



## RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA: UM ESTUDO DE CASO COM UNIVERSITÁRIOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA

BRANDÃO; Drausio Portella<sup>1</sup>; KRUG; Marília de Rosso<sup>2</sup>

As valências físicas são determinadas geneticamente, todos os seres humanos nascem aptos a desenvolver estas, algumas com maior potencial que outras para os limites desse desenvolvimento. Portanto, todos nascem com uma capacidade de gerar força e resistência. Dessa forma, esse estudo é de caráter descritivo e teve como objetivo analisar a capacidade física de Resistência Muscular Localizada - RML de acadêmicos de Educação Física. Participaram do mesmo 19 alunos da disciplina de ginástica (2014/1) do curso de Educação Física da UNICRUZ, sendo nove (47,4%) do sexo masculino e 10 (52,6%) do sexo feminino. O instrumento de pesquisa utilizado para obtenção dos dados foi o teste de repetições identificadas de um movimento (Sit Up) que consiste em executar o maior número de repetições em um minuto, o avaliador deve deitar em um colchonete, joelhos flexionados, pés apoiados nos solos a uma distância de 30 a 45 cm dos glúteos, as mãos apoiadas na nuca ou cotovelos flexionados sobre o peito, o avaliador segura os pés do avaliado, o movimento deve ser completo até os cotovelos encostarem nas coxas só serão avaliadas as repetições que forem corretas. Os dados foram analisados por meio da inferência percentual. Após a análise dos dados foi possível observar que 10,53% (2) apresentou classificação fraca; 26,31% (5) apresentaram classificação média; 26,31% (5), apresentaram um índice acima da média; 36,85% (7) classificaram-se como excelente. Observando esses resultados percebe-se que os acadêmicos, na maioria, apresentaram uma boa classificação, ou seja, apresentaram valores na e acima da média. Assim foi possível concluir que os acadêmicos precisam continuar realizando exercícios de RML para manterem essa classificação e os que encontram-se abaixo da média precisam um incremento nesse tipo de exercício. Esse trabalho serviu como conhecimento, para o grupo que desenvolveu a avaliação, pois trouxe a importância de se trabalhar essa valência física. Sendo que desenvolveu o conhecimento pessoal sobre a capacidade física RML, e principalmente o conhecimento como futuro profissional da área de educação física.

**Palavras chaves:** Universitários. Resistência Muscular Localizada. Avaliação.

---

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de Educação Física licenciatura da Universidade de Cruz Alta – Unicruz – [drausio.brandao@gmail.com](mailto:drausio.brandao@gmail.com)

<sup>2</sup> Professora Me. Marília Rosso Krug do Curso de Educação Física do CCSA/UNICRUZ- [mkrug@unicruz.edu.br](mailto:mkrug@unicruz.edu.br)