

Avaliação Da Flexibilidade Do Tronco De Praticantes Recreacionais De Ginastica Rítmica

Jaquilynny Freitas Da Silva¹, Bruno Silva Souza¹, Jhonatan Gomes Gadelha²,
Carlos Roberto Teixeira³, Angelita Pereira Dos Santos⁴

¹(Graduando Em Bacharelado Em Educação/Universidade Federal Do Acre, Brazil)

²(Mestre Em Ciências Da Saúde/Universidade Federal Do Acre, Brazil)

³(Mestre Em Ciências /Escola Paulista De Enfermagem, Brazil)

⁴(Doutora Em Ciências /Escola Paulista De Enfermagem, Brazil)

Resumo:

Introdução: A Ginastica Rítmica é uma modalidade esportiva que combina arte a gestos biomecânicos de alta complexidade em uma diversidade de eventos. Nesta modalidade as exigências são altas e necessitam de um elevado nível de aperfeiçoamento de capacidades físicas dentre elas podemos destacar a Flexibilidade.

Objetivo: Verificar a flexibilidade do tronco das crianças praticantes recreacionais da modalidade de Ginastica Rítmica do projeto de extensão do curso de Educação Física.

Metodologia: Este estudo teve como população 25 meninas de idade entre a 6 a 10 anos. O instrumento utilizado para coletar a flexibilidade foi o Banco de Wells, a classificação da flexibilidade teve as variáveis de “fraco”, “razoável”, “bom”, “muito bom” e “excelente”. Utilizou-se também um questionário contendo perguntas sobre a idade, escolaridade, rede de ensino e tempo de treinamento.

Resultados: O tempo de treinamento foi de 4 a 6 meses para 23 participantes do estudo e outras 3 estavam com mais de 8 meses. A flexibilidade apresentou a classificação de “fraco” em todos os grupos etários, outras quatro apresentaram resultado “razoável” e apenas uma apresentou resultado “bom”. **Conclusão:** O estudo mostrou que as praticantes recreacionais do projeto de ginastica rítmica estão com flexibilidade de tronco fraca, sendo observado essa condição, em todas as idades trabalhadas na amostra desse estudo, contendo poucas exceções com escala boa e razoável.

Palavras chave: Ginastica Rítmica; Flexibilidade; Praticantes Recreacionais.

Date of Submission: 26-05-2024

Date of Acceptance: 06-06-2024

I. Introdução

A ginástica rítmica é uma disciplina desportiva que combina elementos de dança, ginástica e manipulação de aparelhos. Sua elegância, precisão e harmonia tornam-na uma forma única de expressão artística e esportiva. Originada no início do século XX, a ginástica rítmica evoluiu ao longo do tempo, incorporando elementos de diversas culturas e influências. A Ginástica Rítmica (GR) é um esporte especificamente feminino no nível de competição, que se expressa por grande beleza, elegância e habilidade dos movimentos. As ginastas, conhecidas como rítmicas, realizam rotinas elaboradas, muitas vezes acompanhadas por música, utilizando aparelhos como a corda, a bola, as maçãs, as fitas e o arco (Laffranchi, 2005).

Segundo Hoshi et al. (2008), a Ginastica Rítmica é uma modalidade esportiva que combina arte a gestos biomecânicos de alta complexidade em uma diversidade de eventos. Nesta modalidade as exigências são altas e necessitam de um elevado nível de aperfeiçoamento de capacidades físicas como: força, resistência, coordenação, agilidade, flexibilidade e ritmo (LAFFRANCHI, 2005). A harmonia entre a música, os movimentos e os aparelhos contribui para a beleza única dessa modalidade.

A ginástica rítmica infantil é uma forma adaptada da disciplina esportiva para crianças, visando desenvolver habilidades motoras, coordenação, flexibilidade e disciplina desde uma idade precoce. Essa modalidade é projetada para ser divertida e educativa, permitindo que as crianças explorem o mundo da ginástica rítmica de maneira adequada à sua idade e nível de desenvolvimento. Essas aulas podem incluir exercícios simples para promover a flexibilidade, equilíbrio e coordenação, preparando gradualmente as crianças para movimentos mais complexos à medida que avançam em suas habilidades. Além disso, a Ginástica Rítmica infantil muitas vezes envolve atividades que incentivam a expressão criativa, como dança, jogos rítmicos e manipulação de pequenos aparelhos.

Tibeau (1988), diz que a Ginástica Rítmica é uma modalidade que proporciona o desenvolvimento das

capacidades físicas de seus praticantes, a mesma apresenta três particularidades básicas relevantes. São elas: os movimentos corporais, o manuseio de materiais e o acompanhamento musical. A iniciação deve começar com o trabalho nomeado de mãos livres e após o manuseio dos aparelhos, quando o trabalho da execução do corpo estiver sido bem aprimorado.

Monteiro (2000) conceitua flexibilidade como a capacidade física relacionada ao esporte e a saúde, referente a amplitude de movimento que determinada articulação pode realizar.

Segundo Karloh et al. (2010), a flexibilidade é uma característica marcante de esportes que necessitam da elasticidade, como a GR. A flexibilidade desempenha um papel fundamental na ginástica rítmica, sendo uma característica essencial para a realização de movimentos graciosos, acrobacias e manipulação de aparelhos. Ginastas rítmicas precisam desenvolver uma ampla gama de flexibilidade em várias partes do corpo para executar suas rotinas de maneira eficiente e esteticamente agradável.

A flexibilidade nas ginastas é desenvolvida através de treinamento específico que inclui exercícios de alongamento e técnicas de flexibilidade. A busca pela amplitude de movimento não apenas aprimora a estética das rotinas, mas também contribui para o alcance de posições mais complexas e graciosas.

A melhora dessas capacidades físicas auxilia no treinamento promovendo maior facilidade na execução técnica dos movimentos. Para De Souza Hirata e Oliveira (2015) o treinamento direcionado para a Ginástica Rítmica baseia-se nos princípios da biomecânica articular, tendo em vista aumentar a amplitude do movimento, propiciando ganho de força, flexibilidade e resistência muscular.

A flexibilidade é uma capacidade física de fundamental importância para o desempenho em qualquer esporte, e também para a vida de qualquer pessoa, sendo necessária para diversas movimentações serem realizadas com sucesso no dia-a-dia.

Segundo Mendes (2001) no que diz respeito a junção de flexibilidade e ginástica rítmica:

“A flexibilidade é a capacidade física principal a ser trabalhada na GR, pois é exigida pela Federação Internacional de Ginástica (FIG) com grau de execução, ou seja, a execução completa da mesma sendo assim indispensável o treinamento dela e assim, as ginastas flexíveis podem se expressar de maneira mais versátil, incorporando movimentos inovadores e surpreendentes em suas apresentações.”

A flexibilidade do tronco é uma capacidade física importante em muitos esportes, e em especial na ginástica rítmica, a flexibilidade do tronco desempenha um papel crucial em movimentos, incluindo flexões, arcos, giros e equilíbrios, sendo essencial na rotina de treino.

II. Materiais E Métodos

Este estudo tem caráter transversal e descritivo, foi desenvolvido com as praticantes da GR do Projeto de Ginastica Rítmica na UFAC desenvolvido nas dependências do curso de Educação física. Foi avaliado a flexibilidade do tronco de 25 meninas, com idades de 06 a 10 anos. As avaliações foram feitas no mês de novembro de 2023 antes do início da aula pratica da modalidade e, além disso, estavam com o Termo de Consentimento Livre e Esclarecido assinado pelos pais ou responsáveis.

Para verificar as características sociodemográficas foi utilizado um questionário contendo 3 perguntas objetivas sobre as variáveis tempo de treinamento, escolaridade e rede de ensino. As variáveis antropométricas avaliadas foram estatura, peso e IMC.

A Estatura foi verificada através do estadiômetro portátil da marca Sanny®, com precisão de um centímetro. As medidas foram retiradas com as alunas utilizando roupas leves e pés descalços. As pesquisadas foram orientadas a permanecerem eretas, com a cabeça posicionada no modo do plano de Frankfurt, joelhos esticados, pés juntos e braços soltos ao longo do corpo.

O peso foi verificado através da balança digital da marca Sanny® com capacidade até 200 kg, a mesma foi colocada sobre superfície rígida e os alunos ficaram em pé, posicionados no centro da balança, olhando para frente. As alunas trajavam roupas leves e pés descalços.

Para diagnosticar o estado nutricional, adotou-se como referência a tabela de classificação com os valores dos pontos de corte propostos pelo PROESP-Br, no qual foram avaliados em Zona de risco a saúde e Zona Saudável, seguindo a avaliação de acordo com sexo e idade.

A flexibilidade do tronco foi medida através do Banco de Wells da marca Sanny®. Inicialmente as voluntárias posicionaram-se sentadas no chão mantendo os joelhos estendidos, os pés descalços, apoiados no banco e com a articulação do tornozelo em neutro. Os membros superiores eram posicionados à frente do tronco, com os ombros flexionados, cotovelos estendidos e mãos sobrepostas, mantendo as palmas voltadas para baixo. Partindo dessa posição inicial, o voluntário deveria ativamente projetar o seu tronco para frente, tentando alcançar com as mãos sobrepostas a maior distância na escala métrica com a extremidade anterior dos dedos, permanecendo nesta posição por dois segundos. Foram realizadas duas tentativas, sendo a primeira utilizada como familiarização. O desempenho final foi retirado da segunda tentativa.

Os dados foram tabulados no programa Excel 2019 e posteriormente analisados pelo software JAMOVI 2.5, onde foram analisados média, desvio padrão e frequência relativa dos dados.

III. Resultados

A amostra foi constituída por 25 crianças, sendo todas do sexo feminino. A média de idade foi de 8,4 anos, sendo 21 de escola pública e 4 de colégio particular, com uma frequência de treino de três (3) vezes na semana.

Na tabela 1 estão descritas as informações das 25 participantes que tem de 6 a 10 anos no qual a média de idade foi de 8 anos, a média de peso das alunas foi de 33kg, Estatura teve média de 1.36m e no IMC tivemos a média de 17.5kg/m². No teste de sentar e alcançar (TSA) no qual utilizamos o Banco de Wells, a amostra obteve um resultado médio de 28,5 centímetros.

Descritiva	Idade (anos)	Peso (kg)	Estatura (m)	IMC (kg/m ²)	Banco de Wells (cm)
Média	8	33	1.36	17.5	28.5
Desvio padrão	1.22	9.72	0.0992	3.37	5.61
Mínimo	6	20	1.22	12.8	20
Máximo	10	61	1.57	29.8	39

Fonte: Os autores (2024).

A tabela 2 mostra a classificação da flexibilidade por idades das participantes, observa-se que em todas as faixas etárias a classificação foi fraca. A classificação razoável foi entre as idades de 8 a 10 anos e a boa foi somente na idade de 10 anos (n=1).

Idade (anos)	Bom	Fraco	Razoável
6	—	n= 2 (8%)	—
7	—	n=3 (12%)	—
8	—	n=7 (28%)	n= 2 (8%)
9	—	n= 4 (16%)	n=1 (4%)
10	n=1 (4%)	n= 4 (16%)	n= 1 (4%)

Fonte: Os autores (2024).

IV. Discussão

O presente estudo teve como objetivo verificar o nível de flexibilidade do tronco das praticantes recreacionais do projeto de extensão de Ginastica Rítmica do curso de Educação Física da Universidade Federal do Acre.

Conforme classificação da bateria do Projeto Esporte Brasil (PROESP-BR) a classificação da flexibilidade é avaliada em 6 pontos de corte em escala crescente - Muito Fraco, Fraco, Razoável, Bom, Muito Bom e Excelência (GAYA e SILVA, 2007). Com base nos resultados deste estudo, avaliamos que 80% das praticantes estão com nível de flexibilidade fraco, sendo observado em todas as idades.

O estudo de Silva et al., (2008), aborda que a flexibilidade das articulações do quadril e da coluna é uma capacidade física importante para a prática de GR, é sabido que o código de pontuação exige movimentos com alto grau de dificuldade que podem ter sua execução facilitada com uma boa amplitude articular.

A ginástica rítmica pode ser incluída na lista de modalidades esportivas que promovem alto risco de lesões lombares, sendo, possivelmente, consequência da extensão lombar repetitiva (HUTCHINSON, 1999).

Weineck (2006) e Herbert (2007) concordam que o treino da flexibilidade é importante para reduzir o risco de lesão e melhorar o desempenho muscular geral, otimizando a fluência dos movimentos e aprendizagem dos gestos técnicos, os autores também destacam que uma flexibilidade mal desenvolvida pode se refletir em uma estagnação do desempenho da atleta levando a más resultados.

Em um estudo desenvolvido com 90 praticantes de ginástica rítmica do Projeto Atleta do Futuro, do Município de Chapecó com meninas de idade de 6 a 14 anos, onde utilizou-se a bateria de testes de aptidão física relacionada à saúde, revelou que o os níveis de flexibilidade de 57,1% das ginastas foram insatisfatórios. Esse programa oferece aulas de GR duas vezes por semana, com duração de 60 minutos por sessão, fator este que pode justificar o resultado de baixo nível de flexibilidade. (RECH E LAUX; 2017).

Resultado esse, que corrobora com os achados no presente estudo, no qual foi possível evidenciar algumas características sobre a variável flexibilidade, destaca-se que o pouco tempo de treinamento não ajudou efetivamente na melhora da flexibilidade das alunas, tendo em vista que o volume de treino era baixo e contava com apenas 3h semanais, o que pode justificar o baixo nível de flexibilidade.

A literatura ressalta que a flexibilidade e a força muscular são qualidades físicas importantes para a promoção da saúde e também para o bom desempenho no esporte competitivo (CARVALHO et al., 1998).

Um estudo de Oliveira et al. (2005), explica que manter um bom nível de flexibilidade em todas as articulações é necessário para obter uma qualidade de vida adequada. Nas atividades rotineiras e recreativas uma mobilidade articular satisfatória é importante para uma boa execução dos movimentos. Para completar os benefícios, a flexibilidade mantém uma boa postura corporal, então, se não acontecer um bom trabalho de flexibilidade, torna-se propícia o acometimento de problemas posturais.

Como citado anteriormente, o tempo de prática na modalidade pode influenciar no nível da capacidade flexibilidade, podemos observar isso no estudo de Silva (2016), realizado com uma amostra de 15 atletas do sexo feminino da seleção maringense de ginástica rítmica, com idade entre 09 e 13 anos e tempo de treinamento de 12h semanais, para realizar o teste também foi utilizado o Banco de Wells para avaliar a flexibilidade de tronco e posterior de coxa. Os resultados mostram que as ginastas da amostra estudada apresentaram um alto percentil de flexibilidade, pois praticam regularmente a Ginástica Rítmica, sendo que na flexibilidade linear de todas as 15 atletas foram apresentados resultados acima da média.

V. Considerações

Por meio dos resultados adquiridos, é possível concluir que as praticantes recreacionais do projeto de ginastica rítmica estão com flexibilidade de tronco fraca, sendo observado em todas as idades trabalhadas na amostra desse estudo, contendo poucas exceções com escala boa e razoável. Diante disso é importante destacar que o tempo de treino interferiu diretamente nos resultados encontrados, tendo em vista que o período de treinamento foi de 4-6 meses com apenas 3h semanais de aula, tempo relativamente curto para desenvolver tanto as habilidades corporais, capacidades físicas, manejo dos aparelhos e construção de coreografias.

Destaca-se também que essa pesquisa foi feita com apenas uma equipe recreativa de ginastica rítmica, sendo assim, não representa toda a população de ginastas, sendo uma limitação do estudo. Porém, este estudo abre caminhos para novas investigações, como por exemplo, estudos quase experimentais com protocolos de treinamento da flexibilidade; comparar os níveis de flexibilidade de tronco de praticantes com não praticantes; comparar os níveis entre praticantes que competem e praticantes recreacionais; entre outras possibilidades.

Contudo, evidencia-se a necessidade de futuros estudos sobre flexibilidade em praticantes de ginástica rítmica, tendo em vista se tratar de um esporte em ascensão, que vem se expandindo no Brasil e trazendo muitos resultados positivos nos últimos anos, mas ainda é desprovido de estudos na área.

Referências

- [1] Conte M.; Gonçalves, A.; Aragon, F.F.; Padovani, C.R. Influência Da Massa Corporal Sobre A Aptidão Física Em Adolescentes: Estudo A Partir De Escolares Do Ensino Fundamental E Médio De Sorocaba/Sp. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*. 2000.
- [2] Gaya, A.; Silva, G. Projeto Esporte Brasil. Manual De Aplicação De Medidas E Testes, Normas E Critérios De Avaliação. Proesp-Br. Porto Alegre, 2007.
- [3] Hoshi, R. A. Et Al. Lesões Desportivas Na Ginástica Artística: Estudo A Partir De Morbidade Referida. *Revista Brasileira De Medicina Do Esporte*, V. 14, N. 5, P. 440-445, Set. 2008.
- [4] Hutchinson, M. R. Low Back Pain In Elite Rhythmic Gymnasts. *Med Sci Sports Exerc*, V. 31, P.1686-1688, 1999.
- [5] Laffranchi, B. Planejamento, Aplicação E Controle Da Preparação Técnica Da Ginástica Rítmica: Análise Do Rendimento Técnico Alcançado Nas Temporadas De Competição. 2005. 267p. Tese (Doutorado Em Ciências Do Desporto) - Universidade Do Porto, Porto, 2005.
- [6] Mendes, E. Métodos De Treinamento De Flexibilidade Em Praticantes De Ginástica Rítmica Do Paraná, V Encontro De Pesquisa Em Educação Física, 2001. Disponível Em: [Http://erevista.unioeste.br/index.php/cadernoedfísica/article/view/1346/1092](http://erevista.unioeste.br/index.php/cadernoedfísica/article/view/1346/1092). Acesso Em: 26 De Fevereiro De 2024.
- [7] Monteiro, Gisele De Assis. Avaliação Da Flexibilidade. Manual De Utilização Do Flexímetro Sanny. 1ª Edição. São Bernardo Do Campo, Sp 2000.
- [8] Oliveira, B.M.P.M.; Santos, J.A.R.;Silva, D.J.L.. A Flexibilidade Em Adolescentes – Um Contributo Para A Avaliação Global. *Revista Brasileira De Cineantropometria E Desempenho Humano*. 2005.
- [9] Rech, M. A.; Laux, R. C.; Zanini, D. Nível De Aptidão Física Relacionado À Saúde De Praticantes De Ginástica Rítmica. *Unoesc & Ciência - Acbs*, [S. L.], V. 8, N. 1, P. 67-72, 2017. Disponível Em: [Https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/12652](https://periodicos.unoesc.edu.br/acbs/article/view/12652). Acesso Em: 26 Fev. 2024.
- [10] Silva, J. M. Et Al. Influência Do Treinamento De Flexibilidade E Força Muscular Em Atletas De Ginástica Rítmica. *Saúde E Pesquisa*, V. 9, N. 2, P. 325-331, 2016.
- [11] Silva, L.R.V. Lopez, L.C. Gomes, Z.C.M. Matsushigue, K.A. Avaliação Da Flexibilidade E Análise Postural Em Atletas De Ginástica Rítmica Desportiva: Flexibilidade E Postura Na Ginástica Rítmica. *Revista Mackenzie De Educação Física E Esporte*. V.7. 2008.
- [12] Tibeau, C. C. P. M. Grd Em Razão Da Idade. São Paulo: O Mundo Da Ginástica, 1988.