

## **AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE ATLETAS DE FUTEBOL PROFISSIONAL NO INÍCIO DA PRÉ-TEMPORADA E NO INÍCIO DO PERÍODO COMPETITIVO**

Kenji Fuke<sup>1</sup>  
Juliano Dal Pupo<sup>2</sup>  
Silvana Corrêa Matheus<sup>3</sup>

A flexibilidade é um componente importante da aptidão física, sendo definida como a maior amplitude fisiológica de movimento para a execução de um gesto qualquer. Para tanto, falta consenso científico quanto à sua importância em algumas modalidades esportivas. Muitos autores defendem que uma flexibilidade adequada, além de proporcionar uma melhor execução de movimentos, pode ajudar na prevenção de lesões e por isso deve ser treinada. Assim o presente estudo tem como objetivo comparar a flexibilidade de atletas de futebol profissional no início da pré-temporada e no início do período competitivo. Participaram deste estudo 19 jogadores profissionais, com idade média de  $23,47 \pm 3,60$  anos e altura média de  $181,58 \pm 5,45$  cm. Para a avaliação da flexibilidade foi utilizado um banco de Wells, realizando assim o teste de “sentar e alcançar”, protocolo proposto originalmente por Wells e Dillon (1952), sendo utilizada a padronização descrita por Carnaval (1998). Os dados foram analisados estatisticamente por meio da avaliação descritiva que compreendeu medidas de tendência central e dispersão. Efetuou-se um teste de *Shapiro-Wilk*, ao qual verificou a normalidade dos dados. Para comparar as médias da flexibilidade do grupo de jogadores nos dois diferentes períodos de treinamento, aplicou-se um teste t pareado com nível de significância  $p < 0,05$ . Nos resultados da flexibilidade, o tratamento estatístico apontou aumento significativo ( $p = 0,013$ ) nos níveis desta capacidade física do início da pré-temporada ao início do período competitivo. No entanto, segundo a classificação de Heyward (1998) apud Pitanga (2005), os níveis de flexibilidade do grupo ficaram dentro da zona considerado “fraco”, pois passaram de 32,25 cm no início da pré-temporada para 33,24 cm no início do período competitivo. A fraca flexibilidade pode ser atribuída ao tipo de treinamento realizado, já que

neste período não houve treinamento específico para aprimoramento de tal capacidade física. A falta de flexibilidade pode acarretar prejuízos para a parte técnica dos atletas, limitando o potencial de diversos movimentos, além de correr o risco de expor esses indivíduos a um maior risco de lesões.

**Palavras-chaves:** Futebol, Atletas, Flexibilidade.

<sup>1,3</sup>Laboratório de Cineantropometria CEFD/UFSM

<sup>1,3</sup>Universidade Federal de Santa Maria

<sup>2</sup>Universidade Federal de Santa Catarina

knjfuke@yahoo.com.br