

ANÁLISE DA RESISTÊNCIA MUSCULAR LOCALIZADA EM ESCOLARES DE 7 A 10 ANOS DA REDE PÚBLICA MUNICIPAL DA CIDADE DE ARACAJU/SE

DIEGO DOS SANTOS OLIVEIRA
LEANDRO SANTOS ANDRADE
CREF 001523-G/SE

Universidade Tiradentes – Aracaju/ Sergipe/Brasil
Diego_dossantosoliveira@hotmail.com

Palavras- chave: Atividade Física. Composição Corporal. Tônus.

INTRODUÇÃO: Busca-se com este estudo científico apresentar dados de uma análise de uma valência física chamada Resistência Muscular Localizada em estudantes de uma escola municipal da cidade de Aracaju/SE. A resistência muscular são movimentos que o indivíduo ou o jovem executará em atividades ou perante a alguma avaliação física, podendo ser definida como uma qualidade que permite a um músculo ou grupo muscular opor-se a uma resistência. **OBJETIVO:** O estudo objetiva enfatizar o nível de resistência muscular localizada nos educandos, pois foi identificado nesse público estudado insuficiência física, motora e coordenativa. **METODOLOGIA:** A pesquisa teve caráter normativo, Tendo como proposta analisar o nível de resistência muscular localizada nesses indivíduos, foi realizada nos escolares através do teste de resistência abdominal em 1 minuto. O avaliado se posiciona se em decúbito dorsal apoiando as costas no chão com os joelhos flexionados a um ângulo de 45° com os braços cruzados ao tórax. O avaliador segura os tornozelos do estudante fixando-os ao solo, ao sinal do avaliador o aluno realizará flexão do tronco tocando os cotovelos nas coxas durante 1 minuto. Participaram deste estudo 73 crianças com média de idade $9,3 \pm 2,60$ sendo 37 do gênero masculino e 36 do gênero feminino todos participantes de um projeto social, escolhidos aleatoriamente de uma população de 100. **RESULTADOS E DISCUSSÕES:** A partir dos dados coletados observou-se que 66% ficaram abaixo do exigido para os padrões estabelecidos pela tabela do PROESP-BR de acordo com a idade e o gênero, apenas 3% dos escolares obterão o padrão normal de aptidão física para a saúde e 31% se enquadraram na escala de classificação como acima do normal para a idade e o gênero. **CONCLUSÃO:** Mediante estudo conclui-se esta capacidade física mencionada pode perceber-se que pouca prática corporal executada dificulta à ação nos movimentos, inatividade física e diminuição de força no tônus muscular para executar as atividades de resistência. Os resultados encontrados apontaram tais insuficiência, que foi provida por conta da qualidade de vida, falta de orientação nutricional e pouca vivência de práticas corporais em sua comunidade acarretando nesses desvios de padrões de normalidades nesses escolares analisados.

REFERÊNCIA

- ARAUJO, S.S. OLIVEIRA, A.C.C. **Aptidão em escolares em Aracaju:** Aracaju: <<http://www.googleacademico.com>> 2008. Disponível em: <<http://scholar.google.com.br/scholar?hl=ptBR&q=artigos+crescimento+composi%C3%A7%C3%A3o+corporal+e+desempenho+motor+de+crian%C3%A7as+e+adolescentes&btnG=&lr=>>>.
Acessado em: 12/09/15.
- GUEDES, Dartagnan P. GUEDES Joana RP. **Atividade física, aptidão física e saúde.** 1995. Disponível em: <http://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/RBAFS/article/view/451/495>.
Acessado em: 15/09/2015.
- MATSUDO, S. M.; MATSUDO, V. K. R. **Atividade física e obesidade:** prevenção e tratamento. São Paulo: Athneu, 2007.

PISTA, António. **Sedentarismo, urbanização e transição epidemiológica**. Moçambique, Angola 2012. Disponível em: <<http://www.revistacientifica.uem.mz/index.php/rccbsp/article/view/5/pdf>>. Acessado em: 19/10/15.

RAIOL, Rodolfo A. RAIOL Paloma AFS. ARAÚJO, Maikon AT. As aulas de educação física na infância: **capacidades motoras, crescimento e princípios do treinamento**. <<http://www.efdeportes.com/>>. Revista Digital. Buenos Aires, ano 2015, nº149, p. 02.