AVALIAÇÃO DA FORÇA DE PREENSÃO PALMAR EM IDOSOS

Autores

UTIYAMA, LUCILIA KUNIOSHI (1)

Introdução

O sedentarismo, a incapacidade e a dependência são importantes adversidades à saúde que associadas ao envelhecimento contribuem para a perda de autonomia e maior risco de institucionalização do idoso. Capacidade cardiovascular, flexibilidade, força muscular declinam com o envelhecimento. Existem evidências na literatura que a diminuição da força muscular é um fator associado à redução da mobilidade (Kligman, 1992; Shephard, 1993; Evans, 1996; ACSM, 1998) e à perda funcional (Kligman,1992; Shephard, 1993; Chang, 1995; ACSM,1998; Nobrega, 1999).A prática da atividade física auxilia no desempenho das atividades da vida diária (AVD's) e tem efeitos importantíssimos na manutenção da capacidade funcional. Para a análise do estado geral de força do indivíduo, a avaliação a da força de preensão palmar constitui um indicador relevante (BALOGUN, 1990; DURWARD, 2001; MOREIRA et al., 2001), e é essencial para a realização das AVD's.

Objetivo

O objetivo geral deste estudo foi verificar a força muscular de membros superiores através da avaliação da força de preensão palmar em idosos.

Metodologia

O presente estudo contou com a participação de 28 indivíduos, sendo 22 do sexo feminino e 6 do sexo masculino com a média de idade ± 68,80 participantes do Projeto de Extensão UNATI-Universidade Aberta a Terceira Idade da Universidade Estadual de Londrina–Paraná . Os indivíduos participam das atividades físicas duas vezes por semana. A participação foi de forma voluntária e foram informados do objetivo do estudo e dos procedimentos. A variável mensurada foi a força muscular dos membros superiores determinada pelo teste de preensão manual através do dinamômetro JAMAR. Os sujeitos foram orientados a permaneceram em pé seguindo a posição braço estendido do lado do corpo e antebraço flexionado 90 graus. Foram 3 tentativas para cada mão iniciando pela direita e intercalando com a esquerda, respeitando intervalo de pelo menos 1 minuto para a mesma mão, com a intenção de evitar fadiga durante o teste. A força foi aplicada durante 5 segundos para cada tentativa e anotado o maior valor.

Resultado

A média geral da força de preensão palmar encontrada, para o sexo masculino, foi de 41,5kgf, braço estendido com desvio-padrão de 6,69, e de 39,5kgf, com desvio-padrão de 4,09, e braço flexionado 43,7 kgf com desvio-padrão de 5,24 e 40,0 kgf com desvio-padrão de 4,86 para os lados dominante e não dominante, respectivamente. Para o sexo feminino, foi de 22,7kgf, braço estendido com desvio-padrão de 7,05, e de 21,0kgf, com desvio-padrão de 5,74, e braço flexionado 24,7kgf com desvio-padrão de 7,59 e 22,5kgf com desvio-padrão de 5,40, para os lados dominante e não dominante, respectivamente. As medidas de força de preensão palmar entre os lados dominante e não dominante tanto para o braço estendido como flexionado mostraram diferença significante, sendo que com o braço flexionado apontou para um melhor resultado, esses dados corroboram os estudos de SPIRDUSO(1995), de que a força dos músculos utilizados nas atividades da vida diária tendem a apresentar um padrão mais estável.

Conclusão

Apesar do programa de atividades físicas desenvolvido no projeto UNATI não incluir atividades específicas para estimular a força de preensão manual, muitas das ações favorecem na força muscular. Através dos resultados encontrados, nos permite concluir que a participação ativa desses indivíduos no projeto deve garantir a manutenção de um nivel funcional de independência que pode melhorar a saúde e a qualidade de vida e torna-los aptos para a realização de AVD's.

Bibliografia

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE (ACSM). Exercise and physical activity for older adults. Medicine & Science in Sports & Exercise, v. 30, n. 6, p. 992 -1008, 1998.

ASHFORD, R. F.; NAGELBURG, S.; ADKINS, R.. Sensitivity of the Jamar Dynamometer in Detecting Sub Maximal Grip Effort. The Journal of Hand Surgery, 21-A: 402-405, 1996.

CAPORRINO, F.A.; FALOPPA, F.; SANTOS, J. B. G.; RÉSSIO, C.; SOARES, F. H. C.; NAKASHIMA, L. R.; SEGRE. N.G. Estudo populacional da força de preensão palmar com dinamômetro Jamar. Rev Bras Ortop, 33(2): 150-4, 1998.

ENCONTRO DE ATIVIDADES CIENTÍFICAS DA UNOPAR, 9., 2006, LONDRINA. ANAIS... LONDRINA: UNOPAR ED., 2006. 1 CD-ROM. ISBN 978-85-87686-15-2

1 Docente Universidade Estadual de Londrina