

FLEXIBILIDADE E POTÊNCIA DE MEMBROS INFERIORES EM PRATICANTES DE CORRIDA DE RUA NA CIDADE DE QUIXADÁ

Ana Carolina da Silva Rodrigues¹; Samuel Prudêncio Girão¹; Tadeu de Almeida Alves Junior²

¹ Discente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: carol.eeepmcc@gmail.com

² Doutor, Docente do Curso de Licenciatura em Educação Física do Centro Universitário Católica de Quixadá (Unicatólica); E-mail: alvestaj@gmail.com

RESUMO

A corrida é uma atividade de fácil acesso que pode ser praticada em vários ambientes, sem uso de equipamentos especiais é uma das formas de prevenção de doenças e melhora da qualidade de vida e indicadores cardiovascular, minimizando o risco de doenças crônicas. A flexibilidade é um componente importante da aptidão física, definida como a maior amplitude fisiológica de movimento para a execução de um gesto qualquer. Diversos protocolos têm demonstrado efeitos positivos sobre o desempenho da flexibilidade, exercícios dinâmicos, corrida contínua, alongamentos e através da combinação desses exercícios com salto. A potência muscular ajuda no desenvolvimento da velocidade de produção de força e flexibilidade, o que contribui para uma melhora na força, assim ajudando no rendimento de esportes que utilizam da mesma, diminuindo o risco de lesões e tornando o indivíduo mais eficiente na atividade praticada. Com o objetivo de analisar a flexibilidade do quadril e o TESTE DE IMPULSÃO VERTICAL (SARGENT JUMP TEST) com potência de membros inferiores verificando se há relação entre flexibilidade e potência através dos estudos. Através uma pesquisa de natureza aplicada que objetiva gerar conhecimentos para aplicação prática, com uma abordagem quantitativa, com praticantes de corrida do sexo feminino e masculino a partir de 20 anos de idade. Onde será realizado um teste de flexibilidade (Banco de Wells) e um teste de potência (Sargent Jump) na sala de avaliação física da Unicatólica. Os dados dos testes coletados foram posteriormente elaborados, analisados, interpretados e representados graficamente. Com base na análise e interpretação dos dados, foi elaborada a discussão dos resultados da pesquisa. Utilizamos um termo de consentimento livre esclarecido para manter a integridade dos participantes onde seus dados não serão divulgados e serão utilizados apenas para fins da pesquisa sendo preservado o anonimato. Através desse estudo pudemos conhecer mais sobre a flexibilidade e a potência. O objetivo do estudo foi atingido com êxito, com base nos resultados pudemos comparar e chegar à conclusão de que a flexibilidade e a potência estão relacionadas. Assim, esse seria um tema onde gostaríamos de aprofundar para futuramente fazer uma pesquisa ainda maior para complementar e comprovar a validação desta, que serviu bastante para nos dar um norte inicial.

Palavras-chave: Wells. Flexibilidade. Potência. Impulso Vertical.