



FORÇA DE PREENSÃO MANUAL E DESEMPENHO NO TESTE DE SENTAR E LEVANTAR EM PESSOAS IDOSAS RESIDENTES EM COMUNIDADE

¹Rafael Mendes Limeira
¹Antonio Pedro Santos Silva
¹Andresa de Souza Teixeira
¹Lara Rocha Santos
¹Maria Luíza Araújo Cerqueira
¹Claudineia Matos de Araújo

¹ Universidade Estadual do Sudoeste da Bahia (UESB). Jequié, Bahia, Brasil.

Eixo Temático: C05 - Saúde Pública/Coletiva

Modalidade: Apresentação Oral

Link do ORCID do 1º Autor: <https://orcid.org/0000-0002-1337-8075>

INTRODUÇÃO: O envelhecimento está associado a mudanças fisiológicas que impactam a força muscular e a autonomia funcional. Entre os marcadores de saúde, destacam-se a força de preensão manual (FPM) e o teste de sentar e levantar (TSL) pela simplicidade, baixo custo e capacidade de prever risco de quedas, fragilidade e limitações nas Atividades de Vida Diária (AVDs). Avaliar esses parâmetros em idosos comunitários contribui na detecção precoce do declínio funcional e orientar estratégias de prevenção e cuidado. **OBJETIVO:** Descrever a força de preensão manual e o desempenho no teste de sentar e levantar em mulheres idosas residentes em comunidade. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal e descritivo, realizado em um grupo de convivência para pessoas idosas, no município de Jequié, Bahia, entre agosto/2024 e setembro/2025. Foram incluídas mulheres ≥ 60 anos, praticantes de atividade física ao menos três vezes por semana. As variáveis analisadas foram faixa etária e Índice de Barthel (IB). Para o IB, foram adotados: dependência leve (60-95) e independência (>95). Para a FPM, considerou-se o maior valor entre três mensurações realizadas na mão dominante. O desempenho no TSL foi mensurado pelo número total de repetições em 30 segundos, adotando-se como referência os pontos de corte de ≥ 11 repetições para idosas de 60–69 anos e ≥ 10 repetições para idosas de 70–80 anos. A análise baseou-se em estatística descritiva, com cálculo de frequências absoluta e relativa, além de medidas de tendência central e dispersão. A normalidade da FPM foi verificada por meio do teste de Shapiro-Wilk. O estudo foi aprovado pelo CEP/UESB (Parecer nº 1.244.915). **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Participaram do estudo 17 mulheres idosas, com média de idade de $67,5 \pm 6,2$ anos. Destas, 58,8% (n= 10) tinham entre 60-69 anos ($63 \pm 2,3$), enquanto 41,2% (n= 7) estavam na faixa etária de 70 a 80 anos ($73,8 \pm 3,7$). Em relação ao IB, verificou-se que 76,5% (n= 13) apresentaram independência funcional e 23,5% (n= 4) dependência leve. Quanto à FPM da mão dominante, todas as participantes (100%, n= 17) apresentaram valores considerados adequados (≥ 16 kgf), com média de $22,7 \pm 3,8$ kgf, variando entre 16,3 e 30,1 kgf, com distribuição normal (W= 0,975; p= 0,894). Esses achados sugerem que, mesmo em idosas com dependência leve, a FPM pode se manter preservada.

Referente ao TSL, o grupo de 60 a 69 anos apresentou média de $13,4 \pm 2,7$ repetições, com maior concentração entre 11 e 16 repetições. Todas as participantes dessa faixa etária atingiram o ponto de corte para a idade, indicando desempenho dentro do esperado para a força dos membros inferiores. No grupo das idosas de 70 a 80 anos, 100% apresentaram desempenho dentro da normalidade, considerando o ponto de corte ≥ 10 repetições, com média de 13 ± 2 repetições. **CONCLUSÃO:** Constatou-se que a maioria das idosas apresentou independência funcional, FPM adequada e desempenho dentro dos valores de normalidade no TSL, indicando preservação da força muscular global e da funcionalidade. Esses achados reforçam a importância do monitoramento periódico da capacidade funcional como estratégia de prevenção do declínio e promoção da autonomia em idosas. Como limitação, destaca-se o reduzido número de participantes, o que restringe a generalização dos achados.

Palavras-Chave: Dinamometria manual; Independência Funcional; Pessoas Idosas.

REFERÊNCIAS:

ABDALLA, P. P. *et al.* Pontos de Corte da Força de Preensão Manual e Teste de Sentar e Levantar da Cadeira Ajustados Alometricamente Para Identificar Sarcopenia em Idosos Portugueses. **Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho Humano**, v. 24, n. 1, 2022.

CRUZ-JENTOFT, A. J. *et al.* Sarcopenia: revised European consensus on definition and diagnosis. **Age and Ageing**. 2019; 48(1):16-31. Doi:10.1093/ageing/afy169. Disponível em: <<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30312372/>> Acesso em: 28 set. 2025.

FURLANETTO, K.C. *et al.* Reference Values for 7 Different Protocols of Simple Functional Tests: A Multicenter Study. **Arch Phys Med Rehabil**. 2022 Jan;103(1):20-28.e5. Doi: 10.1016/j.apmr.2021.08.009. Epub 2021 Sep 10. PMID: 34516997.

MINOSSO, J. S. M. *et al.* Validação, no Brasil, do Índice de Barthel em idosos atendidos em ambulatórios. **Acta paul enferm [Internet]**. Mar; 23(2):218–23, 2010. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/S0103-21002010000200011>> Acesso em: 28 set. 2025.