

TESTE DE FLEXIBILIDADE DE ALUNOS PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE EXERCÍCIO FÍSICO DA ESCOLA ESTADUAL MONTE AZUL

Jonathan Augusto Teixeira Rodrigues
jonathanaugusto2@hotmail.com

Jeisabelly Adrienne Lima Teixeira
jeisabellyadrienne@gmail.com

Aline Marques da Costa
alinefavenorte@gmail.com

Djalma Santos Souza
djalmafavenorte@yahoo.com.br

Ernandes Gonçalves Dias
ernandesgdias@yahoo.com.br

RESUMO

Os exercícios físicos transformaram-se nas últimas décadas em um importante fator de promoção de saúde. Estas se configuram como elemento essencial de acesso a qualidade de vida e de melhorias nos níveis de flexibilidade. Nessa perspectiva, este estudo objetiva analisar os níveis de flexibilidade dos alunos do ensino médio da Escola Estadual de Monte Azul, praticantes e não praticantes de exercícios físicos. O mesmo torna-se relevante na medida em que a flexibilidade tem consequências fundamentais no cotidiano dos sujeitos. Para tanto, foi realizada uma pesquisa bibliográfica e de campo, utilizando teste de flexibilidade Banco de Wells. Dessa forma, o universo de análise deste estudo corresponde a uma amostra de 200 alunos, de ambos os sexos, da Escola Estadual de Monte Azul-MG. Assim, este estudo analisará questões sobre o papel da Educação Física na atualidade, a importância da prática de exercícios físicos e testes de flexibilidade. Desse modo, percebeu-se que os entrevistados, de maneira geral, possui um nível de flexibilidade médio. Não obstante, os homens possui um nível de flexibilidade superior às mulheres. Portanto, concluiu-se que existe, de fato, existe uma significativa diferença de flexibilidade entre quem pratica e quem não pratica exercícios físicos.

Palavras Chaves: Exercícios físicos; Flexibilidade; Banco de Wells.

ABSTRACT

Physical exercises have become in recent decades an important factor in health promotion. These are configured as an essential element of access to quality of life and improvements in the flexibility levels. In this perspective, this study aims to analyze the flexibility levels of high school students of the State School of Monte Azul, practitioners and non-practitioners of physical exercise. The same becomes relevant to the extent that flexibility has fundamental consequences in the daily lives of the subjects. For this, a bibliographic research and field research was carried out using flexibility test Bank Wells. Thus, the universe of analysis of this study corresponds to a sample of 200 students of both sexes, the State School of Blue-MG Monte. Thus, this study will examine questions about the role of physical education at the present time, the importance of physical exercise and flexibility tests. Thus, it was noticed that the

respondents, in general, has an average level of flexibility. Nonetheless, men have a higher level of flexibility women. Therefore, it was concluded that there is, in fact, there is a significant difference in flexibility between those who practice and those who do not engage in exercise.

Keywords: Physical exercises; Flexibility; Wells Bench.

1. INTRODUÇÃO

A Educação Física tem ocupado nos últimos anos a centralidade no debate sobre o cuidado com a saúde, uma vez que, a mesma apresenta-se, através da atividade física, como um elemento gerador de benéficos físicos, mentais e cognitivos. Não obstante, a prática de atividades físicas possibilita ainda aos indivíduos o desenvolvimento da flexibilidade.

Nessa perspectiva, a flexibilidade é uma habilidade de um músculo de relaxar e ceder a uma força de um alongamento com facilidade e ligeireza nos movimentos. Um dos conceitos mais claros de flexibilidade é quando esta é definida como a amplitude de movimento natural de um músculo ou grupo de músculos (JUNIOR, 2009).

Segundo Spirduso (1995) a flexibilidade é considerada de suma importância para os movimentos, pois o indivíduo com pouca capacidade de flexibilidade tem a possibilidade de diminuição de fazer movimentos simples do dia-a-dia. Assim, a flexibilidade é uma aptidão individual de vários fatores, sendo que essa capacidade vai se perdendo com o passar do tempo, principalmente quando não se pratica exercícios físicos.

Dessa forma, flexibilidade configura-se como uma aptidão física do corpo humano que determina a aquisição de grande amplitude durante a execução dos movimentos. Assim, examinando as manifestações da flexibilidade em uma determinada articulação, emprega-se frequentemente o termo “mobilidade”, subentendendo-se, com isso, o deslocamento de uma parte da articulação em relação à outra (JUNIOR, 2009).

Nesse cenário, cumpre destacar que a flexibilidade diminui com a idade e inatividade. Algumas lesões têm mais possibilidades de ocorrer à medida que a flexibilidade diminui, e problemas lombares estão associados com pouca flexibilidade (SHARKEY, 1998).

Meusel (1984 apud Okuma, 2002) destaca a flexibilidade como um dos mais importantes fatores de segurança, pois ela auxilia na prevenção de acidentes.

Baseados nessa premissa, o presente estudo tem como objetivo comparar os níveis de flexibilidade dos alunos praticantes e não praticantes de exercícios físicos da Escola Estadual Monte Azul-MG. Busca ainda identificar o nível de flexibilidade dos alunos; comparar o nível de flexibilidade dos alunos do sexo masculino e feminino; e caracterizar o nível de flexibilidade dos alunos praticantes e não praticantes de exercícios físicos.

A atividade física tem uma função essencial no desenvolvimento da qualidade de vida dos sujeitos. Assim, a prática de atividades físicas propicia benefícios que contribuem de maneira significativa para os mais diversos aspectos.

Dessa forma, a flexibilidade pode ser considerada um desses aspectos que são beneficiados pela prática de atividade física. A mesma é muito importante para o ser humano, independentemente da sua condição física, sexo ou idade.

Nesse cenário, este estudo se justifica em função da necessidade de diagnosticar a existência ou não de diferenças significativas de flexibilidade entre alunos praticantes e não praticantes de exercícios físicos, uma vez que, a ausência da prática de atividades físicas pode acarretar em problemas a saúde. O entendimento de tal problemática é essencial, pois a flexibilidade tem consequências na vida diária dos cidadãos.

Assim, a aplicação do teste de flexibilidade pode contribuir sobremaneira que esclarecer as hipóteses levantadas, através da utilização de uma pesquisa empírica.

2. METODOLOGIA

Esta pesquisa constitui-se de uma pesquisa de campo com método descritivo sendo de caráter quantitativo com corte transversal. De maneira que será realizado o estudo, a análise, o registro e a interpretação dos fatos do mundo físico sem a interferência do pesquisador. O universo de pesquisa deste estudo se compõe de alunos praticantes e não praticantes de exercícios físicos da Escola Estadual de Monte Azul no município de Monte Azul/MG. A amostra desta pesquisa foi composta por 200 alunos (57% do total de alunos) do nível médio da Escola Estadual de Monte Azul no município de Monte Azul/MG, sendo 54% homens e 46% mulheres.

Foi utilizado na pesquisa um questionário fechado, elaborado pelo próprio pesquisador e a aplicação do teste de Wells com utilização de protocolos padrão. O teste de sentar e alcançar é um método linear proposto originalmente por Wells e Dillon, em 1952 (WELLS; DILLON, 1952). Neste método, o sujeito senta-se com as pernas completamente estendidas, com os pés ligeiramente afastados e completamente apoiados contra um anteparo de madeira de, aproximadamente, 25 cm de altura. Sobre o anteparo, em ângulo reto, põe-se uma régua graduada em centímetros. Segundo Wells e Dillon (1952), a validação do teste foi comprovada, sendo sua confiabilidade tida como excelente. Vários questionamentos e críticas foram surgindo ao longo dos anos por conta das limitações do teste e das necessidades de instrumentos capazes de avaliar os músculos da região lombar e os ísquiotibiais ao mesmo tempo.

Os dados do presente estudo foram coletados pelo próprio pesquisador na Escola estadual de Monte Azul-MG. Para tanto, cada aluno recebeu um termo de consentimento das mãos do pesquisador que foi explicado e convidado o mesmo para participar da pesquisa. Após aceitação do convite e assinando o termo de consentimento, o aluno respondeu o questionário e posteriormente aplicação do teste de “sentar e alcançar” denominado Banco de Wells pelo pesquisador.

A análise e interpretação dos dados foram através de gráficos. O procedimento estatístico foi por meio de porcentagem onde foram utilizados: software Microsoft Excel 2010 e Microsoft Word 2007.

Este estudo seguiu as diretrizes 466/2012 do CNS que regulamenta pesquisas com seres humanos. Assim, inicialmente os entrevistados permanecerão no anônimo. Todos foram informados da possibilidade de desistir da realização do teste. Os dados obtidos serão utilizados exclusivamente para fins científicos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÃO

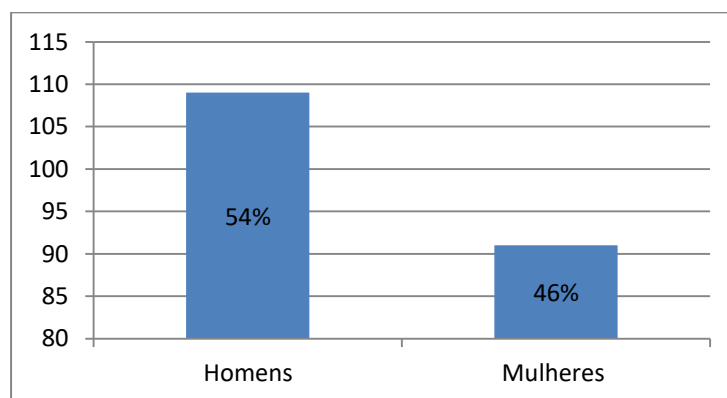
Em consonância com a literatura trabalhada neste estudo, Heyward (2004) afirma que a flexibilidade está diretamente associada à perspectiva corporal, ao sexo, à idade e ao nível de atividade física.

Nesse sentido, este estudo buscou averiguar as nuances da relação entre flexibilidade e prática ou não de exercícios físicos. Nesse sentido, analisaram-se, através

da realização do teste de Wells em 200 estudantes da Escola Estadual de Monte Azul, algumas particularidades sobre a temática.

Assim, inicialmente verificou-se a porcentagem de homens e mulheres entrevistados e, conforme se pode perceber no gráfico abaixo, 54% dos entrevistados eram homens, enquanto 46% eram mulheres.

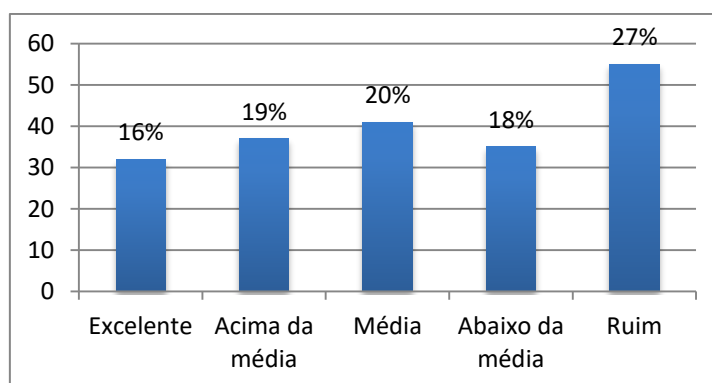
Gráfico 1: Porcentagem de homens e mulheres



Fonte: Elaboração dos autores

Não obstante, investigou-se também o nível de flexibilidade de todos os entrevistados. Nessa perspectiva, notou-se um grau acentuado de estudantes com um percentual ruim (27%) de flexibilidade, enquanto 18% apresentou um nível abaixo da média. Em contrapartida, apenas 16% do total dos entrevistados apresentaram um nível de flexibilidade excelente, enquanto 19% apresentou um nível de flexibilidade acima da média, conforme aponta o gráfico 2.

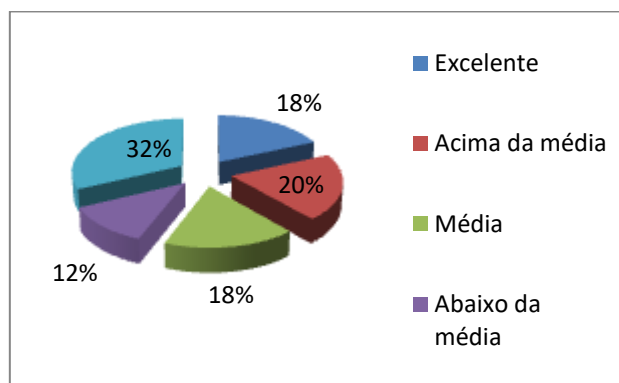
Gráfico 2: Nível de flexibilidade dos entrevistados



Fonte: Elaboração dos autores

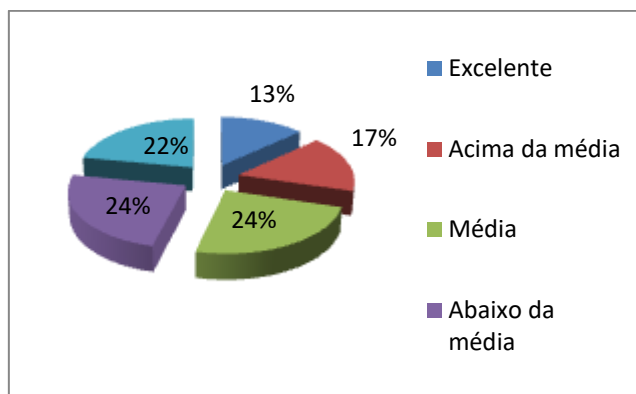
Contudo, procurou-se analisar ainda o nível de flexibilidade dos homens e das mulheres entrevistados. Nesse sentido, conforme aponta o gráfico 3, apenas 18% dos homens entrevistados apresentaram um nível excelente. Já 20% apresentaram um nível de flexibilidade acima da média, 18% apresentaram um nível médio de flexibilidade, 12% apresentaram um nível abaixo da média e por fim, 32% apresentaram uma flexibilidade ruim.

Gráfico3: Nível de flexibilidade do sexo masculino



Fonte: Elaboração dos autores

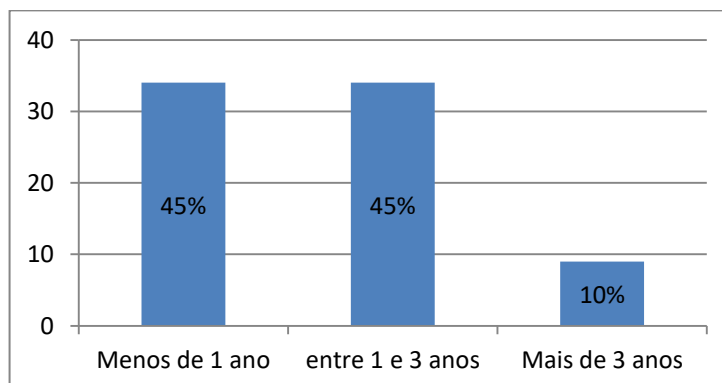
Por conseguinte, buscou-se averiguar ainda o nível de flexibilidade das mulheres entrevistadas. Assim, concluiu-se que apenas 13% das mulheres apresentaram um nível excelente de flexibilidade enquanto 17% apresentaram um nível de flexibilidade acima da média. Desse modo, 24% das mulheres apresentaram um nível médio, já outras 24% apresentaram um nível de flexibilidade abaixo da média e 22% apresentaram um nível ruim.

Gráfico 4: Flexibilidade do sexo feminino

Fonte: Elaboração dos autores

Por meio dos dados coletados pode-se constatar que a maioria das mulheres apresenta flexibilidade de nível inferior ao padrão, se comparado com o gráfico 2. No Brasil, estima-se que a prevalência do sedentarismo seja aproximadamente 56% entre as mulheres e 37% entre os homens, referente a população urbana brasileira (FUCHS *et al.*, 1993).

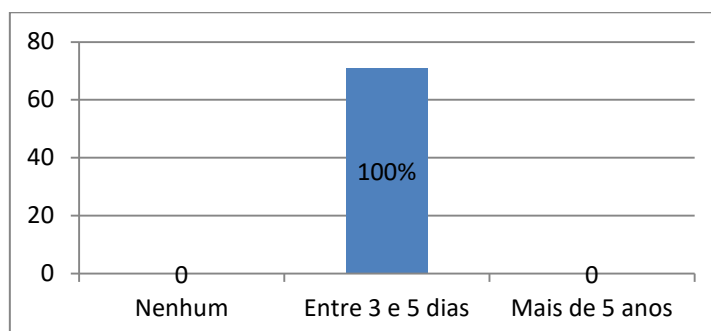
Tornou-se oportuno ainda averiguar, em relação àqueles que praticam atividades físicas, há quanto tempo a mesma é realizada. Assim, conforme se percebe no gráfico abaixo, cerca de 45% dos entrevistados que praticam atividades físicas, as praticam a menos de 1 anos, outros 45% afirmam que já fazem atividades físicas entre 1 e 3 anos e, por fim, 10% afirmam que já praticam atividades físicas há mais de 3 anos.

Gráfico 5: Tempo de prática de atividades físicas

Fonte: Elaboração dos autores

Vale ressaltar ainda que entre os entrevistados que praticam atividades físicas inquiriu-se sobre quantos dias por semana os mesmos praticam atividades físicas. Assim, 100% dos entrevistados afirmaram que praticam as atividades físicas entre 3 e 5 vezes por semana.

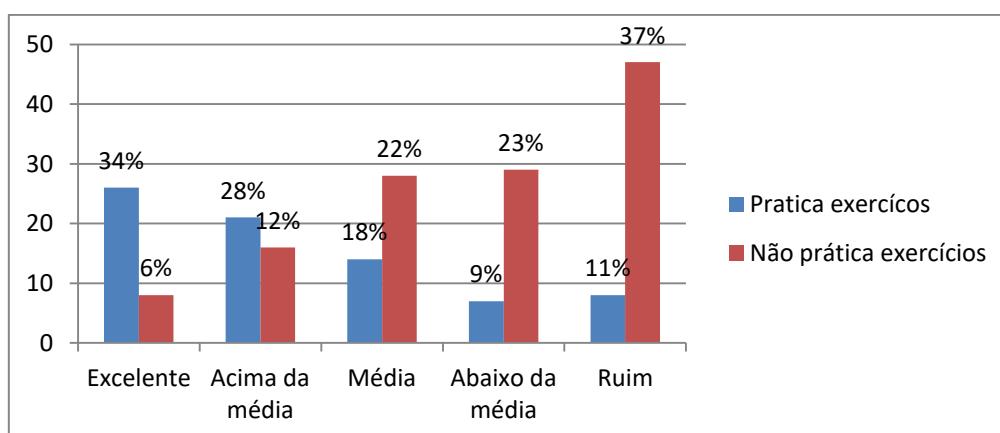
Gráfico 6: Prática de atividades físicas



Fonte: Elaboração dos autores

Por fim, realizou uma comparação estatística sobre o nível de flexibilidade entre praticantes e não praticantes de exercícios físicos. Nessa perspectiva, conforme aponta o gráfico 5, os entrevistados que praticam exercícios físicos apresentaram níveis de flexibilidade significativamente superior àqueles que não praticam exercícios físicos. Tal cenário corrobora as premissas de Dantas (1999), que enfatiza que exercícios trazem benefícios significativos em relação à flexibilidade, no que diz respeito ao um bom desempenho motor, aumento da confiança na realização de movimentos corporais e, conseqüentemente, proporciona uma elevação da autoestima.

Gráfico 7: Flexibilidade entre alunos praticantes e não praticantes de exercícios físicos



Fonte: Elaboração dos autores

Nesse sentido, o gráfico 7 aponta que, no universos dos entrevistados que praticam exercícios físicos, 34% apresentaram um nível excelente de flexibilidade. Em contrapartida, no universo dos entrevistados que não praticam exercícios físicos, apenas 6% apresentaram um nível excelente de flexibilidade. Dando sequencia, pode-se apontar que somente 11% dos que praticam exercícios físicos apresentaram um nível ruim de flexibilidade, enquanto 37% dos que não praticam exercícios físicos apresentaram um nível ruim de flexibilidade.

Tal cenário evidencia a análise de Werlang (1997) a melhora da flexibilidade é atingida com o treinamento regular de exercícios de alongamento, que consistem em favorecer toda a amplitude de movimento de uma articulação, dita normal, atuando sobre a elasticidade muscular, principalmente. Quando a amplitude excede o normal, o estímulo atua não só sobre a elasticidade muscular como também na mobilidade articular (MARCHAND, 1992). Para Rebelatto (2006), que apontam que a prática regular de atividade física é uma estratégia preventiva primária, atrativa e eficaz, para manter e aprimorar o estado de saúde física e psíquica em qualquer idade, tendo efeitos benéficos diretos e indiretos.

Sob outra perspectiva, Myers (2003) afirma que a inatividade física constitui um relevante fator de risco. É relacionado à ocorrência de maior taxa de eventos cardiovasculares e maior mortalidade em indivíduos com baixo nível de condicionamento físico.

4. CONSIDERAÇÕES FINAIS

A função social da atividade física na sociedade contemporânea não é unicamente combater o sedentarismo, e, portanto diminuir alguns efeitos perniciosos da civilização moderna, mas também, oportunizar o desenvolvimento físico do indivíduo e alargar as reservas do organismo.

Assim, neste estudo concluiu-se que a flexibilidade é fundamental nas atividades físicas profissionais e nas tarefas diárias, a redução dessa flexibilidade acompanhada do envelhecimento, pode acarretar a perda total da independência dos movimentos.

Dessa maneira, pode-se afirmar, conforme estudo que os homens apresentam um nível de flexibilidade melhor que as mulheres. Não obstante, observou-se que os jovens pesquisados apresentam, de maneira geral, um nível de flexibilidade regular.

Os resultados permitem concluir ainda que houve diferença estatisticamente significativa entre os dois grupos, praticantes e não praticantes de exercícios físicos, evidenciando um melhor nível de flexibilidade para os praticantes de exercícios físicos. Portanto, pode-se afirmar que existe uma grande diferença no nível de flexibilidade entre praticantes e não praticantes de exercícios físicos.

Finalmente, os resultados do presente estudo indicaram a importância de aprimorar a prática coletiva de exercícios físicos como instrumento de prevenção da saúde e como forma de melhorar a flexibilidade.

REFERÊNCIAS

- ALMEIDA, T. T. de; JABUR, M. N.. **Mitos e verdades sobre flexibilidade: reflexões sobre o treinamento de flexibilidade na saúde dos seres humanos**. Motricidade, Santa Maria da Feira, v. 3, n. 1, p. 337-344, jan./mar. 2006.
- ALLENDER, S., COWBURN, G.; FOSTER, C. **Compreender participação no esporte e atividade física entre crianças e adultos: Uma revisão de estudos qualitativos**. Saúde, Educação, Investigação, 2006.
- ARAÚJO, C. G. S. **Correlação entre diferentes métodos lineares e dimensionais de avaliação da mobilidade articular**. Rev. Bras. Ciên. e Mov., 8, 25-32. 2000.
- BARBANTI, V. J. **Aptidão Física um Convite à Saúde**. São Paulo: Manole, 1990.
- BATISTA, D. C. et al. **Atividade física e gestação: saúde da gestante não atleta e crescimento fetal**. Revista Brasileira de Saúde Materno-Infantil, Recife, v. 3, n. 2, abr./jun. 2003.
- BRASIL, Ministério da Saúde. **Mais saúde: direitos de todos**. Brasília, 2006.
- CASPERSEN, C. J., POWELL, K. E., CHRISTENSON, G. M. **A atividade física, exercício e aptidão física: Definições e distinções para a pesquisa relacionada à saúde**. Relatórios de Saúde Pública, de 1985.
- CONTURSI, T. L. B. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Editora Sprint. Ed 20, 1998.

CONFED - CONSELHO FEDERAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA. **Carta brasileira de prevenção integrada na área da saúde**. Rio de Janeiro: CONFED, 2014.

CONTURSI, T. L. B. **Flexibilidade e Alongamento**. Rio de Janeiro: Editora Sprint. Ed 20, 1990.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento**. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999.

DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: alongamento e flexionamento**. Rio de Janeiro: Shape, 1995.

DEVIDE, F. B. **Atividade Física na Empresa: para onde vamos e o que queremos?** Revista Motriz, Rio Claro, vol. 4, n. 2, p. 109-115, dez. 1998.

FIELDS, K. B.; BURNWORTH, C. M.; DELANEY M. **Atletas devem alongar antes do exercício?** In: Sport Science Exchange, jul/ago/set, 2008.

FERNANDES, A.; MARINHO, A.; VOIGT, LÚ; LIMA, Vicente. **Cinesiologia do Alongamento**. 1ª ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2002.

FUCHS, F.D., MOREIRA, D.M., RIBEIRO, J.P. **Eficácia anti-hipertensiva do condicionamento físico aeróbio. Uma análise clínica das evidências experimentais**. Arq Bras Cardiol. 1993.

GEIS P. P. **Atividade física e saúde na terceira idade: teoria e prática**. 5. ed. Porto Alegre: Artmed; 2003.

GUEDES, D. P.; GUEDES, J. E. P. **Exercício na promoção da saúde**. Londrina: Midiograf, 1995.

GLANER, MF. **Importância da aptidão física relacionada à saúde**. Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano, 5 (2), 2003.

GEOFFROY, C. **Alongamento para todos**. 1ª ed. Barueri, SP: Manole, 2001.

GUISELINI, M. **Aptidão física, saúde e bem-estar: Fundamentos teóricos e exercícios práticos**. São Paulo: Phorte, 2006.

HEYWARD, V.H. **Avaliação Física e prescrição de exercício: técnicas avançadas**/ Vivian H. Heyward; trad. Márcia Dornelles.- 4ª ed.- Porto Alegre: Artmed, 2004.

JUNIOR, A. A. **Flexibilidade e alongamento, saúde e bem-estar**. São Paulo: Manole, 2009.

MARCHAND, E. A. A. **Proposta Metodológica para Pacientes de Parkinson**. Pelotas/RS Brasil, 13º. Simpósio Nacional de Ginástica, 1992.

MACHADO Y. L. **Sedentarismo e suas consequências em crianças e adolescentes**. Muzambinho, 2011.

MATTOS, M.G. NEIRA, M.G. **Educação física na adolescência: construindo o conhecimento na escola**. São paulo, Phorte editora, 2000.

- MYERS, J. **Exercise And Cardiovascular Health**. Circulation. 2003.
- MINISTÉRIO DA SAÚDE. **Indicadores de mortalidade**. C.8 Taxa de mortalidade específica por doenças do aparelho circulatório [Internet]. Brasília: Ministério da Saúde; 2011.
- MONTTI, M. **Qualidade de vida- O que é Atividade Física**. São Paulo, 2016.
- NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida**. Londrina. Ed. Midiograf. 2003.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde: Como se prevenir de doenças usando o exercício como seu medicamento**. 1. ed. São Paulo: Manole, 1999.
- OGDEN, J. **Psicologia da Saúde**. Ed Climepsi. 2ª Edição. Lisboa 2004.
- OKUMA, S. S. **O Idoso e a Atividade Física**. 2. ed. Campinas: Papirus, 2002.
- PALMA, A. **Atividade física, Processo saúde-doença e condições socioeconômicas: uma revisão de literatura**. São Paulo: Revista Paulista de Educação Física, 2000.
- PICCOLO, V. L. N. **Educação física escolar: ser ou não ter?**. Campinas: Ed. da UNICAMP, 1993. 136 p.
- PITANGA, F. J. G. **Epidemiologia da Atividade Física e Saúde**. Salvador: do autor, 2001.
- REBELATTO, J. R. et al. **Influência de um programa de atividade física de longa duração sobre a força muscular manual e a flexibilidade corporal de mulheres idosas**. Revista Brasileira de Fisioterapia, São Carlos, v. 10, n. 1, 2006.
- REILLY, T. **Sports Fitness and Sports Injuries**. Faber & Faber, 61-69. 1981.
- SHARKEY, B. J. **Condicionamento Físico e Saúde**. 4. ed. Porto Alegre: Artmed, cvx 1998.
- SILVA, P. V. C.; JUNIOR, A. L. C. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes**. Curitiba: Psicol, 2011.
- SILVA, M.; RABELO, H.T. **Estudo comparativo dos níveis de flexibilidade entre mulheres idosas praticantes de atividade física e não praticantes**. *Movimentum*: Revista Digital de Educação Física, Ipatinga, v. 1, p. 1 - 15, 2005. Disponível em: <http://www.unilestemg.br/movimentum/Artigos_V1N1_em_pdf/movimentum_rassilan_eluana.pdf>. Acesso em: 3 mai. 2015.
- SILVERTHORN DU. **Fisiologia integrada. Fisiologia humana. Uma abordagem integrada**. 2a ed. Barueri (SP): Manole, 2003.
- SPIRDUSO, D. W. **Físicos do envelhecimento**. Champaign : Human Kinetics, 1995.
- VASCONCELOS, D. A.; RIBEIRO, C. D.; MACÊDO, L. C. M. **O tratamento da flexibilidade pela fisioterapia**. Revista Tema. Nº 10. Campina Grande. V. 7, 2008.

WELLS , K.F.; DILLON, E.K. **A sentar e alcançar: um teste de costas e perna flexibilidade. Pesquisa trimestral para exercício e esporte.** Washington , 1952.

WERLANG, C. **Flexibilidade e sua Relação com o Exercício Físico. Exercícios em Situações Especiais I.** Ed. UFSC - Florianópolis, 1997.