



ANÁLISE DA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL EM PESSOAS IDOSAS FISICAMENTE ATIVAS RESIDENTES EM COMUNIDADE

¹Maria Clara Almeida Pereira

¹Antonio Pedro Santos Silva

¹Érica Barreto Rodrigues

¹Rafael Mendes Limeira

¹Marcos Henrique Fernandes

¹Claudineia Matos de Araujo

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/0009-0000-5217-2451>

INTRODUÇÃO: O envelhecimento populacional impõe desafios à qualidade de vida dos idosos. No Brasil, o aumento da expectativa de vida amplia a necessidade de estratégias para preservar a funcionalidade dessa população. Entre elas, destacam-se marcadores de independência e fragilidade, como a força de preensão manual (FPM), indicador da força muscular global e capacidade funcional. A prática regular de atividade física tem papel essencial na preservação funcional, favorecendo a autonomia em idosos da comunidade. **OBJETIVO:** Analisar a força de preensão manual em pessoas idosas fisicamente ativas residentes em comunidade. **MÉTODOS:** Trata-se de um estudo transversal e descritivo, realizado em um grupo de pessoas idosas, no município de Jequié - Bahia, entre novembro de 2024 a setembro de 2025. O estudo foi aprovado pelo Comitê de Ética da UESB (Parecer nº 1.244.915). Participaram mulheres ≥ 60 anos, praticantes de atividade física pelo menos três vezes por semana. Foram analisadas as variáveis: faixa etária e Índice de Massa Corporal (IMC). A análise estatística foi conduzida no software SPSS 21.0, por meio de estatística descritiva, utilizando frequências absoluta e relativa. Para a FPM, foram calculadas medidas de tendência central e dispersão. **RESULTADOS/DISCUSSÃO:** Participaram do estudo 17 mulheres idosas, com 58,8% (n = 10) com 68 anos ou mais, enquanto 41,2% (n = 7) possuíam menos de 68 anos. A média de idade foi de $67,5 \pm 6,2$ anos. Quanto ao IMC, observou-se que 41,2% (n=12) apresentaram sobrepeso ou algum grau de obesidade ($IMC > 29,9 \text{ kg/m}^2$), seguidas por 29,4% (n=5) com massa corporal apropriada (18,6-24,9). Em relação à FPM, 88,2% (n= 15) demonstraram força adequada ($> 16\text{kgf}$), enquanto 11,8% (n=2) foram classificadas com fraqueza. A mediana da FPM da mão dominante foi de 21,17 kgf (14,43-28,53), com amplitude de 14,1 unidades. Na análise da associação entre a idade e a FPM, observou-se que, entre as idosas com <68 anos, 28,6% (n= 2) apresentaram FPM baixa, enquanto 71,4% (n=5) apresentaram FPM preservada. No grupo com ≥ 68 anos, todas (n=10) apresentaram FPM boa. Apesar da maior proporção de FPM boa entre as idosas mais longevas, essa diferença não foi estatisticamente significativa (p= 0,787). Os resultados de FPM preservada reforçam o papel da atividade física na manutenção da força e funcionalidade. Estudos prévios também apontam associação positiva entre prática regular de exercício e

maiores níveis de força em idosos. Embora a literatura aponte declínio progressivo da força com o envelhecimento, no presente estudo, idosas mais longevas mantiveram FPM adequada. O sobrepeso observado em parte da amostra suscita reflexão, pois pode contribuir para maior força ou associar-se à fragilidade. **CONCLUSÃO:** A maioria das idosas fisicamente ativas, apresenta FPM preservada, não demonstrando discrepância estatística significativa de acordo com a diferença etária. Não foram encontradas associação direta entre IMC e FPM. O reduzido tamanho amostral constitui limitação importante, dificultando generalizações e reduzindo o poder estatístico das análises.

Palavras-Chave: Saúde do Idoso; Exercício Físico; Dinamometria Manual;

REFERÊNCIAS

- LENARDT, M. H. et al. Handgrip strength and physical activity in frail elderly. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 50, n. 4, p. 509-516, 2016.
- NOVAES, R. D. et al. Equações de referência para a predição da força de preensão manual em brasileiros de meia idade e idosos. **Fisioterapia e Pesquisa**, São Paulo, v. 16, n. 3, p. 217-222, 2009.
- OLIVEIRA, D. R. et al. Força de preensão manual como indicador de capacidade funcional em idosos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 20, n. 4, p. 508-519, 2017.
- PAN, P.-J. et al. Normative data and associated factors of hand grip strength among elderly individuals: the Yilan Study, Taiwan. **Scientific Reports**, London, v. 10, art. 63713, 2020.
- VIRTUOSO, J. F. et al. Força de preensão manual e aptidões físicas: um estudo preditivo com idosos ativos. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 17, n. 3, p. 623-633, 2014.
- WIECZOREK, M. E. et al. Análise da associação entre força de preensão manual e testes de capacidade física em idosos saudáveis. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 24, n. 6, e210209, 2021.