

077

O EFEITO DE UM PROTOCOLO DE TREINAMENTO DA FLEXIBILIDADE ATRAVÉS DO ALONGAMENTO NO DESEMPENHO ESPORTIVO EM ATLETAS DA CATEGORIA SÊNIOR B DO REMO.*Cristiane Lourense Grassmann, Mauro Gomes Matos e Neide Diefenbach (orient.) (Rede Metodista de Educação - IPA).*

O Remo é um dos mais antigos e tradicionais esportes competitivos praticados por muitas pessoas atualmente. E, como qualquer outra atividade física, é necessário um certo nível de flexibilidade para o desempenho das habilidades esportivas. Assim, a flexibilidade é um importante componente relacionado com a saúde e a performance atlética, e esta pode ser alcançada e/ou mantida através de um programa de alongamento. O presente estudo teve como objetivo verificar o efeito do alongamento no aumento da flexibilidade e no desempenho esportivo em atletas de remo. Este trabalho é caracterizado por ser um estudo de multicaseos, quantitativo, quase experimental, exploratório, pré e pós teste, e de campo. A população foi composta de atletas do sexo masculino, sem distinção de raça e cor, da categoria sênior B do esporte do remo, significando a classificação desta categoria de 19 a 22 anos de idade, que treinavam no turno da manhã em um Clube de Porto Alegre. A amostra foi formada por cinco atletas da população citada que participaram de todas etapas da pesquisa. Os materiais utilizados foram: questionário, avaliação de medição das amplitudes articulares do tronco, quadril e joelho através do flexímetro, teste do desempenho esportivo através da avaliação remoergométrica e programa de alongamento. O período da pesquisa ocorreu entre os meses de setembro e dezembro de 2002, logo após aprovação do projeto pelo comitê de ética em pesquisa da Instituição Rede Metodista - IPA. Os resultados foram analisados comparando a variação entre as avaliações inicial e final das amplitudes articulares e o progresso da categoria das mesmas, de cada um e de todos os atletas, assim como a comparação do desempenho esportivo em todos os atletas. Os resultados obtidos demonstraram que o efeito do treinamento da flexibilidade através do alongamento é eficaz, promovendo um aumento da flexibilidade das amplitudes articulares do tronco, quadril e joelho de todos os atletas, assim como melhora do desempenho esportivo em alguns atletas.