

Análise da força de prensão manual e da percepção de força em profissionais de Educação Física

Maroto, A.^{1,2}; Alves, A.P.^{1,2}; Alves Junior, L. C.^{1,2}; Verzani, R. H.; Souza, M. R.²

¹Fira – Faculdades Integradas Regionais de Avaré.

²Centro Universitário Sudoeste Paulista.

Entende-se a força de prensão manual (FPM) como um bom indicador de força muscular global em diversos aspectos da saúde e na avaliação física com finalidades ergonômicas, desportivas ou clínicas. Desta maneira, o objetivo desta pesquisa foi avaliar a força de prensão manual de pós-graduandos em biomecânica e também a percepção sobre a metade da força máxima aplicada. Participaram do estudo 33 alunos do curso de pós-graduação da Centro Universitário Faculdades Metropolitana Unidas, durante o módulo de Avaliação Física Neuromotora, sendo 26 homens e sete mulheres, com média de idade de $29,9 \pm 7,64$ anos. Todos os participantes eram fisicamente ativos, apresentando rotinas de treinamento em diversas modalidades. O estudo realizado foi retrospectivo, transversal e observacional. O teste consistia na prensão manual em um dinamômetro digital (Day-Home®) calibrado, com escala de 0 a 90kgf, realizada em um único dia, buscando obter a força máxima. Posteriormente, no mesmo dia, foi solicitada a realização do mesmo teste aplicando metade de sua força máxima. Para a análise dos dados, foi utilizado o programa BioEstat 5.0. Pode-se constatar uma superioridade na FPM entre os homens (35%). A média total encontrada foi de $39,2 \pm 9,08$ kgf para o membro superior direito (MSD) e de $37,4 \pm 8,26$ kgf para o membro superior esquerdo (MSE). Considerando os resultados entre os sexos, temos que a FPM para os homens no membro superior direito foi de $42,3 \pm 7,02$ kgf e para o esquerdo de $40,4 \pm 6,20$ kgf, enquanto que para as mulheres foi encontrada a força de prensão manual correspondendo a $27,7 \pm 6,22$ kgf no membro superior direito e $26,2 \pm 4,25$ kgf para o membro superior esquerdo. Estes resultados correspondem a níveis de muito fraco ao fraco para maioria dos homens, tanto para MSD (77%) quanto para MSE (62%), enquanto que entre as mulheres, quase metade (43%) apresentou nível fraco ou muito fraco, 57% nível regular ou bom para MSD e todas com nível regular para MSE, baseados em protocolo para indivíduos treinados. Quanto à percepção sobre a metade da força aplicada, percebeu-se que a maioria demonstrou percepção reduzida, bem como que nenhuma das mulheres atingiu valores precisos e apenas dois dos homens conseguiram atingir esta marca. Outro fator que pôde ser constatado devido à ocorrência muito semelhante dos resultados foi que a percepção não se mostrou influenciada pela lateralidade (resultados de MSE ou MSD). Portanto, foi possível fazer um levantamento dos resultados referentes à FPM em pós-graduandos em biomecânica e constatar também que a maioria destes apresenta percepção reduzida da força aplicada.

E-mail: amaurimaroto@hotmail.com