

ANÁLISE DA PERFORMANCE EM ATLETAS DE SALTO EM DISTÂNCIA E SALTO TRIPLO APÓS ABORDAGEM INDIVIDUALIZADA DE ALONGAMENTO MUSCULAR

Ferrari, A., Tanaka, C.

Curso de Fisioterapia - FMUSP

O princípio das provas de salto é a projeção do centro de massa do corpo numa parábola, percorrendo o maior espaço possível. Aumento da performance esportiva traduz-se em maior velocidade, força, resistência, potência e torque. Achados científicos têm relacionado flexibilidade com performance. Nesse sentido, atletas e técnicos têm enfatizado o alongamento muscular específico no treinamento. Tais estudos justificam o objetivo de verificar o efeito da abordagem individualizada de alongamento muscular no aumento da performance de atletas de salto em distância e salto triplo, através da análise da impulsão vertical, impulsão horizontal e velocidade. Foram estudados três atletas do sexo masculino, dois com 18 anos e um com 17. O período de prática esportiva é de dois anos para o atleta mais jovem e de três para os demais, com frequência de cinco dias por semana e três horas diárias. São do Projeto XEROX do Centro de Práticas Esportivas da USP, onde os dados foram coletados. Os atletas foram submetidos a testes de corrida de 50 metros, impulsão vertical e impulsão horizontal. Baseado em uma avaliação físico-funcional, o tratamento foi semanal durante dez semanas. Ao final, os atletas foram submetidos aos mesmos testes e a uma nova avaliação físico-funcional sendo seus melhores resultados comparados. O aumento dos valores representam melhores condições de base para realização das provas. Associados à melhor condição físico-funcional e à dinâmica facilitadora da prova, esses valores são potencializados, evidenciando aumento da performance.

O TRABALHO CORPORAL NA TERCEIRA IDADE

Alvisi, T. C.

Faculdade de Fisioterapia da Faculdade de Medicina de Alfenas-UNIFENAS-MG.

O progresso da geriatria e gerontologia tem permitido entender que muitas das manifestações do processo natural de envelhecimento não se prendem exclusivamente às alterações orgânicas: as particularidades psíquicas e sociais são determinantes para a qualidade de vida. Programas bem estruturados de atividades físicas, além de proporcionarem benefícios orgânicos, melhoram a auto-imagem, a percepção e a interrelação com o meio exterior. A Faculdade de Fisioterapia da UNIFENAS, tem criado grupos de terceira idade visando ampliar a motivação, o desenvolvimento da "linguagem corporal" e sua experiência social, bem como estimular o estudo da geriatria e gerontologia nos cursos da área de saúde. A população alvo é constituída de indivíduos de ambos os sexos, de idade igual ou superior a sessenta anos, cadastrada para atendimento fisioterápico na Clínica de Fisioterapia da UNIFENAS. O trabalho, implantado a três anos, conta com grupos totalizando 130 idosos que frequentam o setor para terapias físicas individuais, terapias de grupos aliadas à musicoterapia, palestras e atividades recreativas. Constata-se que os resultados são graduais, mas já se obteve expressiva melhoria quanto à capacidade cardiorespiratória, esquema corporal, equilíbrio, independência para atividades diárias, assim como incentivo e a valorização do estudo da geriatria pelos alunos. Trata-se de um trabalho dinâmico, portanto suscetível a transformações. Porém, já se constatam mudanças de comportamento ao encarar a velhice: a auto-imagem e auto-valorização mostram-se fortalecidas, assim como sua integração ao meio social.