



Artigo original

## RESPOSTAS MECÂNICAS EM TESTES FÍSICOS DINÂMICOS E ESTÁTICOS EM INDIVÍDUOS DESTREINADOS NA PARAÍBA

### *Resumo:*

Sidney dos Santos Pinheiro,  
Maria do Socorro Cirilo de  
Sousa, João Marcos Ferreira  
de Lima Silva, Enéas Ricardo  
de Moraes Gomes, João  
Agnaldo da Silva  
Laboratório de Atividades Físicas  
Professora Socorro Cirilo  
(LAAFISC) – Universidade  
Federal da Paraíba  
João Pessoa - PB  
E-mail: cirilo@openline.com.br

**Objetivo:** Analisar as respostas mecânicas nos testes de abdominal, peitoral e sentar e alcançar (flexibilidade e o impacto nas faixas etárias e o gênero. **Metodologia:** Caracteriza-se como uma pesquisa aplicada, descritiva, transversal, probabilística, que envolveu 1128 indivíduos, com média de idade de  $29,27 \pm 13,12$  anos. A estatura, massa corporal e Índice de Massa Corporal (IMC) foram mensurados, e os testes foram aplicados. Todas as correlações apresentaram-se abaixo de 0,60, com exceção das variáveis massa corporal e IMC ( $r=0,84$ ). Encontrou-se diferenças significativas ( $p=0,000$ ) dos testes no gênero e faixas etárias exceto para o gênero no teste peitoral ( $p=0,92$ ) e o IMC na idade e gênero ( $p=0,489$ ). **Conclusão:** As respostas mecânicas nos testes físicos e o IMC provocam impacto na faixa etária e gênero, sendo que as respostas mecânicas dos testes físicos são maiores nos homens, como os valores de IMC indicam níveis mais elevados que podem comprometer a saúde neste grupo.

**Palavra-chave:** respostas mecânicas, abdominal, peitoral, sentar e alcançar, teste.

### *Abstract*

**Objective:** To analyze the mechanics replies in tests exercises of abdominal pectoral and seat and reach (flexibility), and the impact on the years band and the gender. The research was applied, descriptive, transversal, probabilist, that involved 1128 individuals, average of  $29,27 \pm 13,12$  years. Hight, Weight, BMI was measured, and the tests was applied. All the correlations had been presented below of 0,600, with exception of the variable of weight and BMI ( $r=0,845$ ). It was found significant differences ( $p=0,000$ ) of tests on the gender and years band except for gender in the pectoral test ( $p=0,922$ ) and the BMI on the age and gender ( $p=0,489$ ). **Conclusion:** The mechanics replies in the tests and the BMI provoke impact on the years band and gender, being that the mechanical answers of the physical tests are bigger in men, like the values of BMI indicate high levels that also compromise the health in this group.

**key words:** mechanic replies, abdominal, pectoral, sit an reach, test.