

# Influência da idade e flexibilidade na velocidade membros inferiores de idosos

Mauro Alves<sup>1</sup>; Samuel Encarnação<sup>1</sup>; Marta Beiroto<sup>1</sup>; Luisa Vieira<sup>1</sup>; Fátima Pereira<sup>1</sup>; Milena Piasseta<sup>1</sup>; José Eduardo Teixeira<sup>1,2,3</sup>; Pedro Forte<sup>1,2,4</sup>; António Miguel Monteiro<sup>1,2,5\*</sup>.

<sup>1</sup>Departamento de Ciências do Desporto e Educação Física, Instituto Politécnico de Bragança, Portugal; <sup>2</sup>Research Centre in Sports Sciences, Health and Human Development, Vila Real, Portugal (CIDESD); <sup>3</sup>Centro de Investigação em Educação Básica (CIEB), Instituto Politécnico de Bragança, Portugal

\*Email: m Monteiro@ipb.pt

## Resumo

Com o avançar da idade observa-se a redução natural da capacidade funcional. Uma capacidade fundamental para idosos é a velocidade muscular de membros inferiores (MMII). Sabe-se que alguns fatores são capazes de afetar a função de MMII, sendo a idade cronológica um fator natural, e a flexibilidade também como um limitante dos movimentos de MMII. Manter-se fisicamente ativo é um fator importante para a prevenção do declínio avançado das capacidades físicas ao longo de toda a vida. Nesse sentido, verificar a influência do nível da idade cronológica e do nível de flexibilidade na função de MMII de idosos fisicamente ativos é considerada uma medida interessante para verificar a influência do estilo de vida sobre a capacidade funcional dessa população.

## Problema e questões de investigação | Objetivos

Analisar a influência da idade cronológica e da flexibilidade de MMII na velocidade de membros inferiores de idosos fisicamente ativos.

## Metodologia

### Amostra

Foi realizado um estudo observacional numa população de 35 idosos dos quais 6 eram homens e 28 eram mulheres, com idades compreendidas entre 54 e 83 anos

### 3.2 Recolha e tratamento de dados

Flexibilidade de MMII  
(Sentar e alcançar)

Velocidade de MMII  
(sentar e levantar 5 vezes)



Os procedimentos estatísticos foram realizados utilizando o programa R versão 4.0.0 dentro do ambiente Rstudio. Os dados de caracterização da amostra foram descritos em média  $\pm$  desvio padrão, e valores absolutos e percentuais. Assim foi realizada uma análise de regressão múltipla hierárquica entre a idade cronológica e o nível de flexibilidade de MMII para a variável de resposta velocidade de MMII. Para o tamanho do efeito do modelo, foi utilizado o coeficiente de determinação R<sup>2</sup>, no qual o R<sup>2</sup>. Foi adotado um nível de significância de  $p < 0,05$ .

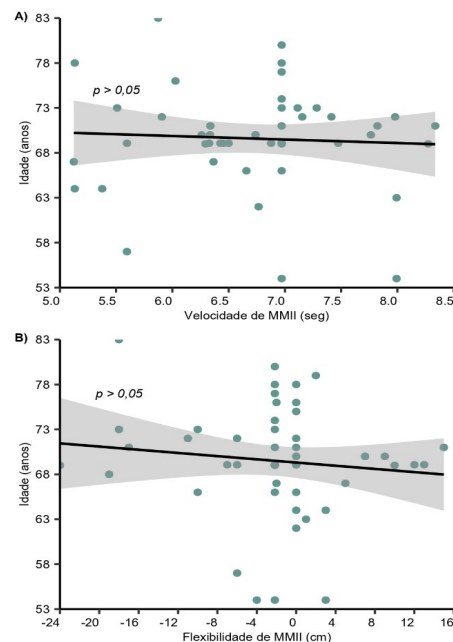


2022  
VII ENCONTRO  
DE JOVENS  
INVESTIGADORES



## Apresentação e discussão dos dados

Não foi encontrada associação da idade cronológica e do nível de flexibilidade de MMII com a velocidade de MMII dos idosos participantes da amostra F: 1.186, gl = 39, p: 0.31, R<sup>2</sup>: 0.008, mostrando que nem a idade cronológica nem a flexibilidade de MMII não determina a velocidade dos MMII.



## Conclusão

Conclui-se que embora a idade cronológica e a flexibilidade dos membros inferiores tenham algum impacto na velocidade dos membros inferiores de idosos fisicamente ativos, entende-se que há necessidade de recorrer a outros fatores, como o estilo de vida adotado desde a infância e vida adulta, composição corporal, possíveis patologias neurológicas e/ou físicas para que assim, possa se entender em que magnitude a prática de exercício físico é capaz de preservar e atenuar as quedas na velocidade de membros inferiores de idosos durante ao curso da vida.

## Bibliografia

Binotto MA, Lenardt MH, Rodríguez-Martínez MDC. Physical frailty and gait speed in community elderly: a systematic review. Rev Esc Enferm USP. 2018 Dec 13;52:e03392. Portuguese, English. doi: 10.1590/S1980-220X2017028703392. PMID: 30570081.

Martínez BP, Batista AK, Ramos IR, Dantas JC, Gomes IB, Forgiarini LA Júnior, Camelier FR, Camelier AA. Viability of gait speed test in hospitalized elderly patients. J Bras Pneumol. 2016 May-Jun;42(3):196-202. doi: 10.1590/S1806-37562015000000058. PMID: 27383933. PMCID: PMC5569616.

Barbosa BR, Almeida JM, Barbosa MR, Rossi-Barbosa LA. Avaliação da capacidade funcional dos idosos e fatores associados à incapacidade [Evaluation of the functional capacity of the elderly and factors associated with disability]. Cien Saude Colet. 2014 Aug;19(8):3317-25. Portuguese. doi: 10.1590/1413-81232014198.06322013. PMID: 25119071.