

ESTUDO EXPLORATÓRIO DO COMPORTAMENTO DA FORÇA DE PREENSÃO DA MÃO

Paupério AR¹, Amaral T¹

Comunicação oral 17

INTRODUÇÃO

A medição da força de preensão da mão é usada para avaliar o estado da massa muscular. No entanto, na maior parte dos estudos só é avaliada a força máxima exercida e os mecanismos que estão na sua origem.

¹ Faculdade de Ciências da Nutrição e Alimentação da Universidade do Porto.

OBJETIVO

Descrever o comportamento da força da preensão da mão em adultos jovens, não só através do pico da força, como também das áreas abaixo da curva que a caracteriza.

MÉTODOS

A amostra foi constituída por 95 estudantes universitários. A força de preensão da mão foi medida através de um dinamómetro protótipo, *Bodygrip*, previamente validado com o dinamómetro de referência, *Jamar*. Foi recolhida informação sobre o peso corporal, a estatura e comprimento das mãos. A informação sobre a idade, atividade física, doenças, cirurgias e dominância foram auto reportadas. Todas as medições originaram uma curva força-tempo caracterizadora do comportamento.

RESULTADOS

Avaliou-se a área total debaixo da curva, a área até ao pico (ponto de força máxima), a área após o pico, e a força no pico e a sua associação com as variáveis sociodemográficas e de estado de saúde. As correlações mais fortes obtidas no sexo masculino dão-se entre a estatura e a área total na mão direita (0,692); entre a estatura e o pico e a mão esquerda (0,758); entre o comprimento da mão direita/esquerda e a área total na mão direita (0,603; 0,643); entre o comprimento da mão direita/esquerda e o pico na mão esquerda (0,572; 0,596). Para o sexo feminino, dão-se entre o peso e índice de massa corporal e a área após o pico na mão direita (0,389; 0,331); entre o peso e índice de massa corporal e o pico na mão esquerda (0,387; 0,328); entre o comprimento da mão direita/esquerda e o pico na mão direita (0,414; 0,464) e não mão esquerda (0,394; 0,434).

CONCLUSÃO

Os dados apresentados neste estudo revelam uma associação diferencial entre as diversas variáveis e os indicadores da força de preensão da mão, sugerindo que a utilização de apenas a força máxima não é suficiente para descrever o seu comportamento.