



A IMPORTANCIA DA FLEXIBILIDADE NA GINÁSTICA

Autor(res)

Vagner Miranda Da Conceição
Douglas Teixeira Paulino
Igor Augusto Santos Cardoso

Categoria do Trabalho

Trabalho Acadêmico

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).