

INFLUÊNCIA DA VARIAÇÃO DE ÍNDICES ANTROPOMÉRICOS SOBRE A FORÇA DINÂMICA DE MEMBROS SUPERIORES EM IDOSOS.

¹Elisandra Barbosa, ¹Janaína Rogante, ²Dalton Müller Pessôa Filho
Departamento de Educação Física, FC – UNESP/Bauru; ESEFIC – Fundação Padre Albino

Introdução: O declínio da força com o envelhecimento tem sua taxa alterada conforme o envolvimento com atividades físicas. A prática de exercícios específicos de força no cotidiano é efetiva na manutenção dos níveis de aptidão muscular, como também em alterações morfológicas. A comparação entre as diferenças na forma e tamanho corporal, permitiria então, inferir sobre o envolvimento em exercícios com pesos e, assim, sobre a aptidão muscular. O Objetivo deste estudo foi relacionar índices antropométricos à quantidade de força no membro superior, a fim de verificar quais são os indicadores corporais externos que assegurariam um nível motor funcional satisfatório aos idosos. **Materiais e Métodos:** Nove idosos, sendo 4 homens e 5 mulheres (65,33±3,12 anos; 71,6±3,6Kg e 166±10,0cm), não engajados em exercícios resistidos, foram avaliados quanto à força do membro superior pelo teste de uma repetição máxima (1RM), nos exercícios de supino, remada baixa, rosca direta e adução do ombro no plano transversal. Também foram realizadas medidas de circunferência do braço, dobra cutânea do tríceps, envergadura do membro superior e índice de massa corpórea (IMC). O coeficiente de variação (CV) traçou a variabilidade entre os sujeitos. A relação entre as variáveis foi determinada pelo r de Pearson. **Resultados:** A força apresentou grande variabilidade em todos os exercícios (Tab.1), porém entre fraco a médio (Instituto Cooper). Os índices antropométricos (Tab.2) e suas relações com os valores de força (Tab.3) revelam que a envergadura influencia positivamente os exercícios mono articulares, e o aumento do IMC atua negativamente sobre a força nos exercícios analisados. Tab. 1: Valores de força muscular dos membros superiores nos exercícios analisados.

	Supino (Kg)	Remada Baixa (Kg)	Rosca Direta (Kg)	Adução Horiz. (Kg)
Média	31,4	43,4	17,2	32,2
Desv-Pad	8,4	14,5	9,6	11,7
CV	26,6%	33,3%	55,5%	36,4%

Tab. 2: Valores das variáveis antropométricas entre os sujeitos.

	Circunf. Braço (cm)	Dobra Tríceps (mm)	Envergadura (cm)	IMC (Kg/m ²)
Média	30,2	23,7	170,0	26,1
Desv-Pad	2,9	9,7	16,0	2,4
CV	7,5%	41,0%	9,2%	9,3%

Tab. 3: Correlação entre os valores de força e os índices antropométricos.

	Supino	Remada Baixa	Rosca Direta	Adução Horiz.
Circunf. Braço	-0,51	-0,20	-0,41	-0,53
Dobra Tríceps	0,11	-0,42	-0,01	0,30
Envergadura	0,59	0,56	0,71*	0,68*
IMC	-0,76*	-0,66	-0,75*	-0,80*

*Obs: Significativo a $p \leq 0,05$.

Discussão: O excesso de peso corporal em relação à estatura determinou o baixo rendimento nos exercícios de força, uma vez que o IMC apresentou-se inversamente proporcional à aptidão muscular dos indivíduos. Isso sugere que o aumento do peso corporal tende a restringir o engajamento em exercícios físicos e, assim, reduzir a aptidão muscular e a coordenação para exercícios mais complexos. A redução do peso corporal facilitaria a

aderência aos programas de atividades físicas, atendendo às necessidades mínimas de força e demais aptidões musculares desta população.