Importância da Flexibilidade no Esporte

ANA CLARA CARDOSO MOTA
ORIENTADOR: MARCELO DE AQUINO RESENDE (CREF nº)
anaclara_385@hotmail.com
Universidade Tiradentes – Aracaju/Sergipe

Palavras-chave: flexibilidade, desempenho esportivo , aprendizagem, lesões.

INTRODUÇÃO: A flexibilidade é a capacidade de aproveitar as possibilidades de movimentos articulares, os mais amplos possíveis, em todas as direções, sendo um dos componentes da aptidão física e considerada relevante para a execução de movimentos simples ou complexos para o desempenho desportivo. Embora existam diversos estudos que afirmam benefícios e prejuízos quanto a ganhos de flexibilidade, durante muito tempo o interesse no assunto era pequeno e restrito. **OBJETIVO:** Identificar a importância da qualidade física flexibilidade na prática desportiva. **METODOLOGIA**: Este trabalho foi pautado em revisão de literatura, sendo utilizado livros bibliográficos especializados no assunto, como também artigos científicos da plataforma Google Acadêmico. **RESULTADOS:** Estudos indicaram que cada esporte tem limitações importantes e especificas de flexibilidade, e mesmo que os níveis de flexibilidade não ultrapassem o da média da população, o alto desempenho esportivo pode ser alcançado. Quanto a flexibilidade na aprendizagem do esporte, a relação seria mais evidente em crianças pré-púberes, pois não foram encontradas associações significativas em crianças pós-puberes. Exercícios de alongamento baseados na flexibilidade, geralmente são usados antes e depois de atividades físicas com o objetivo de evitar lesões. Porém grande parte dos estudos realizados sobre a relação entre flexibilidade e as lesões esportivas são conflitantes. E é preciso atentar ao fato de que existem variados tipos de lesões esportivas e variados fatores que podem causá-las, assim como o acaso, e a maior parte dos testes até hoje divergem em relação as lesões observadas, as estratégias para quantificar a flexibilidade e a exposição da sobrecarga e dos estresses que conduziram as lesões. **CONCLUSÃO:** No geral fica claro que quanto maior a necessidade de

mobilidade articular em determinado esporte, maior a importância da flexibilidade. Quanto a aprendizagem, crianças mais novas tendem a associar melhor a flexibilidade, que crianças mais velhas, e isso pode ocorrer pois a bagagem motora da criança mais velha tende a sobressair-se sobre aquela do perfil de qualidades inerentes. E apesar do reconhecimento grande entre profissionais do esporte que a flexibilidade auxilia na prevenção de lesões, com o estudos atuais não é possível estabelecer uma real relação entre elas, bem como sua validade nas varias modalidades esportivas e níveis de competição.

REFERÊNCIAS

Almeida, T. T.; Jabur, N. M.; **Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexoes sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos**. Motricidade 3(1): 337-344

Farinatti, P.T.V. (2000) Flexibilidade e esporte: uma revisão de literatura. **Rev Paul Ed Fís**. 14(1):85-96.

Achour Jr A. (2004) **Flexibilidade e Alongamento: Saúde e Bem-estar**, São Paulo : Manole.

FARINATTI, P.T.V. **Estudo da aplicabilidade do trabalho de flexibilidade em educação física escolar: três estudos específicos**. Rio de Janeiro, 1991. Dissertação (Mestrado) - Escola de Educação Física e Desportos, Universidade Federal do Rio de Janeiro.

PERSYN, U.; DALY, D.; VERVAECKE, H. Profiles of competitors using different patterns in front crawl events. In: HOLLANDER, A.P.; HUIJINE, P.A.; DE GROOT, G., eds. **Biomechanics and Medicine in Swimming**. Champaign, Human Kinetics, 1983.