

FORÇA DE PRENSÃO MANUAL E DESEMPENHO DE FORÇA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES EM IDOSAS ATIVAS

Lucas Sacramento de Araújo*

Nailton Cerqueira**

Fabrcio Sousa Simões***

Suanny Karine Santos Moitinho****

Denilton Leite de Jesus*****

A força e massa muscular são componentes importantes para a realização de tarefas motoras que repercutem sobre a saúde, longevidade e qualidade de vida, principalmente em idosos devido à sarcopenia. Por outro lado, a força de prensão manual (FPM) está associada com fatores de risco cardiovascular e mortalidade. Sendo assim, o objetivo do presente estudo será verificar a existência de correlação entre FPM e a força muscular determinada por meio de testes de uma repetição máxima (1RM) e dinamometria em idosas ativas. E de forma específica avaliar a força de membros superiores em idosas ativas. O estudo será realizado no Centro de Práticas Integradas e Promoção da Saúde (CIPS), espaço destinado ao desenvolvimento de pesquisas e projetos de extensão em uma instituição de ensino superior privada na cidade de Governador Mangabeira, no Recôncavo da Bahia. Esta pesquisa caracteriza-se como quantitativa descritiva. Participarão do estudo mulheres ativas há no mínimo seis meses que praticam exercícios físicos no CIPS, com idade ≤ 60 anos e que aceitem participar do estudo. A FPM isométrica de bíceps será medida com dinamômetro mecânico digital e os testes de 1RM serão realizados nos exercícios supino vertical na máquina, puxada frontal e rosca bíceps unilateral. Para a análise estatística serão utilizados os coeficientes de Pearson e Spearman para identificar a correlação das médias identificadas no estudo.

Palavras-chave: Força Muscular. Força de Prensão Manual. Idosas. Exercícios Físicos.

*Graduanda em Licenciatura em Educação Física-Faculdade Maria Milza. lucas_sacramento25@hotmail.com

**Graduado em licenciatura em Educação Física – Faculdade Maria Milza; Mestre em Desenvolvimento Regional – Faculdade Maria Milza; Professor da FAMAM; Coordenador do CIPS FAMAM.

***Mestre em Motricidade Humana pela Universidade Pedro de Valdivia – Chile. Professor da FAMAM; Coordenador do Curso de Educação Física da FAMAM.

****Graduando em Licenciatura em Educação Física-FAMAM.

*****Graduando em Licenciatura em Educação Física-FAMAM.