

AVALIAÇÃO DA FORÇA MUSCULAR

A força muscular é uma importante componente da aptidão física relacionada à saúde, além de exercer um papel relevante para o desempenho físico em inúmeras atividades da vida diária e/ou desportivas.

A capacidade máxima de um músculo ou agrupamento muscular gerar tensão contra uma resistência é definida como força máxima, a qual é frequentemente medida pelo teste de uma repetição máxima (1RM), já que é um método prático e de baixo custo operacional. Ela é definida como a maior carga que pode ser movida por uma amplitude específica de movimento uma única vez, sem compensações musculares e de forma correta. Esse teste é importante para determinar a força do indivíduo, por exemplo, verificando o impacto de um programa de treino, ou mesmo para avaliar a capacidade de gerar força de uma população específica.

Segundo, American Thoracic Guidelines (2011) o teste de caminhada de 6 minutos (TC6) por ser seguro, de fácil aplicabilidade, baixo custo, bem tolerado e refletir as atividades de vida diária é utilizado para avaliar a capacidade física do paciente nas atividades desportivas e outras atividades; para verificar o estado funcional do sistema cardiovascular e/ou respiratório de indivíduos saudáveis e em condições patológicas; para avaliar efeitos de programas de prevenção e reabilitação; e também, para identificar morbidade e mortalidade em transplantes cardíacos.

BIBLIOGRAFIA

Cardoso, F., Curtolo, M., Natour, J., & Júnior, I. (n.d.). *Avaliação da qualidade de vida, força muscular e capacidade funcional em mulheres com fibromialgia.*