

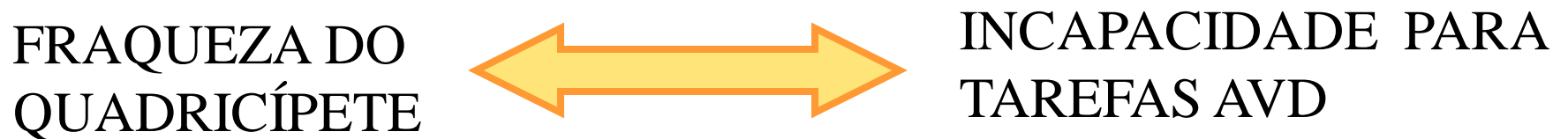


AVALIAÇÃO DA FORÇA ISOMÉTRICA DO QUADRICÍPETE EM POPULAÇÕES IDOSAS

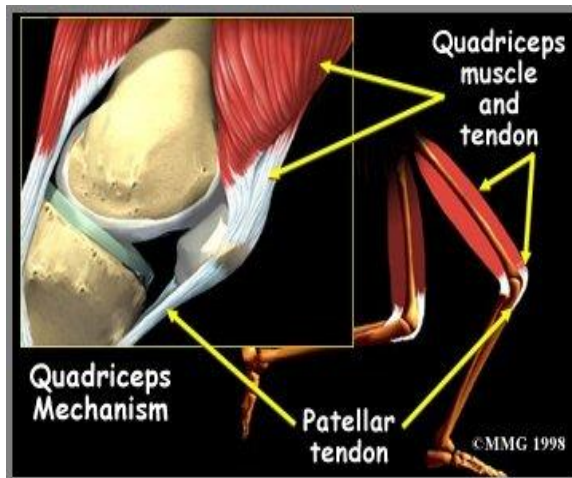
ESTUDO PRELIMINAR

**Teresa Tomás
Margarida Espanha
José Santos**

INTRODUÇÃO



INTRODUÇÃO



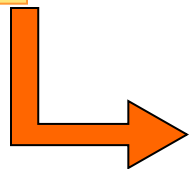
QUADRICÍPETE

- Estabilização da articulação do joelho
- Amortecimento de impactos

INTRODUÇÃO

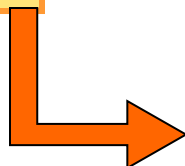
A população idosa em Portugal irá **DUPLICAR** nos próximos 20 anos.

1998



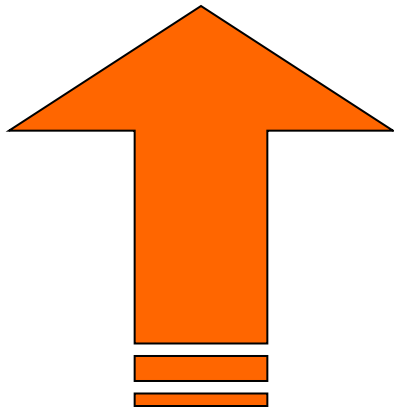
15,5% da população total (59,1% )

2010 / 2015



O n° de idosos ultrapassará o n° de jovens

INTRODUÇÃO



🏠 Aumento da população idosa

🏠 Acentuar do processo de envelhecimento da população portuguesa

Apenas 2,4% da população com + 65 anos pratica exercício físico regular

VANTAGENS DO DINAMÓMETRO PORTÁTIL NMMT



➡ **POSSIBILIDADE DE AVALIAÇÃO NO LOCAL**

➡ **MENOR COMPLEXIDADE DO TESTE PERMITE A FAMILIARIZAÇÃO E AVALIAÇÃO NO MESMO DIA**

➡ **POSSIBILIDADE DE ESCOLHER AMPLITUDES ANTIÁLGICAS**

OBJECTIVOS



⌘ AVALIAR A FORÇA ISOMÉTRICA DOS MÚSCULOS EXTENSORES DO JOELHO EM MULHERES IDOSAS ACTIVAS

METODOLOGIA

- FORÇA ISOMÉTRICA



DINAMÓMETRO
NMMT

- TESTE-RETESTE (N=10E)

- AVALIAÇÃO (N=23 E)

- 90⁰ extensão do joelho

- 0⁰ extensão do joelho



METODOLOGIA



Dinamómetro portátil “*Nicholas Manual Muscle Tester*” (modelo 01160 - Lafayette Instrument Company, Indiana, U.S.A)

- Peso - 0,6 Kg
- Precisão - $\pm 0,5\%$
- Sensibilidade - 0,1 Kg
- Quantificação - 0 a 199,9 Kg

METODOLOGIA



- Quadríceps esquerdo
- 90° flexão
- Contração isométrica máxima
- Menor stress de contacto
(Steinkamp & col., 1993. The Am. Journ Of sports Med.)

METODOLOGIA



- Quadricípete esquerdo
- 0° extensão
- Contração isométrica máxima
- Método de Kendall (Kendall, McCreary & Provance, 1995)

METODOLOGIA

GRUPO TESTE-RETESTE (N=10)

	M±DP	Amplitude
Idade	60,90±8,41	50-81
Peso	65,10±8,39	50-74
Altura	159,0±0,028	155,0-164,0
Índice de Massa Corporal (IMC)	25,74±3,19	19,53-29,62

- 90⁰ (r=0,754; p=0,006)
- 0⁰ (r=0,613; p= 0,03)

METODOLOGIA



AMOSTRA (N=23)

	M ± DP	Amplitude
Idade	65,78±6,78	53-75
Peso	64,37±8,12	50,40-80,86
Altura	155,92±7,47	146-176,50
Índice de Massa Corporal (IMC)	26,48±2,86	22,49-32,35
Prática de actividade física (anos)	13,52±6,71	5-29
Trabalho c/ cargas (anos)	5,22±1,04	3-7

RESULTADOS

Fisom90

Fisom0

(Força isométrica a 90⁰)

(Força isométrica a 0⁰)

M±DP

25,69±4,16

10,12±2,33

- Valores também referenciados pelo WHAS (0⁰ de extensão)

CONCLUSÕES



✉ A avaliação da força do quadricípete em indivíduos idosos utilizando o dinamómetro NMMT pode ser uma excelente forma de avaliação por ser de fácil aplicação e execução.

✉ Baixo custo quando comparado com outros dinamómetros



OBRIGADO