ANÁLISE DA FORÇA DA FLEXÃO DE BRAÇO EM MULHERES DE 18 A 35 ANOS PRATICANTES DE LUTA EM GOIÂNIA

Byanca Frazen[1]
Caio Vaz[1]
Arthur Brasil Damaceno[1]
Kleber Mirallia de Oliveira[2]

RESUMO

A força dos braços em atletas mulheres de luta é muito importante, pois contribui diretamente para o desempenho esportivo, estabilidade corporal, resistência muscular e execução de movimentos específicos das modalidades de combate. O presente estudo teve como objetivo analisar a força medida pela flexão de braços em mulheres de 18 a 35 anos praticantes de luta em Goiânia. A pesquisa foi realizada com 10 mulheres praticantes de modalidades de luta, avaliadas por meio do teste de flexão de braços adaptado para membros superiores. Inicialmente foi realizado um breve aquecimento para preparação muscular e, em seguida, as participantes executaram o teste, sendo contabilizado o número total de repetições realizadas corretamente. Após a coleta dos dados, os resultados foram comparados com a tabela de classificação do protocolo utilizado. Os resultados mostraram que 7 participantes apresentaram desempenho classificado como médio, 2 participantes apresentaram resultado pobre e 1 participante obteve classificação boa. Observou-se que a maior parte das avaliadas apresentou força de membros superiores dentro da média esperada para a faixa etária analisada, demonstrando um nível moderado de condicionamento físico relacionado à força muscular. Além disso, os resultados indicam a importância da prática regular de exercícios voltados ao fortalecimento dos membros superiores para melhora do desempenho físico em atletas de luta. Concluímos que a maioria das atletas está com a força de membros superiores em nível médio, sendo importante a continuidade dos treinamentos para melhora da capacidade física e desempenho esportivo.

Palavras-chave: Educação Física; Lutas; Força de braço.

[1] Discente em Fisioterapia pela Universidade Estadual de Goiás (UEG).
[2] Docente do Centro Universo Goiânia. Mestre em Biologia /Morfologia UFG.