

## **Flexibilidade e mobilidade associadas a prática de futebol e futsal**

Eduardo Jose dos santos<sup>1</sup>

Guilherme Cortoni Caporal<sup>2</sup>

**Resumo:** A flexibilidade e mobilidade normalmente são associadas como um conceito só, no entanto esses componentes da aptidão física apesar de estarem correlacionadas, não são a mesma coisa, sendo a flexibilidade entendida como a capacidade de realizar determinado movimento através do estiramento dos tecidos, gerando assim uma boa amplitude, sem que haja desconforto nas articulações envolvidas, já a mobilidade pode ser entendida como um complemento da flexibilidade, ou seja ela é responsável pelo "quanto" essa articulação irá mover. A flexibilidade e mobilidade são apontadas como fundamentais para a execução das tarefas diárias, mas dentro da prática esportiva principalmente futebol e futsal há algumas divergências. Estudos demonstram que altos níveis de flexibilidade e mobilidade podem ser prejudiciais, gerando lesões para os atletas praticantes de alguns esportes, como exemplo disso podemos citar o futebol e o futsal, e que com o passar do tempo há tendência de perda dessas aptidões físicas, com base nesses estudos, possuímos como objetivo entender se é possível reverter essa perda da flexibilidade e mobilidade e qual a sua relação com as lesões encontradas nos jogadores. Como metodologia científica realizamos uma revisão de literatura na qual selecionamos 9 estudos associados ao tema, via Google acadêmico e Scielo, utilizando os seguintes descritores: Flexibilidade, mobilidade, futebol e futsal. Os estudos mostram que alguns autores discordam sobre a importância da flexibilidade na prática do futebol, enquanto uns defendem essa aptidão física para prevenir lesões, outros afirmam que a prática continua leva ao declínio da mesma, portanto não se faz necessária para os atletas, e que uma hiperflexibilidade levaria a um aumento da frequência de lesões, os estudos relacionados ao futsal mostraram que os níveis de flexibilidade não se relacionaram com as lesões. Já em relação a questão da perda da flexibilidade causadas pelo tempo, os estudos nos mostram que é possível reverter a falta desta aptidão física, todos os trabalhos analisados nos mostram um consenso, ganhos positivos de flexibilidade após treinamentos específicos. Concluímos que a perda flexibilidade é uma variável que pode ser revertida através dos treinamentos e que a partir disso a mobilidade também irá melhorar, e em nossa opinião embasada na idéia dos autores, a flexibilidade é sim um componente da aptidão física que deve ser trabalhada para a prevenção de lesões dentro do futebol, uma vez que alguns desses autores afirmam além da prevenção de lesões, uma boa flexibilidade gera também uma economia de energia, e no futsal percebemos que as lesões não se

---

<sup>1</sup> Estudante do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. E-mail: eduardojsantthos@gmail.com

<sup>2</sup> Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Cesuca. Doutorando em Ciências do Movimento Humano. E-mail: caporal@cesuca.edu.br

relacionaram com o nível de flexibilidade dos atletas e que uma hiperflexibilidade pode causar lesões ao invés de prevenir.

**Palavras-chave:** Flexibilidade; Mobilidade; Futebol