

ESTUDO COMPARATIVO DE FLEXIBILIDADE ENTRE MULHERES PRATICANTES DE GINÁSTICA E DE DANÇA DE SALÃO APÓS DEZESSEIS SEMANAS DE AULAS.

Caroline Nobre
Maria Helena Cavalcante Sérvio

RESUMO: A flexibilidade é definida como a amplitude máxima de um dado movimento articular, representando fator fundamental para o desempenho do corpo e do movimento para modalidades desportivas, como exemplo a ginástica e a dança. Com base nessa definição e da sua importância, este estudo teve como objetivo comparar o grau de flexibilidade entre mulheres praticantes de ginástica e de dança de salão realizado antes e após 16 semanas. A amostra foi composta por 40 mulheres na faixa etária de 18 a 35 anos. Para a obtenção dos resultados utilizou-se o método descritivo com delineamento comparativo através da aplicação do "flexiteste" proposto por Dantas (1999), Marins (1998) e Fernandes Filho(2003), sendo considerado por esses estudiosos um método que consiste em medir e avaliar a flexibilidade passiva de vinte movimentos articulares em que cada um deles é quantificado em escala original de 0 a 4, tabelas em anexo. Os resultados evidenciaram que as praticantes de dança de salão são mais flexíveis que as praticantes de ginástica ao alcançarem resultado superior a 40 equivalente ao somatório de classificação de flexíndice em médio positivo, considerado pela literatura um bom índice para mulheres nessa faixa etária. Assim, tendo como referência a amostra investigada, pode-se dizer que após 16 semanas de atividade, as praticantes de dança de salão conseguiram aumentar e melhorar a amplitude de movimento das articulações avaliadas.

Palavras-chaves: Flexibilidade, Ginástica, Dança de salão.