

## **INFLUÊNCIA DO NÍVEL DE ATIVIDADE FÍSICA NA EXPANSIBILIDADE TORACOABDOMINAL DE MULHERES**

<sup>1</sup>CAMPOS J. L., <sup>1</sup>ZANONI G. R., <sup>2</sup>SARRO K. J.

<sup>1</sup> Centro de Educação Física e Desportos – UFES, Vitória-ES, Brasil.

<sup>2</sup> Faculdade de Educação Física - UNICAMP, Campinas-SP, Brasil.

**Introdução:** A prática regular de exercício físico promove alterações na mobilidade toracoabdominal. Entretanto, não é conhecido se o nível de atividade física habitual influencia a mobilidade toracoabdominal, e, mais especificamente, a expansibilidade toracoabdominal. **Objetivo:** Avaliar se o nível de atividade física habitual influencia a expansibilidade toracoabdominal de mulheres saudáveis. **Metodologia:** Trinta e duas mulheres saudáveis com idade entre 18 e 31 anos responderam a versão curta do International Physical Activity Questionnaire (IPAQ) para identificar o nível de atividade física habitual e foram submetidas a análise tridimensional da cinemática respiratória. Trinta e dois marcadores reflexivos foram fixos em pontos específicos do tronco desnudo das voluntárias e estas foram filmadas por 6 câmeras enquanto respiravam em volume corrente (VC) e em capacidade vital (CV) por um minuto. As coordenadas 3D dos marcadores foram utilizadas para obtenção de curvas de volume toracoabdominal em função do tempo. A expansibilidade foi definida pela amplitude da curva de volume. O teste estatístico Kruskal-Wallis ( $p < 0,05$ ) foi utilizado para verificar se a expansibilidade toracoabdominal é diferente de acordo com o nível de atividade física habitual. **Resultados:** Nenhuma voluntária foi classificada como sedentária, nove voluntárias foram consideradas muito ativas (VC=  $0.49 \pm 0.18L$  e CV=  $2.47 \pm 0.41L$ ), dezessete ativas (VC=  $0.51 \pm 0.30L$  e CV=  $2.30 \pm 0.39L$ ) e seis irregularmente ativas (VC=  $0.59 \pm 0.25L$  e CV=  $2.93 \pm 1.93L$ ). Não houve diferença estatisticamente significativa entre os grupos para o volume corrente ( $p = 0,656$ ) e para a capacidade vital ( $p = 0,727$ ). **Considerações finais:** Os achados demonstram que mulheres consideradas irregularmente ativas, ativas ou muito ativas apresentam a mesma magnitude da expansibilidade toracoabdominal tanto na respiração em volume corrente quanto em capacidade vital. Visto que as mulheres saudáveis irregularmente ativas tiveram a mesma expansibilidade toracoabdominal que mulheres muito ativas, conclui-se que mesmo atividades leves podem trazer benefícios à mecânica respiratória.

**Palavras-chaves:** Cinemática Respiratória, IPAQ, Mobilidade Toracoabdominal