

Grupo de Trabalho Temático (GTT) de Aspectos biodinâmicos do exercício e atividade física - Pôster

**ATIVIDADES DA VIDA DIÁRIA E FORÇA MUSCULAR DE IDOSOS  
PARTICIPANTES DA UNIVERSIDADE ABERTA À TERCEIRA IDADE  
(UATI)**

*Mayne Lopes da Silva<sup>1</sup>*

*João Victor Rosa de Freitas*

*Lucas Lima Galvão*

*Rízia Rocha Silva*

*Douglas de Assis Teles Dos Santos*

*Rafaela Gomes Dos Santos*

O envelhecimento é um processo natural e com o avançar da idade as pessoas idosas apresentam perdas progressivas nos aspectos biopsicossociais (SCHNEIDER, 2008). Segundo Gonçalves (2001), em 2025, 15% da população brasileira (34 milhões) estará acima de 60 anos. A diminuição da aptidão funcional do organismo durante o envelhecer influencia no desenvolvimento das atividades básicas da vida diária (ABVD) e instrumentais da vida diária (AIVD) e função muscular, entretanto, a maioria da população não possui acesso a programas de atividade física orientada. Assim, torna-se importante manter os níveis de atividade física por meio das tarefas de vida diárias (caminhar, higiene pessoal, levantar sem auxílio), bem como atividades instrumentais da vida diária (utilizar meios de transporte, lavar sua roupa, fazer compras e administrar os próprios medicamentos) (ACSM, 1999; MACIEL, 2010). Nesse sentido, a adesão de idosos a programas de interação social, promoção do lazer e que estimulem a prática da atividade física tem sido de grande importância para a manutenção e melhora da saúde da população idosa. O objetivo do presente estudo foi correlacionar a força muscular dos membros superiores e inferiores com as Atividades da Vida Diária (AVD). Estudo

---

<sup>1</sup> Contatos dos autores: [ma.yne@hotmail.com](mailto:ma.yne@hotmail.com); [jvrdfreitas@hotmail.com](mailto:jvrdfreitas@hotmail.com); [lucagalvao07@gmail.com](mailto:lucagalvao07@gmail.com); [rizarochasilva@gmail.com](mailto:rizarochasilva@gmail.com); [datsantos@uneb.br](mailto:datsantos@uneb.br); [rafagomes.edf@gmail.com](mailto:rafagomes.edf@gmail.com).

transversal realizado com 18 sujeitos, com idade igual ou superior a 60 anos, de ambos os sexos, participantes do programa institucional Universidade Aberta a Terceira Idade (UATI) da Universidade do Estado da Bahia, Campus X, em Teixeira de Freitas, Bahia. Foi utilizado para avaliar a força dos membros superiores e inferiores testes do protocolo Sênior Fitness Test (SFT) - teste de flexão de antebraço e sentar e levantar da cadeira avaliando a força e resistência dos membros superiores e inferiores (STOELBEN et al., 2016). Para mensurar a capacidade de autonomia e à independência nas ABVD foi utilizada a escala de Katz e para as (AIVD) a Escala adaptada de Lawton (SANTOS; VIRTUOSO JÚNIOR, 2008) analisadas de forma dicotômica: ausência de dependência (sem dificuldades) versus dependência (incapacidade/dificuldade para realizar uma ou mais atividade). Na análise dos dados foi utilizado o teste Shapiro-Wilk seguido da correlação de Pearson ou Spearman para dados normais e não normais, respectivamente. As análises foram realizadas através do software IBM SPSS versão 20.0. Foi adotado  $p \leq 0,05$ . Os resultados do estudo demonstraram que os idosos apresentam média de idade de  $69,26 \pm 6,79$  com amplitude de 60 a 81 anos. Não houve correlação significativa entre a força dos membros superiores com ABVD ( $r = -0,26$ ;  $p = 0,29$ ) e AIVD ( $r = 0,17$ ;  $p = 0,48$ ). Houve correlação moderada negativa significativa entre a força dos membros inferiores e ABVD ( $r = -0,61$ ;  $p = 0,007$ ) mas não para AIVD ( $r = 0,34$ ;  $p = 0,15$ ). A força muscular pode ser definida como a capacidade do sistema músculo esquelético produzir tensão e torque (ALBUQUERQUE, et al., 2011) e está relacionada com a aptidão física vinculada à saúde, além de ter papel relevante para o desempenho físico em diversas atividades de vida diária (CARDOSO, et al., 2011) e/ou esportivas (BAPTISTA, CUNHA, OLIVEIRA et al., 2008). Por isso, estudos têm demonstrado que estímulos adequados de treino em idosos, independentemente do sexo, retardam a diminuição da força e da massa muscular normalmente associada ao envelhecimento. Assim, programas com intensidade suficiente para aumentar a força e o equilíbrio devem ser implementados como forma de prevenção de quedas e lesões (REBELATTO et al. 2006; SILVA et al., 2012; CARVALHO, et al., 2004). Com base nos resultados é possível concluir que os idosos da UATI/UNEB com o menor

desempenho no teste de força de membros inferiores possuem maior dependência nas atividades básicas da vida diária, ou seja, nas atividades de autocuidado.

**Palavras-chave:** Idoso; Atividades da Vida Diária; Força Muscular.

## REFERÊNCIAS

ACSM. **Programa de condicionamento físico da ACSM**. 2.ed. São Paulo: Manole, 1999.

ALBUQUERQUE, C. V. et al. Efeito agudo de diferentes formas de aquecimento sobre a força muscular. **Fisioterapia em Movimento**, v. 24, n. 2, 2017.

BAPTISTA, R. R; CUNHA, G. S; OLIVEIRA, Á. R. Aspectos fisiológicos e biomecânicos da produção de força podem ser usados no controle do treinamento de remadores de elite. **Revista brasileira de medicina do esporte**. São Paulo. Vol. 14, n. 5 (set./out. 2008), p. 427-435, 2008.

CARDOSO, F. S. et al. Avaliação da qualidade de vida, força muscular e capacidade funcional em mulheres com fibromialgia. **Revista Brasileira de Reumatologia**, v. 51, n. 4, p. 338-50, 2011.

CARVALHO, M. et al. Força muscular em idosos II: efeito de um programa complementar de treino na força muscular de idosos de ambos os sexos. **Revista Portuguesa de Ciências do Desporto**, v. 4, n. 1, p. 58–65, 2004.

GONÇALVES, A. K. Novo ritmo da terceira idade. **Pesquisa Fapesp**, v. 67, p. 68, 2001.

MACIEL, M. G. Atividade física e funcionalidade do idoso. **Motriz**, Rio Claro, v.16 n.4, p.1024-1032, out./dez. 2010.

REBELATTO J.R et al. Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas. **Rev. bras. fisioter**, v. 10, n. 1, p. 127-132, 2006.

SANTOS, R. L.; VIRTUOSO JÚNIOR, J. S. Confiabilidade da versão brasileira da escala de atividades instrumentais da vida diária. **Revista Brasileira em Promoção da Saúde**, v. 21, n. 4, p. 290-296, 2008.

SCHNEIDER R.H; IRIGARAY T.Q. O envelhecimento na atualidade: aspectos cronológicos, biológicos, psicológicos e sociais. **Estudos de Psicologia**, v. 25, n. 4, p. 585-593, 2008.

SILVA, M. F. et al. Relação entre os níveis de atividade física e qualidade de vida de idosos sedentários e fisicamente ativos. **Revista brasileira de geriatria e gerontologia**, v. 15, n. 4, p. 635-642, 2012.

STOELBEN, K. J. V. et al. AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR DE DIFERENTES POPULAÇÕES: UMA REVISÃO DE LITERATURA. **Revista Brasileira de Ciências da Saúde**, v. 20, n. 1, p. 61-70, 2016.