



Realização:



Apoio:



**XVII CIC
X ENPOS**

Conhecimento sem fronteiras
XVII Congresso de Iniciação Científica
X Encontro de Pós-Graduação
11, 12, 13 e 14 de novembro de 2008

IMPLICAÇÕES DO TREINAMENTO DE FORÇA SOBRE A FLEXIBILIDADE

Autor(es): BERNEIRA, Joscelito de Oliveira; SINNOTT, Luís Roberto; VAGHETTI, César Augusto Otero

Apresentador: Joscelito de Oliveira Berneira

Orientador: César Augusto Otero Vaghetti

Revisor 1: Pedro Curi Halall

Revisor 2: Eliane Ribeiro Pardo

Instituição: Universidade Federal de Pelotas

Resumo:

A força e a flexibilidade são capacidades físicas fundamentais tanto para os aspectos relacionados à saúde e qualidade de vida quanto para o desporto. O declínio da força muscular e dos níveis de flexibilidade compromete a realização dos diferentes movimentos nas tarefas cotidianas, diminui a performance esportiva e pode também sobrecarregar o sistema articular. O objetivo desta pesquisa foi realizar uma revisão de literatura sobre as implicações do treinamento de força sobre a flexibilidade, portanto foram analisados artigos e livros da área das Ciências da Saúde. As pesquisas apontam que o treinamento de força, além de melhorar a resistência, potencia e aumento na hipertrofia muscular pode provocar também, uma melhora na flexibilidade, característica que determina a mobilidade total dos indivíduos, além de promover agilidade, proteção contra acidentes e melhoria da capacidade mecânica dos músculos e articulações permitindo o aproveitamento mais econômico de energia durante o esforço. Os exercícios resistidos podem aumentar a elasticidade do músculo esquelético, pois a ação muscular concêntrica e excêntrica mediada pelo aumento do número de sarcômeros em série a fibra muscular conseqüentemente promovem um aumento da amplitude de movimentos. Tal conclusão foi possível através da análise de inúmeras fontes reconhecidamente fidedignas de informação relacionadas a esse tipo de exercício físico que vêm sendo disponibilizadas pela literatura ao longo dos últimos anos afirmando que a força e a flexibilidade se apresentam como qualidades físicas que se completam e que o treinamento de força mantém ou aumenta os níveis de flexibilidade. O presente estudo tem como intuito demonstrar que o envolvimento em programas regulares de exercícios resistidos favorece a melhoria dos níveis de flexibilidade o que vem a contribuir não só com a diminuição das limitações presentes na realização de atividades cotidianas, mas também com o desempenho esportivo de alto rendimento pela melhora da mobilidade articular.