



“A necessidade do desenvolvimento da flexibilidade está directamente relacionada com a performance técnica a qual, ao ser correctamente executada, permite ao nadador nadar à mesma velocidade com menor gasto energético ou se quiserem, para o mesmo gasto energético, nadar mais depressa.” (JOSÉ SILVA, Técnico principal da equipa de natação do F.C.Porto, 2006)

O QUE É FLEXIBILIDADE?

Alguns conceitos encontrados:

“É a capacidade de realizar movimentos em certas articulações com apropriada amplitude de movimento”(BARBANTI,1994, p.129).

“Qualidade motriz que depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular expressa pela máxima amplitude de movimento necessária para execução de qualquer actividade física, sem que ocorram lesões anatomo-patológicas”(ARAÚJO, 1987).

“Éa qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem risco de provocar lesão.” (DANTAS).

“Capacidade de movimentar as partes do corpo, através de uma ampla variação de movimentos sem distensão excessiva das articulações e ligamentos musculares” (GETTMAN,1994 citado por FARIAS JUNIOR & BARROS,1998).

“É a capacidade e a característica de um atleta de executar movimentos de grande amplitude, ou sob forças externas, ou ainda que requeiram a movimentação de muitas articulações”(WEINECK,1999, p.470).

“É a qualidade física que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas acções”(TUBINO,1984, p.181).

“É a amplitude máxima passiva fisiológica de um dado movimento articular”(ARAÚJO, 1999, P. 26).

Amplitude de Movimento - *“dimensão do deslocamento do corpo ou de seus segmentos entre certos pontos, de orientação convencionalmente escolhida, expressada em graus e unidades lineares”*(FANALI,1981,p.49).

Mobilidade - Refere-se à amplitude de movimento permitida pela articulação em função de seus diversos componentes.

Elasticidade - Diz-se à capacidade de extensão elástica dos componentes.

Plasticidade - É a capacidade dos elementos articulares de se distendem e não retornarem à sua medida inicial. Em parte, no caso dos componentes articulares, a deformação é apenas temporária, porém, uma pequena parte das deformações plásticas ocorridas como resultado do treinamento de flexibilidade de alta intensidade são irreversíveis.



QUAL A DIFERENÇA ENTRE ALONGAMENTO E FLEXIBILIDADE?

Muita gente acha que é sinónimo, e outros até confundem os dois termos. Flexibilidade é definida como a total amplitude de um movimento na articulação ou de grupos de articulações envolvidos num determinado esforço com ou sem a ajuda de uma pessoa ou equipamento.

Ainda se sabe que a flexibilidade não é generalizada, ou seja, podendo até ser específica para um só movimento na articulação de determinado movimento. Um exemplo seria uma pessoa com óptima flexibilidade nos joelhos e péssima nos ombros.

O alongamento enquanto isso é um conjunto de técnicas para se manter ou aumentar a amplitude dos movimentos de determinada flexibilidade.

Assim, o aumento do alongamento de determinada articulação fará aumentar o grau de flexibilidade.

FLEXIBILIDADE NA NATAÇÃO

É o tipo do trabalho do qual não conseguimos um indicativo preciso do progresso e dos resultados directos na *performance* dos nossos atletas, mas tem sido um dos grandes meios de melhorarmos a condição física dos nadadores com menos esforço de trabalho. O alongamento e a flexibilidade são um dos mais importantes componentes do "Treino Invisível" e que pode ajudá-lo a encontrar a melhor *performance* para os seus atletas.

OS TIPOS DE FLEXIBILIDADE

Tipos de Flexibilidade:

Ativa - é a máxima amplitude que se pode obter através de movimentos efectuados pelos músculos de forma voluntária.

Passiva - é a máxima amplitude articular que se consegue em um movimento através da acção de uma segunda pessoa, aparelhos, força da gravidade, etc.

Como se Manifesta:

Estática - "o componente estático se refere à amplitude máxima de um movimento."

Dinâmica - "o componente dinâmico refere-se à resistência ou rigidez oferecida ao movimento dentro de uma determinada amplitude"

MAIS LONGO, MAIOR, MENOS CICLOS DE BRAÇADAS, MENOS ESFORÇO

A progressão parece simples e até se pode tornar simples. O segredo é manter o trabalho activo e determinado na busca do aperfeiçoamento das técnicas de alongamento e flexibilidade.

Não existe segredo neste processo. É aumentar a dimensão dos movimentos, para uma maior eficiência e uma economia no gasto energético.

Se formos listar as razões para o porquê da busca do alongamento encontraríamos:

- Ajuda a prevenir lesões
- Ajuda na recuperação de atletas lesionados
- Aumenta a amplitude dos movimentos
- E a principal de todas – Aumento da Flexibilidade

FATORES QUE LIMITAM A FLEXIBILIDADE

Factores que limitam a Flexibilidade	
Influências Internas	Influências Externas
Tipo de articulação	Temperatura ambiente
Resistência interna da articulação	Hora do dia
Estrutura óssea que limita o movimento	Idade
Elasticidade do tecido muscular	Sexo
Elasticidade de tendões e ligamentos	Roupa ou equipamento inadequados
Elasticidade da pele	Nível de condicionamento
Habilidade do músculo de contrair e relaxar de acordo com a intensidade do movimento	Habilidade particular em alguns movimento
Temperatura das articulações associadas aos tecidos	Recuperação da articulação ou músculo após uma lesão