

Carlos Marcelo de Oliveira Klein<sup>1</sup>  
José Cristiano Paes Leme da Silva<sup>2</sup>  
Yasmin dos Santos Pereira<sup>3</sup>  
Luciana Santini<sup>3</sup>  
Daniel Roberto Silva<sup>3</sup>

**Palavras-chave:**

Força isométrica;

Gênero;

Aptidão física.

**Resumo**

A prática de exercícios de musculação vem sendo amplamente difundida. Entre seus objetivos temos o aumento da massa magra e a hipertrofia muscular. Para isto, o uso do treinamento com sobrecarga é fator primordial, onde ao executar exercícios com cargas muito elevadas observam-se momentos de isometria, quando o indivíduo tem grande dificuldade para sair do ponto de inércia, o que caracteriza uma contração isométrica (FORJAZ & TINUCCI, 2000). Sendo assim, a avaliação da força isométrica deve ser levada em consideração para se monitorar o treinamento. Dentre as formas de avaliar esta qualidade física encontramos o teste de força de sustentação de membros superiores (EUROFIT, 1982). Tal teste se caracteriza pela tentativa do indivíduo em sustentar seu corpo e manter uma postura por mais tempo, com os braços flexionados e a cabeça acima de uma barra fixa. O objetivo do estudo foi determinar se existe correlação entre a força isométrica e o peso corporal neste tipo específico de teste. A amostra se constituiu de 33 estudantes do nível superior, sendo 16 do sexo masculino e 17 do sexo feminino, com peso corporal médio de  $75,86 \pm 11,28$  e de  $58,01 \pm 8,06$  kg respectivamente. Os resultados médios para o teste de Força Estática de MMSS foram de  $32,26 \pm 18,32$  para os homens e de  $4,09 \pm 4,28$  segundos para as mulheres. Para se determinar se há correlação entre o peso corporal e a força estática foi utilizado o teste de correlação de Pearson através do programa estatístico SPSS 17.0 for Windows, onde os resultados indicaram uma correlação significativa para  $P < 0,05$  entre as mulheres (0,503), não sendo considerado o mesmo resultado entre os homens (0,489). Podemos concluir que os resultados encontrados indicam que a avaliação da força estática nas mulheres apresenta variações de acordo com o peso corporal, não sendo encontrado o mesmo resultado nos homens, visto que, segundo a literatura, o aumento da força muscular está relacionado ao aumento da liberação de hormônios (testosterona) e aumento da massa magra em indivíduos do sexo masculino (OLIVEIRA, 2012).

<sup>1</sup>Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA; Grupo de Estudos em Fisiologia do Exercício – GEFEX/UniFOA

<sup>2</sup>Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA; Laboratório de Cineantropometria e Avaliação Funcional - LACAF/UniFOA

<sup>3</sup>Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA