

**NÍVEIS DE FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES DE ADULTOS
MAIORES DE 50 ANOS DO MUNICÍPIO DE CACOAL/RO****Alan Sérgio S. Candeia¹,
Weliton Nunes Soares²,
Rafael Ayres Romanholo²****RESUMO**

O estudo em questão tem como objetivo analisar o perfil de força de preensão manual de homens e mulheres maiores de 50 anos no município de Cacoal-RO. A amostra é composta por 36 homens e 48 mulheres com idade entre 52 e 89 anos que freqüentam a Associação Beneficente dos Idosos de Cacoal toda sexta feira no período da manhã. Analisando os dois grupos separadamente percebe-se que há superioridade na força do grupo masculino comparado ao grupo feminino. Em análise realizada entre as faixas etárias de 50-59, 60-69, 70-79 e 80-89 anos, verificam-se que também há diferença na força entre homens e mulheres. Ainda com relação às faixas etárias foi observado que houve um declínio na força de ambos os gêneros conforme o avanço da idade sendo que esse declínio foi menor nas mulheres.

Palavras chave: Preensão manual, Força, Envelhecimento.

1- Graduando em Educação Física – Faculdade de Ciências Biomédicas de Cacoal – FACIMED/RO

2- Professor do Curso de Educação Física – FACIMED/RO

ABSTRACT

Force levels in member up of adults over 50 years of the municipality of Cacoal/RO

The aim of this study was to analyze the profile of the manual apprehension strength in men and women over 50 years old in Cacoal-RO. There were 36 men and 48 women aged between 52 and 89 years old, those who attend the Elderly Beneficent Association of Cacoal every Friday morning. Analyzing both groups separately there were superior strength in the male group compared to the women group. Analyzing the age group between 50-59, 60-69, 70-79 and 80-89, it was verified that there were also a strength difference between men and women. Still analyzing the age groups, it was observed that there was a declination in strength in both sexes according to the age, seeing that this declination was smaller in women.

Key words: manual apprehension, strength, aging

Endereço para correspondência
rafaelromanholo@yahoo.com.br

Rua Pres. Artur Costa e Silva, n.1700 Jd. Clodoaldo - Cacoal/RO CEP: 78976000

INTRODUÇÃO

O número de pessoas idosas e a sua expectativa média de vida vêm tornando-se cada vez maior (Schneider e Milani, 2002). Segundo Riva (1996) citado por Fenalti e Shwartz (2003) os principais fatores que tem sido apontado como determinantes para esse crescimento da população idosa são os avanços na medicina, a melhoria nas condições de saneamento básico, a queda da taxa de mortalidade infantil, dentre outros.

Ferreira e colaboradores, (2001) ressalta a importância tanto da necessidade quanto da manutenção da boa saúde física referente às variáveis de aptidão e performance física, tais como: resistência aeróbica, resistência muscular, força, flexibilidade, coordenação, equilíbrio e controle da composição corporal.

Dentre as variáveis de aptidão física acima citada, a força muscular é uma das que mais sofre alterações durante o processo de envelhecimento, isso devido a reduções que ocorre na massa muscular que segundo Nieman (1999) chegam cerca de 5% a 10% por década após os 45 anos de idade. Matsudo (2000) complementa que a força muscular está relacionada às AIVDS (atividades instrumentais da vida diária) que se referem às tarefas do cotidiano como fazer compras, cozinhar, limpar a casa, lavar roupa, utilizar meios de transporte usar o telefone, etc.

Com isso o objetivo do estudo foi avaliar os níveis de força de membro superiores de adultos acima de 50 anos no município de Cacoal/RO.

MATERIAIS E MÉTODO

O estudo em questão traz uma abordagem metodológica quali-quantitativa do tipo transversal descritivo. Esse estudo conta com a participação de 84 idosos de ambos os gêneros, com idade entre 52 e 89 anos, que frequentam a Associação Beneficente dos Idosos de Cacoal (ABIC) toda sexta-feira, na cidade de Cacoal, Estado de Rondônia, sendo n = 48 participantes no grupo feminino e n = 36 no grupo masculino. Para efeito de comparação dos dados a amostra foi dividida em 4 grupos etários, de 50 -59 anos, 60 - 69 anos, 70 - 79 anos e 80 - 89 anos.

Para obtenção das medidas de força de preensão manual foi utilizado um dinamômetro digital da marca *Takei physical Fitness Test* ajustável e calibrado com escala de 0 a 100 kg e sensibilidade mínima de 100g. A coleta de dados foi realizada na própria instituição (ABIC), local onde os idosos se reúnem todas as sextas feiras no período da manhã. Para a seleção da amostra foi utilizado à amostragem do tipo conveniência devido à mesma ser formada por elementos que o pesquisador reuniu simplesmente porque dispunha deles (Vieira, 1980). Portanto não houve necessidade de realização de sorteio. Foram excluídos os indivíduos que apresentavam alguma deficiência ou limitação motora nas mãos. Durante o dia em que foi realizada a pesquisa buscou-se atingir o maior número de coletas possíveis das pessoas que se encontravam no local com idade superior ou igual a 50 anos.

A padronização para a realização das medidas obedeceu à metodologia citada por Soares e Sessa citado por Matsudo (2001) como segue: O avaliado coloca-se a posição ortostática e após o ajuste para o tamanho da mão e com os ponteiros (dígitos) na escala 0, o aparelho é segurado confortavelmente na linha do antebraço, ficando paralelo ao eixo longitudinal do corpo. A articulação interfalangeana proximal da mão deve ser ajustada sob a barra que é então apertada entre os dedos e a região tenar. Durante a preensão manual, o braço permanece imóvel, havendo somente a flexão das articulações interfalangeana e metacarpofalangeanas.

Foram realizadas duas medidas em cada mão, de forma alternada, considerando a melhor execução de cada uma das mãos como resultado efetivo do teste.

A análise estatística será realizada através do programa SPSS 14,0 e os valores dos resultados serão apresentados em (M) média e (Desvio Padrão) desvio padrão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

A força muscular foi verificada através do teste de dinamometria manual onde se observou uma força de preensão manual menor nas mulheres em relação aos homens. Na mão direita a força das mulheres foi 31,68% menor em relação aos homens e na mão esquerda essa diferença foi de 30,79%.

No grupo masculino a média de força na mão direita foi de $m = 36,3 \pm 11,40$ e na mão esquerda $m = 35,4 \pm 9,04$. No grupo feminino a mão direita apresentou $m=24,8$

com $\pm 8,16$ e na mão esquerda $m=24,5$ com $\pm 7,35$. No grupo masculino a idade variou de 59 a 89 anos e nas mulheres de 52 a 86 anos.

TABELA1: Valores de força nos grupos masculino e feminino – $p < 0,05$

GÊNERO	DIREITA	Desvio Padrão	ESQUERDA	Desvio Padrão
MASCULINO	36,3	11,4	35,4	9,04
FEMININO	24,8	8,16	24,5	7,35
P	0,02*		0,05*	

Segundo Gato (2004) a força atinge seu pico por volta dos 20 aos 30 anos de idade e permanece relativamente estável ou com leve diminuição nos 20 anos seguintes e se torna maior a partir da sexta década de vida tanto em homens quanto em mulheres, sendo esse declínio mais acentuado nas mulheres. De acordo com os dados descritos acima percebe-se que houve realmente um declínio de força maior a partir dos 60 anos de idade, porém esse declínio foi mais acentuado nos homens do que nas mulheres.

De acordo com Matsudo (2003), há um decréscimo na força voluntária, com declínio de 10- 15% por década, que geralmente se torna aparente somente a partir dos 50 a 60 anos de idade. Dos 70 aos 80 anos de idade tem sido relatada perda maior, que chega aos 30%. Indivíduos saudáveis de 70-80 anos têm desempenho 20-40% menor (chegando a 50% nos mais idosos) em testes de força muscular em relação aos jovens.

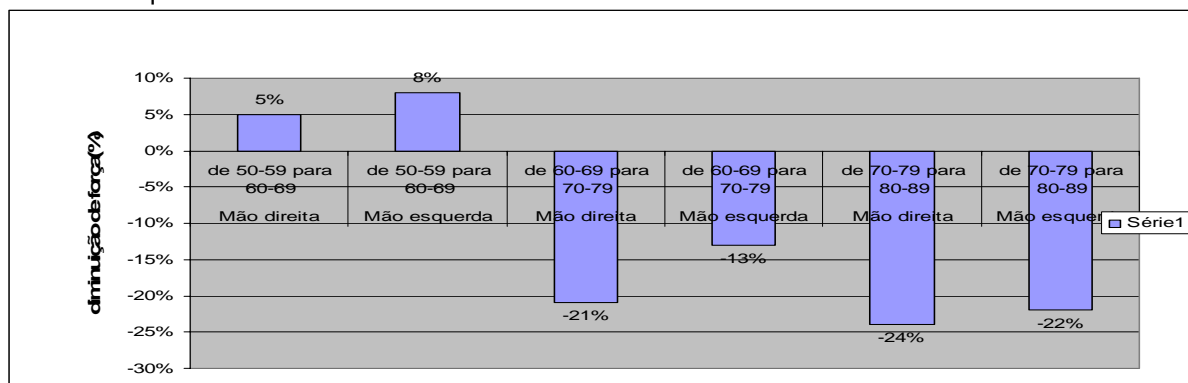


Figura 1: Percentual de diminuição da força de acordo com a faixa etária (masculino).

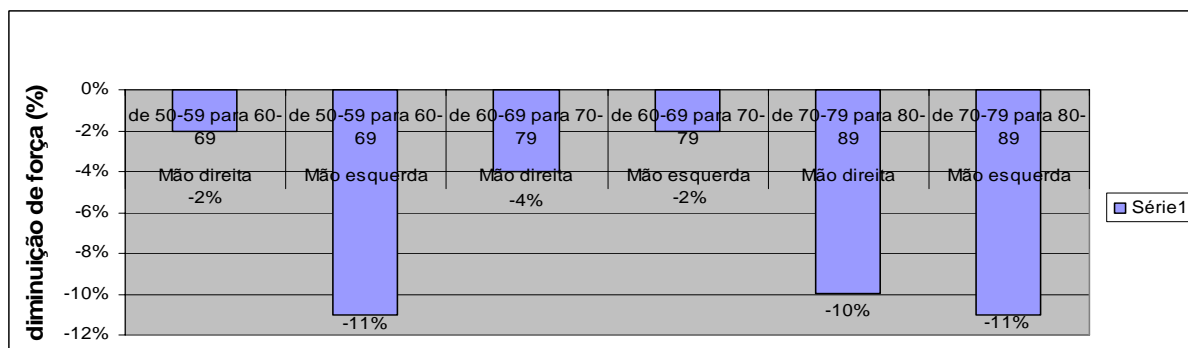


Figura 2: Percentual de diminuição da força de acordo com a faixa etária (feminino).

Comparando os resultados dessa pesquisa com um estudo realizado em mulheres que fazem parte do projeto longitudinal de envelhecimento e aptidão física

de São Caetano do Sul coordenado pelo Centro de Estudos do Laboratório de Aptidão Física de São Caetano do Sul (CELAFISCS), nas faixas etárias de 50-59 anos, 60-69 anos e

70-79 anos, percebe-se que a diferença foi mínima entre um grupo e outro, com variações de força de uma mão para a outra. O estudo realizado com as mulheres de São Caetano de Sul não apresenta os resultados da faixa etária de 80-89 anos, portanto não foi possível realizar o comparativo com as mulheres de Cacoal nessa faixa etária.

Para Raso (2008) essa diminuição é ocorrida por vários fatores dentre eles sedentarismo, uma má alimentação e ainda fatores genético, onde os dois primeiros são de fácil tratamento, onde em muitas vezes não requer o uso de medicamentos, apenas uma mudança de estilo de vida.

De acordo com Florindo (2004), é importante sempre estar avaliando as capacidades físicas e o nível de atividade física dos adultos pós 50 anos, pois, segundo o mesmo através destas avaliações e mapeamento, é possível verificar o nível de capacidade física, funcional e atividade física que esta pessoa se encontra nas fazes da vida que estarão vindo.

CONCLUSÃO

Diante dos resultados aqui apresentados corrobora-se o que outros autores já disseram e conclui-se mais uma vez que idade e gênero afetam a força muscular, e que os homens que freqüentam a ABIC estão com nível de força de preensão manual superior ao das mulheres que igualmente freqüentam a referida instituição.

Em análise realizada entre as faixas etárias, conclui-se também que a evolução do declínio de força das mulheres aqui estudadas foi menor quando comparado aos homens, portanto os homens aqui estudados perderam mais força do que as mulheres.

Finalmente, comparando a força das mulheres de Cacoal com um grupo de mulheres de outro estudo conclui-se que houve diferença mínima na força de preensão manual entre os dois grupos, sendo que essa diferença variou de uma mão para a outra.

REFERÊNCIAS

1- Fenalt, R. C. S.; Shwartz, G. M. Universidade aberta à terceira idade e à perspectiva de ressignificação do lazer. Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista - Rio Claro. 2003.

2- Ferreira, A. P. C. B. e Colaboradores. Influência de um programa de alongamento sobre as variáveis de aptidão física relacionadas à saúde e atitude postural em mulheres idosas. UFG – MG, 2001.

3- Florindo, A. A.; Latorre, M. R.; Jaime, M. C.; Tanaka, T.; Zerbini, C. A. F. Metodologia para a avaliação da atividade física habitual em homens com 50 anos ou mais. Rev. de Saúde Pública Vol.38. Num.2. 2004. p. 307 – 314.

4- Gato, Luiz Vinicius Notaro. Os Efeitos do Treinamento de Força no Sistema Muscular em Pessoas no Processo de Envelhecimento. Sorocaba, 2004.

5- Matsudo, S. M.; Matsudo, V. K.R.; Barros Neto, T. L. Perfil do nível de atividade física e capacidade funcional de mulheres maiores de 50 anos de idade de acordo com a idade cronológica. Artigo científico. Revista Brasileira de Atividade Física e Saúde, Vol. 6. Num.1, 2001.

6- Matsudo, S. M.; e colaboradores. Evolução do perfil neuromotor e capacidade funcional de mulheres fisicamente ativas de acordo com a idade cronológica. Artigo científico. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 9. Num.6. 2003.

7- Nieman, D. C. Exercício e saúde. São Paulo. Manole. 1999.

8- Raso, V.; Matsudo, S. M. M.; Matsudo, V. K. R. A força muscular de mulheres idosas decresce principalmente após oito semanas de interrupção de um programa de exercícios com pesos livres. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Vol. 7. Num.6. 2001

9- Schneider, Rodrigo Eduardo; Milani, Newton Sanches. Influência do treinamento de força na melhoria da qualidade de vida de idosos. UFV - MG, 2002.

Recebido para publicação em 30/04/2009

Aceito em 26/06/2009