


ARTIGO DE REVISÃO


IMPORTÂNCIA E INFLUÊNCIA DA FLEXIBILIDADE PARA ATLETAS DE
ESGRIMA DE AMBOS OS SEXOS
IMPORTANCE AND INFLUENCE OF FLEXIBILITY FOR FENCING ATHLETES OF BOTH SEXES

AUTORES


Thamires dos Santos^{1,2}

 0000-0002-4307-4099


Romario Bastos dos Santos^{1,2}

 0000-0002-5441-8264


Ana Paula Rodrigues Brischiliari¹

 0000-0001-9856-7061


Guilherme dos Santos Amadeu^{1,2}

 0000-0001-9972-513X

Mateus Amorim de Souza^{1,2}

 0000-0002-0443-6552

Joel Oliveira de Souza^{1,2}

 0000-0001-7185-874X

1 UNIFATECIE – Centro Universitário de Ciências e Tecnologia do Norte do Paraná, Paranavaí, PR, Brasil.

2 GPESDE – Grupo de Pesquisas e Estudos em Educação Física, Saúde e Desempenho, UNIFATECIE, Paranavaí, PR, Brasil.

DOI: 10.33872/rebesde.v1n1.7-9

CONTATO

Thamires dos Santos

thamires.teodoro@hotmail.com

Rua: Ivete Vargas, nº 236

CEP: 87711-230 – Paranavaí, PR, Brasil



Copyright: este é um artigo de acesso aberto distribuído sob os termos da Atribuição Creative Commons License®, que permite o uso irrestrito, distribuição, e reprodução em qualquer meio, desde que o autor e fonte originais são creditados.

RESUMO

O presente estudo teve como objetivo geral analisar os benefícios e influências do nível de flexibilidade em atletas de Esgrima, através de uma revisão de literatura. Na esgrima, esta valência física não tem a atenção devida dos treinadores, porém é extremamente importante para a execução de alguns movimentos específicos. Sendo assim, neste trabalho verificamos que a flexibilidade, assim como as outras valências, deve ser trabalhada constantemente, pois atua diretamente em alguns movimentos de ataque e defesa, como o afundo e meio afundo e a extensão do braço em direção ao seu oponente, assim aumentando a possibilidade de atingir o oponente de forma eficaz. E, por fim, ainda é necessário que haja mais estudos para comprovar que a flexibilidade nos esportes é importante e que em cada esporte ela tem um fim, seja ele para melhora da *performance* ou para prevenção de lesões.

Palavras-chave: esgrima, flexibilidade, performance.

ABSTRACT

The current research had the general objective of analyzing the benefits and influences of the level of flexibility in fencing athletes through a literature review. In fencing, coaches do not give priority to this physical quality, but it is extremely important for performing specific movements. So in this work we verify that flexibility as well as the other physical capacities must be constantly worked because it acts directly in some attack and defense movements, such as: the bottom and middle and the extension of the arm in the direction of your opponent, thus increasing the possibility of achieving the opponent effectively. Finally, there is still a need for more studies that demonstrate flexibility in sports are important and that in every sport there is a purpose, either to improve performance or to prevent injuries.

Keywords: fencing, flexibility, performance.

Recebido: 01/01/2020 | **Aprovado:** 08/10/2020

1. Introdução

A esgrima é um esporte de combate que se pratica a dois num confronto de habilidades, destrezas e técnicas com o objetivo de tocar o adversário. É composta de competições individuais ou por equipes e possui três diferentes tipos de arma: o florete, a espada e o sabre (1) define os objetivos da esgrima como sendo o toque de ponta, com o florete e a espada, ou de corte e ponta no sabre, sendo a superfície válida especificada segundo a regra particular de cada arma (2).

Os historiadores afirmam que a esgrima se originou na pré-história, cerca de 2000 anos a. C.

quando o homem passou a atacar e se defender através de um pedaço de madeira, para garantir sua sobrevivência, porém, somente com a criação dos metais foram cunhadas as primeiras armas de combate sendo utilizadas por chefes de organizações ou tribos. Somente em 1874 se tornou esporte competitivo quando surgiu a primeira escola americana de esgrima (3).

Este esporte está presente nas Olimpíadas desde os primeiros jogos olímpicos modernos, porém somente nas modalidades de florete e sabre, na categoria masculina e somente em 1900 foi introduzida à espada. A categoria feminina surgiu

em 1924 com o florete, em 1996 com a espada e em 1998 com o sabre, mas apenas como demonstração, sendo disputado pela primeira vez nos Jogos Olímpicos de Atenas (2004). A sua prática é regulamentada pela *Fédération Internationale D'Esgrime* (FIE), fundada em 1913 e sediada em Paris-França.

Segundo (4) apud (2) nesta modalidade é necessário desenvolver e avaliar a flexibilidade, força explosiva, resistência anaeróbica, resistência aeróbica, velocidade de movimentos, velocidade de reação, força dinâmica, agilidade, equilíbrio dinâmico e equilíbrio recuperado, que devem ser trabalhados num processo de treinamento desde a infância até a idade adulta. Entre as qualidades físicas citadas, neste estudo, daremos ênfase na capacidade física flexibilidade de atletas de esgrima.

O *American College Medicine Sport* (5) afirma que o termo flexibilidade abrange a amplitude de movimentos simples ou múltiplos de articulações e a habilidade de desempenhar tarefas específicas, ou seja, segundo (6) a flexibilidade é uma qualidade física que depende tanto da elasticidade muscular como da mobilidade articular, expressada pela máxima amplitude do movimento necessário para realizar qualquer atividade física eletiva, sem que haja lesões anatomopatológicas.

A manifestação da qualidade física flexibilidade é específica para cada esporte, segundo estudos de (2) existe um nível ótimo de flexibilidade para cada modalidade esportiva e para cada pessoa em função das exigências que a pratica ira exercer tanto no aparelho motor quanto na estrutura de seus componentes (ligamentos, articulações, músculos e etc.).

As exigências de flexibilidade variam de esporte para esporte, pode ser possível que um determinado perfil de flexibilidade pode apresentar risco para uma atividade e não representar para outra atividade. A flexibilidade no esporte também pode ser utilizada como forma a prevenir alguns problemas como: distensões, estiramentos ou lesões de *over training* (6).

Na modalidade de esgrima (4) apud (2) esclarece que a flexibilidade é fundamental na realização de determinados movimentos, como no caso de um «a fundo», cuja eficácia está diretamente relacionada ao seu nível de desenvolvimento em um esgrimista. Um atleta que possui este movimento bem desenvolvido conseguir atacar seu adversário de forma mais rápida e eficaz.

Nesse sentido o objetivo dessa pesquisa foi analisar os benefícios e influências do nível de flexibilidade em atletas de Esgrima, de ambos os sexos.

2. Metodologia

Foram pesquisados por meio de revisão de literatura estudos publicados em periódicos nacionais e internacionais, artigos no Google Acadêmico, nas bases de documentos científicos: Scielo, Periódicos Capes, Google Scholar. Na base Scielo utilizamos os termos booleanos “Esgrima” OR “Flexibilidade” AND “Atletas”.

3. Resultados

Nas artes marciais, como Karatê e Ju-Jutsu, a qualidade física flexibilidade é bem solicitada em diversas articulações, dependendo do posicionamento na luta, assim como em algumas das técnicas de ataque e defesa. Com a esgrima não é diferente, pois, alguns movimentos, tais como o afundo e meio afundo e também quando o atleta faz a extensão do braço armado para atingir seu oponente, é necessário que ele tenha um bom nível de flexibilidade para conseguir uma amplitude máxima para acertar o adversário sem que este o atinja primeiro. Assim, conforme diz (4), a flexibilidade deve fazer parte dos programas de treinamento, pois a carência da mesma pode acabar interferindo na *performance* de atletas, principalmente na esgrima.

4. Discussão

Já é fato de que os atletas apresentam maiores níveis de flexibilidade, pois desempenham movimentos acima da média (5) e isto se deve a especificidade de cada esporte, ou seja, em praticamente todos os esportes a flexibilidade é importante, porém, ela não é determinante em todos eles. Mas na esgrima, a flexibilidade pode ajudar os atletas em momentos decisivos, facilitando a execução de alguns movimentos, como foi visto no estudo de (2), onde ele diz que: [...] *a flexibilidade do conjunto coxa-perna são determinantes para um excelente desempenho, já que um maior nível alcançado nesses quesitos determina a marcação de um ponto ou a realização de um passe perfeito.*

Alguns estudos já se encarregaram de comprovar a importância da flexibilidade para alguns esportes e, um destes estudos, em particular, realizou uma pesquisa experimental com atletas da equipe brasileira adulta de esgrima, de ambos os sexos, para avaliar a flexibilidade de dezessete

articulações (2). Em seus resultados, percebeu que os esgrimistas, independentemente do sexo ou da arma de combate (sabre, florete e espada), apresentam valores de flexibilidade superiores ao considerado normal em praticamente todas as articulações avaliadas, segundo a *American Academy of Orthopaedic Surgeons (AAOS)*. E em relação ao gênero e tipo de arma, apenas em dois movimentos articulares os grupos apresentaram diferenças significativas, na abdução do ombro, onde se observou que as *sabristas* (praticantes da arma sabre) femininas apresentam valores menores de flexibilidade, principalmente em relação as floretistas e na abdução de membros inferiores, onde os floretistas masculinos e femininos apresentaram valores maiores que os outros grupos, e nos demais movimentos articulares, as diferenças não foram significativas.

Mas, ao contrário do que vemos na literatura a respeito da esgrima e da flexibilidade, muitos preparadores físicos ainda não dão importância para este quesito e acabam por não incluir este tipo de treinamento na rotina dos atletas. Podemos explicar tal fato pelo motivo de que, as maiores destes preparadores são ex-atletas, tanto da esgrima como de outros esportes, que acabam passando, de geração pra geração, os mesmos treinos que faziam quando eram, ou seja, partem de conceitos empíricos para o desenvolvimento de seus treinamentos, sem ter um conhecimento científico a respeito da especificidade do esporte a qual fazem parte, deixando de lado algumas valências importantes como a flexibilidade.

5. Considerações Finais

A partir desta pesquisa podemos concluir que a esgrima necessita de bons níveis de flexibilidade para atingir uma amplitude ótima em alguns movimentos de ataque e defesa, como o afundo e meio afundo e a extensão do braço em direção ao seu oponente. Dessa forma, a chance de conseguir atingir o adversário pode aumentar, pois, em distâncias maiores, um atleta com boa flexibilidade conseguirá acertá-lo mais facilmente. Portanto, a flexibilidade deve ser vista com mais atenção pelos preparadores físicos e trabalhada conforme a especificidade de cada esporte e, no caso da

esgrima, deve ser trabalhada com a mesma importância que se dá para o treinamento de desenvolvimento da força, velocidade ou potência. E, por fim, ainda é necessário que haja mais estudos para comprovar que a flexibilidade nos esportes é importante e que em cada esporte ela tem um fim, seja ele para melhora da *performance* ou para prevenção de lesões.

Declaração de conflito de interesse

Os autores declaram não haver conflito de interesse.

Agradecimentos

Agradecemos ao GPESDE – Grupo de Pesquisas e Estudos em Educação Física, Saúde e Desempenho e aos professores do mesmo, pelo elevado conhecimento compartilhado e pela oportunidade de estar desenvolvendo pesquisas neste magnífico grupo.

Referências

1. Lukovich Istvan. Esgrima: The Modern International Style Hardcover. SKA Swordplay Books; Edição revisada (1 de dezembro de 1997); 1997. 224 p.
2. Pinheiro da Cunha RS. Identificação do perfil dermatoglífico, somatotípico e das qualidades físicas básicas da equipe brasileira feminina de esgrima. *Fit Perform J.* 2005;4(1):34–44.
3. Cunha R, Freitas W, Filho J. Comparação do Nível de Flexibilidade Entre Atletas da Equipe Brasileira Adulta de Esgrima. *Fit Perform journal*, ISSN 1519-9088, N° 2, 2005, pags 74-84. 2005;4.
4. Dantas Estélio H. M. Flexibilidade Alongamento e Flexionamento. Shape; 1995.
5. Hollmann W, Hettinger T. Medicina do Esporte. Manole, editor. São Paulo- SP; 1989. 678 p.
6. Farinatt TV. Paulo de Tarso Veras FARINATT1 *. 2000;4:85–96.

Como citar este artigo:

Dos Santos T, Dos Santos RB, Brischiliari APR, Amadeu GS, De Souza MA, De Souza, JO. Importância e influência da flexibilidade para atletas de esgrima de ambos os sexos. *REBESDE.* 2020; 1(1):7-9.