



## A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE PARA ATLETAS DE FUTEBOL

### Autor(res)

Vagner Miranda Da Conceição  
Moisés Chaves Almeida De Oliveira

### Categoria do Trabalho

1

### Instituição

FACULDADE ANHANGUERA DE CONTAGEM

### Introdução

O futebol brasileiro, e mundial, tem passado por transformações. O talento relacionado ao domínio de dribles e jogadas brilhantes deu espaço ao conhecimento técnico e tático fundamentado pela inserção da Ciência em um dos esportes mais praticados mundialmente. Percebe-se que as grandes equipes, tais como Real Madrid (ES), Manchester City (ING) e, no contexto brasileiro, Flamengo (RJ) e Atlético Mineiro (MG), tem evoluído a partir de esforços na preparação física dos seus atletas. Treinamento de força, de resistência aeróbica etc. são recorrentes no dia a dia das equipes de alto nível. Para além, e não menos importante, o treinamento da flexibilidade também faz parte da rotina da preparação física, pois é um componente importante no esporte de alto rendimento.

### Objetivo

Estudar e discutir a importância da flexibilidade para atletas de futebol, até onde treinar flexibilidade é importante e em qual parte ela prejudica o atleta.

### Material e Métodos

Esse trabalho de abordagem qualitativa foi construído a partir de uma revisão de literatura, que para (MARTINS, 2018) à fundamentação teórica que você irá adotar para tratar o tema e o problema de pesquisa. Esse tipo de revisão é indispensável não somente para definir bem o problema, mas também para obter uma ideia precisa sobre o estado atual dos conhecimentos sobre um dado tema.

Para isso 3 buscas foram realizadas nas bases de dados BVS e o scielo, utilizando as palavras chaves: flexibilidade, futebol, lesão desportiva. Quando necessário, os seguintes filtros foram aplicados: idioma português, texto completo, futebol. A Análise de categórica de conteúdo (BARDIN, 2011) foi o meio organização e análise das informações pertinentes ao objetivo desse trabalho. Os instrumentos utilizados para coletar os dados foram: entrevistas, avaliação antropométrica, balança de peso corporal, testes de Single Hop Test, Shuttle Run, Teste Sentar e Alcançar e a avaliação de força dos membros inferiores

### Resultados e Discussão

Benefícios do alongamento/Importância da flexibilidade;

Ex.: A flexibilidade auxilia numa maior amplitude dos movimentos para executar melhor nos treinos de cotidiano e outras tarefas mais específicas como um jogo de grande intensidade prevenindo lesões, a flexibilidade facilita o



aprimoramento das técnicas desportivas, gerando maior capacidade mecânica dos músculos, permitindo menor gasto energético no aproveitamento e podendo ser considerado um fator preventivo nos esportes. (VEIGA, DAHER, MORAIS., 2011) (ACHOUR., 2007).

Mas também por outro lado se não praticar atividades que desenvolva a flexibilidade os treinamento intenso e repetitivo dos atletas de futebol proporciona hipertrofia muscular e diminuição da flexibilidade, podendo levar a alterações posturais e desequilíbrio entre a musculatura agonista e antagonista nos esportistas, gerando compensações. O atleta sofre um processo de adaptação orgânica.

### **Conclusão**

A flexibilidade em jogadores de futebol são de grande importância no âmbito de prevenção de lesões musculares ou ligamentares, é de muita importância a elasticidade dos atletas principalmente na região lombar e a parte posterior da coxa há mais lesões.

Apesar do amplo uso de técnicas de alongamento antes de um treino de futebol ou ate mesmo o jogo como medida de prevenção de lesões, ainda há uma controvérsia muito grande e pouca evidência científica conclusiva para apoiar essa ideia.

### **Referências**

Livros com um autor:

NAHAS, M. V. Atividade física, saúde e qualidade de vida : conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Florianópolis: Editora do Autor, 2017.

Periódicos - ARTIGOS:

JUNIOR, A, A,. Alongamento e flexibilidade: Definições e contraposições. Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde. Londrina-PR, p.54-58, 2017.

VEIGA, P, H, A; DAHER, C, R, M; MORAIS, M, F, F,. Alterações posturais e flexibilidade da cadeia posterior nas lesões em atletas de futebol de campo. Revista Brasileira Ciências do Esporte. Florianópolis-RS, v.33, n.1, p. 235-248, Jan./mar. 2011.

ALENCAR, T, A, M; MATIAS, K, F, S,. Princípios fisiológicos do aquecimento e alongamento muscular na atividade esportiva. Revista Brasileira de Medicina do Esporte. Goiânia-GO, v.16 n.3, p. 230-234, Mai/Jun. 2010

MALLMANN, J, S et al. Comparação entre o efeito imediato e agudo de três protocolos de alongamento dos musculos isquiotibiais e paravertebrais. Revista Brasileira Ciência e medicina. São Paulo-