

ANÁLISE DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE DE PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA ESCOLA DA URCA DE IGUATU-CE

Glebson Alves Viração¹, Eliane Cândido Batista¹, Kayo Rodrigues Freitas¹, Victor Hugo Barreto Mulato¹, Joyce Maria Leite e Silva²

Introdução: O treinamento resistido desenvolve importantes qualidades da aptidão física, melhorando sua condição e desempenho, entretanto não auxilia diretamente no aumento do nível de flexibilidade. **Objetivo:** avaliar o nível de flexibilidade em praticantes de musculação da academia escola da URCA do Iguatu-CE. **Metodologia:** O estudo foi de caráter quantitativo descritivo de campo, população composta por praticantes de musculação da academia escola da URCA, contendo 78 indivíduos, sendo 58 do sexo feminino e 20 do sexo masculino. Foram incluídos os praticantes de musculação com no mínimo 03 meses de prática e excluídos os que tivessem lesões musculares, a coleta consistiu na avaliação da flexibilidade por meio do banco de Wells, realizada no laboratório de avaliação física da URCA, obedeceu aos aspectos éticos da Resolução nº 466/12 do CNS, os dados foram tabulados no programa Excel 2010 e analisados no software SPSS 23.0, Foi utilizado T de student e spearman. **Resultados:** Na amostra, apenas 05 (6,4%) apresentaram nível muito bom e 04 (5,1%) classificados com bom desempenho, os demais obtiveram a classificação de 03 (3,8%) dentre os regulares, entretanto 66 (84,6%) da amostra necessitavam melhorar seus níveis de flexibilidade, não contendo diferenças entre os sexos. **Conclusão:** conclui-se que não houve diferenças da flexibilidade se relacionado ao sexo, sendo que o ciclo menstrual deve ser analisado por apresentar estudos que comprovam que pode afetar diretamente na flexibilidade.

Palavras-chave: Treinamento Resistido. Flexibilidade. Aptidão física.

INTRODUÇÃO

O treinamento resistido além de proporcionar ganhos estéticos e melhorias na saúde dos indivíduos, desenvolve importantes qualidades na aptidão física, contribuindo dentre eles no aumento de força, (RML) resistência muscular localizada, Cardiorrespiratória e composição corporal, em muitos casos podendo até ser eficiente no aumento ou na manutenção do elemento flexibilidade, sendo essa definida como a realização de um movimento de uma ou mais articulações em sua amplitude total.

Com o decorrer do envelhecimento e da falta de atividade física, a flexibilidade tende a diminuir, havendo assim encurtamentos musculares se levada em consideração a pouca mobilidade durante sua vida diária, tendo esse fator como um contribuinte para futuros desvios posturais, tendo como fatores os aspectos exógenos que influenciam diretamente na flexibilidade como temperatura, ambiente, fadiga, hora do dia e os aspectos endógenos como sexo, idade, estrutura corporal e nível de treinamento.

Dantas (1999), enfatiza que a flexibilidade tem tamanha contribuição na qualidade de vida e do bem estar, auxiliando em seu equilíbrio durante suas práticas diárias, oferecendo estabilidade no decorrer vida, devido a perda crescente de flexibilidade no transcorrer do envelhecimento pode ser considerado um importante indicador de qualidade de vida

Ainda nessa concepção, Thrash e Kelly (1987) relata que o treinamento de força pode oferecer grande auxílio no aumento do nível de flexibilidade, dando ênfase na amplitude em determinados movimentos. Cortes (2002) ainda salienta que dessa forma, o treinamento de força pode manter ou em alguns casos oferecer o aumentos do nível de flexibilidade, levando em consideração a execução do exercício, em que se iniciado em um pré-estiramento muscular, é mais viável que mantenha um aumento significativo.

Nos dias atuais há a necessidade da prática de atividade física desde crianças para que hábitos saudáveis possam agregar durante todo seu desenvolvimento tanto nas capacidades físicas quanto na contribuição aos elementos da aptidão física, solicitando dentre varias e não menos importante a flexibilidade, a qual não e muito visível dentro das academias se comparado ao treinamento resistido.

I Semana Universitária da URCA/UDI

*26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri*

OBJETIVO

O presente estudo visa avaliar o nível de flexibilidade em praticantes de musculação da academia escola da URCA da cidade de Iguatu-CE.

METODOLOGIA

O estudo foi de caráter quantitativo descritivo de campo. A população do presente estudo foi composta por praticantes de musculação da academia escola da Universidade Regional do Cariri-URCA Iguatu-CE. A amostragem foi por meio de conveniência. Para a amostra foram selecionados 78 indivíduos, sendo 58 do sexo feminino e 20 do sexo masculino com idade entre 15 e 51 anos.

Como critérios de inclusão foram adotados que os praticantes já estivessem na pratica regular da musculação há pelo menos 03 meses, Foram excluídos da pesquisa os indivíduos que apresentassem algum tipo de lesão músculo esquelético. A coleta consistiu na avaliação do nível de flexibilidade por meio do banco de Wells e foi realizado no laboratório de avaliação física da URCA (Universidade Regional do Cariri – Campus Iguatu).

A flexibilidade foi classificada através da tabela de wells que se dá com o indivíduo descalço, sentado, com calcanhares unidos apoiados no banco, joelhos estendidos e as mãos sobrepostas, o avaliado faz uma inspiração profunda inclinando-se lentamente, flexionando o tronco permanecendo com joelhos e braços estendidos de modo a alcançar com as mãos a maior distância possível na metragem demarcada no banco, o avaliado deve permanecer nesta posição o tempo necessário para a distância ser anotada. Serão realizadas duas tentativas, considerando a maior distância atingida.

A pesquisa obedeceu aos aspectos éticos disciplinado na Resolução nº 466 , do conselho regional de saúde, dando ênfase a necessidade termo de consentimento livre e esclarecido (TCLE), e respeitando os princípios da autonomia, legitimidade das informações e sigilo das mesmas, os dados foram organizados e tabulados no programa Excel 2010 e posteriormente analisados no software SPSS versão 23.0, Foi utilizado T de student para verificar a influência entre os sexos e para correlação spearman, optou-

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

se pela descritiva utilizando-se tabulação cruzada para verificar relação quantitativa entre as variáveis.

RESULTADOS

Tabela – Frequência e percentuais do nível de flexibilidade (n = 78)

	F	%
MUITO BOM	5	6,4
BOM	4	5,1
REGULAR	3	3,8
PRECISA MELHORAR	66	84,6
Total	78	100,0

A amostra obteve como média de idade $22 \pm 6,9$ anos, variando entre 15 e 51 anos sendo que apenas 05 (6,4%) apresentaram nível muito bom e 04 (5,1%) classificados com bom desempenho, os demais participantes da pesquisa obtiveram um nível de classificação de 03 (3,8%) estando dentre os regulares, entretanto 66 (84,6%) da amostra necessitavam melhorar seus nível de flexibilidade.

Esses dados corroboram com os achados de Lima et al ,(2017) que analisou 60 indivíduos praticantes de treinamento de força entre 20 e 40 anos de ambos os sexos, e observou que a maioria da amostra (43,3%) foram classificados com baixos níveis de flexibilidade.

Entretanto Shiromoto et al, (2002) contradiz no seu estudo que a pesquisa realizada com indivíduos do sexo feminino praticantes de musculação onde foram avaliados os níveis de flexibilidades da articulação do quadril, antes e após as sessões de treinamento que ocorreu durante o período de seis meses não havendo sessões específicas de treinamento para flexibilidade, em que houve um aumento significativo do nível de flexibilidade na amplitude máxima de movimento da articulação do quadril.

I Semana Universitária da URCA/UDI

26 a 30 de novembro de 2018
Universidade Regional do Cariri

Descritiva da flexibilidade e sexo (n=78)

Flexibilidade	Sexo	
	M	F
Muito bom	3,8%	2,6%
Bom	1,3%	3,8%
Regular	0,0%	3,8%
Precisa melhorar	19,2%	65,4%

$p < 0,102$ e $r = -0,191$

A correlação entre flexibilidade e sexo não se mostrou significativa estatisticamente, onde mediante as classificações os homens alcançaram (3,8%) muito bom, (1,3%) bom, (0,0%) regular e (19,2%) na categoria que precisa melhorar, e as mulheres (2,6%) muito boas, boas, regulares e (65,4%) precisando melhorar os níveis de flexibilidade.

Esses achados são semelhantes aos de Costa et al, (2016) que analisou 40 indivíduos de ambos os sexos, com faixa etária de 20 a 35 anos, onde os níveis de flexibilidade não diferiram entre homens e mulheres praticantes do treinamento de força.

CONCLUSÃO

Pode-se concluir que há a necessidade de melhorar os níveis de flexibilidade em ambos os sexos, não havendo diferenças significativas entre eles, sendo provável que não houveram resultados significativos estatisticamente por ter mulheres na amostra e não ter sido considerado o período menstrual a qual se encontravam. Sugere-se desta forma para futuros estudos, acompanhar o ciclo menstrual e se regular, se tratando de indivíduos do sexo feminino, visto que já é comprovado cientificamente que o ciclo pode interferir no nível de flexibilidade, tendo outro fator determinante como nível de atividade física.

REFERÊNCIAS

CORTES, Alice A. et al. A influência do treinamento de força na flexibilidade. **Rev Digit Vida Saúde**, v. 1, n. 2, p. 1-6, 2002.

COSTA, W,A,M et al. Nível de flexibilidade de praticantes de musculação. *Revista Digital*.V20.n214.2016

Dantas, E.H.M. Flexibilidade, alongamento e flexionamento. 5ª. **Ed. Rio de Janeiro: Shape**, 2005.

THRASH, K., and Kelly, B., Flexibility and Strengthtraining. **Journal of Applied Sport Science Research**, 4:74-75. 1987.

Wells KF, Dillon EK. The sit and reach: a test of back and leg flexibility. **Research Quarterly for Exercise and Sport**, Washington, 23:115-118. 1952.

SHIROMOTO, Cristiane Eri; DE OLIVEIRA FILHO, Albertino; BERTOLINI, Sonia Maria Marques Gomes. Implicações da prática de exercícios resistidos sobre a flexibilidade. **Journal of Physical Education**, v. 13, n. 1, p. 55-62, 2002.

LIMA. M.S Et al. Comparação da flexibilidade de praticantes de treinamento resistido e praticantes de caminhada. **Revista da Saúde e Biotecnologia**.V1.n1. pág 02-17.2017.