

## ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE E DAS FORÇAS DE RESISTÊNCIA E EXPLOSIVA EM ATLETAS DE VOLEIBOL FEMININO

Pesquisador(es): SANTIN, Marlon; BORSOI, Eduarda; SANTIN, Marlon; CHAGAS, Sabrina; LAUX, Rafael  
Cunha; ANTES, Danielle Ledur; ZANINI, Daniela

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: O voleibol tem evoluído no treinamento técnico e físico, priorizando na etapa inicial de treinamento a melhora da performance das capacidades físicas, como flexibilidade e força. O objetivo do estudo foi analisar a flexibilidade e a força de resistência e explosiva de atletas do voleibol feminino pertencentes a uma equipe infantil de Chapecó - SC. Participaram deste estudo 14 atletas de voleibol feminino com idade média  $15,15 \pm 1,07$  anos, tempo de prática 3,75 anos, tempo diário de treinamento de 11,29 horas, quatro vezes por semana. Para avaliar a flexibilidade e a força de resistência e explosiva as atletas realizaram o teste de flexibilidade (sentar e alcançar), de resistência muscular localizada (abdominal 1 minuto), de força explosiva de membros superiores por meio do arremesso de medicineball da bateria do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR), e o teste de impulsão vertical (Sargent Test) e de agilidade (shuttle run) proposto por Carnaval (1997). As avaliações foram realizadas nos locais de treinamento das atletas, mediante assinatura de termo de consentimento livre e esclarecido. As atletas apresentaram  $2,57 \pm 0,11$  centímetros para teste de impulsão vertical,  $33,21 \pm 6,25$  centímetros para flexibilidade,  $10,44 \pm 0,50$  segundos no teste de agilidade,  $4,06 \pm 0,49$  metros na força de membros superiores e  $45,93 \pm 3,87$  repetições na resistência muscular localizada. Conclui-se que a equipe investigada obteve bom desempenho em todos os testes aplicados conforme a classificação própria dos testes.

Palavras-chave: Flexibilidade. Força. Vôlei.

E-mails: [duda\\_borsoi@outlook.com](mailto:duda_borsoi@outlook.com)