

**UNIVERSIDADE FEDERAL DO MARANHÃO
CENTRO DE CIÊNCIAS BIOLÓGICAS E DA SAÚDE
DEPARTAMENTO DE EDUCAÇÃO FÍSICA
CURSO DE LICENCIATURA EM EDUCAÇÃO FÍSICA**

DÂMARIS ARAÚJO DINIZ

**FORÇA ABDOMINAL, AGILIDADE E CAPACIDADE ANAERÓBIA EM
JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE VOLEIBOL**

**SÃO LUÍS – MA
2026**

DÂMARIS ARAÚJO DINIZ

**FORÇA ABDOMINAL, AGILIDADE E CAPACIDADE ANAERÓBIA EM
JOGADORAS UNIVERSITÁRIAS DE VOLEIBOL**

Trabalho de Conclusão de Curso
apresentado ao Departamento de
Educação Física da Universidade Federal
do Maranhão para obtenção do grau de
Licenciatura em Educação Física.

Orientadora: Prof^a. Dr^a. Andréa Dias Reis

SÃO LUÍS

2026

AGRADECIMENTOS

Agradeço, primeiramente a Deus que me deu energia e paciência para que este trabalho fosse concluído e por me permitir finalizar mais uma etapa da minha vida, aos familiares por todo o apoio, compreensão e carinho durante toda a minha caminhada acadêmica, em especial a minha irmã Tatiana Borges Diniz, por ter acreditado no meu potencial e ter me incentivado até o final desta jornada, por me ouvir e me dar forças nos momentos de cansaço, a sua fé me ajudou a superar obstáculos, comemorando cada vitória comigo, obrigada minha irmã, por ser a minha inspiração.

Agradeço a todos os professores do curso de Educação Física, que contribuíram para o meu desenvolvimento dentro e fora do curso, principalmente a minha orientadora Andréa Dias Reis, pela paciência, apoio, pelo auxílio durante todo o período de orientação, sendo primordial para a conclusão deste trabalho.

Aos meus colegas de turma que participaram de tantos momentos importantes durante esta etapa, compartilhando vivências dentro e fora de sala de aula, emoções, vibrações e companheirismo dentro e fora de quadra, em especial a Mayra Elaine que esteve mais de perto presenciando a minha jornada acadêmica, compartilhando momentos de alegria e tristeza, sua parceria foi além dos muros da Universidade Federal do Maranhão, foi pra vida.

RESUMO

Introdução: As capacidades físicas influenciam diretamente no rendimento esportivo, sua avaliação torna-se essencial para identificar déficits, orientar intervenções e otimizar a performance. Apesar disso, pouco se conhece sobre essas variáveis em jogadoras universitárias de voleibol. **Objetivo:** Analisar a força abdominal, agilidade e capacidade anaeróbia em jogadoras universitárias de voleibol em período pré-competitivo. **Materiais e método:** Participaram deste estudo transversal, nove jogadoras universitárias de voleibol que representavam o estado do Maranhão nos Jogos Universitários Brasileiros realizados em Brasília. A variável força abdominal foi mensurada através do teste de força abdominal, realizado apenas uma única vez, com o quantitativo de abdominais feitos em um minuto; A agilidade foi mensurada por meio do teste do quadrado em dois tempos, tendo como registro avaliativo o menor tempo em segundos; e a capacidade anaeróbia para exercícios que demandam alta intensidade e curta duração foi avaliado por meio do *Yo – Yo Test* intermitente, sendo considerado a distância com maior valor em metros. **Resultados:** A maioria obteve baixo desempenho no teste de agilidade, enquanto no teste de força abdominal a maioria das participantes foram classificadas como excelentes, por outro lado, no quesito capacidade anaeróbia, todas as jogadoras ficaram abaixo da média. Esses resultados indicam a necessidade de maior ênfase no treinamento físico para essas capacidades físicas, visando à melhoria do desempenho esportivo no período pré-competitivo.

Palavras – chave: Força abdominal; Agilidade; Capacidade anaeróbia; Voleibol; Jogadoras universitárias; Capacidades físicas; Desempenho esportivo.

ABSTRACT

Introduction: Physical capacities directly influence sports performance, and their assessment is essential for identifying deficits, guiding interventions, and optimizing athletic performance. However, little is known about these variables in female university volleyball players. **Objective:** This study aimed to analyze abdominal strength, agility, and anaerobic capacity in female university volleyball players during the pre-competitive period. **Materials and methods:** This cross-sectional study included nine female university volleyball players who represented the state of Maranhão at the Brazilian University Games held in Brasília. Abdominal strength was measured using a one-minute sit-up test, recording the total number of repetitions performed. Agility was assessed through the square test performed twice, with the best time in seconds recorded. Anaerobic capacity for high-intensity, short-duration efforts was evaluated using the Yo-Yo Intermittent Test, considering the greatest distance achieved in meters. **Results:** The results showed that most athletes demonstrated low performance in the agility test, while the majority were classified as excellent in abdominal strength. Conversely, all players presented below-average performance in anaerobic capacity. These findings indicate the need for greater emphasis on physical training targeting these capacities in order to improve sports performance during the pre-competitive period.

Keywords: Abdominal strength; Agility; Anaerobic capacity; Volleyball; University female athletes; Physical capacities; Sports performance.

LISTA DE TABELAS

Tabela 1: Caracterização das jogadoras universitárias de voleibol (n=9).....	20
Tabela 2: Agilidade, força abdominal e capacidade anaeróbia de jogadoras universitárias de voleibol (n=9).....	20
Tabela 3: Resultados e análise de desempenho da agilidade, força abdominal e da capacidade anaeróbia	21

LISTA DE ABREVIATURAS E SIGLAS

FIVB	Federação Internacional de Voleibol
JUB's	Jogos Universitários Brasileiros

SUMÁRIO

1 INTRODUÇÃO	9
2 OBJETIVOS	11
2.1 OBJETIVO GERAL.....	11
2.2 OBJETIVO ESPECÍFICO.....	11
3 REFERENCIAL TEÓRICO	11
3.1 CONTEXTUALIZAÇÃO DO VOLEIBOL	11
3.2 CAPACIDADES FÍSICAS NO VOLEIBOL.....	12
4 MÉTODOS.....	15
4.1 PARTICIPANTES	15
4.2 AMOSTRA	15
4.3 CRITÉRIO DE INCLUSÃO.....	15
4.4 DESENHO DO ESTUDO	17
4.5 VARIÁVEIS DO ESTUDO.....	17
4.5.1 Força muscular.....	17
4.5.1.1 Teste abdominal.....	17
4.5.2 Agilidade	17
4.5.2.1 Teste do quadrado	17
4.5.3 Resistência anaeróbia.....	18
4.5.3.1 Yo-Yo test intermitente.....	18
5 RESULTADOS.....	19
6 DISCUSSÃO	21
7 CONCLUSÕES.....	23
REFERÊNCIAS.....	24
APÊNDICE.....	30