

A importância da flexibilidade

A flexibilidade é definida como uma capacidade de gerar amplitude de movimento (ADM) em grupos ou em apenas uma articulação. Se demonstrando um importante fator, que auxilia de forma benéfica aos praticantes de atividades físicas, sendo assim a manutenção da flexibilidade é uma ferramenta essencial para programas de treinamentos físicos e nos processos de reabilitação.

Pode-se classificar a flexibilidade em estática, onde a mesma é avaliada se pedindo ao indivíduo para relaxar e se leva a articulação ao seu limite de ADM, e a outra forma seria a dinâmica que exige a realização do movimento de forma ativa dentro de sua máxima ADM.

É importante se mensurar a flexibilidade para se quantificar a habilidade musculoesquelética e tendínea de se alongar, fazendo assim com que um programa de flexibilidade desde que seja bem executado, lhe trazer benefícios como:

- Relaxamento de stress e tensão
- Relaxamento muscular
- Melhora da aptidão corporal
- Postura e Simetria
- Alívio de Câibras
- Minimizar o risco de lesões
- Aumento da eficiência do movimento

O músculo e todo tecido conjuntivo (fáscia, ligamentos e tendões), pode se alterar gerando adaptações tanto agudas que são de curto prazo, as quais estão relacionadas a uma resposta viscoelástica do músculo a tensão, diminuindo assim a rigidez muscular, quanto adaptações crônicas de longo prazo, onde este aumento de ADM é considerado um sinônimo de diminuição da rigidez nos tecidos moles o qual é duradouro e somente é adquirido através de um programa de alongamento.

A real importância da flexibilidade varia conforme a atividade física realizada pelo indivíduo, onde a mesma se demonstra fundamental para o desempenho em esportes onde se necessita do extremo da ADM, mas existem benefícios da pouca flexibilidade em alguns esportes onde este “déficit” irá gerar uma economia de movimento e conseqüentemente um menor gasto energético.

Para se ter sucesso em um programa de alongamento, se deve ter conhecimento tanto anatômico, quanto fisiológico e se conhecer a biomecânica do esporte no caso do indivíduo ser um atleta ou praticante de atividades físicas. Lembrando que este processo de aumento da flexibilidade deve ser gradual e sempre acompanhado por um profissional qualificado.

