



AVALIAÇÃO DA RESISTÊNCIA MUSCULAR DE MEMBROS SUPERIORES ATRAVÉS DO APARELHO CICLOERGÔMETRO¹

Adalberto A. Lemke², Fábio Turra³, Fulvio Reichert Scheeren⁴, Rafael Bondan⁵, Simone Eickhoff Bigolin⁶

INTRODUÇÃO: O cicloergômetro é um aparelho que tem como finalidade o aumento de força dos membros superiores, ganho de amplitude de movimento, aumento da resistência muscular, pulmonar, propriocepção, aumento da capacidade de trabalho físico e da resistência funcional pela redução da fadiga muscular. Este equipamento trabalha com uma resistência que é graduada de 00 kg a 25 kg. **OBJETIVOS:** Comparar o desempenho físico entre praticantes de academia e sedentários através de um teste de resistência com o cicloergômetro, com o intuito de demonstrar a importância de praticar atividade física para a melhora e ganho de resistência em membros superiores. Tem também como objetivo verificar a frequência cardíaca antes e após a realização do teste.

METODOLOGIA: Para a realização do teste do grupo de sujeitos da academia foi elaborado um questionário com as seguintes perguntas: Peso, idade, tempo de academia e altura. Também foi verificada a frequência cardíaca inicial e final sendo que os sujeitos deveriam ter um tempo mínimo de academia de 5 meses, realizando o teste antes da atividade regular. Para a realização do teste, o aparelho cicloergômetro foi levado até a academia Boa Forma de Ijuí RS, onde foi aplicada aos sujeitos uma resistência de 03 kg, já que o aparelho possui uma escala de 00 kg a 25 kg e pediu-se aos sujeitos que mantivessem uma velocidade entre 08 a 10 km/h para ambos os grupos. Com o grupo de sedentários o procedimento e questionário foi o mesmo utilizado com o grupo de praticantes de academia, sendo que o teste foi realizado no dia seguinte na clínica escola de fisioterapia da UNIJUI. **RESULTADOS:** O tempo total da realização do teste em praticantes de academia foi de 65: 04 min gerando uma média de 06: 50 min para cada voluntária e para sedentárias foram de 54: 22 min gerando uma média de 05: 42 min para cada voluntária. A diferença entre as médias dos grupos testados foi de $\pm 01: 08$ min a mais para as praticantes de academia. Ao comparar o tempo realizado no teste pelas praticantes de academia e as sedentárias encontrou-se um $p = 0,288$, ou seja, não é estatisticamente significativa a diferença. **CONCLUSÃO:** Ao término da realização dos testes para este projeto, através dos resultados obtidos mesmo sendo baixa e abaixo do esperado a diferença entre os grupos testados mostrou que as praticantes de academia obtiveram uma leve vantagem sobre as sedentárias, também foram observados que os maiores tempos alcançados entre as praticantes de academia foram as quais enfatizam o treinamento tanto de membros inferiores quanto de membros superiores sendo que a grande maioria prioriza membros inferiores, demonstrando que o aumento da resistência e da capacidade de trabalho físico está aumentada para quem dá ênfase em membros superiores. Quanto às sedentárias que obtiveram um elevado tempo de realização do teste evidenciou a individualidade de cada pessoa perante a resistência mesmo sendo sedentária. Com os resultados obtidos evidenciamos a importância da prática de exercícios físicos nas suas mais variadas formas melhorando em vários aspectos



a qualidade de vida, entre elas o aumento da resistência muscular que foi objeto de estudo neste teste.

- ¹ Trabalho de graduação
- ² Acadêmico do curso de Fisioterapia da UNIJUI
- ³ Acadêmico do curso de Fisioterapia da UNIJUI
- ⁴ Acadêmico do curso de fisioterapia da UNIJUI
- ⁵ Acadêmico do curso de fisioterapia da UNIJUI
- ⁶ Docente do curso de Fisioterapia da UNIJUI