

MASSA MAGRA E DESEMPENHO MOTOR DE IDOSOS LONGEVOS

Batista, VC; Cardoso, MC; Gomes, IC; Santos, VR; Gobbo, LA. Departamento de Educação Física Universidade Estadual Paulista, Campus de Presidente Prudente.

Introdução: A redução da massa e força muscular, que ocorrem durante o processo de envelhecimento, são fatores prejudiciais à saúde do idoso, uma vez que podem afetar o desempenho motor, e conseqüentemente, a capacidade funcional (PRADO et. al., 2010).

Objetivo: Analisar a relação entre massa magra e desempenho motor de idosos longevos.

Métodos: A amostra foi composta por 132 idosos com idade entre 80 e 95 anos ($83,3 \pm 2,8$ anos), sendo 84 mulheres ($83,3 \pm 3$ anos) e 48 homens ($83,4 \pm 2,5$ anos). A massa magra total (MM) e apendicular (MMA) dos idosos foram avaliadas pela técnica de absorptiometria de dupla energia de raios-X (DEXA) e o desempenho motor foi analisado por meio dos testes de velocidade para caminhar, equilíbrio estático e força de membros inferiores da bateria de testes motores de Guralnik et al. (1994). A normalidade do conjunto de dados foi analisada pelo teste de *Komolgorov-Smirnov (K-S)*, uma vez que os dados não se enquadraram no modelo Gaussiano de distribuição, a correlação de *Spearman* foi utilizada para analisar a relação entre desempenho motor e massa magra (total e apendicular). O *software* utilizado foi o *SPSS* versão 17.0 e o nível de significância foi estabelecido em 5%. **Resultados:** De acordo com as análises observou-se que o desempenho motor dos idosos do sexo masculino nos testes de: velocidade $r=0,43$ ($p=0,002$), força de membros inferiores $r=0,30$ ($p=0,041$) e na soma dos três testes $r=0,39$ ($p=0,006$) correlacionou-se com MM. Não houve correlação entre o teste de equilíbrio $r=0,24$ ($p=0,093$) e MM. No que se refere à MMA observou-se correlação entre os testes de velocidade $r=0,37$ ($p=0,009$), equilíbrio $r=0,29$ ($p=0,044$), força de membros inferiores $r=0,34$ ($p=0,017$) e em todos os testes $r=0,42$ ($p=0,003$). Não foram encontradas correlações entre massa magra (total e apendicular) e desempenho motor de idosos do sexo feminino. **Conclusão:** Conclui-se que a massa magra somente está relacionada ao desempenho motor de idosos longevos do sexo masculino.

Referências:

PRADO, R.A.; TEIXEIRA, A.L.C.; LANGA, C.J.S.O.; EGYDIO, P.R.M.; IZZO, P. A influência dos exercícios resistidos no equilíbrio, mobilidade funcional e na qualidade de vida de idosos. **O mundo da Saúde**, v.34, n.2, p.183-191, 2010.
GURALNIK, J.M.; SIMONSICK, E.M.; FERRUCCI, L.; GLYNN, R.J.; BERKMAN, L.F.; BLAZER, D.G. A short physical performance battery assessing lower extremity function: association with self-reported disability and prediction of mortality and nursing home admission. **Journal of Gerontology: Medical Sciences**, v.49, n.2, p.M85-M94, 1994.