

RESUMO SIMPLES - REABILITAÇÃO E DESEMPENHO FUNCIONAL

AVALIAÇÃO DO ÍNDICE DE QUALIDADE MUSCULAR EM ADULTOS COM DOR LOMBAR PRATICANTES DE PILATES

Júlyo César Rodrigues Gomes (julyo.gomes@ufvjm.edu.br)

Maria Eduarda Dantas Elias (dantas.eduarda@ufvjm.edu.br)

Antonielly Rocha De Souza Pereira (antonielly.rocha@ufvjm.edu.br)

Gabriel Melo Fonseca (gabriel.melo@ufvjm.edu.br)

Regielly Balieiro Braga (regielly.braga@ufvjm.edu.br)

Eduarda Camille Prisco Silva (eduarda.prisco@ufvjm.edu.br)

Ana Júlia Almeida Lima (julia.lima@ufvjm.edu.br)

Sâmia Mafra Andrade Câmara (samia.camara@ufvjm.edu.br)

Luciana Campos Reis (lucampos2607@gmail.com)

Sueli Ferreira Da Fonseca (sueli.fonseca@ufvjm.edu.br)

Fábio Luiz Mendonça Martins (fabio.martins@ufvjm.edu.br)

Jousielle Márcia Dos Santos (jousielle.santos@ufvjm.edu.br)

Introdução: O índice de qualidade muscular (IQM) tem se destacado como uma ferramenta relevante para a avaliação da eficiência funcional do músculo, ao integrar medidas de desempenho físico com parâmetros de composição corporal. Diferentemente das análises isoladas de massa muscular, o IQM possibilita a identificação de comprometimentos na função muscular

independentemente da quantidade de massa magra, oferecendo uma avaliação mais sensível da funcionalidade muscular. Nesse contexto, o exame de absorciometria por dupla energia de raios X (DEXA – Dual-Energy X-Ray Absorptiometry) é considerado o padrão ouro para a avaliação da composição corporal em contextos clínicos e de pesquisa, especialmente no acompanhamento de intervenções terapêuticas e de reabilitação. Objetivo: Analisar o IQM, calculado a partir do teste de sentar e levantar 5 repetições (TSL 5x) e da massa magra obtida por meio do DEXA, em adultos com dor lombar praticantes do método Pilates. Métodos: Estudo transversal no qual o IQM foi calculado a partir do desempenho no teste de sentar e levantar (5 repetições) e da massa magra apendicular obtida por DEXA. Resultados: Participaram do estudo 10 indivíduos, com idade média ($47,7 \pm 12,5$ anos), a massa magra apendicular média ($19,71 \pm 4,53$ kg), o desempenho no TSL5x foi ($14,98 \pm 5,49$ segundos), resultando em um IQM ($0,79 \pm 0,36$), indicando qualidade muscular reduzida a moderada em adultos com dor lombar, evidenciando comprometimento da eficiência muscular apesar da preservação da massa magra apendicular, reforçando que a quantidade de músculo nem sempre reflete sua capacidade funcional. Conclusão: O IQM mostrou-se uma ferramenta relevante ao complementar a avaliação da composição corporal. Destaca-se a necessidade de estudos longitudinais e associações do IQM, medidas funcionais e de composição corporal no acompanhamento da dor lombar e da funcionalidade.

Palavras-chave: índice de qualidade muscular; dor lombar; pilates; composição corporal; dexta.