

## **AVALIAÇÃO DA RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA (RML) DE UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

CHAGAS, Gabriela santos<sup>1</sup>; ROSSATO, Vânia Mari<sup>2</sup>

O presente estudo teve como objetivo avaliar, através do teste flexão de braço, a RML de membros superiores dos acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta - UNICRUZ. Participaram do mesmo 24 acadêmicos do primeiro semestre, sendo dezesseis do sexo masculino, com media de idade de  $22,56 \pm 6,70$  anos e oito do sexo feminino, com media de idade de  $19,62 \pm 2,06$  anos. Os acadêmicos realizaram o máximo de apoios até a exaustão. Considerou-se o número máximo de repetições realizadas corretamente. Para as mulheres esse teste foi realizado com os joelhos flexionados e apoiados no solo. A média e desvio padrão de número de apoios dos acadêmicos do sexo masculino foram maiores ( $30,00 \pm 12,74$  repetições) em relação aos do sexo feminino ( $16,25 \pm 11,22$ ), ou seja, os acadêmicos do sexo masculino apresentaram um valor médio superior significativamente ao nível de  $p = 0,017$  em relação aos do sexo feminino. Analisando a classificação da RML dos acadêmicos do sexo masculino pode-se verificar que seis (37,5%) apresentaram classificação excelente; cinco (31,2%) acima da media; um (6,2%) na média; dois (12,5%) abaixo da media, e na classificação fraco apareceram dois acadêmicos (12,5%). Quanto às acadêmicas verificou-se que quatro (50%), apresentaram classificações diferentes; sendo (12,5%) para cada classificação, excelente; acima da média; na média; abaixo da média, já para a classificação fraco foram quatro acadêmicas (50%). Ao finalizar esse estudo pode-se concluir que os homens apresentaram valores superiores em relação às mulheres, assim como existe uma proporção maior de homens com classificação acima da média em relação às mulheres, sugerindo que as atividades de RML de membros superiores devem ser enfatizadas no grupo feminino.

**PALAVRAS-CHAVES:** Universitários. Resistência Muscular Localizada. Educação Física.

---

<sup>1</sup> Acadêmica do Curso de Educação Física- Licenciatura da Universidade de Cruz Alta – gabihsc@hotmail.com

<sup>2</sup> Prof. Me. do Curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ - vaniarst@hotmail.com