



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



PREVALÊNCIA DE DORES OSTEOMUSCULARES COM DISTINTOS NÍVEIS DE FORÇA MUSCULAR EM MULHERES IDOSAS

Lucas Ariel Dullius, Universidade do Vale do Taquari UNIVATES

lucas.dullius@univates.br

Jéssica Luana Dornelles da Costa, Universidade do Vale do Taquari UNIVATES

jluana@univates.br

Luiz Gabriel da Silva, Universidade do Vale do Taquari UNIVATES

luiz.silva4@univates.br

Carlos Leandro Tiggemann, Universidade do Vale do Taquari UNIVATES

cltiggemann@univates.br

Palavras chaves: *Força Muscular. Dor. Idoso.*

1 INTRODUÇÃO

A população idosa é muitas vezes acometida por patologias e limitações que afetam a sua qualidade de vida, um dos fatores encontrados é uma tendência fisiológica à perda de força e massa muscular (CRUZ-JENTOFT et al, 2010), o que gera uma perda de funcionalidade nessa população. Para minimizar este efeito, o aprimoramento da força muscular tem ganhado evidência no papel de manutenção da saúde, sendo fundamental a realização de exercícios de força (TIGGEMANN et al, 2013). Outro fator que interfere diretamente na vida dos idosos são as dores articulares e musculares, contribuindo ainda mais para limitações em sua mobilidade. Desta forma, o presente estudo busca comparar a prevalência de dores osteomusculares com distintos níveis de força muscular em mulheres idosas.

2 METODOLOGIA:

O estudo se caracteriza como observacional analítico, de caráter transversal, com amostra não probabilística intencional composta por 43 mulheres, com idade média de $65,33 \pm 4,54$ anos, sendo a maioria (62,2%) considerada moderadamente ativa. A média da massa corporal foi de $67 \pm 9,64$ kg, a estatura de $1,56 \pm 0,50$ m e o IMC de $27,52 \pm 3,62$ kg/m². Para avaliação da força máxima, o teste de repetição máxima (1RM) foi aplicado em cinco exercícios: supino reto, remada horizontal, pressão de pernas, cadeira extensora e mesa flexora. Para mensurar o nível de dor foi utilizado o questionário nórdico de dor (MESQUITA,



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA

I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



FAPERGS



PPGAD UNIVATES

PPG ENSINO UNIVATES

COMPLEXO ESPORTIVO UNIVATES

Realização:



EDUCAÇÃO FÍSICA BACHARELADO

EDUCAÇÃO FÍSICA LICENCIATURA



UNIVATES

RIBEIRO e MOREIRA, 2010), avaliando 9 regiões do corpo (pescoço, ombros, parte superior das costas, cotovelos, punho/mão, parte inferior das costas, quadris/coxas, joelhos e tornozelos). A amostra foi dividida em subgrupos de maiores níveis de força (Fmais) e menores níveis de força (Fmenos), conforme os critérios de Força Geral, Força de Membros Inferiores, Força de Membros Superiores. A comparação entre as prevalências de dor foi realizada pelo teste Qui-quadrado ($p < 0,05$).

3 RESULTADOS

As regiões que apresentaram um maior relato de dores foram a parte inferior das costas (69,8%), dos ombros (62,8%) e dos joelhos (48,8%). As comparações entre os subgrupos mais fortes e menos fortes, segundo os critérios de força utilizados, não indicaram diferenças significativas ($p > 0,05$) nas prevalência de relatos de dores em nenhuma das análises realizadas.

4 CONSIDERAÇÕES FINAIS

Oliveira et al (2012) buscaram comparar queixas de dores e a força dos músculos envolvidos na articulação do joelho após um programa de fortalecimento muscular de oito semanas. Os resultados indicaram um concomitante aumento da força com uma diminuição significativa nos níveis de dor. Em contrapartida, Bandholm et al (2006) compararam a contração muscular máxima no exercício de elevação lateral em dois grupos, um de homens saudáveis e outro de homens acometidos pela Síndrome do Impacto Subacromial, não encontrando diferenças significativas ($P < 0,05$) nos níveis de força entre os grupos analisados. A dor pode ser causada por diversos fatores, desde inflamações, até lesões por esforço repetitivo, e esta característica multifatorial pode ter obscurecido nossos resultados. Concluímos por meio deste estudo que não existe relação entre força muscular e dores osteomusculares em mulheres idosas.

5 REFERÊNCIAS

BANDHOLM, Thomas et al. Force steadiness, muscle activity, and maximal muscle strength in subjects with subacromial impingement syndrome. **Muscle Nerve**. 2006, 34: 631-639.



IX CONGRESSO SULBRASILEIRO DE CIÊNCIAS DO ESPORTE

VII CONGRESSO ESTADUAL
DE EDUCAÇÃO FÍSICA NA ESCOLA
I CONGRESSO ESTADUAL DE ATIVIDADE
FÍSICA, SAÚDE E TREINAMENTO

Apoio:



FAPERGS



PPGAD
UNIVATES

PPG ENSINO
UNIVATES

COMPLEXO ESPORTIVO
UNIVATES

Realização:



EDUCAÇÃO FÍSICA
BACHARELADO

EDUCAÇÃO FÍSICA
LICENCIATURA

UNIVATES

CRUZ-JENTOFT, Alfonso J. et al. Sarcopenia: European consensus on definition and diagnosis: Report of the European Working Group on Sarcopenia in Older People. **Age and Ageing**. 2010; 39(4):412-23.

MESQUITA, Cristina Carvalho; RIBEIRO, José carlos and MOREIRA, Pedro. Portuguese version of the standardized Nordic musculoskeletal questionnaire: cross cultural and reliability. **Journal of Public Health**. 2010; 18(5):461-466.

OLIVEIRA, Aline Mizusaki Imoto de et al. Impacto dos exercícios na capacidade funcional e dor em pacientes com osteoartrite de joelhos: ensaio clínico randomizado. **Revista Brasileira de Reumatologia**. 2012, 52(6): 876-882.

TIGGEMANN, Carlos Leandro et al. Envelhecimento e treinamento de potência: aspectos neuromusculares e funcionais. **Revista da Educação Física/UEM**. 2013, 24(2): 295-304.