

FLEXIBILIDADE: FACILITAÇÃO NEUROMUSCULAR PROPRIOCEPTIVA EM ATLETAS DE KARATÊ

Orientadores: ZAPALALIO, Gilmar; ZAWADZKI, Patrick

Pesquisadores: HOFF, Karoline

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Pode-se dizer, que a prática da modalidade de karatê trás inúmeros benefícios para as crianças e jovens, sempre com o devido acompanhamento de profissionais especializados. O objetivo do estágio foi de propor uma ação multidisciplinar para aumentar a capacidade de amplitude do movimento dos praticantes, e conseqüentemente, melhorar os déficits motores dos alunos, tornando-os aptos para a execução precisa das técnicas do karatê, bem como a aplicação correta dos exercícios, evitando assim quaisquer possíveis lesões. Para a realização dos exercícios foi utilizado apenas a academia e um tatame posto no local. Pelo fato do público alvo ser crianças que se apresentam em fase de crescimento, e a maioria iniciante no esporte, foram elaborados exercícios de baixa complexidade, atendendo ao objetivo principal, a flexibilidade (amplitude do movimento). Apliquei os exercícios visando os membros inferiores, utilizando o método de Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva (FNP, método 3s). As duas turmas demonstraram interesse nos exercícios propostos e obtiveram um bom entendimento do exercício, o que possibilitou um ótimo andamento das aulas. Os resultados não foram tão perceptíveis, contudo, pude notar outros resultados como a socialização e colaboração entre os alunos, o aumento da atenção e concentração, e ainda, da memória, pois a cada aula os alunos deveriam recordar todos os movimentos. Verificou-se que houve aprendizagem sobre a valência flexibilidade, bem como, a evidente experiência adquirida dentro da área, o que contribuirá muito para a minha formação profissional.

Palavras-chave: Karatê. Flexibilidade. Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva. Método 3S. Academia.

E-mails: karolhoff_@hotmail.com; patrick.zawadzki@unoesc.edu.br