

EFEITO DO TREINAMENTO SOBRE A FLEXIBILIDADE EM ADULTOS

Pannellini Neto, L; Yogi, MAG; Aguiar, L; Daniel, DC; Cândido, BA; Machado, DRL.
Escola de Educação Física e Esporte de Ribeirão Preto – USP.

INTRODUÇÃO: a flexibilidade é uma característica que perde – se com a idade, e sabe – se que o sedentarismo também pode ser um dos fatores que acomete a essa diminuição. O tipo de treinamento também pode interferir na flexibilidade, mas não está claro como os exercícios afetam essa variável e se realmente exercícios com uma intensidade muito alta, e com cargas elevadas causam uma diminuição na flexibilidade. **OBJETIVO:** identificar o efeito do treinamento sobre a flexibilidade em adultos. **MÉTODOS:** Sujeitos – serão acompanhados por tipo de treino, separando – os em T1, T2, T3 e T4 e avaliados antes e após cada sessão de treinamento, e antes de iniciar a sessão de treinamento será medido o nível de flexibilidade do indivíduo e após o treinamento também será realizada outra medida do nível de flexibilidade, para analisar se houve ganho ou perdas de flexibilidade. Para efeito de comparação entre os resultados dos indivíduos, será usado a ANOVA (two-way) considerando o período (pré e pós-treino) e o tipo de exercício (com peso, anaeróbio, aeróbio, contra-resistência, etc.). **RESULTADOS ESPERADOS:** identificar os efeitos dos vários tipos de treinamento sobre a flexibilidade dos sujeitos.