



FLEXIBILIDADE E RESISTENCIA MUSCULAR LOCALIZADA EM JOGADORES DE VOLEI

DESSBESELL, Denise Rodrigues¹; CHAGAS, Gabriela Santos¹, KRUG, Marília de Rosso²

Palavras-Chave: flexibilidade, resistência muscular localizada, volei.

INTRODUÇÃO

A flexibilidade é uma capacidade física que determina a amplitude nos movimentos e articulações sem causar danos e riscos à estrutura corporal. Dantas (1999) define como qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento com amplitude angular máxima, sem que cause danos dentro dos limites morfológicos.

Nos jogadores de vôlei onde se exige mais amplitude nos movimentos a flexibilidade é indispensável, os jogadores precisam trabalhar a resistência e flexibilidade para que possam atingir seus objetivos, sendo um esporte que exige muito do atleta. Já a resistência muscular localizada se relaciona com a aptidão física do atleta, pois ela tem forte influência no bem estar físico e qualidades essenciais para que o atleta tenha um bom desempenho esportivo, melhorando a desempenho do atleta.

Para Zatsiorski (1988), Araújo (1985) a flexibilidade depende da mobilidade da articulação da estrutura que compõem e circundam os ossos, cápsula articular, tendões, ligamentos, músculos, gordura e pele. Resumindo a flexibilidade pode ser classificada em geral e específica ativa ou passiva e ainda estética ou dinâmica.

Para Carvalho (1998) resistência é a capacidade que o corpo possui para suportar uma atividade, atrasando a fadiga. Cada movimento requer uma forma diferente de resistência. A aeróbica é como uma base que o organismo precisa para realizar posteriormente outras atividades sem cair de imediato na fadiga, a anaeróbica nos permite realizar esforços de curta duração mas com grande intensidade.

O voleibol é um jogo coletivo praticado por duas equipes. Segundo a Confederação Brasileira de Voleibol (2004) a equipe é formada por 6 jogadores efetivos, um com a função de libero, e a dimensão da quadra é de 18x9 metros com uma rede ao meio com altura variável conforme o sexo da categoria, o confronto entre as equipes é indireto. Para tanto cada equipe tem a permissão de dar três toques, não é permitido segurar a bola antes de passar para

¹Acadêmicas do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta.

²Docente do curso de Educação Física. mkrug@unicruz.edu.br



a quadra adversária as alternâncias entre ações ofensivas e defensivas dependem da posse de bola. O jogo caracteriza com 3 ações: caráter ofensivas - saque e ataque, Caráter defensivo: recepção e defesa, caráter transitório: levantamento. A equipe vencedora é aquela que vencer os três setes. O esporte pode ser considerado uma das modalidades esportivas mais complexas que exige perfeição na execução das habilidades e características físicas específicas. Desta forma é imprescindível uma excelente condição física, assim justifica-se este estudo que teve como objetivo analisar a flexibilidade e a resistência muscular localizada de abdômen RMLABD dos atletas de voleibol da Associação Atlética Banco do Brasil e Universidade de Cruz Alta – RS – AABB/UNICRUZ.

METODOLOGIA

Participaram deste estudo sete atletas de voleibol da Associação Atlética Banco do Brasil/ Unicruz, com média de idade de 28 anos com desvio padrão de 6,81. Foram avaliados a flexibilidade e a RMLABD, através dos testes de sentar e alcançar de Wells e Dillow (1955) que consiste medir a distancia em centímetros que os pontos Dactylion, ficam em relação ao ponto zero, e de abdominal em um minuto, respectivamente, com intervalo de 2 min entre eles, nesses métodos foram aplicados sem aquecimento prévio.

Os atletas foram avaliados individualmente, Os dados foram analisados através da frequência simples e percentual, média e desvio padrão.

Resultado e discussões

TABELA 1. Resultado media e desvio padrão das variáveis Flexibilidade e RMLABD dos atletas de voleibol da equipe AABB/UNICRUZ em 2012

VARIAVEIS	MEDIA	DESVIO PADRAO
Flexibilidade cm	32,78	+ - 10,6
RML rep	43,28	+ - 8,65

Ao analisar os dados da tabela 1 pode-se observar valores considerados baixo para a flexibilidade ideal para a RML



TABELA 2. Dados de frequências percentuais de classificação das variáveis Flexibilidade e RMLABD dos atletas de voleibol da equipe AABB/UNICRUZ em 2012

VARIAVEIS	> IDEAL	IDEAL	< IDEAL
Flexibilidade cm	70 %	15%	15%
RML rep	43%	-	57%

Ao analisar a tabela 2 pode-se observar que a maior parte dos jogadores apresenta flexibilidade abaixo do ideal, o que equivaleu a cinco jogadores, sendo que um jogador apresentou flexibilidade ideal e um jogador apresentou flexibilidade acima do ideal.

Em relação à RML o equivalente 43% dos jogadores apresentou abaixo do ideal, ou seja, apresentaram RML ruim. Os demais jogadores (57%) apresentam valores acima do ideal.

A força muscular e flexibilidade permitem a movimentação eficiente melhorando a desempenho esportivo e qualidade de vida do atleta.

Conclusão

Após analisar os dados foi possível concluir que os atletas de voleibol da AABB/UNICRUZ necessitam dar ênfase no trabalho de flexibilidade e RMLABD, considerando o alto percentual de atletas que apresentaram estes valores abaixo do ideal.

Referências

ARAUJO, C.G.S. **Efeitos do aquecimento ativo sobre a flexibilidade passiva comunidade esportiva** 1985; p. 35. 12-17.

CARVALHO, A.C.G.,PAULA, K.C.; AZEVEDO, T.M.C. Relação entre flexibilidade força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. **Rrev. Bras Med Esportes** 1998.p.4.2-8.

CONFEDERAÇÃO BRASILEIRA DE VOLEIBOL. **Regras Oficiais de Voleibol** RIO DE JANEIRO; Sprint,2004.

DANTAS,E.H.M.,**flexibilidade,alongamento e flexionamento**.4ed.Rio de Janeiro.**Shape**,1999.

WILLS,K.F.e DILLON,E.K.(1952) **O sentar e alcance. Um teste de volta e flexibilidade,perna**.Res;P.de exerc.sport.23,pp115-118.