A EFICÁCIA DE EXERCÍCIOS FORTALECIMENTO MUSCULAR PARA OS MEMBROS SUPERIORES E INFERIORES E SUA REPERCUSSÃO NO TESTE DECAMINHADA DE 6 MINUTOS EM INDIVÍDOS JOVENS SAUDÁVEIS E SEDENTÁRIOS.

Karlus Melo BORGES (Unileste); Ritiele Lúcio Da SILVA (Unileste); Igor Baroni OLIVEIRA (Unileste); Víviam Fernanda Miranda De FARIA (Unileste); Angelise Ecard MOZERLE (Unileste)

Introdução: Testes de caminhada são utilizados na prática clínica desde a década de 1960, suas aplicações era variadas e de diferentes formas para a análise da capacidade funcional durante o exercício e compreendiam testes máximos e submáximos. Butland, et al 1982 propoz um teste submáximo com menor intensidade e duração de seis minutos, mas que pudesse ser mais adequado para a avaliação dos pacientes debilitados ou não, popularizando e sendo utilizado até hoje com objetivo de avaliar a aptidão física em indivíduos pouco condicionados fisicamente, que não realizam por motivos variados o teste ergométrico.

Objetivo: Identificar a distância percorrida dos indivíduos submetidos ao treinamento;
Verificar a distância prevista dos indivíduos;
Comparar a diferença entre os grupos controle e grupos de estudos (grupo de fortalecimento superior e grupo de fortalecimento inferior).

Metodologia: A amostra será composta por indivíduos sedentários,saudáveis,de ambos os sexos de idade 18 a 24 anos. Será realizado o Teste de Caminhada de 6 minutos antes e após a intervenção(fortalecimento, muscular de MMII E MMSS).Durante 3 meses, 2 vezes na semana. Resultados: Exercícios de fortalecimentos de MMII e MMSS sÂo capazes de enfluenciar no TC6 minuto? Conclusão: De acordo com os resultados elaborar prospostas de programas de reabilitação.

Palavras-chave: teste de caminhada. fortalecimento. Sedentarismo.

Agências de fomento: PESQUISADOR