



21º Congresso de Iniciação Científica

AVALIAÇÃO DA CAPACIDADE DE FLEXIBILIDADE DE ATLETAS JOVENS

Autor(es)

LUIGI SABINO FERRARI

Orientador(es)

PAMELA ROBERTA GOMES GONELLI

Apoio Financeiro

FAPIC/UNIMEP

Resumo Simplificado

Para o desenvolvimento de capacidades físicas, força, agilidade, equilíbrio, resistência, velocidade e flexibilidade, o exercício físico é de fundamental importância, sendo indispensável também para a manutenção e promoção da saúde. Na literatura, a flexibilidade é compreendida como a capacidade responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima ou parcial, sendo por uma ou um conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos de cada indivíduo, sem o risco de provocar lesão, esta é importante tanto para o desempenho atlético como para atividades do nosso dia-a-dia. Muitas modalidades necessitam dessa capacidade, dentre elas estão: natação, futebol, futsal, ginástica, basquetebol, voleibol e atletismo. O presente estudo tem como objetivo avaliar a capacidade de flexibilidade de atletas jovens de provas de corridas, saltos e arremessos por meio do teste de sentar e alcançar (SEA). Participaram 44 voluntários (sendo 24 corredores, 9 saltadores e 11 saltadores), de 12 a 21 anos, do gênero masculino e feminino, atletas das provas de corridas, saltos e arremessos. Todos os voluntários foram recrutados do Projeto de Esporte de Base do Município de Piracicaba e do Projeto de Centro de Excelência Esportiva do Estado de São Paulo. Os voluntários foram submetidos a avaliação da capacidade de flexibilidade através do teste (SEA) no banco de Wells. Para os testes foram realizadas 3 medidas sendo que a de maior valor seria o resultado do indivíduo, se a terceira tentativa apresentasse o melhor resultado, eram feitas mais duas tentativas. Para a classificação dos resultados obtidos foi utilizada a tabela de classificação segundo Gaya e Silva (2007) para os atletas de 12 até 17 anos, e a tabela de Pollock e Wilmore (1993) para os atletas de 18 até 21 anos. Os resultados foram expressos em média e desvio padrão, foi realizado o teste de *Shapiro-Wilks* para verificar a normalidade dos dados. Para os dados com distribuição paramétrica foi realizada a análise de variância ANOVA *one-way*. Para os dados com distribuição não paramétrica, o teste de *Kruskal-Wallis*. O nível de significância utilizado foi $p < 0,05$. Como resultado do presente estudo os corredores apresentaram valores médios de $24,75 \pm 8,16$ cm, o grupo de saltadores $25,22 \pm 6,84$ cm e o grupo de arremessadores $30,48 \pm 9,56$ cm. Em comparação com estudos semelhantes, sobre a capacidade de flexibilidade em com outras modalidades esportivas notamos a semelhança entre os resultados obtidos do presente estudo. Com os decorrentes resultados concluímos que a capacidade de flexibilidade dos grupos estudados não tiveram diferenças estatísticas significativas, possivelmente em decorrência dos atletas serem iniciantes no treinamento desportivo e não terem entrado na fase de especificidade do treinamento.