

QUALIDADE DE VIDA: A IMPORTÂNCIA DA PRÁTICA DE EXERCÍCIO RESISTIDO NA TERCEIRA IDADE

¹Emerson Aparecido Machado; ¹Irineu Pereira De Souza; ²Luiz Henrique Simioli Furlan Oliva.

¹*Acadêmicos do 8º período de Educação Física Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

²*Docente no Curso de Educação Física Licenciatura e Bacharelado – Faculdade de Ensino Superior Dom Bosco.*

RESUMO

No universo humano é possível mencionar a influência das artes marciais, dentre elas, o *Taekwondo*, de origem coreana mas com influências chinesas e japonesas e que exigem alto grau de flexibilidade. Dessa forma, torna-se necessário conscientizar os praticantes da necessidade de realizar treinos de flexibilidade visando melhorar a amplitude dos golpes por meio da flexibilidade. Esta pesquisa analisou o nível de flexibilidade de crianças com idade entre 07 a 11 anos, de ambos os sexos, praticantes da Arte Marcial *Taekwondo* da academia Emerson Machado de *Taekwondo*, da cidade de Cornélio Procópio – PR, foi utilizado para avaliação, o banco de Wells e para estatística foi utilizado o teste t de *Student* visando analisar os dois momentos da coleta com uma amostra de 7 crianças sob processo de intervenção com treinos adicionais de flexibilidade. Os dados foram tratados no programa IBM *Statistics* SPSS, versão 20.0, com nível de significância de $p < 0,05$. As diferenças estatisticamente significativas (0,003) ocorreram após dois meses de treinos específicos realizados duas vezes na semana. Mesmo com um período de tempo abaixo do preconizado e com uma amostra de tamanho reduzido, a hipótese inicial foi comprovada. Os participantes da pesquisa apresentaram ainda, escores maiores do que a média nacional.

Palavras-chave: Artes Marciais. Lutas. *Taekwondo*. Flexibilidade. Alongamento.