

NATAÇÃO NO TRABALHO DO CORPO: FLEXIBILIDADE (PROGRAMA ESPORTE EDUCACIONAL, INCLUSÃO E QUALIDADE DE VIDA PARA CRIANÇAS E ADOLESCENTES - IEFES. 2011.PG.0173)

XXV Encontro de Extensão

Gabriela Ferreira de Queiroz, Ricardo Hugo Gonzalez

Introdução: Estudos relatam a importância da natação no desenvolvimento motor da criança e outros fatores. Considerada como um dos exercícios físicos mais completos e eficazes, um dos condicionamentos dessa prática é flexibilidade, definida como uma qualidade motriz que depende da elasticidade muscular e da mobilidade articular, expressa pela máxima amplitude de movimentos necessária para a perfeita execução de qualquer atividade física eletiva, sem que ocorram lesões anatomopatológicas. A flexibilidade sendo uma característica específica para a articulação e o movimento realizado, cada atividade impõe exigências particulares ao praticante. Portanto, este trabalho tem o propósito de apresentar pesquisas que mostram como a prática de natação trabalha no corpo, crianças e jovens praticantes, especificamente, na flexibilidade. Objetivos: Identificar na literatura especializada, artigos e livros, relacionados à componente flexibilidade com a prática de natação. Metodologia: Trata-se de uma revisão de literatura, usando as seguintes palavras chaves: natação, flexibilidade, natação e a flexibilidade. Resultados: Entre os artigos, que se refere à essa temática para o benefício do desenvolvimento motor dos indivíduos, tem-se poucos resultados de melhoras, porém é preciso trabalhar-la para que isso possa ser modificado, em atividades específicas para cada estilo do nado. Conclusão: Foi descoberto que a prática de natação em relação ao trabalho da flexibilidade há poucas referências que afirmam a aprimoração dessa capacidade física. No entanto, é importante estimular exercícios de flexibilidade e a prática de natação, principalmente na idade precoce, em crianças e adolescentes, por se tratarem de suas fases de desenvolvimento.

Palavras-chave: natação. flexibilidade. natação e a flexibilidade.