

Projeto do Programa PROBIC na Área de Ciência da Saúde (Educação Física)

- **Título do projeto proposto: Efeito do treinamento de flexibilidade sobre o aumento da força e amplitude de movimento.**
- **Coordenador do projeto: Daniel Vieira Braña Côrtes de Souza.**
- **Aluna bolsista: Nicolli Scarlet Moreira Souza.**
- **Colaboradores: Renner Angelo Ferreira e Shirley Emília Pereira.**
- **Autor (a) (es) do texto: Daniel Vieira Braña Côrtes de Souza, Nicolli Scarlet Moreira Souza, Renner Angelo Ferreira e Shirley Emília Pereira.**
- **Vigência do projeto: De Abril de 2021 a Março de 2022.**

Como elementos para a manutenção do corpo, encontram-se o treinamento de força, aeróbio e o de flexibilidade, sendo recomendadas suas práticas pelo colégio americano de medicina do esporte. Embora seja uma recomendação o treinamento destas valências para a saúde global do sujeito, poucas são as evidências que investigaram o efeito do treinamento concorrente (força vs flexibilidade) de forma crônica. Neste sentido, o presente projeto de estudo tem por finalidade verificar possíveis efeitos do treinamento de flexibilidade associado ao treinamento de força sobre o aumento de força e ADM em participantes não treinadas. Para este propósito, serão convidadas aproximadamente 18 mulheres com idade entre 18 e 30 anos não treinadas em nenhuma das modalidades (flexibilidade ou força). As participantes que aceitarem serão separadas aleatoriamente em dois grupos, sendo um apenas com treinamento de força e o outro conjugado com o de flexibilidade por um período de 90 dias. As variáveis de acompanhamento serão extraídas através dos testes de força máxima (número de repetições) e teste de flexibilidade utilizando-se dos protocolos de fotogrametria e banco de Wells (graus de movimento). Para a análise dos dados, serão testados a normalidade dos mesmos e na presença de distribuição normal, serão analisados através do teste paramétrico ANOVA Two-way, pois os dados serão coletados ao longo dos 90 dias com dados intermediários entre as medidas pré e após treinamento. Caso não ocorra distribuição normal dos dados, será utilizado teste não-paramétrico equivalente. Todas as rotinas estatísticas serão tratadas no pacote estatístico SPSS. Para o cálculo do N amostral, será utilizado dados de projeto piloto com base no software G*power.

