



**XXIV**  
**Mostra**  
**de Iniciação**  
**Científica**

**SEMANA DO**  
**CONHECIMENTO**

A Universidade em movimento

De **7 a 10** de outubro de 2014



## RESUMO

### **AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE ANTES E APÓS O TREINAMENTO DE NATAÇÃO**

**AUTOR PRINCIPAL:**

Rafael Loss

**E-MAIL:**

rafaloss31@gmail.com

**TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::**

Não

**CO-AUTORES:**

Cleiton Chiamonti Bona

**ORIENTADOR:**

Cleiton Chiamonti Bona

**ÁREA:**

Ciências Biológicas e da Saúde

**ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:**

4.09.00.00-2 EDUCAÇÃO FÍSICA

**UNIVERSIDADE:**

Universidade de Passo Fundo - UPF - RS

**INTRODUÇÃO:**

A natação estava presente na Grécia antiga a. c., contribuindo na educação dos romanos, para o treinamento dos soldados e para a educação do povo; segundo as leis estabelecidas na própria Grécia, um cidadão educado deveria saber ler, além de também saber nadar (MASSAUD, 2001). Autores como Kravitz e Mayo (1997) evidenciam uma das vantagens do exercício realizado entre meio líquido, ou seja, a natação propriamente dita com relação à flexibilidade, pode envolver a participação dos membros superiores e inferiores em conjunto com grandes amplitudes de movimentos, minimizando assim o estresse articular.

**METODOLOGIA:**

O presente estudo foi realizado na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia (FEFF) da Universidade de Passo Fundo. Foram utilizados para as avaliações, o laboratório de antropometria da FEFF e a piscina térmica da UPF. A população foi composta de 11 indivíduos adolescentes do sexo masculino do Projeto Atleta do Futuro da UPF. Sendo que para a avaliação da flexibilidade foi utilizado o teste do banco Wells (sentar e alcançar). A coleta de dados durou aproximadamente vinte minutos, durante uma tarde, sendo dez minutos utilizados antes da aula e mais dez minutos após a mesma. Os dados foram coletados pelo próprio pesquisador, auxiliado pela responsável pelo laboratório de pesquisa em Cineantropometria da FEFF. O teste de flexibilidade (pré e pós), foi analisado quantitativamente em forma de gráfico e por cálculo Test t de Student.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Conforme apresentado no gráfico, a flexibilidade avaliada em centímetros, antes e após o treinamento de natação, obteve um ligeiro aumento na maioria dos indivíduos, porém não resultou em diferença significativa da flexibilidade logo após 50 minutos de treinamento. Ao ser aplicado o "test t de student" bi caudal, resultou em P de 0,6492. O que demonstra não haver diferença significativa, partindo do pressuposto da ( $p < 0,05$ ). Foi realizada uma pesquisa com teste de banco de Wells, por Gallahue e Ozmun (2005), que revelaram dados alcançados por Ross em 1985. A população deste estudo tinha de 18 anos de idade, todos praticantes da modalidade de futsal, exibiram 38,1cm de flexibilidade de cadeia posterior. Dados em parte parecidos aos nossos encontrados com (39 cm), conforme dados coletados antes do início da sessão de natação.

## CONCLUSÃO:

Os achados deste estudo, confirmaram que os adolescentes praticantes da modalidade de natação, uma vez na semana, obtiveram um ligeiro aumento na flexibilidade, contudo não restaram evidências significativas ( $p < 0,05$ ) flexibilidade após 50 minutos de aula de natação. Sendo que não foram propostos exercícios para aumento específica da flexibilidade.

## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

GALLAHUE D. L., OZMUN J. C. Compreendendo o desenvolvimento motor de bebês, crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte Editora; 2005.

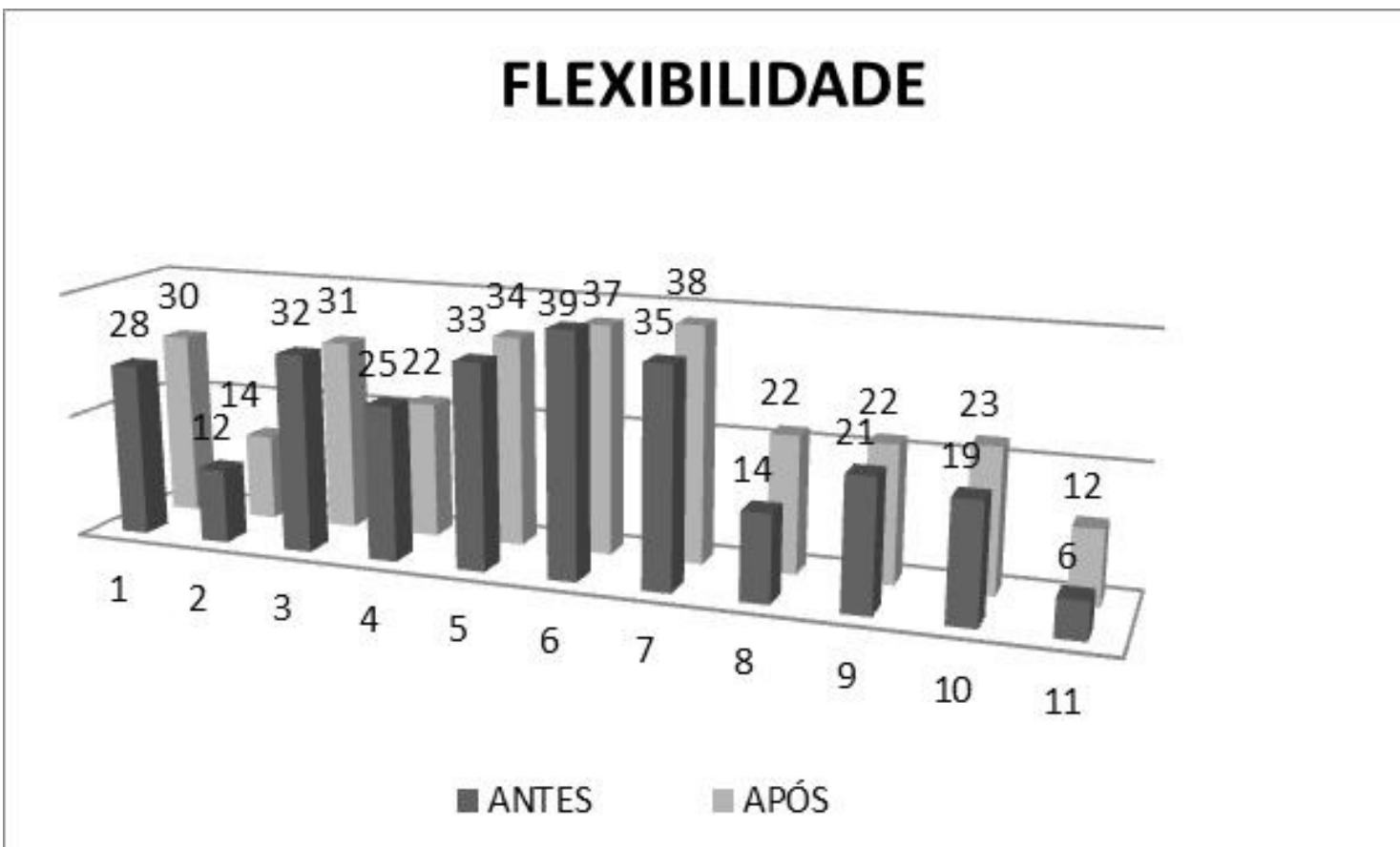
KRAVITZ, L.; MAYO, J.J. Aquatic exercise: a review. The akwa letter. dez/jan, 1997/1998.

MASSAUD, M. G. Natação, 4 nados: aprendizado e aprimoramento. Rio de Janeiro: Sprint, 2001.

## NÚMERO APROVAÇÃO CEP OU CEUA::

708.993

## INSIRA ARQUIVO.IMAGEM - SE HOUVER:



Assinatura do aluno

Assinatura do orientador