

ESTUDO COMPARATIVO ENTRE A FLEXIBILIDADE DE PRATICANTES DE TAEKWONDO DE NÍVEL AVANÇADO COM PRATICANTES DE TAEKWONDO DE NÍVEL BÁSICO

Elisa Vieira Martins ¹, Silvia Regina Matos da Silva Boschi ²

Estudante do Curso de Educação Física; e-mail: elisavmartins@bol.com.br ¹

Professor da Universidade de Mogi das Cruzes; e-mail: boschi@umc.br²

Área do Conhecimento: Educação Física

Palavras-chave: TaekwonDo, Flexibilidade, flexiteste

INTRODUÇÃO

O *TaeKwonDo* surgiu da junção das antigas artes marciais, há mais de dois mil anos atrás na Coreia do Sul, se tornou um esporte olímpico em 2000, nas olimpíadas de Sydney. A modalidade auxilia no desenvolvimento da flexibilidade, equilíbrio, concentração, autoconfiança e também tem grande influência na coordenação motora (SANTOS, ALMEIDA e PERUCHI, 2010). Flexibilidade é a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com amplitude de movimento apropriada (BARBANTI, 2003). A *American College Sports and Medicine*, 2003 (ACSM) definem flexibilidade como sendo a amplitude de movimentos de simples ou múltiplas e a habilidade de desempenhar tarefas específicas. Medir o grau de Flexibilidade de uma articulação não é uma tarefa fácil, uma vez que cada uma possui uma amplitude de movimento específica, relacionada a características anátomo-funcionais próprias (RODRIGUES, 1998). Os fatores endógenos influenciadores nos graus de flexibilidade segundo Marchand (2002), são idade, sexo, somatótipo, individualidade biológica, condição física, respiração e concentração e os exógenos são, temperatura ambiente e hora do dia. O treinamento da flexibilidade possui em síntese o objetivo de aumentar ou manter a amplitude dos movimentos, para tanto possui tradicionalmente três métodos amplamente discutidos na literatura (na busca de identificar seus benefícios e malefícios que são: o método estático, balístico e facilitação neuromuscular proprioceptiva (FNP) (POLLOCK *et al*, 1998, CORBIN e NOBLE 1980; BURKE e CULLIGAN, 2000). Os métodos para medida e avaliação da Flexibilidade podem ser classificados em função das unidades de mensuração dos resultados. O teste Flexiteste constitui-se de um método de avaliação passiva máxima de vinte movimentos articulares corporais. O método estuda o movimento nas articulações do tornozelo, quadril, tronco, punho, cotovelo, e ombro, sendo oito movimentos são feitos em membros inferiores, três no tronco e os nove restantes nos membros superiores (MARINS, 2003).

OBJETIVOS

Comparar a flexibilidade de praticantes de *TaeKwonDo* de nível avançado com praticantes de *TaeKwonDo* de nível iniciante.

METODOLOGIA

A pesquisa foi realizada com 40 praticantes de *TaeKwonDo*, sendo estes, 20 praticantes de nível avançado (faixa vermelha; vermelha-preta e preta) e 20 praticantes de nível básico iniciante (faixa branca; amarela e amarela-verde). Foram excluídos da pesquisa praticantes que apresentavam alterações musculoesqueléticas e neurológicas. Para coleta dos dados foi utilizado o Teste de Flexibilidade Flexiteste (MARINS, 2003; ARAÚJO, 2000). Após aprovação da pesquisa pelo Comitê de Ética da Universidade de

Mogi das Cruzes, e autorização de uma academia de *TaeKwonDo* da região do Alto Tiete para aplicação da pesquisa, foi feita uma seleção com os praticantes da academia de acordo com os critérios de inclusão e exclusão. Após o aceite do voluntário e assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, a avaliação pelo teste Flexiteste foi realizada em um dia e horário previamente agendado de acordo com a disponibilidade do mesmo. O Flexiteste constitui um método de avaliação passiva máxima de vinte movimentos articulares corporais, sendo oito movimentos em membros inferiores, três no tronco e nove nos membros superiores. Cada um dos movimentos é medido em uma escala crescente que varia de 0 a 4, perfazendo um total de cinco valores possíveis. Os resultados obtidos nos vinte movimentos isolados, ao serem somados, resultaram no índice global de flexibilidade, denominado de flexíndice. Os resultados obtidos pelo teste foram colocados em tabelas e analisados de maneira qualitativa e quantitativa através da frequência, porcentagem, média e desvio padrão.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Foram voluntários da pesquisa 40 praticantes de *TaeKwonDo* divididos em 2 grupos nível básico e nível avançado. A caracterização da amostra do grupo (nível básico) contou com voluntários de 18 a 45 anos ($28,5 \pm 9,15$), em relação a faixa 50 % do sexo feminino e 50% masculino, com altura entre 1,67 a 1,82 metros ($1,67 \pm 0,09$), peso de 46 a 98 kg ($68,6 \pm 13,17$), sendo 5% da faixa branca, 45% faixa amarela e 50% amarela-verde (Tabela 1). A amostra do grupo (nível avançado) apresentou idade entre 18 e 45 anos ($22,85 \pm 8,02$), sendo 30% do sexo feminino e 70 % do sexo masculino, com altura entre 1,50 e 1,88 metros ($1,70 \pm 0,10$), peso entre 49 a 96 kg ($66,9 \pm 12,11$), quanto a faixa 30% da faixa vermelha, 40% da faixa vermelha-preta e 30% da faixa preta. Em relação ao tempo que os voluntários realizam o treinamento em meses, tem-se que o grupo nível básico treina há 10,5 meses e o grupo avançado 74,05 meses. Quanto a prática de outra atividade física, apenas 20 % do grupo nível básico e 35 % do grupo avançado praticam outra modalidade em conjunto com o *TaeKwonDo*.

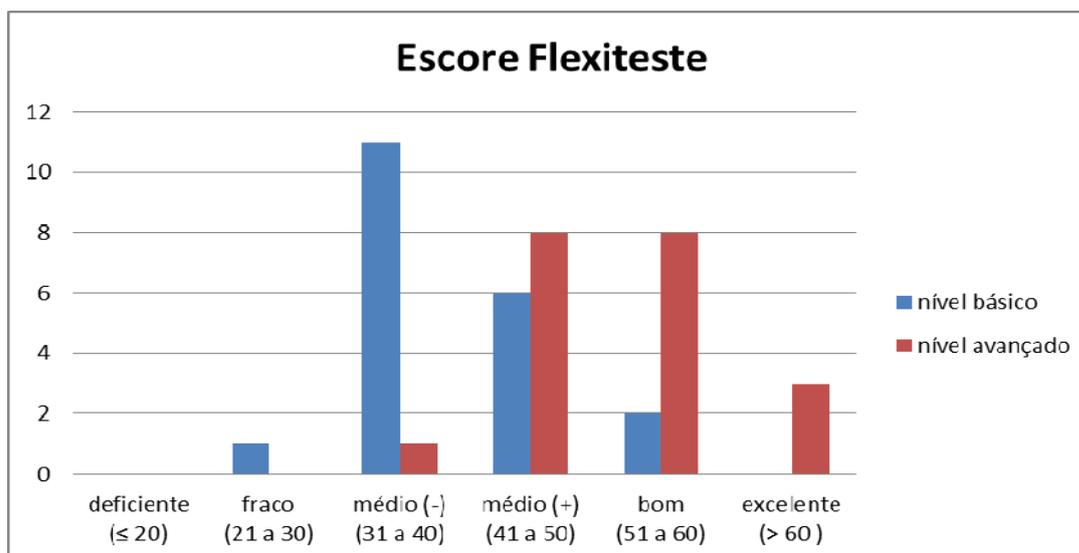


Figura 1 – Escore do Flexiteste para o grupo nível básico e nível avançado

Na Figura 1 tem-se os dados referentes ao escore alcançado no Flexiteste, onde para o grupo nível básico encontrou-se de acordo com a classificação do Flexíndice, 55% dos voluntário obtiveram flexibilidade médio (-), 30% médio (+), 10 % bom e 5% fraco. Em relação ao grupo avançado a classificação foi para 40% bom, 40% médio (+), 15 %

excelente e 5% médio (-). Pode-se notar que com o avanço do nível de faixa dentro da modalidade houve um aumento do grau de flexibilidade de acordo com o teste aplicado. De acordo com o trabalho apresentado podemos citar que juntamente com o aumento de graduação no *TaeKwonDo* chegando ao nível avançado, ocorre uma melhora significativa no grau de flexibilidade dos praticantes. Segundo Eisenstein e Santos (2014) que realizaram uma pesquisa comparando a eficácia do Flexiteste e do Banco de Wells, concluíram que o Flexiteste afere melhor o grau de flexibilidade, esses dados confirmam a eficiência do teste e ajudou na escolha do método para realização da presente pesquisa. Os dados dessa pesquisa vão de encontro como estudos de Marinho, Vecchio e Franchini (2011) em um trabalho que foi feito com praticantes de MMA, relatando que a prática de artes marciais favoreceu o aumento no grau de flexibilidade, pois é uma atividade física muito importante para a realização de golpes com grande amplitude. Também corroboram com pesquisa realizada por Souza e Mayolino (2009) com grupo de goleiros de handebol, que mostraram que a correlação entre tempo de treino e grau de flexibilidade é vista tais como no grupo de *TaeKwonDo*, onde se nota que quanto maior o tempo de treino maior a flexibilidade adquirida por seu praticante.

CONCLUSÃO

Através do estudo foi possível comparar a flexibilidade de praticantes de *TaeKwonDo* de nível avançado com praticantes de *TaeKwonDo* de nível iniciante, onde no grupo de nível avançado a maioria dos participantes apresentou um grau elevado de flexibilidade, onde somente 5% deles estão classificados como médio (-); no grupo de nível básico os participantes estão evoluindo o grau de sua flexibilidade, onde 55% deles estão classificados como médio (-) e somente 10% deles conseguiu chegar a classificação de bom. Pode-se notar que com o avanço da graduação no *TaeKwonDo* os atletas adquirem uma maior flexibilidade, isso em decorrência ao grande número de exercícios visando o ganho dessa habilidade física, que é de grande importância para a modalidade.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

AMERICAN COLLEGE OF SPORTS MEDICINE – ACSM. **Diretrizes do ACSM para os Testes de Esforço e sua Prescrição**. 6ª. Ed.. Rio de Janeiro: GUANABARA KOOGAN, 2003.

ARAÚJO, C. Validade da percepção subjetiva na avaliação da flexibilidade de adultos. **Rev. Bras. Ciên. E Mov.** Vol.8 n. 3 pág.15-20, 2000.

BARBANTI, J. V. **Dicionário de educação física e esporte**. São Paulo: MANOLE, 2003.

BURKE, D. G, CULLIGAN, L. E. The theoretical basis of proprioceptive neuromuscular facilitation. **J. Strength Cond Res**, 2000.

CORBIN, X. B; NOBLE, L. Flexibility a major component of physical fitness. **Journal of Physical Education and Recreation**, Washington, v.51, n.6, 1980.

EISENSTEIN, A. C. V. S; SANTOS, J. V. M. **Comparação entre os métodos de avaliação da flexibilidade utilizando o banco de Wells e o Flexiteste em praticantes de Taekwondo**. Mogi das Cruzes, 2014.

MARCHAND, E., A. A. Condicionamento de flexibilidade. **REVISTA DIGITAL**, Buenos Aires, ano 8, no. 53, 2002. Disponível em: <http://www.efdeportes.com/efd53/flex.htm>. Acesso em: 28/10/2009

MARINHO, B. F; VECCHIO, F. B. Del; FRANCHINI, E. Condicion física y perfil antropométrico de atletas de artes marciales mixtas. **Revista de artes Marciales Asiáticas**. Vol. 6 n. 2 pag. 1-12, 2011

MARINS, J, C. B. **Avaliação e prescrição de atividade física: guia prático**. 3. ed. Rio de Janeiro: SHAPE, 2003.

POLLOCK, M. L; GAESSER, G. A; BUTCHER, J. D; DISHMAN, R. K; FRANKLIN, B. A. ACSM Position Stand: The Recommended Quantity and Quality of Exercise for Developing and Maintaining Cardiorespiratory and Muscular Fitness, and Flexibility in Healthy Adults. **Med Sci Sports Exer**. Volume 30, Issue 6, pp 975-991, 1998.

RODRIGUES, T. L. **Flexibilidade e alongamento**. 20 ed. Rio de Janeiro: SPRINT, 1998.

SANTOS, J. V. M; ALMEIDA, G. N.; PERUCHI, L. H. Flexibilidade de Membros Inferiores em Crianças de 9 a 12 anos Praticantes de *Taekwondo* no Chute *Dollyotchagui*. In: **XII CONGRESSO DE INICIAÇÃO CIENTÍFICA**, Universidade de Mogi das Cruzes Mogi das Cruzes, Anais. Mogi das Cruzes Mogi das Cruzes, SP, 2010.

SOUZA, D. R; MAYOLINO, R. B. **Estudo comparativo dos níveis de flexibilidade em goleiros de handebol e indivíduos sedentários**. Brasília, 2009.