

## **BENEFÍCIOS DA FLEXIBILIDADE COMO COMPLEMENTO NOS TREINOS DE NATAÇÃO DE ALTO RENDIMENTO**

SANTOS, Priscila Cristina dos (autora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

MUSTAFA, Lucas Eduardo Sanches (autor) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

SOUSA, Caciene Dallemole (orientadora) – UNIFEV - Centro Universitário de Votuporanga.

A flexibilidade é a capacidade que uma articulação possui para executar movimentos de grande amplitude, solicitando, sobretudo, a elasticidade muscular. Para trabalhar a flexibilidade os exercícios só são benéficos quando realizados adequadamente como parte regular do programa de treinamento. O presente trabalho buscou identificar os benefícios da flexibilidade como complemento nos treinos de natação de alto rendimento. O trabalho foi realizado com 15 atletas da cidade de Votuporanga/SP, que fazem parte do centro de excelência de natação deste município, com idades entre 14 a 16 anos. A escolha dos atletas deu-se de acordo com a disponibilidade dos mesmos para participar diariamente dos alongamentos. Para o desenvolvimento do trabalho, foram realizados exercícios de alongamentos de segunda a sexta-feira, trinta minutos anterior ao início dos treinos. Foram realizados exercícios ativos, e em cada posição o atleta tinha que permanecer por 60 segundos. Para mensurar a flexibilidade utilizou-se o Flexiteste (PÁVEL; ARAÚJO, 1980) que consiste em avaliar a flexibilidade de cada articulação, de forma passiva máxima, por meio de 20 movimentos, todos realizados do lado direito. Dos 15 atletas avaliados, 7 apresentaram uma grande flexibilidade; 5 apresentaram uma flexibilidade média (+); 2 apresentaram uma flexibilidade média (¿) e 1 apresentou uma flexibilidade muito grande. Os presentes dados são parciais, pois a avaliação após as 10 semanas de intervenção ainda não foi realizada, mas espera-se que os atletas apresentem melhora na capacidade flexibilidade, bem como no desempenho esportivo.

Palavras-chave: Flexibilidade. Natação. Alto rendimento.

## REFERÊNCIAS:

PÁVEL RC, ARAÚJO CGS. Flexiteste nova proposição para avaliação da flexibilidade. In: ARAÚJO CGS, editor. Anais do Congresso Regional de Ciências do Esporte, Volta Redonda, 1980.

PLATONOV, Vladimir. Treinamento desportivo para nadadores de alto nível. 1ª Ed. São Paulo: Editora Phorte Ltda, 2005.

ANTUNES, Ricardo Jorge da Costa. Natação: Planejamento do treino fora de água num macrociclo. Revista Digital Buenos Aires, Ano 10. Nº 68 – 2004

FARINHA, Fernando K.; DARIDO, Suraya C. Programa de natação de alto rendimento na infância e adolescência e seus efeitos na idade adulta. Revista Kinesis, n.16, p.57-74, 1997.