

OS EFEITOS DO ISOSTRETCHING EM ATLETAS

Autores

Gean Brenner da Silva Carmo, Gabriella Assumpção Alvarenga, Fernanda Cristina de Oliveira, Raphael Silva da Cruz, Thayanne Queiroz Marçal, Richard Alex Barbosa, Cristiano Galindo de Carvalho

Afiliação

Puc - GO

RESUMO Avaliar o efeito do método isostretching na flexibilidade e propriocepção de alunos da iniciação esportiva. Participaram do ensaio clínico randomizado, 22 alunos da iniciação esportiva, entre 14 e 16 anos, divididos em 2 grupos (intervenção e controle) foram avaliados através do Star Excursion Balance Test e Teste de Sentar e Alcançar Sem o Banco, antes e 6 semanas após a intervenção e no grupo controle, antes e após 6 semanas, mas sem intervenção. Houve diferença estatisticamente significativa na flexibilidade e na propriocepção entre os grupos. O isostretching se mostrou eficiente para melhora da flexibilidade e da propriocepção de membros inferiores, o que aponta para sua utilização como forma preventiva para minimizar as lesões nesse esporte.

PALAVRAS-CHAVE: Futebol; Propriocepção; Prevenção & controle; Maleabilidade.