

IV SEMINÁRIO DE EDUCAÇÃO FÍSICA: ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE

Orientadores: PAGLIARI, Paulo; ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadores: CViP - Ciências da Vida em Pesquisa

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Nos dias 8, 9, 10 e 11 de junho de 2016, foi sediado na Unoesc, Campus de Chapecó, através do Curso de Educação Física, o IV Seminário dedicado à epidemiologia, alongamento e flexibilidade. O evento contou com uma ementa que abordou o desenvolvimento dos conceitos aplicados à manutenção da forma física tanto para a saúde como para o desempenho esportivo. No último dia, o evento dirigiu-se aos profissionais do Futebol, onde os treinadores, assistentes e preparadores da Associação Chapecoense de Futebol, desenvolveram conteúdos para aplicação na escola e nas categorias de base. O conceito de flexibilidade como capacidade física, assim como a força, velocidade e agilidade, tem fundamental importância para o desempenho em qualquer esporte, e ainda, para a realização de qualquer atividade motora na vida de qualquer pessoa. Evidenciou-se a necessidade em ações como pegar um objetivo do chão, esticar-se para agarrar algum objeto ou simplesmente na manutenção postural quando se permanece muito tempo em uma mesma posição. Ficou evidente que esta é uma capacidade que requer certa sistematização em séries, repetições e tipos de exercícios, além de um necessário controle especial sobre a intensidade do exercício, medido pela percepção de dor do praticante. Considera-se de despertar a importância do alongamento e da flexibilidade atingido. O estímulo para a formação de profissionais arrojados, criativos e dinâmicos, serviu para capacitar os acadêmicos da área da Educação Física para a atuação empregando os novos conhecimentos em escolas, clubes e academias.

Palavras-chave: Educação Física. Educação Superior. Epidemiologia. Alongamento. Flexibilidade.

E-mails: paulo.pagliari@unoesc.edu.br; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br