

AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE EM ATLETAS CORREDORES DE RUA

MAURICIO TRAVAIN FILHO¹ ; ANDOLFATO, K. R².

RESUMO

O objetivo deste artigo, foi avaliar a flexibilidade de corredores de rua de Apucarana-PR, e propor um tratamento fisioterapêutico para a melhora dos mesmos. Para a avaliação da flexibilidade, o método escolhido foi o teste de sentar e alcançar utilizando o banco de Wells. Participou do estudo um grupo de dez corredores que foram submetidos a dez sessões de alongamento. Após o programa de intervenção, houve melhora na flexibilidade, porém nem todos atingiram maiores níveis na classificação do teste.

Palavras-chave: Flexibilidade. Atletas. Banco de Wells.

ABSTRACT

The objective of this article was to evaluate the flexibility of Apucarana-PR street corridors, and to propose a physiotherapeutic treatment to improve them. For the assessment of flexibility, the method chosen was the sit and reach test using the Wells bank. A group of ten runners who underwent ten stretching sessions participated in the study. After the intervention program, there was improvement in flexibility, but not all reached higher levels in the test classification.

Keywords: Flexibility. Athletes. Wells Bank.

INTRODUÇÃO

Tem se observado nos últimos anos um crescente número de adeptos que procuram pela corrida de rua, esse aumento se dá pela facilidade do acesso a esse esporte e por seus baixos custos, e ainda seus inúmeros benefícios como, por exemplo: a melhora do sistema cardiopulmonar, a melhora na homeostasia do organismo, a perda de gordura corporal e para aliviar o estresse, tensões e ansiedade que permeiam a sociedade contemporânea. (SALGADO et al, 2006; MOURA et al, 2010).

¹ Mauricio Travain Filho. Graduando do Curso de Fisioterapia da Faculdade de Apucarana (FAP). 2018.

² Kleber Rogério Andolfato. Fisioterapeuta, Especialista e Docente da Faculdade de Apucarana (FAP).

No entanto, juntamente com o aumento de número de corredores, o índice de lesões também vem aumentando. Os músculos das pernas, costas, quadril e abdome são muito exigidos durante a corrida por conta dos movimentos repetitivos e do impacto da pisada. Porém, quando o atleta adquire mais flexibilidade, força e aumento da capacidade pulmonar, diminui muito as chances de lesão. (VAN GENT et al, 2007).

O treinamento da flexibilidade em corredores promove o aumento da amplitude do movimento, o que implica em uma economia de corrida (EC) durante a atividade, sendo assim diminuindo o gasto energético logo, melhorando o desempenho do atleta. (PLATONOV, 2004; MONTEIRO, 2006).

Para a avaliação da flexibilidade neste trabalho o método escolhido foi o teste de sentar e alcançar utilizando o banco de Wells.

OBJETIVO

Avaliar a flexibilidade de um grupo de corredores de rua de Apucarana -PR, e propor um tratamento fisioterapêutico para a melhora dos mesmos.

MÉTODOS

Trata-se de uma pesquisa analítica experimental, com estratégia do ensaio clínico não randomizado. Realizado no grupo de corrida Pé Vermelho situado na cidade de Apucarana – PR. Os critérios de inclusão adotados para amostra foram: atletas com idade igual ou maior há 21 anos, e que pratiquem o esporte a pelo menos um ano. Tendo aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da Fap – CetiFap, com o parecer nº 2.708.348.

A pesquisa foi realizada e desenvolvida de acordo com as normas éticas estabelecidas na resolução 466/12 e só teve início após aprovação do Comitê de Ética em Pesquisa com Seres Humanos da FAP- CETI - FAP, seguindo normas da resolução. Os componentes da amostra só participaram da pesquisa após a leitura e entendimento do termo de consentimento livre e esclarecido.

Os mesmos foram submetidos a uma avaliação inicial utilizando um questionário elaborado pelo próprio pesquisador onde constam informações básicas tais como idade, peso, altura, tempo de pratica esportiva e histórico de lesões.

Após avaliação inicial o grupo de atletas foi submetido a dez sessões de alongamento para a musculatura isquiotibial, realizando os alongamentos em três series de um minuto cada alongamento.

Foram escolhidos três alongamentos para musculatura isquiotibial. Sentar e alcançar as pontas dos pés, o segundo exercício consiste no atleta em decúbito dorsal com o terapeuta realizando a flexão do membro inferior ao limite do atleta e por último consiste no atleta de joelhos realizando a flexão do membro inferior contralateral e segurando a ponta do pé com as duas mãos.

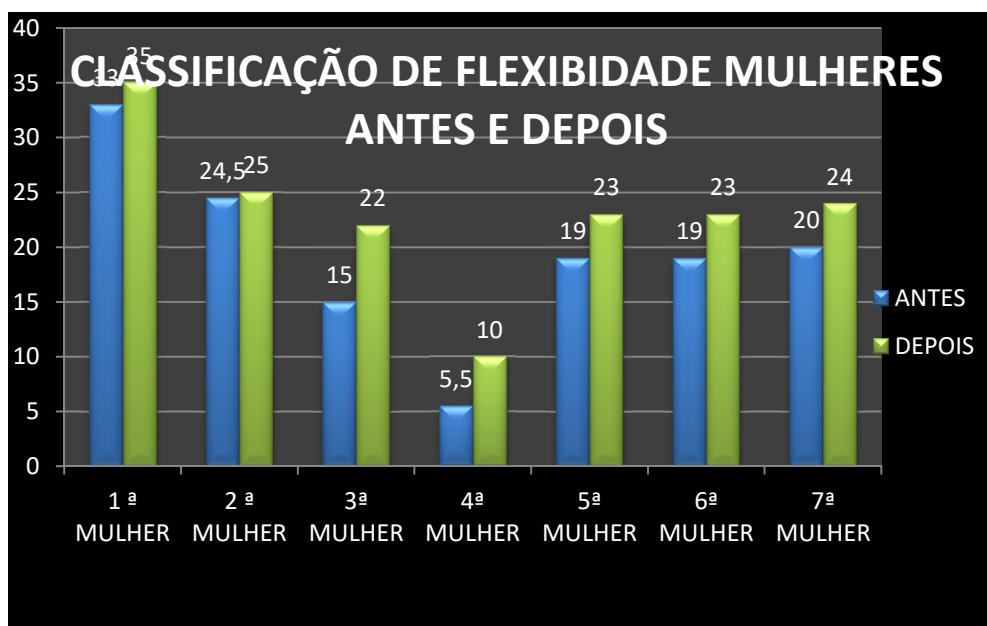
Ao final das dez sessões os atletas foram reavaliados e os dados obtidos foram evidenciados por meio de tabelas montadas pelo programa Microsoft Excel.

RESULTADOS

Entre as sete mulheres avaliadas dentro do parâmetro de flexibilidade, somente duas atletas alcançaram ganho significativo, levando em conta a estatura e a idade: a terceira e a quinta atleta.

Todas as demais atletas apresentaram ganho na flexibilidade, porém, não saíram da classificação inicial imposta pelo teste, como observa-se no gráfico 1.

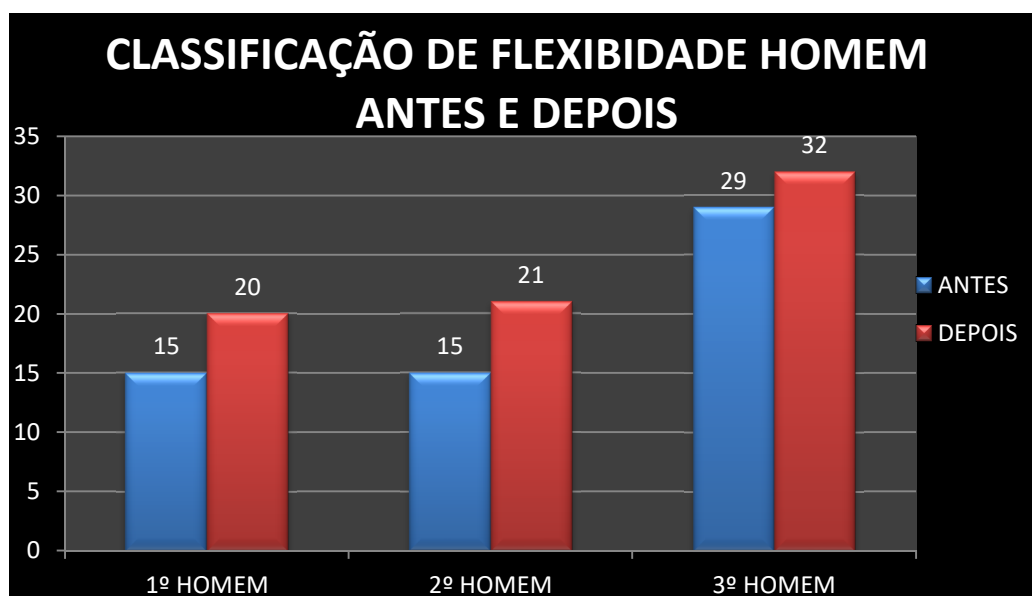
Gráfico 1 – Classificação de Flexibilidade das Mulheres



Fonte: TRAVAIN FILHO; ANDOLFATO, 2018.

Em relação aos homens, três foram avaliados e na análise verifica-se que dois atletas alcançaram uma classificação mais significativa com melhoras na flexibilidade. O terceiro atleta ganhou flexibilidade, mas não saiu da classificação imposta pelo teste, como se observa no gráfico 2.

Gráfico 2 – Classificação de flexibilidade dos homens



Fonte: TRAVAIN FILHO; ANDOLFATO, 2018.

CONCLUSÃO

Conclui-se que, mesmo tendo uma pequena amostragem e um número reduzido de sessões fisioterapêuticas, obteve-se resultados positivos, de maneira geral.

REFERÊNCIAS

SALGADO, V. V. J.; MIKAHIL, C. T. O. M. Corrida de rua: Análise do crescimento do número de pessoas de provas de corrida de rua. **Conexões, Revista da Faculdade de educação física da UNICAMP**, Campinas, v. 4, n. 1, p. 91, 2006.

VAN GENT, R. N. et al. Incidence and determinants of lower extremity running injuries in long distance runners: a systematic review. **British Journal of Sports Medicine**, discussion 480, v. 41, n. 8, p. 469-480, 2007.

PLATONOV, V. N. **Teoria geral do treinamento desportivo olímpico**. Porto Alegre: Artmed, 2004.