

PERFIL DA FORÇA DE PREENSÃO MANUAL E DA FLEXIBILIDADE EM ATLETAS DE TAEKWONDO NO PROJETO DE EXTENSÃO EM LUTAS, ARTES MARCIAIS E ESPORTE DE COMBATE DO PROGRAMA DE EXTENSÃO UNIVERSIDADE OLÍMPICA DA UFMA

Profile hold force manual and flexibility in taekwondo athletes in extension project in fights, martial arts and combat sports program extension Olympic University UFMA

Karoline da Silva Dias^{1,2}
 José Guilherme Bottentuit Vieira^{1,2}
 Paula Júlia da Costa Chaves^{1,2}
 Wanessa Karoline Brito Marques^{1,2}
 Karina Kelly Sousa Martins^{1,2}

Palavras-chave: Taekwondo. Flexibilidade. Preensão Manual. Atletas.

1-Graduando em Educação Física na UFMA, Brasil.

2-Programa de Extensão Universidade Olímpica da Educação Física na UFMA, Brasil.

E-mail dos autores:

karolisdias14@gmail.com

guilhermebottentuit@hotmail.com

paullajulia1996@gmail.com

wanessamarques19@gmail.com

karinasmartins@hotmail.com

Endereço para correspondência:

karolisdias14@gmail.com

Endereço do primeiro autor:

Rua 7, quadra 3, bloco B, número 22, cidade olímpica. São Luís-MA.

INTRODUÇÃO

A Arte Marcial Taekwondo é composta de várias etapas na fase do aprendizado, englobando ataques e defesas combinados, movimentos sequenciados, lutas, utilizando-se bases, chute e socos (Kim e Silva, 2000). E para que se façam esses movimentos é necessário flexibilidade e força.

Nesse sentido, a flexibilidade pode ser definida em termos da amplitude de movimento disponível por parte de uma articulação. Capacidade de mover uma articulação ou articulações através de uma amplitude de movimento livre de dor e sem restrições e sem risco de lesão. E a preensão manual é uma medida aguda de força isométrica que é utilizada para mensurar a força muscular dos membros superiores.

O objetivo desse estudo foi identificar de forma aguda a força de preensão manual e de flexibilidade de tronco em praticantes de Taekwondo.

MATERIAIS E MÉTODOS

Estudo de natureza documental (Thomas, Nelson e Silverman, 2012), com acesso aos dados das avaliações, após

autorização do responsável. O teste foi realizado no Ginásio de Lutas do Núcleo de Esporte/ Educação Física da UFMA e todos pertencentes ao projeto de extensão em Lutas, Artes Marciais e Esporte de combate do Programa de Extensão Universidade Olímpica da Educação Física na UFMA.

A amostra desse estudo foi de 20 indivíduos praticantes de Taekwondo, sendo 7 do sexo masculino e 13 do sexo feminino.

A medida de flexibilidade ocorreu utilizando o banco de Wells. O amostrado foi instruído a ficar na posição sentada com as pernas estendidas e com os pés juntos com a sola do pé encostada no banco e em seguida com os braços estendidos deslocava o tronco para frente e com as pontas dos dedos e a palma da mão estendida deslizava a régua sobre o banco até o máximo deslocamento possível. Cada amostrado realizou três tentativas; o teste de preensão manual foi realizado com o dinamômetro mecânico da marca Jamar, o amostrado foi instruído a ficar em pé segurando o dinamômetro com o braço na posição horizontal semiflexionado e na altura do ombro, foi realizado de forma alternada três vezes o teste de preensão.

Os dados receberam tratamento estatístico descritivo com média e desvio padrão.

RESULTADOS

Tabela 1 - Preensão manual direita, esquerda e flexibilidade.

	Tentativa 1	Tentativa 2	Tentativa 3
Preensão Manual Direita (kgf)	33,25 ± 8,45	33,8 ± 8,65	34,25 ± 8,07
Preensão Manual Esquerda (kgf)	30,95 ± 7,19	32,05 ± 8,75	30,8 ± 7,66
Flexibilidade (cm)	31,1 ± 5,76	31,45 ± 5,86	31,7 ± 5,89

DISCUSSÃO

Os resultados de preensão manual da mão direita apresenta pouca alteração em termos médios em relação às 3 tentativas o que não ocorre na mão esquerda, pois a segunda tentativa foi melhor, isso provavelmente ocorreu em função da mão esquerda não ser a predominante.

Em relação à flexibilidade podemos observar que ocorre pouca alteração em termos médios, entre as tentativas, porem ocorre sempre uma melhora. Isso provavelmente ocorre em função das adaptações ao teste de flexibilidade.

Recebido para publicação 10/10/2016
Aceito em 15/10/2016

CONCLUSÃO

Desse modo podemos considerar que os procedimentos de ensino em turmas de aprendizagem da modalidade de Taekwondo apresentam considerada relevância na força e na flexibilidade.

REFERÊNCIAS

Kim, Y. J.; Silva, E. Tae Kwon Do: Arte Marcial Coreana. 1ª edição. São Paulo: Roadie Crew. 2000.

Thomas, J. R.; Nelson, J.K.; Silverman, S.J. Métodos de Pesquisa em Atividade Física. 6ª edição. Artmed. 2012.

AGRADECIMENTOS

Fundação de Amparo à Pesquisa e ao Desenvolvimento Científico e Tecnológico do Maranhão - FAPEMA

Seminário de Lutas no contexto escolar e ambientes educacionais - reflexões e práticas pedagógicas 2016.