

A Flexibilidade é uma capacidade motora amplamente solicitada nas diversas disciplinas da Ginástica, quer como capacidade determinante para o rendimento de diversos gestos técnicos, quer como capacidade que constitui o rendimento em si mesma, o seja, quando a avaliação incide precisamente na manifestação de uma determinada amplitude articular.

Face à referida importância para as atividades gímnicas, o desenvolvimento da Flexibilidade é uma prática habitual nas rotinas de treino de todos os ginastas. Como resultado do treino especificamente dirigido para o aumento da Flexibilidade, os ginastas exibem nas suas prestações competitivas posições estáticas e dinâmicas de grande beleza e espetacularidade, chegando a atingir amplitudes extremas em alguns casos, como algumas posições alcançadas por atletas de Ginástica Rítmica ou Acrobática.

Para o treino de Flexibilidade podem ser utilizados vários métodos distintos de alongamento, ativos ou passivos, estáticos ou dinâmicos, sendo frequente a combinação de uns e outros. A Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva, apesar de inicialmente vocaciona-



José Ferreira
jferreir@utad.pt
Universidade de
Trás-os-Montes
e Alto Douro
Centro de Investigação
em Desporto, Saúde
e Desenvolvimento
Humano (CIDESD)

da para a reabilitação de amplitudes perdidas, é também de grande utilidade para o treino e, mais recentemente, a utilização da Vibração também tem ocupado algum espaço enquanto método eficaz no incremento da capacidade de Flexibilidade. Embora não seja tema deste artigo, importa referir que vários estudos realizados nos últimos anos sobre a utilização da Vibração têm demonstrado ser um método rentável para o treino de Flexibilidade, exigindo menor intensidade dos alongamentos praticados, com ganhos mais rápidos nas amplitudes implicadas.

Está muito em voga o estudo da influência da Flexibilidade na prevenção de lesões, como que uma procura intensa de demonstrar o contrário das convicções que sempre tivemos sobre a sua utilidade, também neste campo. Por muito absurdo que pareça, esses estudos têm-se multiplicado e os resultados são maioritariamente inconclusivos sobre as vantagens ou desvantagens da Flexibilidade na incidência de lesões.

Uma das principais questões relacionadas com eventuais implicações da Flexibilidade, ou do seu treino, no rendimento desportivo diz respeito à influência negativa sobre a produção de Força, ou vice-versa. Encontro frequentemente agentes desportivos com a ideia de que grandes manifestações de Flexibilidade estão associadas a uma menor capacidade de Força, transparecendo a noção de incompatibilidade entre estas duas capacida-



Carlos Alberto Matos

Figura 3 - Par misto
(Jorge Rocha/Maria
Pinheiro) de Ginástica
Acrobática numa figura
que ilustra a relação
entre Flexibilidade
e Força.

des. Ora, a Força, não só é compatível com a Flexibilidade, como é um fator importante para a produção de grandes amplitudes articulares, designadamente aquelas que se executam de forma ativa.

Variadíssimos gestos técnicos ou posições praticadas na generalidade das disciplinas gímnicas ilustram bem a comunhão das capacidades de Flexibilidade e Força. São exemplos notórios desta associação os exercícios executados com uma perna elevada a 180° por uma ginasta de Rítmica (Figura 1), o ângulo hiperagudo "Manna" de um atleta de Ginástica Artística no solo (Figura 2) ou a posição de equilíbrio do volante de Ginástica Acrobática, em espargata apoiado nos pés do base (Figura 3). Em todos os casos, a manifestação de Flexibilidade é visível e a produção de Força necessária, quer para alcançar a amplitude verificada, quer para o controlo total do gesto.

Apenas numa situação se reconhecem evidências do prejuízo da prática de alongamentos para a produção de Força. A literatura

científica relacionada com a Flexibilidade está repleta de estudos¹ que demonstram um efeito agudo negativo da prática de alongamentos estáticos na produção de força explosiva. Significa isto que após a realização de alongamentos estáticos há uma perda temporária da capacidade de força explosiva dos tecidos implicados.

A maioria dos estudos que abordam este tema utilizam alongamentos diversos e o salto de impulsão vertical para testar os níveis de Força após os mesmos. Mais aplicado à Ginástica, Di Cagno² estudou este efeito dos alongamentos estáticos na produção de força explosiva, utilizando 38 atletas de Ginástica Rítmica (13 de alto rendimento e 25 de rendimento), as quais foram avaliadas na execução de 3 saltos gímnicos diferentes em duas condições distintas: após a execução de alongamentos estáticos e após a realização do aquecimento habitual. Os saltos foram avaliados de duas formas: por uma pontuação atribuída por juizes da disciplina e por um instrumento (Optojump) que mediu o tempo de contato com o solo e tempo de voo dos saltos.

Como resultados deste estudo, a autora apurou diferenças significativas entre as duas condições de execução dos saltos, tanto na avaliação técnica (juizes) como nos valores de contato e tempo de voo, ou seja, o alongamento estático reduziu significativamente as notas e o tempo de voo dos saltos executados.

Apesar de alguns estudos não comprovarem a perda de força, a grande maioria relata o efeito prejudicial deste tipo de alongamento neste tipo de força e, como a intensidade dos alongamentos habitualmente praticados em Ginástica parece ser superior aos de outras atividades, é aconselhável evitar a prática dos métodos estáticos de alongamento imediatamente antes de atividades que envolvem força explosiva. Estas situações não são tão raras assim, quando vemos ginastas em espargata enquanto aguardam para realizar um exercício de competição no Solo ou quando desenvolvem Flexibilidade através de métodos estáticos imediatamente antes seguirem para um treino de Saltos.

Apenas para terminar, é importante realçar que o efeito negativo aqui referido é temporário, desaparece passado algum tempo. Logo, não se trata de desaconselhar os alongamentos estáticos para o desenvolvimento de Flexibilidade.

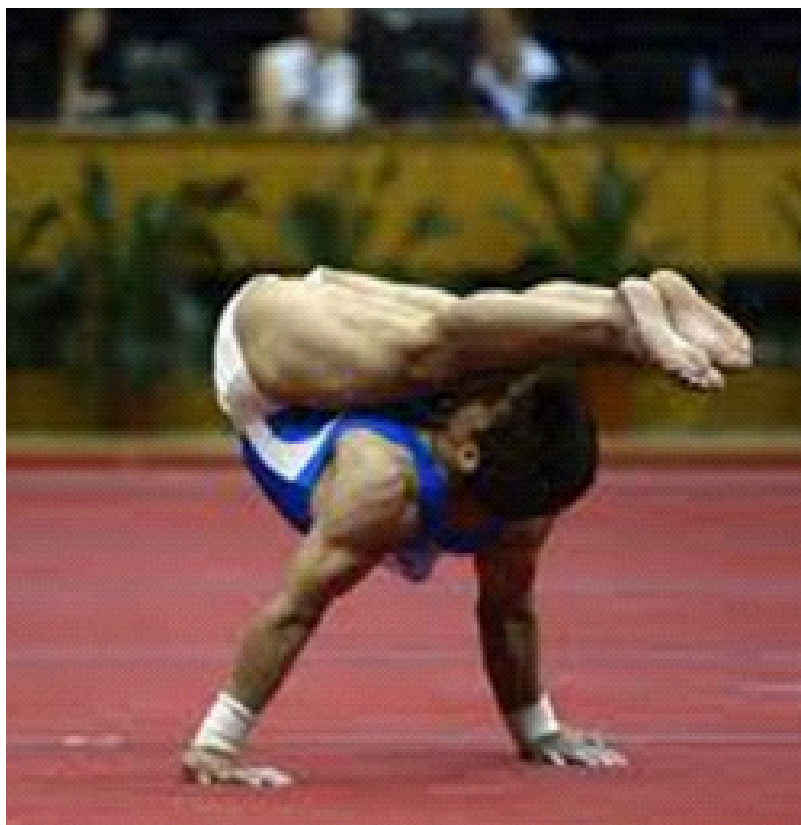
REFERÊNCIAS:

1. Bradley, P.S.; Olsen, P.D. and Portas, M.D. (2007). The Effect of Static, Ballistic, and Proprioceptive Neuromuscular Facilitation Stretching on Vertical Jump Performance. *Journal of Strength and Conditioning Research*, 21 (1), 223-226
2. Di Cagno, A., Baldari, C., Battaglia, C., Emerenziani, G. P., & Guidetti, L. (2008). Influence of Static Stretching on Technical Leap Scores in Rhythmic Gymnastics. *Medicine & Science in Sports & Exercise*, 40 (5 Supplement 1), S381.



Carlos Alberto Matos

Figura 1 - Maria Canilhas num exercício de Arco manifestando uma grande amplitude articular associada à Força.



Flickr.com

Figura 2 - Elemento "Manna" de Ginástica Artística, exibindo Flexibilidade e Força.