

**Caderno de
EDUCAÇÃO
FÍSICA**

ESTUDOS E REFLEXÕES

v 5 - Nº 9

PÁGS. 43 A 50

**V Encontro de Pesquisa
em Educação Física
1º Parte**

RECEBIDO EM: 00-00-0000

ACEITO EM: 00-00-0000

ARTIGO ORIGINAL

**MÉTODOS DE TREINAMENTO DE
FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES DE
GINÁSTICA RÍTMICA DO PARANÁ**

Evandra Hein MENDES

UNIOESTE

Gisele Maria BRACIAK

UNIAMÉRICA



INTRODUÇÃO

A Ginástica Rítmica é uma modalidade esportiva que relaciona três elementos: corpo, música e aparelhos. Ela apresenta uma grande complexidade de movimentos, configura sua técnica por elementos de dança, ginástica e artes de manípulos.

Todo movimento da Ginástica Rítmica requer um certo nível de condicionamento físico para ser executado e ao mesmo tempo, provoca no indivíduo que pratica uma melhora a nível de diferentes capacidades físicas, especialmente a flexibilidade.

No treinamento da Ginástica Rítmica, a flexibilidade é sem dúvida, a capacidade física principal que deve ser desenvolvida nas ginastas, pelo fato dos elementos corporais obrigatórios exigidos no desenvolvimento das séries e listados no Código de Pontuação da FIG, Federação Internacional de Ginástica, exigirem elevado grau de flexibilidade na sua execução, fazendo com que seja imprescindível o treinamento desta.

Ao se estudar a flexibilidade, percebe-se que esta tem grande participação em diversas modalidades e se intensifica ainda mais em algumas, como no caso da Ginástica Rítmica, onde se busca grande amplitude durante a performance da ginasta.

PRENTICE (1985), cita que algumas atividades tais como a ginástica, ballet, karatê e yoga, requerem flexibilidade aumentada para uma performance superior, sendo essencial para um desempenho físico bem sucedido.

CARVALHO (s/d), também diz que nas modalidades desportivas que exigem uma elevada capacidade de flexibilidade como, por exemplo, a ginástica rítmica, deve-se iniciar o treino da flexibilidade específica incidindo no treino da flexibilidade geral.

Hoje é aceita a idéia de que a flexibilidade é um componente importante da performance e aptidão humana, estando definitivamente incorporada nos desportos e em particular na Ginástica Rítmica. Visto isso percebeu-se a importância de se realizar uma pesquisa direcionada as técnicas, analisando os métodos de treinamento que estas aplicam nas atletas, demonstrando a importância da flexibilidade para esta modalidade.

Com base nesta importância da Flexibilidade na Ginástica Rítmica, o presente trabalho pretende verificar de que forma as técnicas do Paraná desenvolvem esta capacidade física em suas ginastas.

Na Ginástica Rítmica, algumas capacidades são quase que obrigatórias para o sucesso de uma ginasta de rendimento, e dentre essas a

flexibilidade destaca-se pela complexidade exigida nos elementos corporais obrigatórios, fazendo com que durante o treinamento uma atenção especial seja voltada ao aperfeiçoamento desta.

As constantes mudanças no Código de Pontuação que regulamentam este esporte enfatizam a necessidade de um excelente trabalho corporal, o que inclui um importante trabalho de flexibilidade, pois os elementos corporais determinam o nível de dificuldade das composições e o nível de qualidade das execuções. Por esse motivo, um estudo sobre a flexibilidade nessa modalidade é de grande valor.

LAFFRANCHI (2001:29), técnica da Seleção Brasileira de Ginástica Rítmica

coloca que, “A flexibilidade é uma das principais qualidades físicas na prática da ginástica rítmica, pois esta valência é caracterizada pela amplitude dos movimentos das

diferentes partes do corpo. Essa amplitude depende da mobilidade articular expressa pelas propriedades anatômicas das articulações, e da elasticidade muscular expressa pelo nível de estiramento dos músculos. A flexibilidade é essencial para a execução de todos os elementos corporais, e a amplitude dos movimentos é uma das principais características deste esporte. O desenvolvimento desta Valência física deve ser objetivado em quase todos os tipos de atividade realizada na preparação física”.

Para ALTER (1999), sem um corpo flexível, um desempenho altamente especializado seria certamente impossível em muitos desportos, e a diferença entre uma boa habilidade e uma excelente habilidade é o grau que estas apresentam. A flexibilidade pode fornecer a diferença crítica entre um desempenho médio e um destacado.

DANTAS (1989), relata a importância da flexibilidade pelo seu papel fundamental na capacidade motora do homem, influenciando decisivamente em diversos aspectos, ressaltando que “uma boa flexibilidade permitirá a realização de arcos articulares mais amplos, possibilitando a execução de movimentos e gestos desportivos que de outra forma seriam impossíveis”.

FERNANDES (1997:6 1), “a flexibilidade se constitui numa atividade motriz presente em todas as modalidades desportivas, sendo fundamental para algumas delas”.

De acordo com GUEDES & GUEDES (1998:2 18), “um nível satisfatório de flexibilidade é importante tanto para um bom funcionamento articular como para manter os músculos com um grau de elasticidade apropriado”.

Dessa forma não há como dispensar a importância desta capacidade física na Ginástica Rítmica, e o presente trabalho vem demonstrar através de dados, o que se observa na teoria e numa visão qualitativa da modalidade.

OBJETIVO GERAL

Analisar as formas de treinamento da flexibilidade utilizadas por técnicas de Ginástica Rítmica do Paraná.

OBJETIVOS ESPECÍFICOS

- Verificar algumas características pessoais das técnicas de Ginástica Rítmica;
- Verificar quais os métodos são mais utilizados e característicos de treinamento;
- Identificar a idade de início do treinamento da flexibilidade;
- Verificar o conhecimento das técnicas sobre o treinamento da flexibilidade.

METODOLOGIA

Foi considerada como população desta pesquisa 16 técnicas de várias regiões do Paraná.

A presente pesquisa realizou-se entre os meses de setembro e novembro do ano de 2001, período que contou com vários campeonatos da modalidade, onde pode-se explicar para as técnicas qual a finalidade da pesquisa.

A coleta de dados para a presente pesquisa foi feita através de um questionário que contou com quinze questões.

Foi solicitada a permissão ao Presidente da Federação Paranaense de Ginástica para que após as reuniões técnicas de cada campeonato fosse explicada a finalidade do questionário e posteriormente feita a aplicação deste.

O questionário foi entregue às técnicas para que estas respondessem, e conforme houveram dúvidas fui procurada para esclarecimento.

Foram anotados e recolhidos todos os resultados, posteriormente, foi feita a análise de cada questão. Optou-se também por uma comparação na formação de cada profissional do grupo amostral dentro da distribuição de percentis e as respostas obtidas.

APRESENTAÇÃO E DISCUSSÃO DOS RESULTADOS

Caracterização da população: a população foi composta de técnicos de Ginástica Rítmica 100% do sexo feminino, com idade média de 27, quanto ao estado civil da maioria é casada, sobre o grau de instrução a 50% possui o ensino superior e especialização a nível Lato Sensu, 57% já trabalha com Ginástica Rítmica a mais de 5 anos e 88% foram atletas desta modalidade.

Quanto aos treinamentos que estas aplicam a suas ginastas, questionamos sobre a quantidade de dias de treina por semana, onde percebemos que 44% trabalham com as ginastas 3 vezes por semana, com duração de 4 horas cada sessão.

Sobre a flexibilidade propriamente dita, questionou-se sobre a idade em que inicia-se o treinamento, onde a maioria disse que inicia aos 6 anos de idade. Também questionou-se sobre quantos dias são destinados ao treinamento da flexibilidade, onde a maioria expôs que destina 3 dias por semana para isso. Quanto ao período em que se realiza o desenvolvimento da flexibilidade dentro do treino, percebemos que a maioria o faz depois do aquecimento. O método de desenvolvimento da flexibilidade mais utilizado pelas técnicas é o ativo, passivo e o estático, com tempo de permanência na posição de alongamento de mais de um minuto. Estudos de vários autores citam que não existe diferença significativa em manter uma posição de alongamento por mais de 30 segundos.

Questionamos ainda sobre até que idade as técnicas acreditam que possa se desenvolver a flexibilidade nas ginastas, sendo a maioria respondeu até os 12 anos de idade.

CONCLUSÃO

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.

Existem alguns fatores que limitam os índices de flexibilidade e estão intrinsecamente ligados aos componentes articulares, sendo que estes desempenham papel fundamental para manter ou melhorar tais índices. Sabe-se que na vida esportiva a perfeição está sempre sendo procurada pelos atletas. Quebrar recordes significa ser o melhor na sua modalidade e em muitas destas a flexibilidade atua como papel preponderante. A mobilidade proporcionada por bons índices de flexibilidade contribui em grande parte para o sucesso numa competição.

Outros fatores contribuem para o aumento da flexibilidade como a hora do dia em que se realiza o programa, a idade, sexo, a respiração, a concentração, e outros que se levados em consideração poderão auxiliar no aumento do grau de amplitude de uma articulação, favorecendo a melhora da flexibilidade.

No trabalho para o desenvolvimento da flexibilidade cabe ao técnico grande parte do êxito obtido pelo atleta, uma vez que ele deve aplicar corretamente o ou os métodos de treinamento da flexibilidade, procurando o que melhor se relacione com a modalidade, e estando sempre atento no que se refere ao tempo de permanência de cada posição de alongamento, onde nesta pesquisa pudemos observar que a maioria das treinadoras ao aplicarem um método de flexibilização submetem a atleta a um minuto ou mais de um minuto numa posição de alongamento, o que, segundo alguns autores comentam não há diferença significativa em manter uma posição por mais de trinta segundos. Um correto trabalho desta capacidade física trará grandes benefícios ao atleta.

Na Ginástica Rítmica a flexibilidade toma-se ainda mais importante pois é fundamental na execução dos elementos corporais exigidos no Código de Pontuação que rege este esporte. Esse fato pôde ser observado claramente nesta pesquisa, pois quando solicitado a s técnicas que atribuísem uma nota para esta valência física, onze das dezesseis entrevistadas atribuíram nota dez, o que justifica o indispensável programa de treinamento da flexibilidade na Ginástica Rítmica.

Outro fator que deve ser levado em consideração antes ser elaborado o programa de treinamento da flexibilidade num desporto é a faixa etária em que se pretende desenvolver a flexibilidade. Em crianças com menos de dez anos de idade a coluna vertebral ainda se encontra em formação, especialmente as curvaturas, e um trabalho muito intenso de flexibilidade nesta região poderá ocasionar sérias lesões.

Portanto, as técnicas desta modalidade devem levar em consideração este fator para não ocasionar lesões futuras, o que traria o desprazer as praticantes, fazendo com que as sessões de Ginástica Rítmica percam seu propósito.

O objetivo maior deve ser a incorporação de programas de treinamento da flexibilidade planejados que refletirão em segurança para as praticantes da modalidade e certamente trarão melhoras nas performances das ginastas, evitando problemas articulares e mantendo assim a independência e a qualidade na execução do gesto esportivo.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- ACHOUR, Abdallah Jr. **Bases para Exercícios de Alongamento com a Saúde e no Desenvolvimento Atlético.** Londrina: Midiograf, 1996.
- _____ Abdallah Jr. **Flexibilidade: teoria e prática.** Londrina: Atividade Física e Saúde, 1998
- _____ Abdallah Jr. **Revista Muscle in Form.** São Paulo: Ano 4 n 22, 2000.
- ALTER, Michel J. **Ciência da Flexibilidade.** Porto Alegre: Artmed, 1999.
- _____ Michel J. **Alongamento para os Esportes.** São Paulo: Manole, 1999.
- BARBANTI, Valdir J. **Dicionário de Educação Física e do Esporte.** São Paulo: Manole, 1994.
- _____ **Teoria e Prática do Treinamento Desportivo.** São Paulo: CLR, 1996.
- CARVALHO, Afonso. Artigo: **Capacidade Motora IV: Flexibilidade.** s/d.
- CONTURSI, Tânia L. B. **Flexibilidade e Alongamento.** Rio de Janeiro: Sprint, 1986.
- CORREIA, Pedro P. In: **Revista Swin it up.** O treino da flexibilidade. Londrina: 1998.
- DANTAS, Estélio H. M. **Flexibilidade: Alongamento & Flexionamento.** Rio de Janeiro: Shape, 1989.
- DANTAS & SOARES **Revista Fitness & Performance.** Rio de Janeiro: vol. 1nº0, setembro/dezembro 2001, pg. 8.
- GOBBI, Lillian T. B. **Flexibilidade: comparação entre os métodos dinâmico, estático e 3s de desenvolvimento da flexibilidade.**
- LAFFRANCHI, Bárbara E. **Treinamento Desportivo Aplicado à Ginástica Rítmica.** Londrina: Unopar, 2001
- NAHAS, MARKUS V. (2001). **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida.** Londrina: Midiograf.
- PRENTJCE, W. E. Jr. **Flexibilidade.** Rio de Janeiro: Sprint, 1985.
- RÓBEVA, N. & RANKIELOVA, M. **Escola de Campeãs: ginástica rítmica desportiva.** São Paulo: Ícone, 1991.

TOBIAS, Maxine & SULLIVAN, John P. **O Livro do Alongamento Completo**. São Paulo: Manole, 1998.

ZAKHAROV, Andrei. **Ciência do Treinamento Desportivo**. Rio de Janeiro: Grupo Palestra Sport, 1992.

WEINECK, J. **Biologia do Esporte**. São Paulo: Manole, 2000.

_____ **Manual de treinamento Esportivo**. São Paulo: Grupo Palestra Sport, 1998.