

## A IMPORTÂNCIA DA FORÇA E RESISTENCIA ABDOMINAL EM ATLETAS DE ALTO RENDIMENTO

Ana Caroline Fernandes Moreira<sup>1</sup>

Neilon Carlos Santos<sup>2</sup>

Kleber Mirallia de Oliveira<sup>3</sup>

### RESUMO

A aptidão física constitui um conjunto de atributos físicos que estão relacionados com a capacidade de realizar exercícios, e pode incluir a saúde muscular, óssea e cardiovascular, bem como a prevenção de lesões. A avaliação física da força abdominal é importante pois integra um conjunto com valências como flexibilidade, força muscular e resistência essenciais a prática de luta. O objetivo deste estudo foi analisar a importancia da força na região abdominal pode contribuir para atletas de alto rendimento de lutas. O grupo de músculos abdominais tem grande importância, pois são essenciais para atividades funcionais normais como caminhar, e estão envolvidos no controle do equilíbrio e da postura. Para os atletas de alta performance, em especial lutadores, o exercício abdominal constitui um importante fundamento em seus treinos, uma vez que proporciona força, estabilização e a integração entre a base e a porção superior que aplica os golpes. Os atletas que conseguem manter a postura correta durante a luta e também tem mais resistência alcançam melhor execução dos golpes e durabilidade do esforço economizando energias essenciais na competição. De uma forma geral, foi possível observar que a força abdominal é essencial para o desenvolvimento do plano de treinamento destes atletas, contribuindo para seu melhor rendimento em competições.

**Palavras – chave:** Força abdominal; Lutas; Performance.

---

<sup>1</sup> Discente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia

<sup>3</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário UNIVERSO – Goiânia