



A IMPORTANCIA DA FLEXIBILIDADE NA GINÁSTICA

Autor(res)

Vagner Miranda Da Conceição
Douglas Teixeira Paulino
Igor Augusto Santos Cardoso

Categoria do Trabalho

1

Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE CONTAGEM

Introdução

As principais capacidades físicas para o desenvolvimento do trabalho de preparação física na ginástica são: flexibilidade, força, condenação, ritmo, equilíbrio, resistência e a agilidade (LAFFRANCHI, 2001).

A flexibilidade pode ser definida por uma capacidade física de grande importância para a realização de atividades físicas de vida diária e movimentações motoras, ou, em outras palavras, é a capacidade musculoesquelético de se estender com adequada amplitude sem causar alguma lesão (DIAS, 2021).

O desenvolvimento da flexibilidade muscular se dá pelo emprego sistematizado de exercícios de alongamento. A flexibilidade, como uma capacidade musculoesquelético, pode ser treinada a partir de uma série de estímulos denominados alongamento e tal capacidade possui diversas utilidades na vida do indivíduo (BAGRICHEVSKY, 2002, p. 199 – 210).

Objetivo

Nesse estudo foi dado ênfase a importância para os ginastas, concluindo que atualmente é necessário um bom nível de flexibilidade nos praticantes, tanto para desenvoltura quanto para a prevenção de lesões.

Material e Métodos

Esse trabalho de abordagem qualitativa foi construído a partir de uma revisão de literatura. Para isso foram feitas buscas nas bases de dados BVS e o Scielo, utilizando as palavras chaves: flexibilidade, ginástica, esporte. Quando necessário, os seguintes filtros foram aplicados: idioma português, texto completo, ginástica.

EXEMPLOS DE TESTES PARA FLEXIBILIDADE

Teste 1 – Flexão dorsal

Objetivo – Medir a flexibilidade da coluna vertebral Posição – Em decúbito ventral, MI e MS estendidos Ação – Elevação de tronco com máxima amplitude

Medição – Proximidade da cabeça e MS aos MI

Resultados e Discussão

Após as buscas, foram encontrados 26 textos completos disponíveis. Após seleção, finalizou a busca em 9 artigos. Segue alguns resultados:



Por meio dos resultados adquiridos, pode-se concluir que o programa de exercícios de intervenção melhorou a flexibilidade e a força muscular das atletas de Ginástica Rítmica. Por fim, se confirma a hipótese de que o programa interventivo apresenta influência nas qualidades físicas de flexibilidade e força muscular em atletas de Ginástica Rítmica.

A flexibilidade desempenha um papel fundamental em vários segmentos, e principalmente nos desportos. A falta ou redução desta pode ocasionar no atleta uma limitada execução do movimento esportivo, o que implicará numa performance reduzida.

Conclusão

O desenvolvimento da flexibilidade conduz a resultados positivos no desempenho desportivos, através da melhoria técnica e de importantes capacidades físicas (WEINECK, 1999). Sendo assim, é de total importância fazer a avaliação e análises do nível de flexibilidades dos ginastas, essas avaliações servem para auxiliar o treino, direcionando as necessidades individuais dos atletas.

Referências

REFERÊNCIAS

- BAGRICHEVSKY, Marcos. O DESENVOLVIMENTO DA FLEXIBILIDADE: UMA ANÁLISE TEÓRICA DE MECANISMOS NEURAI INTERVENIENTES. Revista Brasileira de Ciências do Esporte. 2002, v. 24, n. 1, pp. 199-210. Acesso em 12 Mai 2022. Disponível em: <http://revista.cbce.org.br/index.php/RBCE/article/view/351/306>.
- CORTES, A. A., MONTENEGRO, A., AGRA, A. C., ERNESTO, C., ANDRADE JUNIOR, M. S. (2002). A INFLUÊNCIA DO TREINAMENTO DE FORÇA NA FLEXIBILIDADE, Juiz de Fora: Revista Digital Vida & Saúde, 1(2).