



## EXERCÍCIOS DE RESISTÊNCIA E POTÊNCIA MUSCULAR

Arthur Cardoso Dias<sup>1</sup>  
Léo Gustavo Moreira da Silva, Pablo Corrêa de Barros<sup>2</sup>  
Prof.Ms. Luciano do Amaral Dornelles<sup>3</sup>

### RESUMO

Ninguém nasce preparado para a prática desportiva, trata-se de uma questão de treinamento, conforme Dantas (1950) o treinamento desportivo é o conjunto de procedimentos e meios utilizados para se conduzir um atleta à sua plenitude física, técnica e psicológica dentro de um planejamento racional, visando executar uma performance máxima num período determinado. Para a realização deste trabalho escolhidos testes para predição das valências físicas resistência e potência muscular. Potência muscular é para alguns esportes a mais importante valência física e talvez a que gere maior controvérsia e/ou dúvida em sua definição, desenvolvimento e formas de treinamento. Para avaliação de potência muscular foi escolhido o teste de potência de braços com a finalidade de avaliar a força explosiva nos membros superiores, foram utilizados para a realização do teste medicine-ball e trena. Objetivo: Através da observação da impulsão imposta a medicine-ball, verificar-se-á a intensidade da força explosiva aplicada na mesma, o resultado obtido para este exercício foi um lançamento horizontal com medicine-ball de 3 Kg partindo da altura do peito foide 5,6 metros de distância. Para a utilização deste exercício em um plano de treinamento, de acordo com literatura especializada, são recomendadas séries de 10 à 12 repetições, com macropausas de descanso, para garantir uma alta velocidade de execução. Para o exercício de resistência foi escolhido o exercício de flexão de braços, conforme Gomes Tubino (1979) resistência é a qualidade física que permite um contínuo esforço, proveniente de exercícios prolongados, durante um determinado período de tempo. Para se executar este teste o aluno iniciou teste em decúbito ventral com os cotovelos em extensão, as mãos voltadas para frente, na linha dos ombros. A flexão é feita até o tórax tocar o chão devendo retomar a posição inicial e repetir o movimento continuamente durante 30 segundos, o resultado do teste pode ser obtido pelo número de repetições realizadas corretamente e/ou pelo uso de uma tabela de esforço, durante um programa de treinamento este exercício pode ser utilizado sempre com um destes métodos de avaliação.

Palavras-chave: Força; Resistência; Velocidade; Teste, Treinamento

<sup>1</sup> Arthur Cardoso Dias, acadêmico do curso de Educação Física da Instituição ULBRA.

<sup>2</sup> Prof.Ms. Luciano do Amaral Dornelles Docente do curso de Ed. Física da Instituição ULBRA.

