



PÔSTER

Cuidado individual, familiar e comunitário

Análise da força muscular respiratória em idosas praticantes de canto coral

Pricila de Jesus Oliveira do Rosário. Universidade do Estado do Pará (UEPA). pricilajor@hotmail.com
 Agnes de Maria Júnior da Silva. Universidade do Estado do Pará (UEPA).. agnesm_@hotmail.com
 Amanda Layssa Feio Gandra. Universidade do Estado do Pará (UEPA). amandagandra_@hotmail.com
 Marina Moura Mourão. Universidade do Estado do Pará (UEPA). mari-mourao@hotmail.com
 Paola Braga Salgado. Universidade do Estado do Pará (UEPA). lolabragasalgado@yahoo.com.br

Introdução: O número de idosas no Brasil vem crescendo consideravelmente nos últimos anos. O envelhecimento é um processo dinâmico e progressivo no qual há alterações morfológicas, funcionais e bioquímicas que progressivamente limitam o organismo e está associado à perda de massa muscular. Em virtude disso ocorre um déficit muscular, incluindo os músculos respiratórios.

Objetivos: A pesquisa teve o objetivo de avaliar a força dos músculos respiratórios em idosas sedentárias e comparar a força dos músculos inspiratórios e expiratórios de idosas sedentárias praticantes e não praticantes de canto coral para verificar a influencia do canto na força muscular respiratória.

Metodologia ou Descrição da Experiência: O estudo avaliou dez (10) idosas divididas em dois grupos. O grupo de canto coral composto por cinco (5) idosas sedentárias com média de idade de 66 anos e desvio padrão de ± 3 anos, praticantes do canto coral há pelo menos 2 meses, e o grupo controle composto por cinco (5) idosas sedentárias que não praticam canto coral com idade média de 66,4 anos, com desvio padrão de $\pm 4,8$ anos. A força muscular respiratória foi avaliada através da manovacuometria, sendo grau de significância adotado de 5% ($p= 0,05$). Os dois grupos foram comparados estatisticamente quanto aos valores de pressão inspiratória máxima (PIMáx) e pressão expiratória máxima (PEMáx).

Resultados: A Idade é preditor negativo das forças musculares respiratórias. O processo de envelhecimento está associado sarcopenia, redução da força muscular máxima, déficit em gerar força suficiente para produzir uma contração efetiva, além disso o sedentarismo agrava ainda mais a sarcopenia advinda da senescência. Nesta pesquisa não foi encontrada diferença estatisticamente significativa nos valores de PImáx ($p= 0,0508$) e PEmáx ($p= 0,5062$) demonstrando que não há aumento significativo da força muscular respiratória em idosas que praticam canto, embora os valores absolutos de PImáx e PEmáx tenham sido maiores no grupo de idosas praticantes do canto coral.

Conclusão ou Hipóteses: Apesar dos resultados deste estudo, a prática do canto coral pode promover incremento na força muscular respiratória já que a manobra de estratégia respiratória essencial é amplamente praticada, para garantir a eficácia crescente na emissão cantada, além disso, o canto gera uma melhor consciência respiratória. Por ser uma prática lúdica e praticada em grupo, é interessante incentiva-la em idosas.

Palavras-chave: Canto Coral. Idosas. Força Muscular Respiratória.