

## EFEITOS DE UM PROGRAMA DE ALONGAMENTOS DE 08 SEMANAS NA FLEXIBILIDADE DE MULHERES PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO

Ana Claudia Loureiro de Brito<sup>1</sup>, Tiago Ramos<sup>2</sup>

1. Profissional de Educação Física graduada pela Unoesc Campi de Xanxerê, SC

2. Docente do curso de graduação em Educação Física, Unoesc, Xanxerê, SC

**Autor correspondente:** Ana Claudia Loureiro de Brito, aninhabrito1709@hotmail.com

**Área:** Ciências da Vida e Saúde

**Introdução:** Durante os dias, com a realização das atividades rotineiras, o ser humano realiza inúmeros movimentos, os quais alguns mais simples e outros mais complexos. Estes movimentos ocorrem norteados pelas capacidades motoras ou físicas desenvolvidas inicialmente na infância, mas que perpetuam durante toda a vida. Deste modo, Nahas (2013) as descreve como um conjunto de capacidades treináveis, onde podem ser desenvolvidas e mantidas através de um treinamento adequado, são cinco capacidades: resistência, velocidade, força, flexibilidade e coordenação. Neste sentido, entre estas capacidades, cita-se a flexibilidade como um dos principais objetos do presente estudo. **Objetivo:** Analisar efeitos de um programa de alongamentos de 08 semanas na flexibilidade de mulheres praticantes de musculação. **Método:** Para a realização desse estudo, foram avaliadas 15 participantes, com faixa etária de 18 e 45 anos. O instrumento utilizado para este propósito foi o Banco de Wells, o qual é comumente usado para mensurar a amplitude articular de flexão de coluna e quadril. Ocorreu em dois momentos, sendo no primeiro o pré-teste, e no segundo o pós-teste, após a intervenção. Entre eles foi realizado um programa de treinos, enfatizando os três métodos de alongamento ativo estático, passivo estático e ativo dinâmico. **Resultados:** Os resultados obtidos, apesar de existirem ganhos na flexibilidade, não foram capazes de alterar a classificação dos níveis de flexibilidade das participantes. A única participante que apresentou classificação de bom, treina a mais de 1 ano. **Conclusão:** Verificou-se que diferenças de flexibilidade entre os indivíduos têm levado em consideração fatores como medidas antropométricas, composição corporal, genéticos, culturais e patológicos, sendo assim a flexibilidade de um indivíduo é multifatorial. Podemos dizer que possivelmente um tempo maior de treinamentos para flexibilidade proporcionaria maiores ganhos.

**Palavras-chave:** Flexibilidade. ; Alongamentos. ; Musculação..

