos. **Revista Pesquisa em Fisioterapia**, v. 7, n. 3, p. 384, 2017.

2. Acadêmicos da ULBRA/CANOAS e voluntários do projeto NEAGG;

1. Doutora, docente ULBRA/CANOAS, Coordenadora projeto ULBRATI, lidianefeldmann@gmail.com.

