
CORRELAÇÃO ENTRE O NÍVEL DE FORÇA DE PRENSÃO MANUAL E FLEXIBILIDADE DE INDIVÍDUOS COM SOBREPESO E OBESIDADE

AYSLAN JORGE SANTOS DE ARAUJO (CREF: 000906-G/SE)¹

LAIZA ELLEN SANTANA SANTOS²

JOSÉ CARLOS ARAGÃO SANTOS²

¹Hospital Universitário de Sergipe (EBSERH-HU-UFS), Aracaju, Sergipe, Brasil.

²Universidade Federal de Sergipe, São Cristóvão, Sergipe, Brasil.

ayslanjorge@hotmail.com

INTRODUÇÃO: O aumento da gordura corporal geralmente é acompanhado por perda de funcionalidade devido a declínios na força e flexibilidade, afetando o dia-a-dia de pessoas acima do peso. Desse modo, verificar os níveis de força de prensão manual (FPM) e flexibilidade (ADM) desses indivíduos fornece importantes informações para tratar tal condição, visto que a FPM é um preditor de funcionalidade e a ADM é fundamental nas ações cotidianas podendo estar correlacionados. **OBJETIVO:** Verificar e correlacionar os níveis de força de prensão manual e flexibilidade de indivíduos com sobrepeso e obesidade. **MÉTODO:** Trinta e um indivíduos com índice de massa corporal (IMC) entre 26,9 e 34 kg/m² foram avaliados. A flexibilidade foi aferida através do teste de sentar e alcançar utilizando o Banco de Wells onde o indivíduo sentava no solo com as pernas estendidas e com os calcanhares tocando o inferior do banco, em seguida empurrava o marcador com o dedo médio das duas mãos o mais distante possível de uma só vez, mantendo a extensão dos joelhos. A força de prensão manual foi obtida a partir do *Hand Grip Test* onde eram realizadas três tentativas com a mão dominante, exercendo força de forma gradual com o braço ao lado do corpo e flexão do cotovelo em 90°, e ao final o maior valor era registrado para análise. O tratamento estatístico foi realizado no SPSS 23.0 através de estatística descritiva com média e desvio padrão e correlação de *Pearson*, $p \leq 0,05$. **RESULTADO:** Foi constatado o seguinte perfil no que diz respeito a força de prensão manual ($25,58 \pm 8,18$ kg) e na flexibilidade ($26,56 \pm 7,80$ cm). Além disso foi detectada uma correlação linear baixa ($r = 0,15$), sem detecção de significância estatística nesse quesito, o que sugere que há pouca influência de uma variável sobre a outra. Contudo, vale ressaltar que a flexibilidade pode ser mais sensível ao excesso de peso devido a apoptose abdominal, especificamente no teste supracitado, enquanto a força de prensão manual esteja mais relacionada ao avanço da idade do que ao peso corporal. **CONCLUSÃO:** A partir da amostra analisada e tratamento estatístico realizado foi detectado um nível de força de prensão manual e flexibilidade moderada em indivíduos com sobrepeso e obesidade, comparado a estudos prévios. Além disso não foi observada correlação significativa entre as duas variáveis analisadas, sugerindo pouca interferência entre si.

Palavras-chave: Índice de Massa Corporal; Qualidade de Vida; Autonomia Pessoal; Dinamômetro de Força Muscular; Movimento.