

RESUMO - CIÊNCIAS DA SAÚDE

**RELAÇÃO ENTRE PERFIL CINEANTROPOMÉTRICO E DESEMPENHO EM
CORRIDA DE 100 METROS RASOS**

Kayque Gonçalves Dos Santos (kayque.santos8794@soufcb.com.br)

A corrida de 100 metros rasos é considerada uma das provas mais exigentes do atletismo, pois requer alta velocidade, potência muscular e eficiência biomecânica em

um curto espaço de tempo. Entre os fatores que influenciam o desempenho, destacase o perfil cineantropométrico, que compreende variáveis como massa corporal,

estatura, percentual de gordura e proporção de massa magra.

Estudos demonstram que corredores de elite apresentam maior massa livre de gordura

em braços, coxas e panturrilhas e menor ectomorfia, características diretamente relacionadas ao desempenho superior (Arazi et al., 2017). Além disso, pesquisas

longitudinais em velocistas femininas de elite indicam que o percentual de gordura

corporal tem impacto mais forte nos tempos de prova do que a própria massa muscular

(Mizuguchi et al., 2019). Uma investigação de caso acompanhando uma atleta olímpica

por 7 anos revelou que cada aumento de 1% no percentual de gordura resultava em

aproximadamente 0,11 segundos a mais no tempo dos 100m (Sugiura et al., 2020).

Objetivo

Analisar a relação entre características cineantropométricas — como peso, altura, IMC,

percentual de gordura e massa muscular — e o desempenho na corrida de 100 metros

rasos, utilizando evidências científicas atuais para compreender de que forma o perfil

corporal influencia o rendimento esportivo.

Metodologia

A pesquisa foi estruturada como uma revisão narrativa baseada em artigos disponíveis

em bases científicas, como PubMed. Foram considerados estudos com velocistas de

elite e universitários, incluindo investigações longitudinais, análises de somatotipo e

estudos de caso. Entre os critérios observados estavam a medição de composição corporal (massa magra, gordura, somatotipo), a espessura muscular por

ultrassonografia (transverso abdominal e multífido) e a correlação desses fatores com

o desempenho em corridas de 100 metros.

Resultados

Os achados da literatura indicam que:

A maior massa magra em membros inferiores e superiores está relacionada a melhores desempenhos nos 100m (Arazi et al., 2017);

O percentual de gordura corporal apresenta correlação positiva com o tempo da corrida: cada 1% adicional de gordura pode resultar em 0,11 segundos a mais no

tempo final (Sugiura et al., 2020);

Em velocistas femininas acompanhadas por 7 anos, a redução da gordura corporal

teve impacto mais forte na performance do que o aumento de massa muscular (Mizuguchi et al., 2019);

A espessura do transverso abdominal e do multífido apresentou correlação negativa

com o tempo ($\rho = -0,691$ para TA), sugerindo que a estabilidade do tronco também

influencia positivamente no sprint (Kubo et al., 2019).

Conclusão

A cineantropometria se mostra uma ferramenta fundamental para analisar e compreender o impacto das características físicas no desempenho esportivo.

Evidências científicas indicam que, na corrida de 100 metros, o controle do percentual de gordura corporal é determinante para tempos mais baixos, sendo mais relevante até do que o ganho de massa muscular isolado. A manutenção de um equilíbrio entre força, massa magra e estabilidade do tronco favorece a performance. Assim, avaliações cineantropométricas devem ser incorporadas à preparação de velocistas, tanto para a identificação de talentos quanto para a personalização do treinamento.

Palavras-chave: corrida; cineantropometria; 100 metros; biomecânica; corpo.