

## RELAÇÃO ENTRE MEDO DE CAIR E FORÇA MUSCULAR NA QUALIDADE DE VIDA DE IDOSOS

Marcus Vinicius Silva Santos<sup>1</sup>

Fernando Junio Antunes de Oliveira Cruz<sup>2</sup>

O envelhecimento causa alterações específicas em todo o corpo, como perda muscular, fraqueza funcional, descalcificação dos ossos e diminuição da coordenação motora, as quais são algumas das alterações morfológicas. A perda gradual da força muscular durante o envelhecimento pode ocasionar sérias consequências para a saúde. Essa revisão tem como objetivo analisar a aptidão muscular e o medo de queda e suas relações com a qualidade de vida de idosos. Foi realizada uma busca por meio de pesquisa bibliográfica a partir das produções científicas dos últimos 5 anos, utilizando as palavras chaves: aptidão física; idoso; muscular; nas bases de dados Scielo e na Biblioteca Virtual em Saúde (BVS), onde foram selecionados apenas dois artigos, a partir da leitura dos títulos e resumos, excluindo-se aqueles que não apresentaram relação com o tema central. Nesta revisão, serão analisados os estudos de Gusmão *et al*, (2021) e Angelo, *et al*, (2022). No processo de envelhecimento nota-se perdas naturais, como diminuição de força muscular, potência, equilíbrio e flexibilidade, e isso gera dificuldades na realização das atividades diárias, tendo um impacto, assim, na capacidade funcional dos idosos. As quedas atingem um terço dos idosos acima de 60 anos e 40 a 50% dos idosos de 80 a 85 anos, sendo assim a terceira maior causa de morte acidental no Brasil. Em um estudo com 53 idosos de ambos os sexos, foi realizado o teste de sentar e levantar do chão (TSL) para mensurar a aptidão muscular funcional, como resultado, notou-se que há uma correlação negativa entre a aptidão muscular e preocupação em cair e que o comprometimento funcional está relacionado com um aumento da preocupação em cair. Outro estudo realizado com 118 idosos, sendo 81 do sexo feminino e 37 do sexo masculino, onde foi aplicado o questionário SF-36 para verificar a qualidade de vida e a escala de Medical Research Council para avaliar a força muscular, apresentou uma relação significativa entre força muscular e qualidade de vida, visto que durante o processo de envelhecimento há uma diminuição da capacidade funcional, assim levando o idoso a se afastar de suas

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física na UNIFIMES, e-mail: marcusv460@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do curso de Educação Física na UNIFIMES

VI COLÓQUIO ESTADUAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR  
IV CONGRESSO NACIONAL DE PESQUISA MULTIDISCIPLINAR E  
III FEIRA DE EMPREENDEDORISMO DA UNIFIMES



2022

16 A 18 DE MAIO

atividades diárias e elevando a dificuldade de adaptação ao meio social. Visto que estudos já relatam que o exercício físico gera benefícios para a saúde física e mental, em especial ao idoso, esses benefícios serão ainda maiores por promoverem melhoria da força, da massa muscular e flexibilidade, e diminuição dos níveis de depressão e isolamento já que haverá uma interação com o meio social através da realização de exercícios físicos com outras pessoas. Sendo assim é de suma importância que eles participem de atividades ligadas a promoção de saúde, para que haja uma melhora tanto nas capacidades físicas quanto na mental, elevando assim a qualidade de vida do idoso.

**Palavras-chave:** Idoso. Capacidade funcional. Força muscular.

