

# ***FLEXIBILIDADE***

---

- É definida como a capacidade de realizar movimentos de grande amplitude angular em torno de uma articulação, por intermédio de uma contracção muscular voluntária ou por acção de forças externas.
-

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Sua importância**

- Melhoria da performance desportiva  
(maior qualidade e facilidade de aprendizagem dos movimentos)
  - Prevenção de lesões
  - Reabilitação
-

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Factores limitadores**

- estrutura articular
  - capacidade de estiramento
  - temperatura
  - tónus muscular
  - idade
  - sexo
  - composição
  - fadiga
-

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Tipos de flexibilidade**

### **- Estática**

(manutenção de uma determinada posição articular que condiciona os estiramentos musculares, não se tem em conta a velocidade)

### **- Dinâmica**

(capacidade de utilizar a amplitude do movimento de uma articulação, tem-se em conta a velocidade do movimento)

---

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Tipos de flexibilidade**

### **- Activa**

(produzida utilizando forças internas – sem ajuda e resultante duma contracção muscular)

### **- Passiva**

(amplitude máxima ao nível da articulação, obtida pela intervenção duma força externa)

---

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Tipos de flexibilidade**

### **- Geral**

(refere-se à amplitude normal da oscilação das articulações)

### **- Específica**

(refere-se a movimentos numa dada articulação e específicos de uma determinada modalidade)

---

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Métodos de Treino**

### **- Dinâmico**

(pressupõem movimentos ritmados)

ex: balístico, cinético, fast stretching, isotônico

### **- Estático**

(baseia-se na manutenção durante um certo tempo de uma determinada posição de alongamento)

ex: controlado, isométrico, suavidade, slow stretching

---

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Métodos de Treino**

\* PNF

-Facilitação Neuromuscular Proprioceptiva-

(baseia-se nos mecanismos neurofisiológicos de facilitação, inibição, resistência, irradiação, indução sucessiva e da acção reflexa)

ex: Contrações repetidas, Lenta inversão, contração-relaxamento, etc

---

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ O Treino da Flexibilidade - Orientações**

- Usar exercícios variados
  - Mobilizar as principais articulações em diferentes planos e direcções
  - As amplitudes máximas devem ser alcançadas progressivamente, de forma lenta e controlada
  - Em crianças privilegiar a flexibilidade activa
  - Realizar o treino após aquecimento
-

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ O Treino da Flexibilidade - Orientações**

- Realizar exercícios de relaxação entre as rps
  - Treino contínuo e diário da flexibilidade
  - O treino da flexibilidade não necessita de grande volume
  - Realizar o treino de flexibilidade sem níveis de fadiga acentuados
  - O treino da flexibilidade geral deve preceder o da flexibilidade específica
  - O treino da flexibilidade activa estática deve preceder o da flexibilidade activa dinâmica
  - A flexibilidade passiva precede a activa
-

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Treino da flexibilidade com crianças e jovens:**

- no escalão etário dos 6 aos 10 anos as crianças apresentam uma boa capacidade de flexão nas articulações coxo-femural e escápulo-umeral, mas há uma tendência para a redução na capacidade de abdução das pernas e na execução à retaguarda dos braços.

- no escalão etário dos 10 aos 13 anos é possível continuar a melhorar a flexibilidade desde que treinada com assiduidade e continuidade.

---

# ***FLEXIBILIDADE***

---

## **□ Treino da flexibilidade com crianças e jovens:**

- no escalão etário dos 13 aos 15 anos que corresponde ao período pubertário, verifica-se, por vezes, um crescimento anual muito acentuado o que poderá conduzir a uma redução da capacidade de flexibilidade.
  - o treino da flexibilidade neste escalão etário exige um certo cuidado já que, como consequência do acentuado crescimento, diminui a cargaabilidade do aparelho motor passivo, particularmente ao nível da coluna vertebral e das articulações coxo-femural.
-

# Capacidades Motoras Condicionais

---

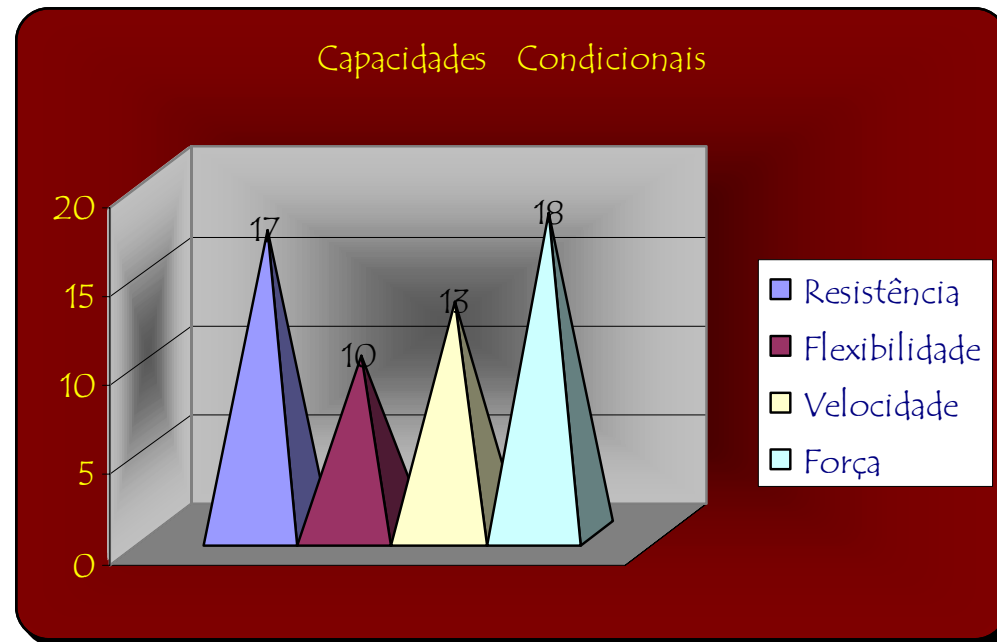


Gráfico 1 – Relação entre o desenvolvimento das Cap. Condicionais com a Idade ( Períodos Sensíveis)

---

# Capacidades Motoras Coordenativas

---



# Capacidades Motoras Coordenativas

---

## □ O Conceito de Capacidades Coordenativas

As capacidades coordenativas são uma classe das capacidades motoras e, conjuntamente com as capacidades condicionais e as habilidades motoras, elementos da capacidade de rendimento corporal (Hirtz, 1986)

---

# Capacidades Motoras Coordenativas

---

## □ Componentes das Capacidades Coordenativas

As Capacidades Coordenativas Básicas (Schnabel, 1974):

Capacidade de Controlo Motor- baseia-se nas componentes de coordenação da capacidade de diferenciação cinestésica, da capacidade de orientação espacial e da capacidade de equilíbrio.

Capacidade de Aprendizagem Motora- depende da capacidade de aprendizagem motora ainda mais da capacidade de controlo motor.

Capacidade de Adaptação e de Readaptação Motoras- repousa nos mecanismos da apreensão, do tratamento e da retenção da informação.

---

# Capacidades Motoras Coordenativas

---

- Capacidades fundamentais de coordenação:

**Capacidade de Orientação Espacial**- faculdade de se aperceber das modificações espaciais à medida que elas intervêm na execução dos movimentos.

**Capacidade de Reacção**- faculdade de analisar rapidamente a situação e de lhe aplicar a resposta motora mais adequada.

**Capacidade de Ritmo**- faculdade de imprimir uma certa cadência à realização de um movimento ou de "apanhar" essa cadência se ela é dada.

**Capacidade de Equilíbrio**- faculdade de manter uma posição, mesmo em condições difíceis, ou de recuperar rapidamente se ela é perturbada.

**Capacidade de Diferenciação Cinestésica** – faculdade de distinção dos movimentos pelos órgãos dos sentidos.

---

# Capacidades Motoras Coordenativas

---

## **Mas o que será então Coordenação?**

A coordenação do movimento, de acordo com a idade, é a interacção harmoniosa e, na medida do possível, económica, dos músculos, nervos e órgãos dos sentidos, com o fim de produzir acções cinéticas precisas e equilibradas e reacções rápidas e adaptadas á situação. (Kiphard, 1976)

---

# Capacidades Motoras Coordenativas

---

## **O Desenvolvimento das Capacidades Coordenativas na Criança:**

Contrariamente às capacidades condicionais, as capacidades coordenativas caracterizam-se por uma fase de desenvolvimento dinâmico nos primeiros anos, a que se segue um desenvolvimento lento ou mesmo um período de estagnação.

Esta estagnação deve-se fundamentalmente a dois factores:

- termo de desenvolvimento do sistema nervoso central
  - maturação sexual
-

# Capacidades Motoras Coordenativas

---

O desenvolvimento destas capacidades não decorre de forma unitária mas sim diferenciada de capacidade para capacidade, por esta ordem:

- cap. diferenciação cinestésica
  - cap. reacção
  - cap. ritmo
  - cap. equilíbrio
  - cap. de orientação espacial
-

# Capacidades Motoras Coordenativas

---

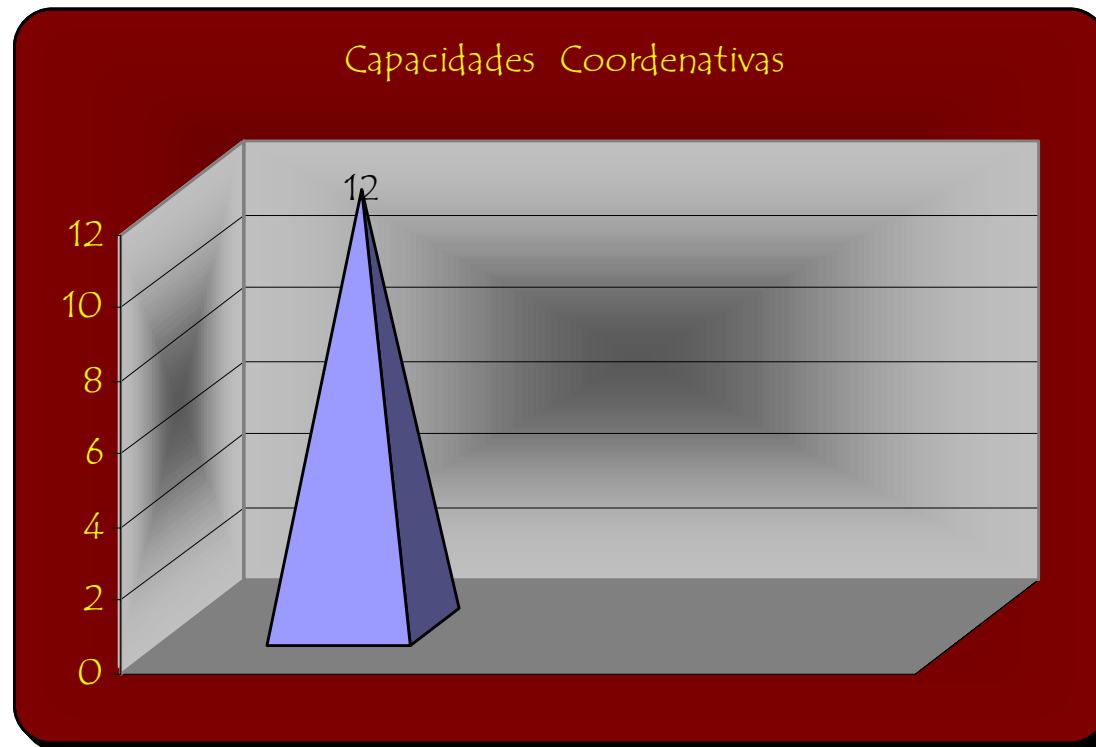


Gráfico 1 – Relação entre o período ideal de desenvolvimento das Cap. Coordenativas com a Idade

---