

FLEXIBILIDADE: A IMPORTÂNCIA DE UMA PERIODIZAÇÃO VOLTADA PARA O GANHO DA AMPLITUDE MUSCULAR EM UM ADOLESCENTE SEDENTÁRIO

KAUFMANN, Éderson Luã;

FRIGERI, Elis Regina;

ZUPPA, Marizete Arenhart.

FERRASSO, Dara.

Resumo

O objetivo principal do estudo foi avaliar os resultados de uma periodização de treinamento voltada para o melhoramento dos níveis de flexibilidade em um adolescente sedentário, sendo assim, a caracterização da pesquisa é exploratória e também um estudo de caso, a amostra foi um jovem de 16 anos e como instrumento de coleta de dados utilizou-se do banco de wells, para análise dos resultados foi trabalhado com a técnica de análise a frequência absoluta. Concluiu-se que houve a melhora na amplitude de movimento após 24 aulas desenvolvidas, o adolescente aumentou 6cm de amplitude envolvendo os músculos da posterior da coxa e quadrado lombar saindo da classificação ruim para abaixo da média. Chama a atenção que o aluno por meio centímetro não subiu mais uma classificação, estando na média. Também ocorreram melhoras na postura, e na diminuição de dores, fato relatado durante o período de treinos realizados com o jovem.

Palavras-chave: Flexibilidade, Qualidade de vida , Sedentarismo.

1 INTRODUÇÃO

A flexibilidade é um importante componente para programas de treinamento físico, voltados a saúde, qualidade de vida e desempenho esportivo, juntamente com a manutenção da postura do indivíduo. Esta é definida como a amplitude máxima passiva fisiológica de um dado movimento articular. A flexibilidade vem sendo incorporada cada vez mais, às discussões sobre atividade física de maneira geral. Dificilmente é encontrada alguma proposta de prescrição de atividades físicas que não a envolva em algum momento do trabalho, sejam quais forem seus objetivos.

Cabe ressaltar ainda a importância da flexibilidade, quando estudos vêm sendo feitos dentro dos esportes para destacar algumas modalidades, nas quais mais se tem a flexibilidade como ponto chave, como, por exemplo, natação, judô, ginástica e goleiros, entre outras mais. Avaliadores fizeram testes onde demonstraram uma flexibilidade muito grande em goleiros e ginastas, isso decorreu pelo auxílio do alongamento antes e depois dos treinamentos (HALL, 2006). Na natação observou-se que a flexibilidade dos tornozelos em muitos aspectos, pode ser mais importante para a propulsão na natação que a própria força muscular. A vantagem de uma boa técnica de execução de movimento de pernas, aliada a uma boa flexibilidade poderia equivaler a mais de 50% da propulsão obtida (HALL, 2006).

Na ginástica o trabalho de flexibilidade é imprescindível para uma ginasta chegar ao seu mais alto nível com grandes performances (HALL, 2006). Essas performances são alcançadas através de vários treinamentos e repetições de movimentos, juntamente com o planejamento feito pelo professor.

Entre as capacidades físicas, a flexibilidade é a que irá permitir maiores arcos de movimento com maior facilidade e menor gasto energético. Em meio a tantos benefícios de uma boa flexibilidade, destaca-se a redução nas tensões articulares, causadas pelos tecidos conjuntivos, e nos músculos, reduzindo, por meio disso, problemas posturais, lesões e distensões durante a prática de exercícios físicos, e se treinada na fase infantil, manter-se-á em boas condições na fase adulta.

Sendo assim, o objetivo geral deste estudo foi avaliar os resultados de uma periodização de treinamento, voltada para o melhoramento dos níveis de flexibilidade em um adolescente sedentário.

2 DESENVOLVIMENTO

O estudo caracterizou-se como sendo estudo de caso exploratório. Como população citou-se um adolescente sedentário. Desta forma a amostra foi composta por um indivíduo com 16 anos, 50kg e 167cm de altura. Não possui nenhum tipo de comorbidade ou qualquer outro problema físico. Conforme breve contato, não segue uma alimentação adequada e não faz nenhum tipo de exercício físico. O indivíduo foi avaliado por meio do equipamento Banco de Wells. Esta

avaliação ocorreu antes e depois da aplicação do programa de treinamento voltado para o ganho de flexibilidade. Os testes, bem como o programa de intervenção pedagógica foi realizado na sala da casa do indivíduo. Onde o avaliado precisou estar com roupas adequadas para prática esportiva, como: calção, camiseta e descalço. Isso ajudou o avaliado ter uma amplitude maior dos movimentos, sem ter problema com a execução do movimento na hora de executar os exercícios propostos pelo professor. Após a assinatura do termo de Consentimento Livre e Esclarecido iniciou-se a proposta de pesquisa.

Observou-se que da primeira semana à última sessão de avaliação feita com o aluno que obteve um ganho de amplitude em 6 cm, inicialmente o aluno encontrava-se na classificação ruim, após 24 sessões de treino o mesmo passou para abaixo da média, percebe-se que ocorreram melhorias no nível de amplitude de posterior da coxa do adolescente. Acreditasse que essa evolução tenha ocorrido pelo esforço (empenho e motivação) do avaliado, que embora seja uma pessoa jovem apresenta características de sedentário. Outro fator que ajudou nesse aumento significativo foi a idade do aluno (16 anos), que é considerado um jovem pois segundo Achour Jr.(2010) os jovens tendem a ganhar uma amplitude maior que adultos segundo .

Percebe-se que ocorreu uma grande melhora dos níveis de flexibilidade do adolescente após as 24 aulas realizadas, pois mais meio centímetro ganho o mesmo passaria para a classificação na média. Este fato justifica-se, pois, a capacidade motora flexibilidade é uma valência treinável, ou seja, quanto maior treino e estímulo realizado maior grau de amplitude será atingido. De acordo com Farias, et. al. (2010), flexibilidade é o ato de estender a capacidade esquelética da musculatura sem ter lesões ou rupturas, enquanto a flexibilidade é um termo utilizado para descrever um componente de aptidão relacionado ao bem-estar físico. A palavra alongamento é usada para descrever a técnica utilizada para melhorar a flexibilidade, por meio de elasticidade muscular ao colocar o músculo alongado além de seu tamanho habitual. O alongamento não se torna eficaz, quando utilizado por menos de 6 segundos, mas é eficiente quando utilizado de 15 a 30 segundos com um número maior de repetições segundo (DOS SANTOS 2008). Além disso, flexibilidade é considerada como um importante componente da aptidão

física, relacionada à saúde e ao desempenho atlético. Embora ela não seja a única qualidade física importante na performance, ela está presente em quase todos os desportos, fazendo-se necessária também para realização de atividades de vida diária de qualidade (BADARO, et. al. 2007). Corroborando com o resultado encontrado, um alongamento mantido por um período mínimo de tempo significa um conjunto amplo de resultados referente ao ganho de amplitude articular (DOS SANTOS, 2008). A dependência do fator tempo diz respeito não só à variável temporal prevista na fórmula de fluage (tremor ou arrepio) muscular, como também a fatores de natureza neuromotora. A intensidade da força de alongamento era limitada pelo nível de tolerância do aluno e pela habilidade para se manter relaxado. Os procedimentos de alongamento foram aplicados aos músculos superiores e inferiores do participante sedentário durante 20 minutos por dia ao longo de vinte e quatro dias consecutivos. A classificação da flexibilidade pode ser geral ou específica, ativa ou passiva, e ainda em estática, em que a amplitude do movimento articular sem considerar a velocidade desse movimento, na dinâmica a habilidade do movimento rápido apresentasse como um movimento normal rápido, dentro dos seus movimentos articulares (CATTELAN, MOTTA, 2003).

3 CONCLUSÃO

Os resultados do processo avaliativo não somente serviram para aferir se o objetivo foi alcançado, como também serviram de instrumento fundamental na elaboração da fase seguinte do projeto. Concluiu-se esse trabalho proporcionou aumento no nível de flexibilidade do adolescente pesquisado em 6 cm, saindo da classificação ruim para abaixo da média, e com objetivos alcançados, também foi possível analisar o aluno e sua evolução desde as suas primeiras avaliações. Após ouvir os relatos do aluno sobre as dores musculares e lombares antes de iniciar os trabalhos de alongamento, foi possível observar e ajudar também na correção da postura do avaliado.

REFERÊNCIAS

ACHOUR Junior, Abdallah et al. Validação do teste de flexibilidade da coluna lombar proposto por Adrichem e Korst. Ter. man, p. 236-240, 2010.

BADARO, Ana Fátima Viero; SILVA, Aline Huber; BECHE, Daniele. Lexibilidade versus alongamento: esclarecendo as diferenças. Revista do Centro de Ciências da Saúde. v. 33, n. 1, 2007.

CATTELAN, Anderson Vesz; MOTTA, Carlos Bolli. Estudo das técnicas de alongamento estático e por facilitação neuromuscular proprioceptiva no desenvolvimento da flexibilidade em jogadores de futsal. Revista Kinesis. n. 28, 2003.

FARIAS, Edson Dos Santos; CARVALHO, Wellington Roberto Gonçalves; GONÇALVES, Ezequiel Moreira; JÚNIO, Gil Guerra. Efeito da atividade física programada sobre a aptidão física em escolares adolescentes. Revista Brasileira Cineantropom Desempenho Humano. v. 12, n. 2, 2010.

HALL, P.C. Prevalência de sedentarismo e fatores associados em adolescentes de 10-12anos de idade. Caderno Saúde Pública, Rio de Janeiro, v. 22. n.6, p.1277- 1287, jun, 2006.

DOS SANTOS COELHO, Luís Filipe. O treino da flexibilidade muscular e o aumento da amplitude de movimento: uma revisão crítica da literatura. Motricidade, v. 4, n. 4, p. 59-70, 2008.

Sobre o(s) autor(es)

Acadêmico do Curso de Educação Física pela Universidade do Oeste de Santa Catarina - UNOESC, São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900-000, E-mail: edersonluakaufmann@gmail.com .

Mestranda em Educação Física. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: elis.frigeri@unoesc.edu.br

Doutora em Educação Física. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: marizete.zuppa@unoesc.edu.br

Especialista em Educação Física. Professora do Curso de Educação Física, UNOESC - São Miguel do Oeste, Rua Oiapoc, 211, Bairro Agostini, São Miguel do Oeste - SC, CEP 89.900- 000, E-mail: ferrasso.dara@hotmail.com