

EDITORIAL**SOBRE AS MEDIDAS DE FORÇA MUSCULAR****Dr. Antonio Coppi Navarro****Editor associado da RBPfEX**

A ação do músculo no corpo humano, entre vários efeitos e respostas fisiológicas, temos a estabilidade articular, e uma maneira de se verificar a força muscular pode ser, para a **força máxima**, a dinamometria (mecânica e eletromecânica), o teste de um 1 RM, etc., para a **força explosiva** temos salto vertical e horizontal, etc., para a **resistência de força**, a barra fixa, a dinamometria mecânica, o agachamento com halteres (membros inferiores), a flexão de braço (membros superiores), o abdominal, etc., e vários outros procedimentos podem ser adotados e o interessante é fazer o teste, para ter um valor referencial, e com base nesse resultado prescrever exercícios de força e após um determinado período (por exemplo: 4 semanas) reavaliar e assim obter novos valores de força.

E nesse sentido, promover novas respostas e efeitos fisiológicos, portanto adaptações, isso serve tanto em termos de performance para atletas como para condicionamento físico de saúde.

Em termos atléticos o objetivo é sempre a melhora da performance e em termos de saúde existem valores de referências para uma avaliação, e nesse caso vale a pena consultar o manual de avaliação física de Charro e colaboradores da editora phorte, publicado em 2010.

Vale lembrar que nesse manual temos tabelas para avaliação dos resultados encontrados, para classificação, assim como protocolos científicos de testes de força muscular.

Cordialmente

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpefex.com.br / www.rbpfex.com.br

Editor-chefe

Prof. Dr. Francisco Navarro (UFMA)

Editores Associados

Prof. Dr. Roberto Simão (UFRJ)
Prof. Dr. Reury Frank Pereira Bacurau (USP-Leste)
Prof. Dr. Francisco Luciano Pontes Junior (USP-Leste)
Profa. Dra. Claudia Regina Cavaglieri (UNICAMP)
Prof. Especialista Carlos Eduardo Cintra (IBPEFEX / UGF)
Prof. Dr. Antonio Coppi Navarro (IBPEFEX)
Prof. Dr. Jonato Prestes (UCB- Br)
Prof. Drd. Christiano Bertoldo Urtado (UNICAMP)
Profa. Ms. Rafaela Liberali (UGF)
Prof. Ms. Mário Augusto Charro (IBPEFEX / USCS)

Revisores Científicos

Prof. Dr. Marcelo Saldanha Aoki - Universidade de São Paulo - USP-Leste
Prof. Dr. Gustavo Puggina Rogatto - Universidade Federal do Triângulo Mineiro - UFTM
Profa. Dra. Rozangela Verlengia - Universidade Metodista de Piracicaba - UNIMEP
Prof. Dr. Waldecir Paula Lima - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia - IFSP
Prof. Dr. Newton Nunes - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte INCOR
Prof. Dr. Tácito Pessoa de Souza Junior - Universidade Federal do Paraná - UFPR
Profa. Dra. Denise Maria Martins - Universidade Estadual de Pernambuco - UPE
Profa. Dra. Renata Rebello Mendes - Universidade Bandeirantes - UNIBAN
Profa. Dra. Marcela Meneguello Coutinho - Universidade Pesbliteriana Mackenzie
Profa. Dra. Natale Rolim - Universidade de São Paulo, Escola de Educação Física e Esporte - USP
Prof. Dr. Gustavo José Justo da Silva - Universidade de São Paulo - INCOR - USP
Prof. Dr. Marcelo Macedo Rogero - Universidade de São Paulo, Faculdade de Saúde Pública-USP
Prof. Dr. João Luiz Quagliotti Durigan - Universidade Federal de São Carlos - UFscar
Prof. Dr. Ricardo Zanuto - Centro Universitário de Santo Andre (FEFISA)
Prof. Dr. Denis Foschini - Universidade Metodista de São Paulo - UMESP
Prof. Dr. Milton Rocha de Moraes - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP
Prof. Dr. Everson Araújo Nunes - Universidade Federal de Santa Catarina - UFSC
Prof. Dr. Marcelo Conte - Universidade de Sorocaba - UNISO - ESEFJ
Prof. Dr. Érico Chagas Caperuto - Universidade Presbiteriana Mackenzie
Prof. Dr. Charles Ricardo Lopes - Universidade de Campinas - UNICAMP
Prof. Dr. Luiz Carnevali Júnior - Faculdades Anhanguera - Taboão da Serra
Prof. Dr. Alex Souto Maior Alves - Universidade Castelo Branco (UCB)
Prof. Dr. Faber Sergio Bastos Martins - Escola Superior de Educação da FAFE - Portugal
Prof. Doutorando Bernardo Neme Ide - Universidade de Campinas - UNICAMP
Prof. Doutorando Rafael Ayres Romanholo - Instituto Federal de Educação Ciência e Tecnologia de Rondônia - IFRO
Prof. Doutorando João Henrique Bohn Zanoni - UNIANDRADE
Prof. Doutorando Gleisson Alison Brito - Universidade Federal do Paraná - UFPR
Prof. Doutorando Felipe Fedrizzi Donatto - Universidade de São Paulo - ICB I - USP
Prof. Doutorando Carlos Roberto Bueno - Centro de Estudos do Genoma Humano - IB - USP
Prof. Ms. André Luis Almeida - Universidade Gama Filho - UGF
Prof. Ms. Gilberto Martinez Júnior - Universidade Federal de São Paulo - UNIFESP
Profa. Ms. Eliana Lousada - Universidade Gama Filho - UGF

Revisores / Tradutores

Julio Sergio Costa (IBPEFEX)

Web Master / Diagramador

Francisco Nunes Navarro (IBPEFEX / USP- RIBEIRÃO PRETO)