

## RESUMO SIMPLES - SAÚDE E BEM-ESTAR

### **CORRELAÇÃO ENTRE FORÇA DE PREENSÃO MANUAL E DESEMPENHO NO TESTE DE SENTAR E LEVANTAR EM IDOSOS: PROJETO SAÚDE EM MOVIMENTO**

*Felipe Luiz Alves Lima (felipe.luiz18@hotmail.com)*

*Alissa Melo Tolfo (alissa.melotolfo@unesc.net)*

*Marcos Paulo Campos Assis (Campos\_Pro@hotmail.com)*

*Ricardo Teixeira Quinaud (ricardoquinaud@unesc.net)*

*Priscila Custódio Martins (priscila.martins@unesc.net)*

*Carine Dos Santos Cardoso (casc@unesc.net)*

*Graziela Amboni (gam@unesc.net)*

*Joni Marcio De Farias (jmf@unesc.net)*

*Leandro De Oliveira Carpes (l.carpes@unesc.net)*

Investigar a relação entre a força de preensão manual e a capacidade funcional em idosos é fundamental para o monitoramento do envelhecimento saudável. Este estudo teve como objetivo analisar a correlação entre a força de preensão manual (FPM) e o desempenho no teste de sentar e levantar em 30 segundos (SL30) em idosos inscritos no projeto Saúde em Movimento. Participaram da pesquisa 25 idosos (19 mulheres e 6 homens), com média de idade de  $65 \pm 5$  anos, massa corporal de  $78 \pm 18$  kg e estatura de  $160 \pm 12$  cm. A FPM foi avaliada utilizando um dinamômetro modelo Jamar, com padronização do lado

direito. O teste SL30 foi utilizado como medida de desempenho funcional de membros inferiores. A análise de correlação foi através do método de Pearson. Em relação aos níveis de aptidão física, os resultados obtidos indicaram médias de  $29 \pm 8$  kgf para a força dos membros superiores e  $18 \pm 6$  repetições para a resistência dos membros inferiores. Observou-se uma correlação positiva e moderada entre as variáveis relativas aos membros superiores e inferiores ( $r = 0,40$ ;  $p = 0,026$ ).

Conclui-se que a força de preensão manual se correlaciona com a força de membros inferiores em idosos, sendo um indicador acessível e eficiente da capacidade funcional. Tais achados reforçam a relevância da avaliação da força muscular como preditora de risco para quedas, fragilidade e aumento da morbimortalidade.

Palavras-chave: capacidade funcional; envelhecimento; avaliação física.