

NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE E FORÇA EM MULHERES PRATICANTES DE GINÁSTICA AERÓBICA

Pesquisador(es): CERQUEIRA, Rafael dos Santos; ZAGO, Ederlei Aparecida

Curso: Educação Física

Área: Ciências da Vida

Resumo: Esse estudo buscou conhecer os níveis de flexibilidade, da força explosiva dos membros superiores e força explosiva dos membros inferiores em mulheres praticantes de ginástica aeróbica, com interesse maior em avaliar e melhorar a performance física. Foram analisados através de testes protocolados por Johnson e Nelson (1979 apud Marins e Giannichi, 1998). A pesquisa descritiva quantitativa comparou os níveis de flexibilidade geral, força de membros superiores e membros inferiores de mulheres praticantes de ginástica aeróbica em dois momentos, na fase inicial da pesquisa e na fase final da pesquisa correlacionando os resultados pré e pós-período de coleta. O grupo composto por 15 mulheres praticantes de ginástica aeróbica com idade entre 20 e 55 anos, o tempo de experiência dentro da modalidade variando de 6 meses a 5 anos de prática. Utilizou-se para análise média e desvio padrão. Os resultados obtidos no pré-teste em Flex. foi 29.9 cm (± 4.66), salto horizontal (força de membros inferiores) 1.28 m (± 0.18), teste do arremesso de medicineball (força de membros superiores) 2.16 m (± 0.42). Pós-teste na flexibilidade 30,37 cm ($\pm 5,31$), melhora de 0,49cm, no salto horizontal (força de membros inferiores) média de 1.34 m (± 0.20) e o teste do arremesso de medicineball (força de membros superiores) 2.17 m (± 0.43). Conclui-se que o grupo de pós-teste obteve resultado significativo no nível de flexibilidade e salto horizontal comparando com pré-teste, comprovando que treinamentos específicos tendem a potencializar a melhora da performance física.

Palavras-chave: Força. Flexibilidade. Ginástica. Mulheres.

E-mails: rafinha00sc@hotmail.com; ederlei.zago@unoesc.edu.br