

III SEMANA DO CONHECIMENTO

Marque a opção do tipo de trabalho que está inscrevendo:

Resumo

Relato de Caso

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE EM ATLETAS DO TAEKWONDO, GINÁSTICA ARTÍSTICA E JUDÔ.

AUTOR PRINCIPAL: Yashmim Soares Szydloski

CO-AUTORES: Carine Rinaldi; Eduardo Favretto; José Carlos dos Santos Albarello; Sirlei Cristiane Sansonowicz; William Fin

ORIENTADOR: Cleiton Chiamonti Bonna

UNIVERSIDADE: Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

Flexibilidade é a capacidade da unidade musculotendínea em alongar-se enquanto um segmento corporal ou articulação se move através da amplitude de movimento livre de dor e restrições (POLACHINI et al. 2005). Do mesmo modo Correia et al. (2014) conclui que a flexibilidade é um importante componente da aptidão física relacionada a vida diária, e também do exercício físico, tendo como função melhorar essa capacidade, sendo importante para a saúde de qualquer sujeito. Logo o estudo realizado tem como objetivo mostrar se há diferenças estatísticas na flexibilidade de atletas das modalidades de Taekwondo, Ginástica Artística e Judô. Foram avaliados 45 atletas de ambos os sexos participantes do Projeto Atleta do Futuro com idades entre 9 e 12 anos. Para a avaliação foi utilizando o protocolo de Wells com os indivíduos previamente aquecidos.

DESENVOLVIMENTO:

Sabe-se que uma boa flexibilidade é de fundamental importância sobre os músculos e articulações, pois ajuda a evitar lesões, reduzindo ao mínimo dores musculares e aumentando o nível de eficiência em todas as atividades físicas. Desde atividades específicas de um treinamento até atividades diárias, melhorando a qualidade de vida e aumentando a independência funcional com os músculos mais elásticos e a amplitude do movimento das articulações maior (NELSON, A. G; KOKKONEN, J. 2007). De acordo com Bompa (2002), a flexibilidade é a capacidade de executar movimentos com grande amplitude, é um pré-requisito para desempenhar habilidades com grande mobilidade. O mesmo autor cita os fatores que afetam a flexibilidade: idade, sexo, em

III SEMANA DO CONTECIMENTO

3 a 7 DE OUTUBRO
de 2016

Indivíduos mais jovens, as garotas em oposição aos garotos parecem ser mais flexíveis.

Estes atingem a flexibilidade máxima dos 15 aos 16 anos de idade.

Além de ajudar a evitar lesões a flexibilidade possui outros benefícios como a promoção do relaxamento muscular, melhoria do condicionamento físico, condicionando postura e simetria corporal, de acordo com Magee (2002 p. 873), “A postura correta é a posição em que se aplica estresse a cada articulação”, ou seja, uma boa postura pode eliminar as causas de muitas disfunções e diminuição de fadiga e a dor muscular. Além disso, ajuda no alívio de câimbras musculares, desta forma que cessam quando alongadas de forma passiva ou quando se faz contração ativa do seu antagonista pois essas duas formas reduzem a atividade elétrica do músculo (ALTER, 2010).

O estudo foi realizado na Faculdade de Educação Física e Fisioterapia da UPF, onde foram analisados a flexibilidade dos atletas entre 9 a 12 anos de idade do Projeto Atleta do Futuro para manter uma hegemonia etária e não interferir nos dados avaliados de flexibilidade, envolvendo as modalidades de Taekwondo Masc e Fem, Judo Masc, Ginástica Artística Fem. Foi realizada três tentativas no teste de flexibilidade do Banco de Wells com intervalo de 30 segundos entre as tentativas, onde foi computada a melhor marca das três e realizada uma média em cada modalidade, conforme a Tabela 1 percebemos que os melhores resultados de flexibilidade de sentar e alcançar foi no grupo feminino de Ginástica artística (31,71 cm) e logo em seguida o Taekwondo feminino (29,67 cm).

Foi realizado duas aplicações estatísticas para ver se estes valores deram diferenças significativas, foi aplicado o test t de student entre os esportes, entre o Taekwondo Masc e o Judô Masc ($p=0,12912$), entre a Ginástica Artística Fem e o Taekwondo fem ($p=0,28655$), porém ao aplicar os testes não apresentaram diferenças estatísticas significativas pois os valores de p foram maiores que 0,05. Ao analisar os quatro grupos deste estudo por meio da Análise de Variância (ANOVA One-Way) para verificar se existe diferença estatística entre as modalidades, não obteve-se resultados significativos pois o valor de ($p=0,1304$), sendo maior que 0,05.

CONSIDERAÇÕES FINAIS:

Constatou-se que os atletas do Judô Masc tiveram dificuldade em realizar o teste devido apresentarem um vício postural que desfavorece uma boa amplitude articular do quadril, porém para os dados avaliados não foram significativos mesmo que obtiveram as menores médias. A Ginástica Artística e o Taekwondo Fem obtiveram maior média no teste apresentado.

REFERÊNCIAS:

ALTER, M. J. Ciência da Flexibilidade. 3. ed. Porto Alegre: Artmed, 2010. 368 p. ISBN 9788536318370.

BOMPA, T. O.; CORNACCHIA, L. J.; Treinamento de Força Consciente. São Paulo: Phorte, 2000.

BOMPA, T. O. Periodização: teoria e metodologia do treinamento. 4.ed. São Paulo: Phorte, 2002. 423 p.

III SEMANA DO CONHECIMENTO

31 DE OUTUBRO
2016

CORREIA, M. A. et al. Efeito do treinamento de força na flexibilidade: Uma revisão Sistemática. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. v.19. n.1, p. 3-11. 2014

NELSON, A. G; KOKKONEN J. Anatomia do Alongamento. 1 ed. São Paulo: Manole, 2007.

MAGGE, D. J. Orthopaedic Physical Assessment. 4 ed. Philadelphia: Saunders, 2002.

POLACHINI, L. O. et al. Estudo comparativo entre três métodos de avaliação do encurtamento de musculatura posterior de coxa. *Revista Brasileira de Fisioterapia*. Vol. 9, No. 2 (2005), pg: 187-193; Vol. 9 No. 2, 2005.

NÚMERO DA APROVAÇÃO CEP OU CEUA (para trabalhos de pesquisa): Projeto Institucionalizado Avaliação de Força em Atletas de Diversas Categorias e Modalidades.

ANEXOS:

