

**F. Ciências Sociais Aplicadas - 12. Educação Física e Esportes - 1. Educação Física e Esportes**

**AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE TORNOZELOS EM NADADORES**

Bruno P. Melo<sup>1</sup>  
 Juliano M. Guedes<sup>1</sup>  
 Flávia C. Cardoso<sup>1</sup>  
 Amanda A. Delfino<sup>1</sup>  
 Francisco A. Manoel<sup>1</sup>  
 Sandro F. da Silva<sup>2</sup>

1. NEMOH - NÚCLEO DE ESTUDOS DO MOVIMENTO HUMANO - UNIVERSIDADE FEDERAL DE LAVRAS
2. Prof. Dr. Depto. Educação Física - DEF

**RESUMO:**

A flexibilidade é fundamental para o bom rendimento do nadador, desejável por permitir um melhor aproveitamento de sua força, velocidade e coordenação. Ter uma boa flexibilidade do complexo articular do ombro é crucial para todos os tipos de nados. A flexibilidade esta relacionada com o desenvolvimento de uma boa técnica de nado, permitindo assim que a força propulsiva seja aplicada por mais tempo, essa grande mobilidade de certas articulações, como a do ombro, permite ao nadador manter com maior facilidade o alinhamento horizontal e lateral do corpo. **Objetivo:** Avaliar e comparar a flexibilidade de ombro em nadadores e estudantes universitários de ambos os sexos. **Metodologia:** Foram utilizados 19 sujeitos filiados a Federação Aquática Mineira, (11 homens (NM) e 9 mulheres (NF)). Todos os sujeitos foram pré informados sobre os riscos do projeto e os mesmos assinaram um consentimento livre e esclarecido para participar do mesmo, segundo a declaração de Helsinque (1969). A flexibilidade foi avaliada através do flexímetro pendular gravitacional, verificando o grau de amplitude articular, dos seguintes movimentos: A) Extensão de Ombro; B) Flexão de Ombro. **Estatística:** Foi utilizada a estatística descritiva com a determinação de média e desvio padrão. Para verificar a normalidade da amostra foi utilizado o teste de Shapiro-Wilk. Para comparar as variáveis de flexibilidade de ombros, entre os grupos (NH, NF) foi utilizado o teste não paramétrico de Wilcoxon. Para comprovação estatística foi adotado um  $p \leq 0,05$ . **Resultados:** Não encontramos diferença estatística na flexão e extensão de ombro direito e esquerdo, entre os grupos de nadadores e os gêneros (NM –NF).

Tabela 1- Flexibilidade de Ombro (Graus) em nadadores e universitários

GRUPO	n	Flexão de Ombro Esquerdo (Graus)	Extensão de Ombro Esquerdo (Graus)	Flexão de Ombro Direito (Graus)	Extensão de Ombro Direito (Graus)
(NM)	11	180,20 ±14,25	63,10 ±45,47	182,40 ±10,53	62,00 ± 44,28

(NF)	8	184,33 11,39	±46,67 19,53	±182,67 12,50	±48,00 ± 15,69
------	---	-----------------	-----------------	------------------	----------------

**Conclusão:** A capacidade física flexibilidade apesar de ser fundamental para o rendimento na natação não apresentou diferença quando realizada uma comparação entre os gêneros. Torna-se importante continuar a flexibilidade para identificar qual a proporção dessa capacidade física no rendimento de nadadores.

Palavras-chave: Flexibilidade de Tornozelo