

CORRELAÇÃO ENTRE TESTES PARA AVALIAÇÃO DA FORÇA E DA RESISTÊNCIA MUSCULAR

Zulmira Neta Barreira Soares¹

Alex Soares Marreiros Ferraz²

¹ Graduanda de Educação Física, UFPI

² Professor do Departamento de Educação Física, UFPI

zulmiraneta@hotmail.com

RESUMO

A força muscular pode ser definida como a quantidade máxima de força gerada em um padrão específico de movimento, enquanto resistência muscular é a capacidade de um grupo muscular exercer força submáxima por períodos prolongados. Estes dois componentes da aptidão muscular podem ser avaliados durante contrações musculares dinâmicas e estáticas, sendo amplamente utilizados como padrões de avaliação do componente neuromuscular em protocolos de avaliação física. Diante dessa relação esse trabalho buscou estabelecer possível correlação estatística entre os testes para avaliação de força e resistência muscular. Tratou-se de um estudo transversal, realizado com 26 universitários, de ambos os sexos, do curso de educação física da Universidade Federal do Piauí. A coleta destes dados foi realizada em abril de 2008, sendo utilizados dinamômetros de força, colchonetes e cronometro. Para tabulação e apresentação dos dados foi utilizado software Excel 2007, para estatística descritiva e cálculo da correlação entre as variáveis utilizou-se o software estatístico SPSS (15.0), adotou-se como nível de significância estatística o valor de p menor que 0,05. Os grupos masculino e feminino apresentaram-se caracterizados como descritos nas tabelas 1 e 2.

Tabela 1: Caracterização do Grupo Feminino.

	Idade	Peso	Estatura
Média	21,39	52,04	1,59
Desvio Padrão	2,81	6,16	0,04

Tabela 2: Caracterização do Grupo Masculino.

	Idade	Peso	Estatura
Média	28,25	76,36	1,74
Desvio Padrão	10,82	8,36	0,12

Tabela 3: Média e Desvio Padrão dos testes de força e resistência muscular.

	Preensão Manual	Força Lombar	Resistência Abdominal	Flexão de Braço
Média	34,71	87,21	24,92	16,08
Desvio Padrão	11,19	55,30	7,63	9,43

Os valores de força e resistência apresentados na tabela 3 foram correlacionados de acordo com similaridades de regiões anatômicas. Dessa forma foram correlacionadas Preensão Manual & Flexão de Braço (0,429*) e Força Lombar & Resistência Abdominal (0,508*). Apesar das correlações terem se mostrado significantes, os valores observados são considerados apenas regulares. Podemos dessa forma, concluir que apesar da literatura informar a relação direta entre força e resistência muscular, as formas de avaliação da mesma propostas nesse trabalho não apresentou resultados que se correlacionam estatisticamente de maneira forte.

Palavras-chave: Avaliação Física, Força, Resistência.