



RELAÇÃO ENTRE OS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE COM O DESEMPENHO DOS ATLETAS NA COMPETIÇÃO PARANAENSE DE KARATÊ 2017 NA MODALIDADE KATA.

Resumo

SANTINA, Lucas Della
PIMENTA, Thiago Farias da Fonseca (Orientador)

O Karatê é uma arte marcial japonesa com golpes de percussão de média distância, fazendo parte de seus treinos o *Kumite* (luta), *Kihon* (forma) e o *Kata* (luta imaginária), este último método de treinamento é considerado a “raiz” deste esporte por trabalhar todas as técnicas juntamente com os princípios tradicionais orientais. Paralelamente com essa prática o *Karateca* trabalha as qualidades físicas de base (força, resistência, velocidade e flexibilidade). A flexibilidade é a capacidade de contrair e alongar a musculatura e movimentação articular, a maioria dos esportes utiliza essa valência física e no Karatê não é diferente, pois ela é exigida na execução dos golpes deferidos, postura e a base (posição das pernas) do *Kata*, com isso a flexibilidade parece ser importante, podendo se questionar se existe uma possível relação entre o nível de flexibilidade e o desempenho dos esportistas. O objetivo da pesquisa é evidenciar os níveis de flexibilidade com o desempenho dos competidores. A pesquisa foi composta com uma amostra de 6 atletas na categoria 18-21 anos, no campeonato paranaense 2017 realizado em Barbosa Ferraz-PR na modalidade *Kata*. Utilizou-se o protocolo LABIFIE (Laboratório de Biometria e Fisiologia do Esforço) com um goniômetro de aço 360° (Carci, Brasil) medindo a flexão e extensão de quadril, flexão de joelho e dorsiflexão. No final da coleta foi usado o Teste ANOVA: dois critérios (Análise de variância) e o Teste de Turkey para fins estatísticos onde obteve diferença significativa entre o 1º lugar com o 5º lugar ($p < 0,05$), 1º e o 6º ($p < 0,01$) e o 2º lugar com o 6º ($p < 0,05$).

Palavras-chave: Artes marciais; Karatê; Flexibilidade; Performance esportiva.