

D. Ciências da Saúde - 9. Ergonomia - 1. Ergonomia**COMPARAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE OMBROS NADADORES MASCULINO E FEMININO**Gabriel S. S. Zeferino¹Ana Flávia C. Cardoso¹Ramon Cruz¹Cristovão A. R. S. Vilela¹Francisco A. Manoel¹Sandro F. da Silva²

1. NEMOH - Núcleo de Estudo do Movimento Humano

2. Prof. Dr. Departamento de Educação Física

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