

## VARIÁVEIS NEUROMOTORAS DE INGRESSANTES DA ACADEMIA RUNNER – SP, DE 20 A 29 ANOS DE IDADE.

Roberto Fernandes da Costa<sup>1, 2</sup>, Mariana Pereira Cervan<sup>2</sup>, Sheila Regina Silva de Oliveira<sup>1</sup>, Mauro Guiselini<sup>1</sup>. 1. Instituto Runner de Ensino e Pesquisa, 2. Faculdade de Fisioterapia da UNISANTA. roberto@robertocosta.com.br.

Entre os componentes da aptidão física relacionada à saúde estão variáveis neuromotoras como força, resistência e flexibilidade, que apresentam estreita relação com as atividades da vida diária e a manutenção da autonomia. Bons níveis de aptidão nestas variáveis em adultos jovens, bem como o seu treinamento, permitem menor redução destes níveis com o envelhecimento. Neste sentido, o objetivo do presente estudo foi avaliar os resultados médios de variáveis neuromotoras de ingressantes adultos jovens da academia Runner – SP, e a proporção de indivíduos que se encontrava nas diferentes classificações para estas variáveis (excelente, muito bom, bom, fraco e muito fraco), de acordo com o Canadian Standardized Test (1988). Foram avaliados 1.963 ingressantes na academia Runner, de 20 a 29 anos de idade, selecionados aleatoriamente, sendo 895 homens e 1.068 mulheres. Os sujeitos foram avaliados utilizando-se o banco de Wells (FLEX), o teste de flexões abdominais em um minuto (ABD) e o teste de flexão e extensão de cotovelos em um minuto (FEC). Os resultados médios para cada um dos testes, para ambos os sexos, bem como a classificação média, são apresentados na tabela abaixo:

	Masculino	Classificação	Feminino	Classificação
ABD (rep)	34,22 ± 11,48	Bom	25,06 ± 9,56	Bom
FEC (rep)	20,48 ± 10,19	Fraco	14,32 ± 6,42	Fraco
FLEX (cm)	25,65 ± 10,36	Muito fraco	29,13 ± 13,55	Fraco

O número e a proporção de indivíduos nos diferentes níveis de classificação estão apresentados na tabela abaixo:

	ABD		FEC		FLEX	
	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino	Masculino	Feminino
Muito Fraco	256 (28,6%)	300 (28,1%)	300 (33,5%)	191 (17,9%)	395 (44,1%)	458 (42,9%)
Fraco	157 (17,5%)	213 (19,9%)	193 (21,6%)	316 (29,6%)	171 (19,1%)	189 (17,7%)
Bom	148 (16,5%)	310 (29,0%)	238 (26,6%)	419 (39,2%)	149 (16,6%)	194 (18,2%)
Muito bom	141 (15,7%)	134 (12,5%)	109 (12,2%)	129 (12,1%)	116 (13,0%)	115 (10,8%)
Excelente	193 (21,7%)	111 (10,5%)	55 (6,1%)	13 (1,2%)	64 (7,1%)	112 (10,5%)

A análise dos resultados mostrou que na média apenas no teste abdominal os ingressantes da academia apresentaram boa classificação, entretanto, tanto nesta quanto nas outras variáveis foi muito elevada a quantidade de indivíduos com classificação fraco e muito fraco, passando de 45% dos indivíduos, em ambos os sexos. Estes resultados levam-nos a concluir que grande parte dos adultos jovens que ingressam na academia Runner apresenta um baixo nível de aptidão física quanto às variáveis neuromotoras avaliadas, indicando a necessidade de treinamento físico específico, pois com o envelhecimento há uma tendência de diminuição ainda maior destes níveis. Estes resultados poderão servir de linha de base para análise da eficiência do programa de exercícios realizado por estes indivíduos na academia.