

CAPACIDADE FUNCIONAL DE IDOSOS: RELAÇÕES DA FORÇA DE MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES

Giovana de Souza Moreira

Faculdade M-Educar(FAMED).Croatá, Ceará, Brasil

INTRODUÇÃO: A capacidade funcional de idosos está relacionada à sua independência e qualidade de vida, sendo influenciada pela força muscular dos membros superiores e inferiores. Com o envelhecimento, ocorre perda de força e massa muscular, comprometendo a mobilidade e atividades diárias. Dessa forma, entender essa relação é essencial para prevenir limitações e promover estratégias de reabilitação eficazes. Identificar quais grupos musculares possuem maior impacto na funcionalidade permite direcionar intervenções mais eficientes, contribuindo para um envelhecimento saudável e ativo. Além disso, compreender essas influências pode auxiliar na formulação de políticas públicas voltadas à promoção da saúde na terceira idade. **OBJETIVO:** Analisar a relação entre a força muscular de membros superiores e inferiores e a capacidade funcional de idosos, avaliando como essas variáveis influenciam a mobilidade e a independência nas atividades diárias. **MÉTODO:** Este estudo transversal foi conduzido com idosos frequentadores de um centro de convivência. A amostra foi composta por indivíduos de ambos os sexos, sem restrições severas de mobilidade, garantindo uma avaliação mais representativa dessa população. A força dos membros superiores foi avaliada pelo teste de preensão manual com dinamômetro hidráulico, um método amplamente utilizado para medir a força de pegada. Já a força dos membros inferiores foi mensurada por meio do teste de sentar e levantar da cadeira em 30 segundos, que avalia resistência e potência muscular. A capacidade funcional foi determinada com um questionário padronizado, abordando aspectos como capacidade de locomoção, equilíbrio e realização de tarefas cotidianas. **RESULTADOS:** Os resultados mostraram que a força dos membros inferiores apresentou uma correlação mais significativa com a capacidade funcional dos idosos do que a força dos membros superiores. Indivíduos com maior força nos membros inferiores demonstraram mais independência para atividades como caminhar, subir escadas e levantar-se de cadeiras sem apoio. Já a força dos membros superiores influenciou principalmente atividades relacionadas à manipulação e transporte de objetos, mas teve menor impacto na mobilidade geral. Isso reforça a necessidade de priorizar o fortalecimento dos membros inferiores em programas de treinamento para idosos, visando a manutenção da funcionalidade e a redução do risco de quedas. Além disso, embora a força dos membros superiores seja menos determinante para a locomoção, sua preservação é fundamental para garantir autonomia em tarefas diárias, como segurar utensílios, abrir embalagens e vestir-se. **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Os resultados deste estudo reforçam a importância do fortalecimento dos membros inferiores para a capacidade funcional dos idosos, destacando sua relação direta com a independência e qualidade de vida. Estratégias de intervenção, como programas de exercícios resistidos e treinamento funcional, devem ser incentivadas para reduzir os impactos da sarcopenia e melhorar a mobilidade dessa população. Além disso, a avaliação contínua da força muscular pode auxiliar na identificação precoce de déficits funcionais, permitindo intervenções preventivas mais eficazes. Dessa forma, o estímulo à prática de atividades físicas direcionadas pode contribuir significativamente para um envelhecimento mais ativo e saudável.

Palavras-chave: Capacidade funcional, Envelhecimento, Força muscular..