



RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA E FLEXIBILIDADE DE VISITANTES DA FEIRA DAS PROFISSÕES

FERNANDES, Rui Guilherme Pedroso¹; KMIĘCIK, Alan Gabriel¹; SCHIMIT, Michele de Castro; DE MOURA¹, Carine Franciele Alles Malheiros¹; KRUG, Marília de Rosso².

Resumo: A resistência muscular localizada da região abdominal (RMLABD) e flexibilidade são duas variáveis que estão diretamente relacionadas com a saúde, dessa forma a avaliação dessas variáveis assim como seu diagnóstico são imprescindíveis quando o objetivo é a prescrição do exercício físico com fim de saúde. A manutenção dessas variáveis em valores considerados ideais pela literatura podem proporcionar a pessoa uma longevidade com maior qualidade. Dessa forma esse estudo teve como objetivo avaliar e diagnosticar a RMLABD e a flexibilidade dos integrantes da IX Feira das Profissões realizada pela Universidade de Cruz Alta, que em sua maioria eram estudantes do terceiro ano do ensino médio das escolas da região. Participaram do mesmo 116 visitantes da oficina de avaliação funcional do curso de Educação Física, destes, 72 (62,1%) eram do sexo masculino e 44 (37,9%) do sexo feminino. Para avaliação da RMLABD utilizou-se do teste *Sit Up* e a classificação foi realizada a partir do protocolo de Pollock e Wilmore (1993), para o da flexibilidade foi utilizado o teste de Sentar e Alcançar e para a classificação o protocolo foi o Canadian Standardized Test of Fitness (CSFT). Os dados foram analisados a partir da estatística descritiva, média e desvio padrão. Para correlação das variáveis com o gênero utilizou-se o teste qui-quadrado ($P \leq 0,05$). Após as análises dos dados foi possível perceber que a maioria (57,8%) dos visitantes apresentaram classificação a baixo da média e ruim. Resultado semelhante foi também observado na flexibilidade, ou seja, 54,3% dos visitantes apresentaram classificação abaixo da média e ruim. Ao correlacionar as variáveis com o sexo observamos associação significativa (0,03), somente com a flexibilidade, ou seja, as mulheres apresentaram menor flexibilidade em relação aos homens. Foi concluído que os integrantes da feira das profissões necessitam realizar atividades físicas voltadas à flexibilidade e RML para que essas variáveis atinjam valores considerados ideais para a saúde.

Palavras-Chave: Resistência Muscular Localizada. Flexibilidade. Saúde.

¹ Acadêmicos do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – Fernandes.rui@outlook.com; Alankmiecik@hotmail.com; michimit@hotmail.com; carine_moura@ig.com.br.

² Professora do centro de ciências da saúde e agrárias da Universidade de Cruz Alta – mkrug@unicruz.edu.br.