



## RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA ABDOMINAL DOS ALUNOS DOS 5º ANOS DO PIBID/UNICRUZ/EDUCAÇÃO FÍSICA

LUZ, Vagner Mauricio da<sup>1</sup>; PANDA, Maria Denise Justo<sup>2</sup>

A resistência muscular localizada (RML) é definida pela literatura como a capacidade de um segmento do corpo de realizar um movimento cíclico ou sustentar por um período longo de tempo uma determinada sobrecarga. A RML é uma valência física importante para a manutenção e melhoria da qualidade de vida das pessoas, pois está relacionada com a função do sistema locomotor, com a postura corporal e consequentemente com a saúde. Dessa forma, buscou-se com esse estudo descritivo de caráter diagnóstico, avaliar a RML abdominal dos alunos dos 5º anos de ambos os sexos, sendo 21 (61,76%) alunos do sexo masculino e 13 (48,24%) do sexo feminino, num total de 34 crianças, participantes do Programa Institucional de Bolsas de Iniciação à Docência (PIBID/UNICRUZ/Educação Física), da Escola Estadual de Ensino Fundamental Dr. Cândido Machado da cidade de Cruz Alta-RS. Para a coleta dos dados foi utilizado o teste de abdominal em um minuto, integrante do Manual PROESP – Programa Esporte Brasil que é um instrumento de apoio ao professor de Educação Física para avaliação dos padrões de crescimento corporal, estado nutricional, aptidão física para a saúde e para o desempenho esportivo em crianças e adolescentes. Os dados foram analisados utilizando os parâmetros do mesmo programa, que classifica a resistência aeróbica dos alunos em zona saudável e em zona de risco para a saúde. Dos 34 alunos avaliados 27 (79,41%) encontravam-se na zona de risco para a saúde, e apenas sete (20,59%) encontravam-se na zona saudável de RML de abdômen. Analisando separadamente, encontrou-se duas meninas na zona saudável e onze na zona de risco. Com relação aos meninos cinco estavam na zona saudável e dezesseis na zona de risco. O professor de Educação Física é responsável não somente pelas habilidades motoras de seus alunos, mas também pela saúde e condicionamento físico, além é claro de outros objetivos. Assim a partir da realização de testes como o do referido estudo é possível identificar os alunos que encontram-se na zona de risco e assim propor estratégias que melhorem esse resultado conduzindo para uma vida mais saudável.

**Palavras chaves:** Avaliação. Resistência muscular abdominal. PIBID. Escolares.

### Referencia

PROESP-BR. Projeto Esporte Brasil. **Manual de testes e avaliação**. Versão 2012. Organizado: Adroaldo Gaya; Adriano Lemos; Anelise Gaya; Débora Teixeira; Eraldo Pinheiro e Rodrigo Moreira. Disponível em: [www.proesp.ufrgs.br](http://www.proesp.ufrgs.br) Acessado em 18 de outubro/2014.

<sup>1</sup>Acadêmico do Curso de Educação Física – Licenciatura da UNICRUZ - [vagnerdaluz@hotmail.com](mailto:vagnerdaluz@hotmail.com)

<sup>2</sup>Professora Dr<sup>a</sup> do Curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ - [dpanda@ibest.com.br](mailto:dpanda@ibest.com.br)