

Estudos do Movimento Humano, Esporte e Saúde

NÍVEIS DE RESISTÊNCIA MUSCULAR E FLEXIBILIDADE EM ATLETAS DE HANDEBOL DO MUNICÍPIO DE JAÍBA – MG

Davyd Kaiky Ferreira Santana¹; Berenilde Valéria de Oliveira Sousa²

RESUMO

Introdução: Para Nieman (1999), Aptidão Física (ApF) é uma condição de energia que direcionada, possibilita que o indivíduo a utilize para realizar uma determinada atividade. Esta, ramifica-se em duas, sendo a Aptidão Física Relacionada à Saúde e Aptidão Física Relacionada ao Desempenho. Entre os indicadores de ApF, estão as medidas de aptidão cardiorrespiratória, composição corporal, força, velocidade, agilidade e referenciados nesse trabalho a resistência muscular e flexibilidade. (LEITE, 1997; GAYA *et al.*, 2002). **Metodologia:** O presente estudo se caracteriza como estudo de campo, com duração transversal, de caráter descritivo, qual buscou informações a cerca da Flexibilidade e Resistência Muscular Localizada, sendo aplicados os testes de Projeto Esporte Brasil (PROESP-Br) e um questionário, aspirando assim, ressaltar as características intrínsecas no indicador referenciado em escolares participantes do Projeto Handebol (PH) da Escola Estadual Venceslau Brás (EVB) do município de Jaíba – MG. Os resultados foram avaliados usando as normas avaliativas do PROESP-Br, quais são dadas em: Zona de risco a saúde ou Zona saudável. **Resultados:** Entre os 45 participantes do PH da EVB, 32 se enquadraram nos critérios de inclusão sendo 62,5% (20) participantes do sexo masculino e 37,5% (12) do sexo feminino. Sendo assim, afirma-se que 9,6% daqueles que participaram do teste de Resistência Muscular Localizada (3 alunos/atletas) e apenas 6,2% da amostra (2 alunos/atletas) relacionados no testes de Flexibilidade situam fora da Zona de Saudável.

¹ - Acadêmico do Curso Educação Física - Bacharelado Unimontes. **E-mail:** davydkaiky@yahoo.com.br

² - Professora do Curso Educação Física - Bacharelado Unimontes. **E-mail:** berenilde.valeria7@gmail.com