

“Testes para Avaliação da Força Muscular em Idosos: Qual a Melhor Opção para Estimar o Desempenho Funcional?”

Matheulli Guilherme Corrêa de Andrade

Defesa:

Joinville, 06 de dezembro de 2023

Membros da Banca Examinadora:

Prof. Dr. Antonio Vinicius Soares (Orientador)

Profa. Dra. Bruna da Rosa Maggi Sant’Helena (IELUSC)

Profa. Dra. Mauren da Silva Salin (UNIVILLE)

Resumo

Introdução: O processo de envelhecimento é multifatorial e implica em mudanças no organismo que resultam no comprometimento da capacidade funcional. Este declínio decorre de alterações na qualidade muscular, sendo a redução da força o fenômeno mais incapacitante.

Objetivo: Avaliar qual o melhor teste de força muscular para estimar o desempenho funcional em idosos comunitários. **Metodologia:** Trata-se de um estudo descritivo correlacional de caráter transversal, envolvendo idosos comunitários. Participaram do estudo 274 idosos, sendo 179 mulheres. As medidas obtidas foram: o índice de massa muscular total (IMMT), a força de preensão manual (FPM) e força do quadríceps femoral (FQF), ambas através da dinamometria, e ainda, o teste de sentar e levantar (TSL), para o desempenho funcional foram utilizados o *Timed Up and Go Test* (TUGT) e o teste de velocidade de marcha (TVM). **Resultados:** Foram encontradas diferenças significativas entre os sexos em relação ao IMMT ($p < 0,000$), FPM ($p < 0,000$), FQF ($p < 0,000$) e no TVM ($p = 0,029$). Na análise de correlação entre os testes funcionais e as variáveis de força, o TUGT apresentou uma correlação positiva e significativa para o TSL e sua normalização com a altura (TSL/A), e com o TVM apresentou uma correlação negativa e significativa. Na análise de regressão linear simples, as variáveis TVM ($R^2 = 0,55$) e TSL/A ($R^2 = 0,45$) foram preditores significativos do TUGT. Os valores referenciais propostos para o sexo feminino foram de 20,2 a 27,4 kgf de FQF, 8,8 a 12 s no

TSL, 6,5 a 8,7 s no TUGT e 1,3 a 1,7 m/s no TVM. Para o sexo masculino, os valores encontrados respectivamente foram de 28,8 a 39 kgf, 8,9 a 12,1 s, 6,5 a 8,9 s e 1,4 a 1,8 m/s. E ainda, o TVM e o TSL/A explicam 64% do TUGT para o sexo feminino e 58% para o masculino. **Conclusão:** Este estudo aponta o TSL/A como o melhor preditor do desempenho funcional, com base na amostra estudada. Os valores referencias propostos nos resultados podem ser usados na prática clínica para a triagem e elaboração de estratégias de prevenção e tratamento de idosos.

Palavras-chave: Saúde do Idoso; Força Muscular; Sarcopenia.