

# EFEITOS DO ALONGAMENTO DINÂMICO EM ATLETAS DE 7 A 13 ANOS<sup>1</sup>

**Ibrahim Bonesso de Sena<sup>2</sup>**

**Ana Paula Philipp<sup>2</sup>**

**Aline Lima Ferreira<sup>2</sup>**

**Denise Riva<sup>2</sup>**

**Giulia Ariadne Voigt Gatelli<sup>2</sup>**

**Rosângela Wyzykowski<sup>2</sup>**

**Edina Matilde Linassi Coelho<sup>3</sup>**

## Resumo

**Objetivo:** Avaliar o grau de flexibilidade em crianças de 7 a 13 anos que praticam esportes. **Metodologia:** Foram avaliadas 17 crianças, empregando Banco de Wells pré e pós-alongamento. Utilizamos o método de alongamento dinâmico de cadeia muscular posterior, 2 vezes na semana, durante 3 semanas, com duração de 15 minutos. Antes da intervenção fisioterapêutica foi realizada avaliação do teste de sentar e alcançar e o mesmo procedimento após intervenção. **Análise Estatística:** Para análise dos dados foi utilizado o SPSS (versão 18,0). As variáveis foram apresentadas por meio de frequência relativa e absoluta, média e desvio padrão. A normalidade foi avaliada pelo teste Kolmogorov-Smirnov, teste T para comparação de amostras pareadas. **Resultados:** A idade média das crianças foi 11,8±1,8 anos, sendo 2 (11,8%) do gênero feminino e 15 (88,2%) do gênero masculino. Na avaliação da flexibilidade no teste de sentar e alcançar a média foi 22,41±6,2 cm de distância. No decorrer das três semanas antes do alongamento dinâmico a média das avaliações no Banco de Wells foi 26,60±3,77 cm de distância e após alongamento a média foi 28,23±3,83 cm de distância. Na comparação entre pré e pós alongamento dinâmico foi significativo ( $p < 0,05$ ). **Conclusão:** Comprovou-se que o alongamento dinâmico é eficaz, mas os resultados encontrados ainda mostram um baixo nível de flexibilidade, pois nossa população é ativa e está em desenvolvimento.

**Palavras-chave:** Flexibilidade. Atletas. Alongamento.

<sup>1</sup> Estudo realizado no componente curricular Estágio em Fisioterapia Desportiva.

<sup>2</sup> Acadêmicos do curso de Fisioterapia da Universidade Regional do Noroeste do Estado do Rio Grande do Sul e do componente curricular estágio em fisioterapia desportiva. [ibra\\_071@hotmail.com](mailto:ibra_071@hotmail.com); [hanna.ph@hotmail.com](mailto:hanna.ph@hotmail.com); [alinihaliminha@hotmail.com](mailto:alinihaliminha@hotmail.com); [denise.riva@yahoo.com.br](mailto:denise.riva@yahoo.com.br); [giulia\\_gatelli@hotmail.com](mailto:giulia_gatelli@hotmail.com); [roowyzy@hotmail.com](mailto:roowyzy@hotmail.com)

<sup>3</sup> Docente do Departamento Ciências da Vida e do componente curricular Estágio em Fisioterapia Desportiva. [edina.coelho@unijui.edu.br](mailto:edina.coelho@unijui.edu.br)