

## CORRELAÇÃO ENTRE FORÇA DE PRENSÃO MANUAL, POTÊNCIA MUSCULAR E FORÇA DINÂMICA MÁXIMA DE JOVENS SEDENTÁRIOS

VANESSA CASALATINA  
JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS  
EDUARDO RODRIGO OLIVEIRA ROCHA  
MARTA SILVA SANTOS  
MARZO EDIR DA SILVA

Centro de Ciências Biológicas e da Saúde, Departamento de Educação Física, Universidade Federal de Sergipe, Brasil.

Contato:vanessa.casalatina@hotmail.com

**Palavras-chave:** Treinamento; Aptidão Física; Jovens

**INTRODUÇÃO:** O sedentarismo é das principais causas que afetam às capacidades físicas básicas, em especial a força muscular. Dessa maneira, o aumento da força muscular e de suas variáveis é uma forma bastante eficaz para atenuar os processos deletérios do sedentarismo, assim como um bom indicador do estado de saúde do indivíduo. Por outro lado, a avaliação dessas manifestações da força requerem várias avaliações de diferentes grupos musculares em diversas condições, os quais demandam tempo e recursos tanto para o avaliador quanto para os avaliados. Entretanto, tem se reportado que a força de prensão manual é um indicador fiável da força de diferentes grupos musculares em sujeitos sedentários. Por conseguinte, não há um consenso no que se refere à correlação entre a força isométrica de prensão e o desempenho em outras ações de força muscular, assim como em diferentes manifestações da força muscular (*i.e.*: velocidade de contração). **OBJETIVO:** Avaliar a correlação entre a força de prensão manual, potência muscular e força dinâmica máxima de jovens sedentários. **MÉTODOS:** A amostra foi composta por 98 indivíduos jovens saudáveis assintomáticos ( $25,9 \pm 6,9$  anos /  $24,7 \pm 3,4$  Kg/m<sup>2</sup>). Para avaliação da força isométrica de prensão manual foi utilizado o *Hand Grip Test* com a realização de duas tentativas realizadas de forma gradual e lenta pelo indivíduo, foi considerado para fins estatísticos o valor mais alto. Os testes de potência (POT) e de força dinâmica máxima (RM) de membros superiores foram realizados em padrões de movimento que simulam ações de puxar (remada articulada) e empurrar (supino horizontal). Para a POT, o avaliado foi instruído a realizar o movimento com máxima velocidade concêntrica, ao passo que, no teste de 1RM foi realizado um máximo de seis tentativas com três minutos de descanso entre cada. Foi realizada uma correlação de Pearson. O nível de significância foi estabelecido em 5%. **RESULTADOS:** Após análise dos resultados obtidos, foi encontrada uma correlação forte entre os valores de prensão manual e a POT na ação de puxar (POT<sub>remada</sub>: 0,821; p=0,01). Enquanto que nos demais testes foi encontrada somente correlação moderada (RM<sub>remada</sub>:0,710; p=0,01/ RM<sub>supino</sub>:0,719; p=0,01 / POT<sub>supino</sub>: 0,752; p=0,00). **CONCLUSÃO:** Com base na amostra e condições analisadas, a prensão manual influencia de forma mais direta na ação de puxar em alta velocidade. No entanto, no que se refere ao desempenho na ação de empurrar, a prensão manual não parece afetar de forma tão significativa.

### REFERÊNCIAS:

TOMLJANOVIĆ et al. Effects of five weeks of functional vs. Traditional resistance training on anthropometric and motor performance variables. *Kinesiology*.v.43, n.2, p.145-154, 2010.  
VENÍCIO DE J. M., Viviane M. S. B.; Giulliano G. Efeitos do treinamento funcional na avaliação funcional do movimento e composição corporal de militares do 1ºBatalhão de Forças Especiais do Brasil. *Revista Brasileira de Fisiologia do Exercício*. v.14, n.2, p.68-75, 2015.

---

WEISS TIANA et al. Effect Of Functional Resistance Training On Muscular Fitness Outcomes In Young Adults. **Journal of Exercise Science & Fitness**. V. 8, n. 2, p.113–122, 2010.

PEDRO E. ALCARAZ et al. Similarity in adaptations to high-resistance circuit vs. Traditional strength training in resistance-trained men **Journal of Strength Conditioning Research**. v.0, n.0, p.1-9, 2010.

KATE I. MINICK et al. Interrater Reliability Of The Functional Movement Screen. **Journal of Strength Conditioning Research**. v.24, n.2, p.479–486, 2010.