



FLEXIBILIDADE DA CADEIA POSTERIOR DE MILITARES DO EXERCITO BRASILEIRO – GOIÂNIA/GO:UM ESTUDO RELEVANTE

MOREIRA, Venício de J ¹; JUNIOR, Ademar A. Soares ²

Palavras-chave: Militares, flexibilidade, amplitude de movimento articular.

A flexibilidade é vista como um item importante do conjunto saúde e qualidade de vida, inseridos no conceito atual de saúde que vai além da ausência de doença, haja vista que para uma satisfatória execução de diversas atividades na vida do indivíduo, há necessidade de amplitude de movimentos. Do momento em que se acorda, até a hora que vamos nos deitar, estão inseridas inúmeras atividades que dependem de amplitude de movimento para que sejam realizadas satisfatoriamente. Portanto este estudo tem como objetivo, comparar duas técnicas de alongamento, Rã no Ar (RAR) e Facilitador Neuromuscular Proprioceptivo (FNP), no ganho de flexibilidade de indivíduos militares do sexo masculino da Base Administrativa da Brigada de Operações Especiais da cidade de Goiânia. Para esta pesquisa, foram estruturados dois grupos (RAR e FNP), cada um com oito militares, com idade entre 30 e 50 anos, que executam mesma atividade física e funções administrativas. Ambos realizaram alongamentos três vezes por semana durante oito semanas, sendo avaliados no primeiro e no último dia do treinamento proposto, tendo como protocolo o Banco de Wells e Dillon (1952). O grupo FNP, realizou alongamentos da cadeia posterior com a técnica contrair-relaxar, com três contrações resistidas de 08 segundos seguidas de 10 segundos de relaxamento em cada perna. O grupo RAR realizou a postura ativa da Reeducação Postural Global por dez minutos. Após última avaliação, verificamos que ambos os grupos tiveram aumento da flexibilidade, onde foram observadas as medições finais e iniciais de cada grupo avaliado, constatando um aumento maior no grupo FNP em relação a RAR.

Mediante os resultados identificados e analisados, concluímos que apesar da diferença não ter sido grande, percebemos significativamente os ganhos do grupo que foram submetidos à técnica de alongamento – FNP (Facilitador Neuromuscular Proprioceptivo), em detrimento dos ganhos segundo o princípio Rã no Ar (RAR). Enquanto no FNP o percentual de ganho foi de 8,7%, o RAR foi de 3,5%, reforçando as pesquisas e discussões sobre o Facilitador Neuromuscular Proprioceptivo, como uma técnica eficiente a ganhos de flexibilidade.

¹ Acadêmico do curso de Especialização em Treinamento Funcional - Educador Físico – borisscai@yahoo.com.br

².Doutorando da Universidade Federal de Goiás - arquiteturjr@gmail.com