EFEITO DE UM PROGRAMA DE EXERCÍCIOS FÍSICOS NA FORÇA DE PREENSÃO PALMAR EM IDOSOS INSTITUCIONALIZADOS

Jonathas da Silva Moraes/ Bacharel em Educação Física ULBRA Canoas/ jonathasmoraes@yahoo.com.br

Lidiane Requia Alli-Feldmann/ Doutora pela UFCSPA, docente da Universidade Luterana do Brasil/
lidianefeldmann@gmail.com

Kelly Diana Pereira da Cruz/ Acadêmica de Educação Física ULBRA Canoas/ kellybonja@yahoo.com.br

Jadiani Fucilini Martins/ Bacharel em Educação Física ULBRA Canoas/ jadi_martins@hotmail.com

Lucimara de Souza Pereira/ Bacharel em Educação Física ULBRA Canoas/ lucipereira2019@gmail.com

Daniel da Rosa Vieira/ Bacharel em Educação Física ULBRA Canoas/ danieldrvieira@gmail.com

Rebecca Moreira Franco/ Licenciada em Educação Física ULBRA Canoas e Acadêmica bacharel em
Educação Física ULBRA/ rebeccamfranco@hotmail.com

RESUMO

Introdução:A Força de Preensão Palmar(FPP) é um importante medidor de força para membros superiores; com ele pode-se mensurar a condição de saúde, grau de independência e funcionalidade do indivíduo. **Objetivo:** Verificar os efeitos na força de preensão palmar em idosos residentes de uma Instituição de Longa Permanência para Idosos (ILPI), antes e após um programa de exercícios físicos aplicados durante 6 meses. **Método:** A amostra foi composta por 15 idosos com média de 77,2 anos $\pm$ 7,5, sendo 9 mulheres e 06 homens, residentes de ILPI. Nos critérios de exclusão os indivíduos não poderiam apresentar limitação física que impedisse a prática de atividades físicas, foi utilizado um dinamômetro digital, a preensão palmar foi registrada em quilograma-força (kgf), ajustou-se para cada indivíduo de acordo com o tamanho das mãos, realizando três medidas para a mão esquerda e três para a direita, com um período recuperatório de um minuto entre as tentativas, no final a média das três medidas era o valor da FPP. **Resultados:** Os resultados mostram que não foi encontrado valores significativos estatisticamente na FPP, no entanto, ao observarmos as médias de antes e depois nota-se um aumento tanto da mão esquerda quanto da direita após o período em que foi introduzido o programa de exercícios físicos; a FPP direita teve um acréscimo de 0,7066 kgf equivalente a um aumento de 4,47%, já a FPP esquerda obteve 1,9786 kgf equivalente a um aumento de 13,04%. **Conclusão:**Sugere-se que um programa de exercícios físicos nas ILPIs, influencia positivamente na sociabilidade, disposição e autonomia.

Palavras-chave: Força de Preensão Palmar, Idosos, Força Membros Superiores