

A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FUTSAL NA FLEXIBILIDADE DOS SEUS PRATICANTES

Luis Paulo Ferreira Maciel Lima
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física.

Ligia Raianne da Silva Moura
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física.

Matheus Jorge de Oliveira
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física.

Glebson Alves Viração
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física.

Joyce Maria Leite e Silva
Universidade Regional do Cariri,
Departamento de Educação Física.

Introdução: O Futsal é uma modalidade esportiva bastante popular no Brasil, que requer de seus praticantes uma gama de valências físicas, dentre elas a flexibilidade, esta pode influenciar diretamente no rendimento do atleta ou praticante, podendo prevenir possíveis lesões. **Objetivo:** Verificar se a prática do Futsal influencia na flexibilidade de seus praticantes. **Metodologia:** O estudo caracteriza-se como de campo, quantitativo, de corte transversal, a pesquisa foi composta por uma amostra de 24 participantes com idade entre 16 a 35 anos do sexo feminino praticantes de Futsal na cidade de Tauá, Ceará, com tempo de prática da modalidade entre 01 a 15 anos, foi adotado como critério de inclusão praticar o esporte por no mínimo 01 ano e treinar três vezes por semana, todas as voluntárias assinaram o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido, sendo a amostra escolhida por conveniência. Foram colhidas as variáveis: idade, IMC, flexibilidade e tempo de prática. Todas as voluntárias foram submetidas ao teste de flexibilidade no banco de Wells da marca Sanny e a estatura foi coletada com uma fita métrica da marca Sanny fixada na parede a um metro de altura. Os dados foram tabulados no Excel 2016 em seguida analisados no software SPSS modelo 23.0, foi utilizado o teste de Spearman para correlação cruzada das variáveis flexibilidade e tempo de prática, adotando para valor de correlação $p < 0,5$. **Resultados:** A análise mostrou um baixo valor de significância 0,108 e o valor de correlação $p = 0,614$, o desempenho da amostra no teste foi classificado de acordo com o tempo de prática do esporte, nenhum componente da amostra foi classificado como acima da média, 23 (95,8%) foram classificadas como ruim e 01 abaixo da média (4,2%). O desempenho das voluntárias foi classificado como: até dois anos de prática 04 participantes foram classificadas como ruim; entre dois e quatro anos 02 voluntárias foram classificadas como ruim; entre seis a oito anos 04 indivíduos classificados como ruim e 01 classificado como abaixo da média; entre oito a dez anos 06 sujeitos foram classificados como ruim; e acima de dez anos 07 participantes foram classificadas como ruim. **Conclusão:** O presente estudo mostrou não haver relação no desempenho da flexibilidade com o tempo de prática do Futsal, evidenciando um baixo nível de significância e de correlação. O fato do treino de Futsal não ser associado com o treinamento de flexibilidade pode ter influenciado no desempenho das voluntárias.

Palavras-chave: Futsal; Tempo de prática; Flexibilidade.