

EFEITOS DE EXERCÍCIOS DE AQUECIMENTO NA RELAÇÃO FLEXIBILIDADE X PERFORMANCE DE CORREDORES. *Fernando Gabe Beltrami, Marcelo Castiel Ruas, Leonardo Rossato Ribas, Alecsandra Pinheiro Vendrusculo, Luiz Fernando Martins Kruehl (orient.) (UFRGS).*

O objetivo deste trabalho foi analisar o efeito de exercícios de aquecimento na relação da flexibilidade de corredores com performance de corrida (PC). A amostra foi composta de doze meio-fundistas: 6 homens (H) e 6 mulheres (M). A massa corporal média foi 61, 83 \pm 7, 5 e 54, 3 \pm 7, 6 (kg); idade 19, 3 \pm 2, 42 e 15, 3 \pm 1, 63 (anos); altura 174, 16 \pm 8, 7 e 163, 3 \pm 5, 78 (cm), para H e M respectivamente. Os atletas foram submetidos a testes de flexibilidade antes (PRE) e após (POS) seu ritual de aquecimento pré-competição. Os movimentos avaliados foram: flexão de quadril (FQ), dorsiflexão de tornozelo (DT) e rotação externa de quadril com quadril flexionado a 90° (REQ). A máxima amplitude de movimento (ADM) de cada articulação foi fotografada, a imagem analisada em um software para cálculo dos ângulos articulares. Esses dados foram correlacionados com o melhor tempo nas provas de 1500m e 3000m no ano pelo teste de coeficiente de correlação de Pearson. Os dados pré e pós aquecimento foram comparados com o teste t de Student, todos com nível de significância de $p < 0, 05$. Os valores dos testes foram, para H e M: FPQ-PRE 85, 17° \pm 14, 9 e 90, 83° \pm 4, 31; FPQ-POS 95, 58° \pm 16, 7 e 95, 86° \pm 3, 18; DPT-PRE -14, 23° \pm 3, 0 e -21, 03° \pm 1, 33; DPT-POS -16, 28° \pm 3, 56 e -21, 92° \pm 2, 77; REAQ-PRE 70, 18° \pm 4, 78 e 75, 43° \pm 1, 38 e REAQ-POS 68, 71° \pm 5, 9 e 77, 85° \pm 2, 08. Não houve diferença significativa entre as condições pré e pós aquecimento. A PC foi, para H e M: 1500m- 4min11seg \pm 13seg e 5min17seg \pm 9seg; 3000m- 9min10seg \pm 32seg e 11min45seg \pm 17seg, sendo os homens significativamente mais rápidos que as mulheres nos dois eventos ($p < 0, 001$). Nenhuma das correlações realizadas entre ADM e PC apresentou significância de $p < 0, 05$. Concluímos que a ADM das articulações analisadas não interfere na performance da população estudada. (PIBIC).