

RESUMO SIMPLES - TEMAS LIVRES

**APTIDÃO FÍSICA E INDICADORES DE FORÇA MUSCULAR EM
DIFERENTES PERFIS DE ESTILO DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA**

Bruno Mateus Carolino Cardoso (bcardosounes@gmail.com)

Sérgio Roberto Adriano Prati (srap@bol.com.br)

**APTIDÃO FÍSICA E INDICADORES DE FORÇA MUSCULAR EM DIFERENTES
PERFIS DE ESTILO DE VIDA E ATIVIDADE FÍSICA**

Bruno Mateus Carolino Cardoso¹; Sérgio Roberto Adriano Prati²

¹ Graduando em Educação Física pela Universidade Estadual do Paraná (UNESPAR), Campus Paranavaí; Grupo de Pesquisa PAFiDH. bcardosounes@gmail.com

² Professor Dr. da Universidade Estadual do Paraná, Campus Paranavaí; Grupo de Pesquisa PAFiDH. srap@bol.com.br

Introdução: Manter bom perfil de aptidão física contribui para benefícios a saúde e a funcionalidade das ações humanas, sendo elas atividades cotidianas, atléticas e até mesmo prevenindo doenças físicas e funcionais ao longo da vida. A avaliação dessas capacidades pode ser realizada por meio de diferentes métodos, dentre eles, testes motores de fácil aplicação até equipamentos específicos de dinamometria, possibilitando a identificação do desempenho físico em indivíduos com diferentes características e estilo de vida (EV). Objetivo: Analisar indicadores de aptidão física e a associação entre os métodos de medidas de força em pessoas de diferentes perfis de estilo de vida e nível de atividade física. Metodologia: Pesquisa descritiva, observacional e correlacional, de corte transversal, aprovada no Comitê de ética (CAAE 86758225.0.0000.9247), envolvendo pessoas maiores de 18 anos (n=40) de diferentes faixas etárias e níveis de atividades físicas (estudantes, n=11; atletas de futsal, n=16; e corredores de rua recreacionais, n=13). Todos foram submetidos a testes de força (dinamometria digital manual), potência (salto horizontal e vertical), resistência muscular (abdominal por 1min.) e teste aeróbico de degrau (McArdle), além disso, responderam ao questionário padronizado Estilo de Vida Fantástico (EVF) que foi utilizado para classificar o EV habitual (Seguro/saudável, quando pontuação >69pts.; menos seguro e saudável<70pts.). Os dados foram analisados usando a estatística descritiva e inferencial com teste de correlação e de comparação entre grupos, adotando-se nível de confiança de 95%. Resultados: Entre diferentes estados de EV, houve diferenças estatísticas ($P<0,05$) nas variáveis força no sexo masculino (79,3kgf; 94,7kgf, $P<0,05$), e no salto horizontal (50cm; 116,6cm, $P<0,05$) e na capacidade aeróbica (32,0; 35,9ml/kg/min., $P=0,01$) no sexo feminino, sendo que quanto melhor EV melhor desempenho. Observou-se diferença estatística ($P<0,05$) nos testes saltos vertical e horizontal entre as mulheres, sendo que as mais ativas apresentaram melhores resultados em relação as sedentárias (S. horizontal=61,6; 127,1cm), contudo, no vertical o resultado foi inverso (S. Vertical=28,4; 18,3cm). No sexo masculino também teve diferença estatística no salto horizontal ($P<0,05$) e na força manual ($P=0,03$), sendo que sempre o grupo menos ativo apresentou resultados piores em relação aos corredores e aos atletas. Por fim, observou-se correlação significativa ($P<0,05$) de moderada a forte intensidade entre as variáveis: flexibilidade e abdominal ($r=0,45$);

abdominal com força manual ($r=0,63$) e salto vertical ($r=0,61$) e horizontal ($r=0,53$); força manual com salto horizontal ($r=0,60$) e vertical ($r=0,75$). Essas condições se repetem independente do perfil do EV. Conclusões: Melhor EV contribui para melhor desempenho físico, assim como quanto mais ativo melhor desempenho em aspectos de força geral e potência muscular, por fim, há correlações moderadas a fortes entre resultados da aptidão física independente do EV.

Palavras-chave: Indicadores de força, Modo de vida, Aptidão física neuromuscular.

Área Temática: Temas livres.

Palavras-chave: indicadores de força; modo de vida; aptidão física neuromuscular.