AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE NADADORES EM IDADE ESCOLAR

SILVA, Isis Maria Medeiros
Graduando em Fisioterapia pela FCRN - Faculdade Católica do Rio Grande do Norte, isismaria56@gmail.com

MIRANDA, Marcella Islena Silva e
Graduando em Fisioterapia pela FCRN - Faculdade Católica do Rio Grande do Norte, cecellaislena@hotmail.com

COSTA, Thallys Mendonça da
Graduando em Fisioterapia pela FCRN - Faculdade Católica do Rio Grande do Norte, mthallys@ymail.com

CHAGAS, Wesley Arruda das
Graduando em Fisioterapia pela FCRN - Faculdade Católica do Rio Grande do Norte, arrudawes2@gmail.com

Orientador:
COUTO, Moisés Costa do
Orientador, Mestre em Fisioterapia pela UFPE - Universidade Federal de Pernambuco, moisescouto@gmail.com

RESUMO

A flexibilidade é a capacidade do indivíduo de realizar alongamentos nos tecidos sem danos ou lesões a essas estruturas. E esta capacidade desempenha um papel importante neste esporte, permitindo uma aplicação de força propulsiva durante um maior período de tempo. Diante disso, o objetivo do estudo foi avaliar a flexibilidade de atletas de natação entre 9 e 14 anos do Colégio Diocesano Santa Luzia. Com o auxílio do equipamento de medida: Banco de Wells, foram avaliados 13 nadadores, 6 meninos e 7 meninas com média de idade de 12,2 ± 1,30; peso médio 55 ± 12,32; altura média de 1,50 ± 0,12 e IMC médio de 24,09 ± 4,61. Como resultado foi obtido à média de 30,46 ± 6,92 centímetros, o que é considerado uma "boa" flexibilidade. Com o fim das avaliações, foi constatada uma maior facilidade na prática de exercícios que trabalham a flexibilidade dos alunos, ajudando os mesmos a obter maior desempenho, sendo importante a realização de exercícios que envolvam a manutenção de flexibilidade destes atletas.

Palavras-chave: flexibilidade. natação. fisioterapia.