



# ABDOMINAIS

## DESCRIÇÃO E OBJETIVO

O teste de Abdominais consiste na execução do maior número de abdominais a uma cadência predefinida. Este teste tem como objetivo avaliar a força de resistência dos músculos da região abdominal.

## RELAÇÃO COM A SAÚDE

Melhorias na aptidão muscular na transição da infância para a adolescência estão associadas a alterações positivas na densidade mineral óssea. Um fortalecimento da zona abdominal promove uma postura correta e um alinhamento eficaz da cintura pélvica promovendo a redução de dores na região lombar. Adicionalmente, e de uma forma mais geral, a aptidão muscular relaciona-se inversamente com fatores de risco de doenças cardiometabólicas.

## EQUIPAMENTO

Colchões de ginásio, rádio com leitor de CDs ou leitor de mp3 e o CD ou ficheiro áudio (mp3) do teste com a cadência para a realização dos abdominais.

## INSTRUÇÕES

1. Divida a turma em dois e emparelhe os alunos de forma a facilitar a avaliação. Explique aos alunos que enquanto um grupo realiza o teste, o outro conta o número de abdominais efetuados. Esta dinâmica possibilita que o teste seja aplicado a grupos de 15 a 30 alunos de cada vez.
2. Após identificar os grupos explique os procedimentos do teste:

- A) O aluno deve iniciar o teste deitado de costas no colchão com a cabeça sobre o colchão, joelhos fletidos aproximadamente a 90°, pés assentes no colchão/chão e as pernas ligeiramente afastadas. Os braços deverão estar em extensão com as palmas das mãos em cima das coxas e os dedos esticados. Os pés do aluno não podem ser segurados pelo colega nem por qualquer superfície.



- B) O aluno deve fletir o tronco de forma lenta e controlada, sem levantar os pés do colchão/chão, ao mesmo tempo que desliza as mãos ao longo das coxas até envolver os joelhos (posição final).



- C) Após chegar à posição final, o aluno deve descer o tronco lentamente e de forma controlada para voltar à posição inicial. A repetição fica completa quando o aluno toca com a cabeça de novo no colchão/chão.



- D) Os movimentos de flexão/extensão do tronco devem ser contínuos com uma cadência de 20 abdominais por min (a execução de 1 abdominal corresponde a 3 s). A cadência é controlada através de um sinal áudio emitido com intervalos de tempo regulares.
- E) O aluno deve continuar o teste até não conseguir realizar mais repetições ao ritmo da cadência, ou até alcançar o número máximo de abdominais (75 repetições). O teste deve ser interrompido à segunda execução incorreta considerando os seguintes erros:
- Os pés não estão em contacto com o colchão/chão;
  - A cabeça não toca no chão entre repetições;
  - A mão não envolve os joelhos.
- F) O valor registado é o número de repetições realizadas pelo aluno (por exemplo, um resultado de 24 abdominais

(SEGUINTE)



# ABDOMINAIS (CONTINUAÇÃO)

é registado como 24). Para facilitar o registo, é possível contabilizar a primeira falta no resultado final. O aluno que está a registar o resultado deverá informar o colega do número total de abdominais efetuados, trocar de posição com o colega e completar o teste de acordo com as instruções de execução aqui descritas.

- Sugere-se que o professor exemplifique a técnica correta colocando-se transversalmente aos alunos. O professor deve também exemplificar como é feito o registo do número de repetições realizadas corretamente, alertando para a necessidade de que o aluno a executar o teste tem de manter a cadência sonora.

## INTERPRETAÇÃO

Consultar os valores de referência por género e idade.

IDADE	ABDOMINAIS (Repetições)	
	Zona Saudável (≥)	
	RAPARIGAS	RAPAZES
9	9	9
10	12	12
11	15	15
12	18	18
13	18	21
14	18	24
15	18	24
16	18	24
17	18	24
18+	18	24