



FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS SUPERIORES (arremesso de medicineball)

Simone Almeida Pereira*
Danilo Wender Pereira Rodrigues*
Elaine Cristina Ferreira da Silva*
João Batista Ribeiro Coenga Borges*
Thayse Edvirges Tenutes *
Orientadora: Majo Dias*
GT1

*Professores da Escola Estadual Governador José Fragelli - Arena da Educação

RESUMO

Introdução: A atividade física é fundamental para o bem estar e a saúde da população, em tempos de pandemias e aonde a tecnologia impera na vida do ser humano a prática de alguma modalidade física fica a cada dia menos impraticável. Apesar de muitos estudiosos apontarem a urgência da prática de atividades físicas no cotidiano dos jovens, tais como treinamento de força, para com intuito de fortalecimento dos músculos, tendões, ligamentos e ossos. Trazendo a este aluno uma vida contínua de prática esportiva, vindo a ser tomada relevante para o futuro. **Objetivo:** Verificar a força de membros superior dos candidatos a vaga no processo seletivo de 2022/23. Utilizando teste do PROESP (arremesso de medicineball). **Metodologia:** Os métodos utilizados foram de forma aplicada com utilização da bola de medicineball, pranchetas, fita métrica marcando o chão e o gabarito a cada candidato dando três arremessos com postura sentado, pernas estendidas e classificando o melhor resultado pela distância obtida. **Resultados:** Percebendo a importância do esporte para os estudantes e as concepções psicomotoras, cognitivas e físico-motor de desenvolvimento nas aulas de Educação Física e nas Práticas Esportivas percebe-se que, aos candidatos com prática a atividade contínua tem resultados obtidos positivamente melhor aos que não tem o mesmo hábito. Com a participação de 136 masculinos e 116 femininos, idade média de 11 a 17 anos. Os resultados sendo distribuídos em fraco, razoável, bom, muito bom e excelente. Obtendo os resultados entre no **masculino de 58,82% fraco, 27,20% razoável, 12,23% bom, 0,73% muito bom e computando 0% em excelente. No feminino de 52,59% fraco, 30,17% razoável, 15,52% bom, 1,72% muito bom e computando 0% de excelente. Considerações:** Obtendo a relevância e importância da prática esportiva e o prejudicial ao tempo pandêmico trouxe aos candidatos e futuros alunos/atletas.

Palavras-chave: Proesp. Educação Física. Arremesso Medicineball.