

Introdução: Os exercícios abdominais são amplamente utilizados como parte integrante de um programa de exercícios físicos e sua importância está relacionada com a redução da pressão nos discos intervertebrais lombares, prevenindo doenças degenerativas nos discos, além da sua contração ser importante para a estabilização da coluna. A força muscular pode ser: força máxima, força de potência e resistência muscular, expressas de forma dinâmica ou isométrica. Para a avaliação de cada manifestação da força dos músculos da parede abdominal, diversos testes podem ser empregados, porém são escassos na literatura, estudos que correlacionem os resultados entre os diferentes testes abdominais. Assim, o objetivo deste estudo é correlacionar os valores dos testes de 1 minuto (1min), de 2 minutos com banco (2min), de 1RM, repetições máximas com 70% de 1RM (RMs) e teste de força isométrica voluntária máxima (CIVM) e verificar a reprodutibilidades destes testes.

Metodologia: Através do cálculo amostral, chegou-se a um N amostral de 15 mulheres. Todas serão praticantes da modalidade de ginástica JUMP, que freqüentam as aulas no mínimo 2 vezes por semana, a pelo menos 3 meses, com idades entre 20 e 28 anos, saudáveis e sem histórico de dores lombares. Elas realizarão 5 testes abdominais: 1min, 2min, 1RM, RMs e CIVM, em dias alternados com intervalos de 48 horas e a seqüência dos testes será randomizada.

Resultados preliminares: Na realização do “piloto” deste projeto, executado com 3 sujeitos, verificou-se que os sujeitos A e B tiveram um comportamento semelhante nos resultados dos cinco testes. O indivíduo C demonstrou um comportamento diferenciado em relação aos demais sujeitos, enquanto que nos testes dinâmicos seus valores foram os maiores, no teste isométrico, seu valor foi menor do que os demais.