

RELAÇÕES ENTRE ENVELHECIMENTO, MASSA MUSCULAR APENDICULAR E FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM MULHERES

Lucas Mattos de Lima Sobral ¹

Carlos Augusto Mulatinho de Queiroz Pedroso ²

RESUMO

Dentre as síndromes associadas ao envelhecimento destaca-se a sarcopenia, pois está associada com a morte prematura. A sarcopenia é caracterizada pela perda significativa de massa muscular, força e desempenho, e, nos idosos está relacionada a desfechos negativos de saúde como o aumento do número de quedas, fragilidade, hospitalizações e morte. Portanto, o objetivo desse estudo foi analisar a massa muscular apendicular (MMA) e a força de preensão manual (FPM) em mulheres. Trata-se de um estudo transversal com 131 mulheres com idade entre 45 a 91 anos praticantes de hidroginástica e Mat Pilates do programa de extensão da Universidade de Pernambuco (MASTER-VIDA UPE). A amostra foi dividida em 4 grupos etários: G1 (até 59 anos), G2 (60-69), G3 (70-79), e G4 (acima dos 80 anos). Foram realizadas as medidas de massa corporal, estatura, Absorciometria radiológica de dupla energia (DXA), e força de preensão manual. A normalidade dos dados foi analisada pelo teste de Shapiro-Wilk, e as análises feitas por ANOVA one way, e o Test-t para amostras independentes. Todas as análises foram realizadas através do Statistical Package for Social Science (SPSS), versão 20.0, adotando um nível de significância de $p < 0,05$. Através da ANOVA foram encontradas diferenças significativas entre os grupos etários tanto para a FPM ($F = 3,776$; $p = 0,012$), quanto para a MMA total ($F = 4,175$; $p = 0,007$), especificamente entre o G1 e os grupos 3 e 4, onde o G1 apresentou valores maiores do que os demais. As mulheres classificadas como “baixa quantidade muscular” (57,24%), pelo ponto de corte para sarcopenia do EWGSOP2, apresentaram valores significativamente menores de FPM quando comparadas às acima do corte ($t = -3,620$; $p < 0,001$). Demonstrando assim que a idade influencia negativamente a massa muscular apendicular e consequentemente a força de preensão manual em mulheres, sugerindo maiores riscos associados a sarcopenia.

Palavras-chave: Envelhecimento, sarcopenia, massa muscular, níveis de força, exercício físico.

¹ Mestrando do Curso de Educação Física da Universidade de Pernambuco - PE, lucas.mattos@upe.br;

² Orientador do Curso de Educação Física da Universidade de Pernambuco – UPE, carlos.mulatinho@upe.br.