

RELAÇÃO ENTRE O TREINAMENTO DE FLEXIBILIDADE NEUROPROPRIOCEPTIVO E ESTÁTICO

BORGES, MARIÂNGELA GONÇALVES DE CASTRO¹
RIBEIRO, PRISCILLA ROSA QUEIROZ²
BORGES, GILSON CAIXETA²

1. Graduada Licenciatura Educação Física pelo Centro Universitário de Patos de Minas – UNIPAM

2. Docente do Centro Universitário de Patos de Minas - UNIPAM

A flexibilidade é específica a um determinado grupo de esportes tanto quanto a uma determinada articulação, um determinado lado e uma determinada velocidade. Além disso, padrões particulares de flexibilidade estão relacionados a movimentos articulares frequentes que são utilizados tanto nos esportes como em atividades do cotidiano. Dentro os diversos tipos de alongamento encontram-se o alongamento estático e o alongamento por facilitação neuromuscular propioceptiva (FNP). O objetivo do presente estudo foi verificar a relação entre o treinamento de flexibilidade por facilitação neuromuscular propioceptiva (FNP) e o estático. Para isso foi composta uma amostra de 30 alunas de uma escola da rede pública de ensino estadual da cidade de Patos de Minas, com idade média de 18,2 anos. A amostra foi subdividida em três grupos: FNP, alongamento estático e controle, cada grupo composto por 10 alunas. O grupo muscular testado e treinado foi o da musculatura posterior da coxa (músculos isquiotibiais). Para avaliar a flexibilidade de quadril foi utilizado o teste do Banco de Wells, com avaliações nos momentos pré e pós-treinamento. Os participantes foram submetidos a oito sessões de treinamento de flexibilidade em suas respectivas modalidades. A pesquisa foi aprovada pelo Comitê de Ética do Centro Universitário de Patos de Minas, através da Plataforma Brasil, nº 06928412.0.0000.5549. O grupo propioceptivo obteve médias de 26,4 e 28,3 cm no teste e reteste, respectivamente. Enquanto o grupo de alongamento estático obteve médias de 32,1 e 34,2 cm no teste e reteste, respectivamente. O grupo controle não apresentou nenhuma diferença significativa entre os dois momentos de avaliação. Pôde-se concluir que tanto o protocolo de treinamento por FNP, quanto o Estático melhoram a flexibilidade. Os grupos FNP e estático não demonstraram diferença significativa entre si na melhora de desempenho.

Área temática: Educação Física

Protocolo de aprovação nº 06928412.0.0000.5549