



## DESENVOLVIMENTO E AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE NA GINÁSTICA RÍTMICA

Bruna Paz (UNOPAR), Márcia Regina Aversani Lourenço (UNOPAR)

Londrina, Paraná, Brasil

[paz.bruna77@gmail.com](mailto:paz.bruna77@gmail.com)

**Introdução:** A Ginástica Rítmica (GR) é uma modalidade esportiva que tem como uma de suas principais características a utilização da flexibilidade como capacidade física fundamental para a execução dos elementos corporais descritos em seu Código de Pontuação, elaborado pela Federação Internacional de Ginástica (FIG). **Objetivo:** Elaborar uma revisão sistemática sobre os métodos de desenvolvimento e avaliação da flexibilidade na ginástica rítmica. **Metodologia:** A busca dos materiais foi realizada nos bancos de dados: Portal Capes, Bireme, Ebsco e Google Acadêmico, por meio dos descritores: “ginástica rítmica”, “flexibilidade”, “avaliação”, “teste” e “ginastas”. Sendo consideradas as produções científicas publicadas entre os anos de 1980 e 2014. Dos 32 estudos selecionados inicialmente, 15 responderam aos critérios de inclusão, sendo eles os seguintes: A pesquisa foi realizada com ginastas praticantes de GR, apresenta algum método para avaliação da flexibilidade, foi mensurada ou avaliada a flexibilidade dos sujeitos participantes da pesquisa. Foram selecionados oito artigos publicados em periódicos indexados, um estudo publicado nos anais de um evento, dois trabalhos completos publicados em um caderno de outro evento e quatro dissertações de mestrado. **Resultados:** Assim como a literatura os estudos são unânimes em destacar a flexibilidade como uma das capacidades físicas mais importantes na ginástica rítmica. Os estudos mostram ainda que ao avaliar os níveis de flexibilidade das atletas ou meninas praticantes de ginástica rítmica os resultados são elevados em relação aos níveis desta capacidade física em crianças e adolescentes não atletas. Os diferentes métodos, como o ativo, passivo e o estático, foram apresentados para desenvolver a flexibilidade, já o goniômetro, flexímetro, teste de sentar e alcançar, fotogrametria, flexiteste, entre outras baterias de testes específicas para a GR, como o teste de Iliá Vankov, foram utilizados para mensurar a flexibilidade de atletas praticantes de GR independente da idade. **Conclusão:** Respeitar as limitações e as fases de desenvolvimento segundo cada uma das faixas etárias é reduzir possíveis lesões imediatas ou futuras. A partir disso, é possível observar nos estudos selecionados uma diversidade na escolha dos métodos de desenvolvimento, bem como, nos instrumentos de avaliação da flexibilidade para se trabalhar tanto com atletas, quanto com praticantes de GR.

**Palavras-chave:** Ginástica Rítmica; Flexibilidade; Avaliação.