

## 71114 - AVALIAÇÃO DE PERDA DE FORÇA, MASSA E FUNÇÃO MUSCULAR EM MILITARES DA RESERVA DO EXÉRCITO BRASILEIRO.

Área de Conhecimento: 88- Promoção da Saúde

**INTRODUÇÃO:** O envelhecimento é um processo inevitável que envolve inúmeros fatores endógenos, ambientais e de estilo de vida. A perda de massa muscular, força e função muscular, relacionados ao envelhecimento, são fatores componentes da síndrome conhecida como sarcopenia. Após os trinta anos de idade, a massa muscular diminui em aproximadamente 3% a 5% a cada 10 anos. Embora seja inevitável com o processo de envelhecimento, a sarcopenia é uma condição modificável, podendo ser influenciada pela adoção de um estilo de vida saudável.

**OBJETIVO:** Avaliar a perda de força, massa e função muscular em militares da reserva remunerada do Exército Brasileiro, vinculados ao 7º Batalhão de Infantaria Blindado, localizado em Santa Cruz do Sul/RS. **MÉTODO:** Foram avaliados 33 militares do sexo masculino, com idades entre 50 e 73 anos. Após aprovação pelo Comitê de Ética em Pesquisa da Universidade de Santa Cruz do Sul (01516218.2.0000.5343), os militares foram submetidos a uma anamnese direcionada pelo questionário Estilo de Vida (adaptado). A composição corporal foi avaliada por meio de bioimpedância (*Inbody 720 - Composição Corporal Analyzer, Biospace Co. Ltda*). A força de preensão palmar direita e esquerda (FPPd, FPPe) foi mensurada com o aparelho *Lafayette Hand Dynamometer – modelo 78010*. Ainda, foi aplicado o *Short Physical Performance Battery (SPPB)*, teste que avalia a velocidade da marcha, a força de membros inferiores e o equilíbrio estático. Os sujeitos foram agrupados em <60 anos e >60 anos. Foi realizado o teste de normalidade de Shapiro Wilk para as variáveis numéricas, o Teste t de *Student* para amostras independentes ou Teste U de Mann Whitney e para as categóricas o Teste de Fischer ou Teste Qui-quadrado, considerando  $p < 0,05$ . **RESULTADOS:** Foi verificado que no grupo <60 anos, 74,0% indivíduos praticam atividade física (AF) e 26,0% não praticam, enquanto nos >60 anos, 64,35% são praticantes de AF e 35,7% são sedentários ( $p = 0,561$ ). A bioimpedância evidenciou na população de maior idade aumento, no percentual de gordura [<60 anos: 21,74 (5,12); >60 anos 27,3 (7,69) ( $p = 0,017$ )] e no peso de massa gorda [<60 anos: 16,82 (4,88); >60 anos: 24,68 (10,26) ( $p = 0,016$ )], sendo estas as variáveis com significância. Ainda, os pesquisados >60 anos apresentaram menor IMC [<60 anos: 27,05 (3,62); >60 anos: 26,64 (7,60) ( $p = 0,775$ )] e menor CC [<60 anos: 93,10 (10,34); >60 anos: 91,07 (9,71) ( $p = 0,571$ )]. A massa magra [<60 anos: 59,78 (7,39); >60 anos 63,20 (8,88) ( $p = 0,337$ )] e a MME [<60 anos 33,66 (4,34); >60 anos: 35,62 (5,36) ( $p = 0,397$ )] aumentados, quando comparados ao grupo de menor idade. Na dinamometria para FPPd, em <60 anos foi de 46,24 (5,34) e 46,11 (5,95) nos >60 anos ( $p = 0,949$ ), e para FPPe 42,74 (8,67) para <60 anos e 42,14 (4,63) para >60 anos] A classificação no SPPB, no grupo <60 anos foi 4 (66,7) para capacidade moderada e 15 (55,6) para capacidade boa, e no grupo >60 anos 2 (33,3) para capacidade moderada e 12 (44,4) para a capacidade boa ( $p = 1,000$ ). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Com o avançar da idade, espera-se um aumento no %G e massa gorda. No entanto, variáveis que permaneceram sem alterações significativas ou foram discretamente mais evidentes no grupo >60 anos, podendo estar relacionados aos hábitos de estilo de vida saudável e a prática de AF ao longo da carreira militar destes indivíduos. Novas abordagens são necessárias para uma melhor caracterização.

**Palavras-chave:** Envelhecimento; sarcopenia; massa muscular esquelética; militares.

Autor - Paulo Roberto Nessi Carnacini Custódio

Coorientador - Deivis de Campos  
Orientador - Hildegard Hedwig Pohl