

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

Avaliação da Flexibilidade de tornozelo e Desempenho Em um teste de Pista de 5000 metros

Francisco de Assis Manoel¹
Ramon Cruz¹
Bruno Melo¹
Sandro Fernandes da Silva¹

1. UFLA-Universidade Federal de Lavras

RESUMO:

A flexibilidade é um componente importante da aptidão física, podendo ser definida como capacidade de maximizar a amplitude articular de movimento (robertgs e roberts, 2002). Seu treinamento para corredores de resistência promove o aumento da amplitude de movimento da passada até um nível ideal (Guedes et al, 2002) o que implica em uma maior economia de corrida durante a execução do exercício, ou seja, um menor gasto energético para realizar a atividade motora (Platonov, 2004; Monteiro, 2006). Este efeito poupador de energia pode ser considerado de fundamental importância para a melhoria do desempenho atlético em provas de longa duração. Objetivo: Avaliar a flexibilidade e identificar a correlação entre a flexão de tornozelo com o desempenho em um teste de 5000 metros. Metodologia: A amostra foi composta por oito sujeitos (homens), ativos e saudáveis que foram submetidos a correrem uma distância de 5000 em esforço máximo no período vespertino. Os materiais utilizados foram a pista de atletismo da UFLA de 400 metros, cronômetro, uma marca e um flexímetro para a análise flexibilidade do tornozelo. Os procedimentos estatísticos foram realizados utilizando-se do pacote estatístico BioStat, versão (3.8-2007), Correlação Linear (Pearson). Resultados: Para a distância de 5000 metros a correlação apresentou um valor de $p(0,1072)$, sendo uma correlação fraca positiva. Assim a flexibilidade de tornozelo não é um fator determinante no desempenho no teste de 5000 metros. Discussão: A corrida é influenciada pela flexibilidade porque esta promove o aumento da amplitude de movimento e assim promovendo uma maior economia de movimento. Conclusão: Mas são necessários mais estudos, para verificar a influencia da flexibilidade do tornozelo no desempenho no teste de 5000 metros.

Instituição de Fomento: Fapemig

Palavras-chave: flexibilidade, desempenho, 5000 metros.