

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE



FORÇA EXPLOSIVA DE MEMBROS INFERIORES E SUPERIORES DE ATLETAS DE GINÁSTICA RÍTMICA

Pesquisador(es): SANTOS DOS RODRIGUES, Genir ; LEDUR ANTES, Danielle ; ZANINI, Daniela.

Instituição de Ensino Superior/Curso: Universidade do Oeste de Santa Catarina (Unoesc),
Curso de Educação Física.

Área: Ciências da Vida e Saúde.

Introdução: A força é uma capacidade física importante na Ginástica Rítmica e manifesta-se nos elementos realizados pelas ginastas, especialmente nos saltos, que são indispensáveis na prática da modalidade. **Objetivo:** analisar a força explosiva de membros superiores e inferiores de atletas de ginástica rítmica de Chapecó/SC. **Método:** Participaram do estudo 7 atletas com idades entre 14 e 15 anos, do sexo feminino, que participam da equipe juvenil da Associação de Ginástica Rítmica de Chapecó/SC. Foram utilizados, anamnese e testes de impulsão vertical (MATSUDO, 1995) e impulsão horizontal (PROESP/BR, 2021) para avaliar a força explosiva de membros inferiores e teste de arremesso de medicine ball (PROESP/BR, 2021). As coletas de dados foram realizadas no laboratório de cineantropometria da UNOESC - Chapecó. Os dados foram analisados de maneira descritiva por meio do SPSS® versão 21.0. **Resultados:** Observou-se que a média de idade é de 14,6 (dp 0,54)anos , os resultados apontaram para a força de membros superiores média de 350,8 (dp 34,4) cm, classificando como nível bom; a força de membros inferiores, no teste de impulsão vertical, as atletas apresentaram média de 40,2 (dp 8,7)cm e no salto de impulsão horizontal 166,8 (dp 14,9) cm, muito bom. **Conclusão:** Conclui-se que o grupo avaliado, apresentou valores adequados para a força explosiva de membros inferiores e superiores para as atletas nesta faixa etária, já que estavam em período básico no macrociclo do treinamento.

Palavras-chave: Ginástica Rítmica, Força explosiva, Atletas.

E-mails: daniela.zanini@unoesc.edu.br

II CIRCUITO REGIONAL

DE PESQUISA, INOVAÇÃO E DESENVOLVIMENTO

Megatendências, Perspectivas e Desafios na Formação Profissional

- XXVII Seminário de Iniciação Científica
- XIV Seminário Integrado de Ensino, Pesquisa e Extensão - SIEPE

