

AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR

DIEGO GOLDANI¹
DIEYSON DUARTE²
MARIELE LUCHESE³
CATI RECKELBERG AZAMBUJA⁴

Este resumo apresenta a síntese do trabalho de pesquisa bibliográfica desenvolvido para a disciplina de Medidas e Avaliação na Educação Física da FAMES. O trabalho apresenta o conceito de resistência muscular (RM), quais os testes mais usados para medir essa capacidade e os seus benefícios para a saúde. A RM localizada é a qualidade física que permite a um músculo, executar uma quantidade numerosa de contrações sem que haja diminuição na frequência, amplitude de movimento, força e velocidade, com resistência à fadiga muscular localizada. Contudo, a RM é a capacidade de manter o nível de força submáximo alcançado por um período de tempo maior em um grupo muscular específico. Além disso, a RM auxilia o indivíduo a obter autonomia para a realização de suas tarefas diárias, assim como para uma melhor *performance* nos esportes e exercícios físicos no geral, pois, entre os benefícios que podem ser desenvolvidos, estão o aumento da aptidão cardiovascular e da resistência à fadiga. Através do treinamento da RM, consegue-se uma definição muscular muito evidente, devido ao fortalecimento da musculatura (tônus muscular) e da consequente oxidação da camada lipídica subcutânea decorrente do treinamento. As mulheres apresentam até três vezes mais resistência muscular do que os homens, devido ao hormônio feminino estrógeno, presente em seu organismo. Existem inúmeros testes para medir essa capacidade física, sendo que, os mais usados são o Teste de Resistência Abdominal e o Teste de Apoio de Frente Sobre o Solo. Esses testes consistem em executar o máximo de repetições do exercício no espaço de tempo de um minuto. Ainda, para avaliar essa capacidade física, o aluno é categorizado pela idade e em padrões classificatórios de acordo com o resultado obtido no teste. Portanto, conclui-se que a RM é de suma importância no dia-a-dia, não somente para atletas, mas para todos os indivíduos, sendo que todo e qualquer movimento necessitará de certa resistência para ser realizado. É importante destacar que para a melhora dos níveis dessa capacidade, deve-se realizar exercícios com frequência e repetições adequadas para este objetivo, buscando com isso um bom condicionamento físico e, conseqüentemente, uma boa qualidade de vida, indispensável para a vida das pessoas.

¹ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

² Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

³ Acadêmico do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria.

⁴ Docente do Curso de Educação Física da Faculdade Metodista de Santa Maria – Orientadora.