

UME: DR JOSÉ CARLOS DE AZEVEDO JUNIOR

ANO: 9º _____ COMPONENTE CURRICULAR: ED. FÍSICA

PROFESSOR: EZEQUIEL VIEIRA

NOME: _____ N° _____

PERÍODO DE 22/06/2021 A 30/06/2021



Flexibilidade - Conceitos

Flexibilidade - (Sinônimos - Extensibilidade ou Mobilidade Articular):

"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 atividade física, sem que ocorra lesões anatomo-patológicas" (ARAÚJO, 1987).

"É 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 ações" (TUBINO, 1984, p.181).

"É a amplitude máxima passiva fisiológica de um dado movimento articular" (ARAUJO, 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).

Alemão - BEWEGUNGSSAMPLITUDE

Francês - AMPLITUDE DU MOUVEMENT

Inglês - AMPLITUDE OF MOVEMENT

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.

Porque a flexibilidade é importante?

- ▶▶ Para aumentar a qualidade e a quantidade dos
- ▶▶ movimentos. Melhora a postura corporal.
- ▶▶ Diminui os riscos de lesões.
- ▶▶ Favorecer a maior mobilidade nas atividades

diárias e esportivas.

A flexibilidade como valência física ou componente da aptidão física é considerada como um importante componente da AFRS - aptidão física relacionada a saúde (ACHOR JÚNIOR, 1994;1996;NAHAS, 1989; GUEDES&GUEDES,1995) e do desempenho atlético (MATHEWS, 1980; HIGAJO et al.,1991;WEINECK,1999).

**Eficiência
Anatofisiologica:**

Influência dos diferentes tipos de Tecidos na Flexibilidade	
Cápsula articular	47%
Músculos	41%
Tendões	10%
Pele	02%
(JONHS & WRIGHT, 1962)	

▶Ligamentos - tem baixo coeficiente de elasticidade e alto coeficiente de plasticidade.

▶Tendões - tem baixo coeficiente de elasticidade e de plasticidade.

▶Músculos - tem alto coeficiente de elasticidade, principalmente quando trabalhados para tal.

Obs.: - Geralmente quando os limites são superados em seus coeficientes de elasticidade e plasticidade, causa o rompimento das estruturas e o surgimento de lesões.

Fatores que limitam a Flexibilidade	
Influências	Influências

Internas	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

Quanto a Flexibilidade:

▶ A flexibilidade é bastante específica para cada articulação podendo variar de indivíduo para indivíduo e até no mesmo indivíduo com passar do tempo.

▶ Individualidade Biológica - a flexibilidade entre pessoas de mesmo sexo, estatura, idade e outros é completamente diferente em função do genótipo.

▶ A flexibilidade mantém-se estável até por volta dos dez anos. ao entra-se na puberdade, começa-se a perder a flexibilidade paulatinamente, desde que não seja treinada.

▶ As mulheres em linhas gerais têm demonstrado

maiores níveis de flexibilidade do que os homens e essas diferentes se mantêm ao longo de toda vida.

▶A flexibilidade é bastante semelhante entre meninos e meninas até os seis ou sete anos de idade, daí por diante, os indivíduos do sexo feminino tendem a ser mais flexíveis do que os sexo masculino.

▶As mulheres grávidas apresentam um maior índice de flexibilidade em relação ao estado normal pela influência de fatores hormonais.

▶Os autores apontam que a flexibilidade decresce com a idade, apontando para perdas mais acentuadas a partir de 30 anos, perdas associadas mais a falta de treinamento do que ao processo de envelhecimento.

▶Após os 40 anos de idade, há novamente um aceleração na perda da flexibilidade que é bastante influenciada por outros fatores, tais como padrão de atividade física e nível de saúde.

Tipos de Flexibilidade:

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

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

E alguns autores colocam ainda:

▶Amplitude de movimento sustentado - é expressa pela maior amplitude que se pode sustentar (manter) após um movimento ativo.

Como se Manifesta:

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

▶Dinâmica - *"o componente dinâmico refere-se á resistência ou rigidez oferecida ao movimento"*

dentro de uma determinada amplitude"

Data da Publicação: 09/04/2002

Copyright © 2003 - Saúde em Movimento
Permitida a reprodução total ou parcial para uso acadêmico

com citação da fonte.

Proibida a reprodução total ou parcial para publicação em sites, jornais ou revistas sem prévia consulta.

ATIVIDADE 1

FAZER O TESTE CONFORME ESTÁ NO VÍDEO

<https://www.youtube.com/watch?v=zLtb6hVjrRA>

ATIVIDADE 2

FAZER O ALONGAMENTO MATINAL

ALONGAMENTO MATINAL



ATIVIDADE 3

REFAZER O TESTE DE FLEXIBILIDADE E COMPARAR COM O PRIMEIRO. O QUE MUDOU?

FIQUE BEM, FIQUE EM CASA, FIQUE COM DEUS.