ÁREA TEMÁTICA: SAÚDE

CORRELAÇÃO ENTRE TESTE DE FLEXIBILIDADE PADRÃO E TESTE DE FLEXIBILIDADE DESENVOLVIDOS DE ACORDO COM A ATIVIDADE DA GINÁSTICA ARTÍSTICA

Apresentador[1] BAKUN, Leandro P.L.
Apresentador[2] OLIVEIRA, Vanessa de
Autor/Orientador[3] RIBAS, Ricardo
Orientador[4] MEIRE, Vanessa Gomes

RESUMO: A flexibilidade é uma capacidade funcional e um dos principais componentes para o melhor desenvolvimento da prática de exercícios relacionados a ginástica artística. No decorrer da vida, o indivíduo tende a reduzir o nível de sua flexibilidade por fatores como o sedentarismo ou pelo processo natural de envelhecimento. As mudanças ocasionadas em nossa sociedade em detrimento da modernidade têm levado as nossas crianças a apresentarem um padrão de vida diferenciado em relação a pratica esportiva, influenciando de forma negativa o desenvolvimento desta importante capacidade física. O objetivo da pesquisa é verificar a correlação do teste de flexibilidade padronizado (banco de Wells) e os demais testes desenvolvidos de acordo com a necessidade da modalidade em questão (ponte-distância, espacato direito, esquerdo e lateral). Foram avaliados 39 atletas, 24 do sexo feminino e 15 do sexo masculino todos pertencentes às categorias iniciantes e intermediários com faixa etária de 5 a 11 anos. No teste de espacatos foi utilizada fita métrica colocada na parede, onde o menor valor da distância chão-púbis significa uma melhor flexibilidade do atleta, no teste ponte-distância foi medida a distância da axila do atleta em relação a parede, quanto menor a distância, maior é a flexibilidade, foi realizado o teste de flexibilidade no banco de wells fazendo assim as devidas comparações entre os testes citados, cada atleta foi testado individualmente. Os resultados mostraram uma diferença significativa entre o banco de wells e os demais testes. Wells X Ponte-distância (R= 0,53 P= 0,007) Wells X Espacato Direito (R= -0,56 P=0,004) Wells X Espacato Esquerdo (R= -0,59 P= 0,002) e Wells X Espacato Lateral (R= -0,41 P= 0,004). Para análise estatística foi usado o coeficiente de correlação de Pearson com nível de significância de $p<0,05$. Os resultados positivos do devido estudo poderão servir para novos métodos de testes de flexibilidades adaptando-os as diversas práticas esportivas.

PALAVRAS CHAVE – flexionamento, esporte, crianças.

[1] Acadêmico do 5° período de fisioterapia do Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais e 1° ano de educação física da Universidade Estadual de Ponta Grossa, bakunzinho@yahoo.com
[2] Acadêmica do 5° período de fisioterapia do Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais, wanessaway@hotmail.com
[3] Professor de Ginástica Artística do Colégio Marista Pio XII Especialista, prof.de fisioterapia do Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais, Vanessa.meier@ig.com.br
[4] Especialista, prof.de fisioterapia do Centro de Ensino Superior dos Campos Gerais, vanessa.meier@ig.com.br