



## COMO A ESTABILIDADE CORPORAL PODE AUXILIAR NO GANHO DE VELOCIDADE NA CABEÇA DO TACO DE GOLFE

---

### Resumo

**Nathália Maschio**

**Thiago Farias da Fonseca Pimenta (Orientador)**

Todo esporte, indiferente de seu objetivo coletivo ou individual, necessita de uma preparação física prévia e um acompanhamento como processo de avaliação corporal durante os períodos de treinamento e execução das habilidades pessoais. O golfe apresenta inúmeras perspectivas de mobilidade e estabilidade durante sua prática, o que dificulta a preparação de um atleta ausente de informações. Uma das capacidades físicas mais utilizadas durante as tacadas do golfe, é a velocidade, sua utilização apropriada, no momento correto, pode auxiliar para a evolução do jogador e de seu swing. Neste sentido, o presente trabalho tem por objetivo identificar como a estabilidade influencia no ganho de velocidade na cabeça do taco de golfe, durante a tacada. Foi realizado um levantamento sistemático de natureza qualitativa, a partir da coleta de 06 artigos selecionados pelas bases de dados, apenas os que estabelecem algum tipo de relação com as capacidades físicas e com o golfe e além disso apresentam possíveis aplicações de treinamento físico em atletas golfistas. A seleção dos artigos foi feita através de pesquisas nas bases de dados nas bases LÍLACS, Scielo e o Google Acadêmico como fonte de pesquisa. A restrição de idiomas foi identificada para português e inglês, apresentando recorte temporal de 2000 a 2020. Facilitando o acesso à informação, pode-se aumentar o número de profissionais capacitados nessa área, já que a especialização nesse esporte é escassa.

**Palavras-chave:** Golfe; velocidade; treinamento; estabilidade; golfista.