

A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE EM CRIANÇAS

MATHEUS BUSSOLO NAZÁRIO ¹

JOSÉ ACCO JUNIOR ²

RESUMO

A flexibilidade é fator chave para verificarmos a aptidão física e indicador das condições de saúde do indivíduo. Está relacionada aos hábitos e condições de vida individuais, sexo, idade e características físicas, como estruturas musculares, ósseas e articulações e sofre alterações ao longo da vida. A criança possui maior capacidade de adquirir e manter a flexibilidade que o adulto. A discussão sobre os exercícios de flexibilidade e seus benefícios, tanto na área da saúde quanto na educação, tem sido constantes e frequentes. Este estudo objetiva conhecer e analisar conceitos de flexibilidade, como ela atua no desenvolvimento físico das crianças e qual metodologia de exercícios ou atividades físicas são os mais indicados para a faixa etária. A revisão bibliográfica busca conhecimentos disponíveis em livros, revistas, artigos científicos e na internet para embasar a prática do profissional de educação física. Conclui-se que a flexibilidade é uma capacidade física importante para o ser humano, especialmente para as crianças, pois auxilia na consciência corporal, autoestima, saúde, prevenção de lesões e na prática desportiva. A metodologia de exercícios ou atividades físicas direcionadas as crianças deve utilizar o lúdico, focando em brincadeiras, jogos, música, esportes e dança que trazem prazer e ao mesmo tempo estimulam a flexibilidade.

Palavras-chave: Flexibilidade. Crianças. Pesquisa.

ABSTRACT

Flexibility is a key factor in verifying physical fitness and an indicator of an individual's health conditions. It is related to individual habits and living conditions, sex, age and physical characteristics, such as muscle, bone and joint structures and changes throughout life. The child has a greater capacity to acquire and maintain flexibility than the adult. The discussion about flexibility exercises and their benefits, both in the area of health and education, has been constant and frequent. This study aims to understand and analyze concepts of flexibility, how it acts in the physical development of children and which methodology of exercises or physical activities are the most suitable for the age group. The bibliographic review seeks knowledge available in books, magazines, scientific articles and on the internet to support the practice of physical education professionals. It is concluded that flexibility is an important physical capacity for human beings, especially for children, as it helps in body awareness, self-esteem, health, injury prevention and in sports. The methodology of exercises or physical activities directed to children should use playfulness, focusing on games, games, music, sports and dance that bring pleasure and at the same time encourage flexibility.

¹ Acadêmico do 8º semestre do Curso de Graduação em Educação Física e Esportes da Universidade do Sul de Santa Catarina – UNISUL, campus Tubarão/SC.

² Orientador de estágio e professor especialista da Universidade do Sul de Santa Catarina.

1 INTRODUÇÃO

Flexibilidade é um importante indicador de aptidão física para saúde e desempenho (ACHOUR JR., 1999). Segundo Dantas (2005) a flexibilidade é a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão.

A flexibilidade se correlaciona com os padrões de movimentos habituais para cada pessoa e cada articulação e está relacionada ao biotipo, ao sexo, à idade e estrutura osteo-articular do indivíduo (RASCH, 1991; ACHOUR JR., 2006).

Cada articulação apresenta amplitudes articulares e movimentos específicos que são influenciados pela forma de conexão dos ossos nas articulações, e nos tecidos que a circulam, bem como pela forma com que o movimento será realizado. (BROOKS, 2001)

Entre a idade e o desenvolvimento da flexibilidade, durante o transcurso da vida, ocorrem trocas significativas na magnitude da superfície articular, a elasticidade dos músculos e os segmentos dos discos vertebrais, que condicionam as trocas a nível de desenvolvimento da flexibilidade. (DANTAS, 2005)

A criança possui muito maior capacidade de adquirir e manter altos graus de flexibilidade do que o adulto. Além disso, a aquisição da flexibilidade, pela exploração dos arcos extremos de mobilidade, possibilita maior noção dos limites do corpo, facilitando alcançar a consciência corporal. É que mais benéfica se torna quando mais precocemente ela for obtida. (DANTAS, 2005)

A flexibilidade vem sendo incorporada cada vez mais às discussões sobre atividade física de maneira geral. Dificilmente é encontrada alguma proposta de prescrição de atividades físicas que não a envolva em algum momento do trabalho, sejam quais forem seus objetivos (Clarke, 1975; American College of Sports Medicine, 1998; Coelho, Teixeira, Pereira & Araújo, 1998).

Baseado nos conhecimentos citados surge alguns questionamentos. Como a questão da flexibilidade está sendo abordada tanto na saúde como na educação das crianças? Em relação a prática desportiva as crianças são orientadas e treinadas visando o desenvolvimento e manutenção da flexibilidade? Quais benefícios os exercícios voltados para a flexibilidade

trazem para o desenvolvimento físico, emocional e social das crianças? Quais são as metodologias mais eficazes para essa faixa etária?

Assim, é necessário analisar quais os conceitos de flexibilidade estão vigentes, quais exercícios e atividades físicas são indicados, bem como, buscar conhecimentos que possam ser aplicados pelo profissional de Educação Física, para melhorar a qualidade de vida e o bem estar das crianças.

Dessa forma, através de pesquisa bibliográfica, este estudo tem o objetivo de buscar respostas para os questionamentos citados e verificar a importância da flexibilidade em crianças.

2 METODOLOGIA

A pesquisa bibliográfica é ponto de partida para todos os tipos de pesquisa. Através dela acessamos o conhecimento armazenado pela humanidade em livros, jornais, revistas e artigos científicos. Atualmente, em decorrência da tecnologia e da internet, a pesquisa pode ser expandida e seu acesso foi ampliado, pois o compartilhamento de informações e arquivos agiliza a aquisição e a construção de saberes.

Através da pesquisa bibliográfica realiza-se o levantamento de informações e conhecimentos acerca de um tema a partir de diferentes materiais bibliográficos já publicados, colocando em diálogo diferentes autores e dados. (GIL, 2019)

Utilizarei como técnica de coleta de dados (GIL, 2019) a busca por documentação indireta que ocorre através da pesquisa documental e bibliográfica sobre um tema escolhido e delimitado anteriormente.

Os materiais a serem utilizados como fonte de pesquisa para esse estudo serão livros, artigos científicos, teses e revistas. Buscarei esses materiais em bibliotecas físicas e virtuais e também na internet, onde estão disponíveis bancos de dados a nível nacional e internacional. O acesso a tecnologia, especialmente a internet, oportuniza a coleta de dados e informações construídos pela humanidade ao longo do tempo, dessa forma não delimitarei o período temporal a ser utilizado no estudo, mas procurarei citar fontes atualmente vigentes e cientificamente comprovadas.

3 DISCUSSÃO

3.1 FLEXIBILIDADE

Derivada do latim *flectere* (dobrar-se) ou *flexibilis* (dobradiço), a palavra flexibilidade é definida como “qualidade do que é flexível, maleável, facilidade de ligeireza de movimento”. (ALTER, 2010, p 17)

Segundo Dantas (2005) a flexibilidade é a qualidade física responsável pela execução voluntária de um movimento de amplitude angular máxima, por uma articulação ou conjunto de articulações, dentro dos limites morfológicos, sem o risco de provocar lesão.

Figura 1 - Flexibilidade



Fonte: Disponível em: <http://revista.quartierurbanismo.com.br/beneficios-da-yoga-para-criancas/>. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 09h30min.

Cada articulação apresenta amplitudes articulares e movimentos específicos que são influenciados pela forma de conexão dos ossos nas articulações, e nos tecidos que a circulam, bem como pela forma com que o movimento será realizado. (BROOKS, 2001)

Entre a idade e o desenvolvimento da flexibilidade, durante o transcurso da vida, ocorrem trocas significativas na magnitude da superfície articular, a elasticidade dos músculos e os segmentos dos discos vertebrais, que condicionam as trocas a nível de desenvolvimento da flexibilidade. (DANTAS, 2005)

Segundo Alter (2010, p. 132): [...] crianças menores são bastante flexíveis e que, durante os anos escolares, a flexibilidade diminui até, mais ou menos, a puberdade; depois ela aumenta no decorrer da adolescência. Após essa fase, no entanto, decrescem. Embora ela diminua com a idade, sua perda parece ser minimizada em indivíduos que permanecem ativos.

Segundo Nedialcova & Barros (1999, p. 85): A prática da atividade física com a realização de exercícios de flexibilidade adequados tende a manter ou mesmo melhorar os graus de mobilidade das articulações.

Alter (2001) citado por Maio et al. (2010, p. 03) diz que o maior influenciador do aumento da flexibilidade em determinados músculos de uma pessoa saudável é a prática de exercícios de alongamento. No entanto vale ressaltar que decorrente a mudança do corpo da fase infantil para a adulta também ocorre variação no nível da flexibilidade, segundo Alter (2001) citado por Maio et al. (2010, p. 02):

Nessa fase, os ossos tendem a crescer mais rapidamente que os tecidos moles (músculos e tendões), razão pela qual o nível de flexibilidade reduz abruptamente, ocasionando com isso o encurtamento de determinados grupos musculares, gerando dores e incômodos na prática da educação física, se não for enfatizado um programa de alongamento.

Para Dantas (2005), a flexibilidade relaciona-se, principalmente, à maleabilidade da pele e à elasticidade muscular, que são poderosamente influenciadas por alguns fatores, tais como: Fatores endógenos: idade, sexo, individualidade biológica, estado de condicionamento físico e tonicidade muscular; fatores exógenos: hora do dia, temperatura do ambiente e exercício.

“Pessoas calmas e tranquilas tem maior índice de flexibilidade, enquanto as pessoas tensas possuem menor capacidade de mobilidade articular e extensibilidade muscular. Com isso é necessário desenvolver um trabalho inicial com técnica de relaxamento” (NEDIALCOVA & BARROS,1999, p. 84).

Alter (2001, citado por VASCONCELOS; RIBEIRO & MACÊDO, 2008, p. 29): sugere três tipos básicos de flexibilidade, os quais são agrupados de acordo com os vários tipos de atividades motoras envolvidas:

a) flexibilidade dinâmica é a habilidade de executar movimentos dinâmicos dos músculos para trazer um membro através de sua amplitude máxima de movimento articular, e que é testada através do movimento realizado pelo próprio indivíduo;

b) flexibilidade passiva é maior que a dinâmica e corresponde à habilidade de assumir posições e mantê-las, usando uma força externa ao seu corpo, como o peso do próprio corpo, a sustentação de seus membros ou alguns outros instrumentos (tais como uma cadeira ou uma barra), a flexibilidade passiva é testada quando outra pessoa realiza o movimento sobre a amplitude articular do paciente;

c) flexibilidade anatômica que é maior que a passiva, representa a amplitude articular máxima, proporcionada pelas características morfológicas das superfícies articulares, sendo testada, apenas, quando não há presença de nenhum tecido entre as articulações.

Quando o corpo modifica, da fase infantil para a fase adulta, acontece uma perda significativa no desenvolvimento da flexibilidade. Nessa fase, os ossos crescem mais rápido que os tecidos moles (tendões e músculos), causando a redução do nível de flexibilidade.

Fatores como a temperatura do ambiente, o nível de estresse da pessoa, biótipo, sexo, idade e estrutura osteoarticular, podem interferir no desenvolvimento da flexibilidade das crianças. Além disso, cada ser humano possui individualidade genética, então podemos encontrar crianças que tenham mais facilidade que outras, em desenvolver a flexibilidade.

O profissional de educação física pode testar e avaliar a flexibilidade, bem como acompanhar a evolução de seus alunos, utilizando ferramentas disponíveis como: Goniômetro, Flexômetro, Banco de Wells, Flexiteste, entre outros.

Todas essas informações devem ser levadas em consideração ao elaborar um treinamento específico, exercícios e atividades, que praticados regularmente, visem ampliar essa capacidade física, ajudar as crianças a obter um melhor desempenho com a flexibilidade e promover melhora nos graus de mobilidade das articulações e posturas corporais.

3.2 CRIANÇA E FLEXIBILIDADE

A criança pode ser considerada, conforme termos do dicionário: ser humano de pouca idade, que ainda está na fase da infância; menino ou menina; filho (a); rebento; cria; e no sentido figurado: pessoa com comportamento que revela imaturidade; pessoa que se comporta de modo ingênuo ou infantil; pessoa muito jovem ou pouco experiente.

O Estatuto da Criança e do Adolescente, em seu Art. 2º, diz que: Considera-se criança, para os efeitos desta Lei, a pessoa até doze anos de idade incompletos, e adolescente aquela entre doze e dezoito anos de idade.

Toda pessoa que se encontra em sua primeira fase de existência é considerada uma criança. Do ponto de vista cronológico, a criança é percebida desde o momento do seu nascimento até a puberdade. (Criança-Conceito)

Figura 2 - Crianças



Fonte: Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/noticias/brincadeiras-espirito-equipe/>. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 09h33min.

O desenvolvimento humano é objeto de inúmeros estudos e muitas teorias versam sobre como o mesmo ocorre e levando em consideração os aspectos: cognitivo, afetivo, social e físico.

O desenvolvimento físico precisa ser estimulado desde o nascimento, pois a atividade física nasce conosco e o movimento é inerente ao ser humano. Quando recém nascido o ser humano movimenta braços, pernas, faz esforço para controlar músculos e o próprio corpo, a medida que vai crescendo, aprende a gatinhar, ficar de pé, andar, correr, pular e controlar o corpo para desempenhar a mais variadas atividades.

As crianças precisam de orientação e auxílio para desenvolver a parte física, que consequentemente tem influência em todos os aspectos do ser humano. Inicialmente a família é a maior fonte de estímulos, cuida do bem estar da criança, brinca, movimenta e estabelece conversação. Posterior a essa etapa temos a escolarização.

Nos dias atuais, o desenvolvimento do ser humano está muito ligado a educação, pois conforme Durkheim (1973), a educação teria como finalidade promover habilidades físicas, intelectuais e morais, exigidas pela sociedade como um todo, mas, igualmente, pelos contextos específicos aos quais as crianças pertencem.

Além disso, Dolto (1993), diz que as crianças atualmente são escolarizadas logo cedo, e muitas, desde os primeiros meses, passam todo o dia em creches ou em instituições assemelhadas, porque pais e mães trabalham durante todo o período.

Dessa forma percebemos a importância das atividades físicas para o desenvolvimento integral da criança, pois permitem o desenvolvimento satisfatório do corpo físico, a socialização com seus pares, a aprendizagem de regras, disciplina e valores. É durante a infância que a criança tem os primeiros contatos com atividades físicas, de flexibilidade e jogos e a escola desempenha importante papel nesse processo.

Para Dantas, 2005: a criança possui muito maior capacidade de adquirir e manter altos graus de flexibilidade do que o adulto. Além disso, a aquisição da flexibilidade, pela exploração dos arcos extremos de mobilidade, possibilita maior noção dos limites do corpo, facilitando alcançar a consciência corporal. E que mais benéfica se torna quando mais precocemente ela for obtida.

Segundo Maio et al. (2010, p. 3) “A prática de atividades de alongamento deve ser enfatizada desde a educação infantil, mais com a intenção de gerar na criança o prazer pela prática”.

Figura 3 - Alongamento



Fonte: Disponível em: <http://www.igk.org.br/galeria/igk-inaugura-atividades-no-nucleo-campos-novos/criancas-em-alongamento/>. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 09h36min.

As crianças têm maior facilidade de desenvolver a flexibilidade até os 10 anos de idade. Até essa idade devemos estimulá-las a brincar, a fazer atividades físicas e utilizar brincadeiras lúdicas a fim de melhorar a flexibilidade.

Assim, o profissional de educação física deve planejar as atividades físicas ofertadas às crianças de forma a serem variadas, alegres, divertidas e acessíveis a todos. Dentre essas atividades devem estar às relativas ao alongamento e demais exercícios utilizados para a manutenção dos níveis de flexibilidade e aumento da amplitude dos movimentos.

Ao treinar, constantemente, uma criança nessa capacidade física, visando atingir o nível de competições, ela estará bem preparada, pois para participar de competições e objetivar vencer, precisa muito da flexibilidade, que favorece outras capacidades físicas como, agilidade, mobilidade, força e resistência.

As crianças, que não forem estimuladas nessa capacidade física, quando adultos podem alcançar um bom grau de flexibilidade, todavia pelo fato de não terem sido estimulados na infância, apresentarão mais dificuldades para poder adquiri-la.

3.3 SAÚDE E FLEXIBILIDADE

A Organização Mundial de Saúde (OMS) define saúde não apenas como a ausência de doença, mas como a situação de perfeito bem-estar físico, mental e social. Em relação ao bem-estar físico percebemos que o mesmo pode ser impulsionado pela prática de atividades físicas regulares. E dentre essas práticas enfatizamos as relacionadas a flexibilidade e sua relação com a saúde e a qualidade de vida do ser humano.

Nessa perspectiva, a flexibilidade é um elemento essencial para a funcionalidade do aparelho locomotor humano, à medida que se considera como uma das variáveis da aptidão física relacionada à saúde e a qualidade de vida, sendo esta responsável pela realização de movimentos voluntários em uma ou mais articulações, na sua amplitude máxima, sem exposição a lesões do sistema musculoesquelético. (Alter, 1999)

Ter saúde é primordial em todas as etapas da vida do ser humano. E com as crianças não poderia ser diferente. Essa fase da vida é cheia de energia, vitalidade, criatividade, curiosidade e movimento. É também campo fértil para inserirmos o gosto pelas mais variadas atividades físicas e esportes, fundamentais para o desenvolvimento físico, cognitivo e emocional das crianças.

Riestra & Flix (2003), citado por Maio. *et al.* (2010), diz que a ação do exercício determina o limite da flexibilidade, ou seja, a prática correta de exercícios direcionados podem aumentar o grau de flexibilidade de um indivíduo, como também a falta de exercícios contribuem para o encurtamento muscular, ou falta de flexibilidade.

Assim, ofertar atividades físicas, de flexibilidade e esportes as nossas crianças traz inúmeros benefícios em relação à prevenção da obesidade, desenvolve a coordenação motora, oxigena o organismo, promove interação social, bem estar físico e mental.

De acordo com Rassilan & Guerra (2006, p 02), “a flexibilidade contribui decisivamente em diversos aspectos da motricidade humana, desde seus gestos cotidianos e até mesmo na busca do aperfeiçoamento da execução de movimentos desportivos”.

Para otimizar os benefícios citados acima é necessário estimular a prática de atividades físicas regulares, se possível diariamente, e adequadas a etapa de desenvolvimento da criança, levando em consideração que essas atividades precisam ser divertidas, agradáveis e desafiadoras.

Importantes características da saúde e desempenho são melhoradas na infância como resultado de atividades físicas. A flexibilidade é o único requisito motor que atinge seu auge na infância, até os 10 anos, piorando em seguida se não for devidamente trabalhada. Por esta razão, o treinamento de flexibilidade deve começar já na infância, para que não haja perda e para garantir uma boa elasticidade na vida adulta. (Rassilan & Guerra, 2006, p 3).

Mas, na atualidade, observamos em nosso entorno, uma tendência ao sedentarismo, tendo como fatores relevantes, a vida em cidades agitadas, sem espaço ao ar livre para as crianças correrem e brincarem, pais com pouca disponibilidade de tempo para atividades físicas e recreativas e o alto consumo de tecnologias digitais: televisão, internet, jogos, celulares, etc. O sedentarismo traz sérios riscos para a saúde das crianças, causando doenças cardíacas, diabetes, obesidade e psicológicas como ansiedade e baixa estima, entre outras.

Inserir atividades físicas no cotidiano da criança é caminho para solucionar a questão acima. Achour Júnior (2004) citado por Maio *et al.* (2010) sugere correlacionar os movimentos de alongamento com movimentos inerentes a algum jogo, tornando-se assim, mais atrativo e gerando então uma correlação entre o alongamento e a prática de atividades esportivas ou de lazer.

Uma criança fisicamente ativa reduz consideravelmente a probabilidade de desenvolver as doenças citadas acima, desenvolve uma boa musculatura, amplia a capacidade respiratória, fortalece os ossos, é mais flexível, alegre e interage melhor socialmente.

É papel da família, da escola e dos profissionais de educação física inserir atividades físicas e esportivas na rotina da criança. Essas atividades devem ser planejadas conforme a idade e o desenvolvimento individual. Os exercícios podem ser inseridos na forma de brincadeiras que envolvam correr, caminhar, pular, jogar, alongar, entre outros.

O aprimoramento dos níveis de flexibilidade contribui à manutenção da saúde ao facilitar a execução das tarefas cotidianas, práticas desportivas, ao prevenir lesões das estruturas osteoarticulares do aparelho locomotor, em especial a coluna vertebral. Atua também na redução de encurtamentos músculo-tendíneos, prevenindo distúrbios posturais, além de promover melhora da coordenação, diminuição da rigidez corporal, otimização das capacidades físicas (Achour Jr, 1995; Alter, 1999)

A flexibilidade é nativa ao corpo humano e mantê-la e desenvolvê-la é fundamental para a saúde e a qualidade de vida. Movimentos básicos do cotidiano como lavar os cabelos, juntar um objeto do chão, pegar coisas no alto de um armário ou praticar esportes requerem flexibilidade. Assim percebe-se o quanto a flexibilidade é importante para a saúde do indivíduo, pois se não a trabalharmos ao longo da vida e com o avanço da idade teremos dificuldades para realizar as tarefas mais simples do dia a dia, bem como ficam favorecidas as condições para o surgimento de patologias relacionadas a falta de exercícios físicos.

Após a infância, o ser humano começa a perder a capacidade natural de evoluir a flexibilidade, então devemos começar treinamentos focados em manter, aperfeiçoar e estimular essa capacidade física.

A flexibilidade traz benefícios a saúde em todas as idades. Dentre eles podemos citar: melhorar a postura corporal, minimizar os riscos de lesões, ampliar a qualidade dos movimentos e relaxar a musculatura.

A aquisição da flexibilidade pelos arcos extremos da mobilidade possibilita maior noção dos limites do corpo. Quanto mais praticada, mais benefício apresenta. Sua importância vem sendo debatida muito em vários artigos, e que por tal razão, vem sendo incorporada na maioria dos treinamentos.

Como profissionais na área da saúde, precisamos conhecer a importância da flexibilidade na saúde das pessoas e perceber que cada ser humano, criança ou adulto, desenvolve, de maneira única, suas capacidades físicas e também a flexibilidade.

3.4 EXERCÍCIOS DE FLEXIBILIDADE PARA CRIANÇAS

O desenvolvimento motor e a aptidão física são influenciados pelo grau de flexibilidade de cada indivíduo. A flexibilidade nas crianças deve ser estimulada com treinamento físico constante, com horário determinado e atividades divertidas. Os exercícios devem ser praticados em casa ou na escola e devem conter brincadeiras para estimular o prazer, a alegria e obter melhores resultados.

Antes de iniciar qualquer exercício é preciso fazer aquecimento muscular. Uma caminhada, uma corrida são exemplos de aquecimento. Após o aquecimento virão os exercícios de alongamento, que aumentam a flexibilidade das crianças e são movimentos dos músculos e articulações e devem ser planejados de forma lúdica e divertida.

Figura 4 - Caminhada



Fonte: Disponível em: https://www.newfeel.com.br/conselhos/como-praticar-caminhada-com-criancas-a_15538. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 08h46min.

Figura 5 - Corrida



Fonte: Disponível em: <http://boavidaonline.com.br/corrida-para-criancas-com-o-personal-trainer-rodrigo-bicudo/>. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 08h49min.

Exemplos de exercícios de alongamento: Ficar de barriga para baixo e empurrar o tronco para cima. Simultaneamente, as pernas estão dobradas para cima para tocar a cabeça com as pontas dos pés; Outro exercício é feito em duplas. Sentados frente a frente, segurando as mãos um do outro para alongar o máximo possível; Outra opção é sentar no chão, apoiar as palmas das mãos no chão e elevar o corpo.

Figura 6 - Alongamento



Fonte: Disponível em: <https://br.pinterest.com/pin/582019951833548389/>. Acesso em: 09 de novembro de 2020 às 09h00min.

Após o alongamento várias atividades podem ser desenvolvidas que também envolvem flexibilidades dentre outras habilidades e benefícios: a dança promove a flexibilidade em crianças, pois estimula a força, o equilíbrio, a resistência, favorece o ritmo e a coordenação de ossos e músculos; Judô é uma arte marcial e sua prática faz as crianças desenvolverem suas habilidades físicas e mentais, ensina valores, como disciplina, companheirismo e respeito, trabalha o desenvolvimento motor, a força, a coordenação, a velocidade, a flexibilidade e o equilíbrio; A yoga ajuda as crianças a ganharem habilidades musculares, maximiza a flexibilidade das articulações, otimiza a postura sentada ou em pé, melhora a capacidade respiratória e a posição dos órgãos internos, promove a circulação sanguínea, exercita a autoestima, reduz o estresse e aprimora os cinco sentidos, aumenta a agilidade e destreza, relaxa as articulações e desenvolve os níveis de atenção e concentração.

Figura 7 - Dança



Fonte: Disponível em: <https://www.altoastral.com.br/trabalhe-coordenacao-motora-dos-alunos-usando-danca/>. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 09h01mim

Figura 8 - Judô



Fonte: Disponível em: <https://claudia.abril.com.br/sua-vida/qual-e-o-esporte-mais-indicado-para-o-seu-filho/>. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 09h07mim

Figura 9 - Yoga



Fonte: Disponível em: <https://www.bonde.com.br/saude/corpo-e-mente/7-exercicios-de-yoga-para-praticar-com-bebes-e-criancas-491848.html>. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 09h10mim

Além dos exercícios relativos à flexibilidade sabemos que as crianças praticam os mais variados esportes. A prática de esportes requer que o indivíduo tenha certos níveis de flexibilidade, compatíveis com cada modalidade esportiva e cada modalidade exige grau diferenciado de flexibilidade, bem movimentos específicos e com amplitude de movimento singular a cada esporte.

Assim, obtenção da flexibilidade traz para o indivíduo vários benefícios, dentre eles estão a maior facilitação na execução de movimentos e gestos desportivos com maior amplitude e eficácia sem requerer esforço excessivo e tensão muscular dos músculos antagonistas em sua realização, também possibilita realizar movimentos cotidianos com maior facilidade (DANTAS, 1999), previne a ocorrência de lesões segundo Sharkey, 1984 (apud DANTAS, 1999), previne e alivia a sensação tardia de dor muscular que por vez sobrevém após atividades exaustivas (FARINATTI, 2000) além de diminuir o excesso de tensão muscular, que aumenta a pressão sanguínea desperdiçando energia mecânica (ACHOUR,1999).

Para melhorar o desempenho dos praticantes de esportes é fundamental que sejam incluídas atividades de alongamento e flexibilidade, de maneira contínua e sem interrupções nos treinamentos.

Segundo Araújo (2005) a flexibilidade desempenha grande papel em diversas modalidades esportivas, como na ginástica, no futebol, no tênis, e em outras como na dança, nas artes cênicas, contribuindo para a realização dos movimentos de forma mais eficazes.

Figura 10 - Futebol



Fonte: Disponível em: <https://br.guiainfantil.com/132-futebol/194-o-futebol-para-meninos.html>. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 09h15min.

Figura 11 - Tênis



Fonte: Disponível em: https://br.freepik.com/vetores-premium/criancas-jogando-tenis-na-quadra_1546303.htm. Acesso em 09 de novembro de 2020 às 09h18min.

A melhor forma de estimular as crianças são as brincadeiras, pois nessa idade elas não querem saber de competir e sim de brincar com seus amigos e sua família.

Para poder estimular essa capacidade, os profissionais de Educação Física, devem estudar e conhecê-la, para assim poder planejar, estimular e realizar atividades que aumentem o grau de flexibilidade de crianças e de adultos.

Um bom planejamento de atividades para crianças deve devemos focar na questão de brincadeiras que trabalhem a flexibilidade, pois as atividades lúdicas fazem com que as crianças se concentram melhor e assim conseguem desenvolver o treinamento com mais facilidade e alegria.

Já em relação aos adultos, é preciso tomar cuidado, analisar a questão do sedentarismo, se pratica atividades físicas e quais modalidades. Conforme o caso, o treinamento deve sempre começar devagar, evoluindo aos poucos, com exercícios e atividades que futuramente, após um período de treino programado, leve o indivíduo a atingir o grau de flexibilidade almejado.

4 CONCLUSÃO

A flexibilidade é uma capacidade física, importante para a vida do ser humano, especialmente para as crianças, pois auxilia no desenvolvimento das atividades cotidianas, como pegar um objeto do chão e é importante para a prática de atividades, exercícios físicos e esportes. Uma boa flexibilidade faz com que os movimentos sejam eficientes, auxiliando na postura corporal, na autoestima das pessoas e na saúde, pois previne lesões, principalmente nas articulações e músculos e colabora no desenvolvimento da consciência corporal.

Em relação aos esportes, a flexibilidade contribui para uma melhor execução dos movimentos necessários para determinado esporte, fazendo com que atletas e crianças consigam atingir melhor desempenho.

Podemos perceber que a flexibilidade é muito importante para as crianças, pois tem grande contribuição na saúde, na autoestima, auxilia e favorece a prática de atividades e exercícios físicos.

A flexibilidade, sendo uma capacidade física fundamental, reitera a importância de começarmos o trabalho com as crianças, pois assim elas conseguem obter e manter a flexibilidade de forma mais fácil. O profissional de educação física, ao trabalhar com essa faixa etária, pode utilizar a ludicidade, focando em brincadeiras, jogos, esportes, música, dança, entre outras atividades que tragam prazer, alegria, concentração e diversão para as crianças e que ao mesmo tempo estimulem essa capacidade física.

Após a fase de crescimento devemos focar em atividades, exercícios e treinamentos específicos para a flexibilidade, afim de que essa capacidade não seja perdida com o tempo, pois, crianças que possuem uma boa flexibilidade desde a infância, quando chegarem à fase adulta, obterão um melhor desempenho em atividades físicas e esportes competitivos.

Durante a confecção deste trabalho de conclusão de curso, foi realizada uma pesquisa bibliográfica sobre a importância da flexibilidade nas crianças, todavia é um tema que necessita de mais pesquisas, sendo estas, de campo e bibliográficas, pois há dificuldade em localizar artigos e materiais que abordem o referido tema.

5 REFERÊNCIAS

- ACHOUR Jr, A. **Efeitos do alongamento na aptidão física de crianças e adolescentes.** Revista da Associação dos Professores de Educação Física de Londrina, v.10, n.17, p.36-45, 1995.
- ACHOUR JÚNIOR, A. **Bases para exercícios de alongamento.** 2.ed. Guarulhos: Phorte, 1999. 239 p.
- ACHOUR JUNIOR, A. **Bases para exercícios de alongamento.** 2 ed. Londrina: Phorte, 1999.
- ACHOUR JUNIOR, A. **Validação de testes de flexibilidade da coluna lombar.** Dissertação de Mestrado. Universidade de São Paulo. São Paulo, 2006.
- ALTER Jr., M . **Ciência da flexibilidade.** Porto Alegre- RS: Editora Artimed. Ed 3, 2010
- ALTER, M. J. **Ciência da Flexibilidade.** 2 ed. Porto Alegre: Artmed, 1999.
- Brasil. **Ministério da Saúde. Estatuto da Criança e do Adolescente / Ministério da Saúde.** – 3. ed. – Brasília: Editora do Ministério da Saúde, 2008. 96 p. – (Série E. Legislação de Saúde)
- BROOKS, G.F. et al. **Microbiologia medica.** 22.ed. Rio de Janeiro, Mc Graw-Hill, 2001.
- CLARKE, H.H. **Joint and body range of movement.** Physical Fitness Research, v.5, n.4, p.1-21, 1975.
- Criança - **Conceito, o que é, Significado.** Disponível em: <https://conceitos.com/crianca/> Acesso em 22/07/2020 às 14:58.
- Criança.** Disponível em: <https://www.infopedia.pt/dicionarios/lingua-portuguesa/crian%C3%A7a>. Acesso em 22/07/2020 às 14:58.
- DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade. Alongamento e flexionamento.** 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999. 327p.
- DANTAS, E.H.M **Alongamento e Flexionamento.** 5.ed.Rio de Janeiro: Shape, 2005
- DOLTO, Françoise. **La causa de los niños.** Buenos Aires, Paidós: 1993.
- Durkheim, E. (1973). **Educação e sociologia.** São Paulo: Melhoramentos.
- FARINATTI, P. T. V.; MONTEIRO, W. D. **Fisiologia e Avaliação Funcional.** 4. ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2000. 302p.
- GIL, ANTÔNIO CARLOS, **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social.** Atlas Editora, 2019.
- MAIO, R. C. G. et al. **Comparação entre os níveis de flexibilidade de crianças entre 7 e 10 anos de uma escola pública e uma particular do município de porto velho.** *Revista Semana Educa Nº 1.* Rondônia.. Vol. 1. 23-26 nov, 2010.
- NEDIALCOVA, G. T; BARROS, D. R. **ABC da ginástica.** Rio de Janeiro: Grupo palestra esport. Ed 1, 1999.

RASCH, P. J. **Cinesiologia e Anatomia Aplicada**. Tradução Márcio Moacyr de Vasconcelos. 7 ed. Rio de Janeiro. Guanabara Koogan, 1991.

RASSILAN, E. A; GUERRA, T. C. **Evolução da flexibilidade em crianças de 7 a 14 anos de idade de uma escola particular do município de timóteo-mg**. *Movimentum- Revista Digital de Educação Física*. Ipatinga. V 1, 2006.

VASCONCELOS, D. A; RIBEIRO, C. D.; MACÊDO, L. C. M. **O tratamento da flexibilidade pela fisioterapia**. *Revista Tema*. Nº 10. Campina Grande. V. 7, 2008.