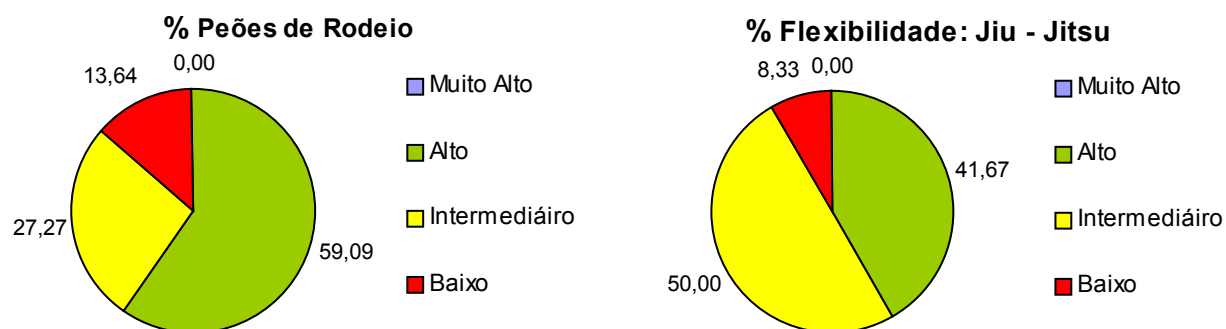


ESTUDO COMPARATIVO, FLEXIBILIDADE ARTICULAR DA COLUNA LOMBAR ENTRE ATLETAS DE JIU-JITSU DE S. J. DO RIO PRETO E PEÕES DE RODEIO DA REGIÃO.

¹Eduardo Ramos do Nascimento, ²José Milton Azevedo Andrade, ³Diego Cardoso Ribeiro
^{1,2,3}Graduandos Ed. Física Bacharel 8º período, UNIRP, São José do Rio Preto-SP, conceito_dez@yahoo.com.br

O grande sucesso de peões brasileiros no exterior e as grandes vitórias dos brasileiros que lutam, no sentido extremo da palavra. Demonstram o grande valor de nossos “cowboys” e do jiu-jitsu brasileiro. A carência de estudos e a necessidade de sanar o conhecimento técnico, principalmente sobre os peões de rodeio, tomando como ponto de referência à flexibilidade que “é de fundamental importância para atletas de diferentes modalidades esportivas e quanto mais alta for à exigência de performance, mais atenção deve ser dada à flexibilidade” (DANTAS, 2001). Para avaliar a flexibilidade foi usado o teste sentar e alcançar modificado, que procura analisar várias articulações, principalmente a flexibilidade da região sacra lombar (VIVEIROS et. al., 2004). O resultado esperado ao compararmos a flexibilidade da região sacra lombar destes atletas, peões de rodeio e de jiu-jitsu, uma superioridade de performance do praticante de jiu-jitsu por dispor de treinamento específico e podendo este parâmetro influenciar na decisão de uma luta. A coleta de dados em peões de rodeio 22 atletas entre 20 e 29 anos ocorreu em eventos do gênero ocorridos nas cidades de Mirassol-SP e Nova Aliança-SP; e atletas de jiu-jitsu, 12 entre 20 e 29 anos, em uma academia especializada na cidade de São José do Rio Preto-SP. Ambos à noite entre 21:00 e 22:00 horas, em datas distintas. Encontramos em função do desempenho no teste de sentar-e-alcançar, peões de rodeio: 3 – 13,64% Baixo; 6 – 27,27% Intermediário; 13 – 59,09% Alto e 0 – 0% Muito Alto. Atletas de jiu-jitsu: 1 – 8,33% Baixo; 6 – 50% Intermediário; 5 – 41,67% Alto e 0 – 0% Muito Alto. Observamos superioridade de rendimento dos peões de rodeio +9,09%



Alto, +5,31% Baixo e inferioridade -22,73% Intermediário. Verificamos que apesar de terem treinamentos específicos e influência na performance nos atletas de jiu-jitsu, a menor prevalência na classificação: Alto (-9,09%), talvez, devido às limitações que podem ser oriundas da prática de jiu-jitsu, como maior hipertrofia. DANTAS (2003), relata que um dos fatores que influenciam a flexibilidade pode ser o estado de treinamento “por influenciar diretamente os componentes plásticos e elásticos do músculo”. No entanto algumas modalidades não utilizam a amplitude total dos movimentos, requeridos diretamente ou não, mesmo sendo “muito ativos devem avaliar a natureza de suas atividades físicas”, determinando a promoção ou limitação da flexibilidade corporal localizada ou como um todo (POLLOCK & WILMORE, 1993). Verifica-se a necessidade de um estudo mais detalhado acerca do treinamento, e especificidade da mecânica destes movimentos, sobretudo e principalmente nos atletas peões de rodeio.