10º FÓRUM DE EXTENSÃO E CULTURA DA UEM

PROJETO DE EXTENSÃO ESCOLA DE GINÁSTICA: ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE LOMBAR DO MOVIMENTO DE REVERSÃO PARA FRENTE

Lorena Caléffi Gonçalves¹

Caroline Ruivo Costa²

Hellen Jéssica de Lima²

Juliana Pizani³

Ieda Parra Barbosa-Rinaldi⁴

Esta pesquisa, de caráter descritivo, teve por objetivo avaliar o nível de flexibilidade da coluna de ginastas durante a execução do movimento de reversão para frente da ginástica rítmica. A amostra constituiu-se por um total de seis ginastas, sendo duas de cada categoria (infantil, juvenil e adulta), todas vinculadas ao Projeto Escola de Ginástica: atendimento às crianças e adolescentes de Maringá e região. Para a avaliação biomecânica do movimento da reversão para frente realizado pelas ginastas, foi utilizado o método da cinemetria bidimensional. As atletas foram filmadas durante o treino, e após a aquisição das imagens foi feita a digitalização das mesmas no programa *VirtualDub* para edição e compressão das imagens. Após a edição da imagem, foi feita a localização dos pontos anatômicos no plano bidimensional no programa *Skill Spector*. Posteriormente, foram calculados os ângulos relativos no programa Excel. Os resultados mostram que uma ginasta da categoria infantil obteve o maior grau de angulação máxima da coluna, o segundo maior resultado foi de uma ginasta do adulto e o terceiro foi de mais uma ginasta da categoria infantil. A hipótese inicial é de que a angulação máxima da coluna fosse maior nas categorias menores e decrescesse nas categorias maiores, pois, fatores endógenos tais como o sexo, a idade, o somatotipo e a individualidade biológica podem influenciar na flexibilidade, podendo apresentar diferenças entre crianças, adolescentes e adultos. Assim sendo, considera-se que, com o passar dos anos, a flexibilidade tende a diminuir. Nos resultados obtidos um das ginastas da categoria adulta apresentou um alto grau de angulação do tronco, até mesmo maior do que as duas ginastas da categoria juvenil e uma das ginastas da categoria infantil. Também ocorreu de uma ginasta da categoria juvenil apresentar um grau de angulação de tronco maior do que uma das ginastas da categoria infantil. Nesse sentido, vale destacar que o tempo de treino também influencia a flexibilidade, isto porque a capacidade de técnica de execução influencia no controle do movimento e, conseqüentemente, na capacidade de mostrar a capacidade de flexibilidade durante os exercícios gímnicos. As demais ginastas obtiveram os resultados dentro dos padrões esperados. Foi possível perceber que o tempo de execução do movimento não influencia na flexibilidade lombar das ginastas, uma vez que a ginasta número 2

¹ Graduanda do curso de bacharelado em educação física – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá.

² Graduanda do curso de licenciatura em educação física – Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá.

³ Doutoranda do Programa de Pós-Graduação Associado em Educação Física Universidade Estadual de Maringá/ Universidade Estadual de Londrina.

⁴ Professora Doutora do Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá.

(infantil), que obteve o menor grau de angulação do tronco, não foi responsável pelo menor e nem maior tempo de execução do movimento. Outro resultado obtido está relacionado à idade, no qual destacamos que esse indicador não é significativo, uma vez que ginastas com idades mais avançadas obtiveram melhores resultados. Assim, podemos afirmar que o tempo de treinamento se constitui num elemento fundamental na melhora da flexibilidade. No entanto, recomendamos que o trabalho com exercícios que solicitem a flexibilidade da lombar tenha seu início o mais cedo possível e continuidade ao longo da prática da ginástica rítmica considerando que, com o passar do tempo essa capacidade tende a diminuir.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica. Biomecânica. Flexibilidade.

Área temática: Educação.

Coordenadora do Projeto: Ieda Parra Barbosa Rinaldi, parrarinaldi@hotmail.com, Departamento de Educação Física, Universidade Estadual de Maringá.