

AValiação DA FLEXIBILIDADE APÓS A APLICAÇÃO DE EXERCÍCIO FÍSICO DE RESISTÊNCIA EM ACADÊMICOS

Resumo Expandindo

Francielli Gomes¹
Ana Gabrielli Sauer²
Carla Kovalski³
Fabiana Haag⁴
Simone do Santos Pereira Barbosa⁵
Susana Padoin⁶
Débora Tavares Resende e Silva⁷

Resumo

O exercício físico tem sido um importante aliado no desenvolvimento da flexibilidade, se mostrando uma intervenção de baixo custo e resultando em altos benefícios para saúde, portanto o objetivo deste trabalho foi avaliar quantitativamente o nível da flexibilidade dos acadêmicos, antes e após a realização do protocolo de exercício físico de resistência, utilizando dois testes de flexibilidade para mensurar a evolução desta. Participaram do estudo 13 acadêmicos da área da saúde, que realizaram os exercícios físicos de resistência, duas vezes por semana, durante um período de dois meses. Observou-se que durante a realização dos exercícios houve aumento da flexibilidade que foi mensurada no pré e pós-exercícios. Identificamos a importância de manter uma rotina de exercícios físicos, que ajuda a manter a flexibilidade, que é um parâmetro de saúde validado como fator relacionado à saúde.

Palavras-chave: Flexibilidade. Teste do senta e levanta. Teste de Sentar a Alcançar.

Fundamentação/Introdução

A prática de exercícios físicos rotineiramente tem sido uma importante aliada no combate de doenças crônicas e degenerativas, sendo uma intervenção complementar que está sendo extremamente eficaz no combate às micro inflamações do corpo. Geralmente a execução de atividades físicas resulta diretamente na flexibilidade do corpo, aumentando-a, em comparação ao corpo sedentário, sendo também um item relevante ao avaliar também a qualidade de vida do indivíduo (Garber et al., 2011).

¹ Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó-SC, francielli_gomes@hotmail.com

² Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó-SC, ana.g.sauer@gmail.com

³ Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó-SC, carlakovalskiseb@gmail.com

⁴ Professora Mestra e Doutoranda no curso de Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó-SC, fhaag888@gmail.com

⁵ Acadêmica do curso de Bacharelado em Enfermagem, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó-SC, mone.96@hotmail.com

⁶ Mestre em Educação Física, Universidade Estadual de Londrina, susanapadoin@hotmail.com

⁷ Professora Doutora no curso de Enfermagem e Medicina, Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS), Campus Chapecó-SC, deboratavares.silva79@gmail.com

Ricardo (2001) descreve que o TSL é um importante meio de rastreamento, por isso possui alta relevância e é usado com frequência nas áreas de Medicina. Atualmente existem diversas formas de quantificar o desempenho físico de uma pessoa, medir e avaliar seu nível de flexibilidade. Testes protocolados são uma delas, visto que necessitam de esforço muscular para executá-los (quanto menor o esforço, melhor é a performance) oriundos do desempenho físico individual. Dentre os testes de flexibilidade mais comuns, usa-se o Teste de Sentar-Levantar (TSL) que mede a flexibilidade das articulações dos membros inferiores e o Teste de Sentar-Alcançar (TSA) que mede a flexibilidade da coluna vertebral e posterior dos membros inferiores. Ambos sofrem os impactos da idade, sexo, equilíbrio, coordenação motora, peso e potência muscular, (Garber et al., 2011; Ribeiro, 2010), demonstrando a inviabilidade de comparar uma pessoa com outra. Segundo Araújo (1999), os testes são realizados de forma simples, rápida, de baixo custo e feito em qualquer local plano não escorregadio e pode ser aplicado por qualquer profissional da saúde para rastrear ou identificar alguma condição. Já que de acordo com Djalma (2001) o TSL é um mecanismo muito exitoso para investigação e avaliação da destreza em realizar ações de sentar e levantar.

Objetivos

Avaliar quantitativamente o nível da flexibilidade dos acadêmicos, antes e após a realização do protocolo de exercício físico de resistência, utilizando dois testes de flexibilidade para mensurar a evolução desta com os exercícios.

Delineamento e Métodos

A pesquisa teve caráter intervencional, exploratório, longitudinal e análise quantitativa dos resultados. A amostra foi composta por 13 estudantes de ambos os sexos, maiores de 18 anos do curso de bacharelado em enfermagem e medicina da Universidade Federal da Fronteira Sul (UFFS) de forma aleatória através da voluntariedade. A estes foi apresentado os objetivos e os métodos da pesquisa e aos que se propuseram a participar, solicitou-se a assinatura do Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE), sanando todas as informações referentes ao mesmo. Iniciou-se com uma anamnese e o estabelecimento do protocolo de exercícios físicos de resistência, os horários e os dias, sendo, duas vezes por semana durante 8 semanas seguidas, com duração de 1 hora das 17 horas às 18 horas, fechando um total de 16 horas.

Realizou-se os Testes de Sentar-Levantar (TSL) e Teste de Sentar-Alcançar (TSA), para avaliar o nível de flexibilidade dos indivíduos antes e após a prática do protocolo de exercícios físicos de resistência. O TSL seguiu de forma adaptada, ao invés de os indivíduos utilizarem apoios ao executar a ação, como cita Araújo (1999), empregou-se o tempo que o indivíduo leva para concluir a ação sem utilização de nenhum apoio para avaliar sua performance de acordo com o tempo de execução. Para marcar o tempo fez-se o uso de um cronômetro para marcar o tempo do teste, para comparar os tempos do primeiro teste com o último após o protocolo, avaliando a evolução de maneira justa sem interferência de fatores internos e externos, ou seja, comparando a melhora do indivíduo dele com ele mesmo, resultando na diminuição do tempo de execução, para isso, incluiu a adaptação com a eliminação do uso dos apoios e avaliado a somatização do tempo que o indivíduo leva para concluir o TSL. No TSA utilizou a fita métrica para medições exatas, as posições protocoladas e o melhor resultado dentre 3 tentativas para realizar como dados de comparação. Ambos os testes sem aquecimento prévio para evitar interferência nos resultados. O protocolo

de exercícios físicos foi feito na UFFS, Campus Chapecó-SC no auditório do bloco administrativo. O protocolo consistia em 45 segundos de cada exercício com descanso passivo de 15 segundo entre eles. Inicialmente foi realizado aquecimento com pula corda e polichinelo, seguido do circuito de exercícios abdominais (prancha ventral, abdominal na bola, abdominal com a roda, abdominal cruzado alternado), membros superiores (Tríceps com halter, elevação lateral e frontal com halter, rosca martelo com halter) e inferiores (agachamento afundo com halter, elevação de pernas com caneleira, flexor em pé com caneleira, glúteo quatro apoios, abductor com caneleira) seguidos de alongamentos para os grupos musculares trabalhados. Foi utilizado caneleiras e halteres de diferentes pesos, colchonetes, roda de abdominal, bola suíça, extensor e faixa elásticos, corda para os exercícios e caixa de som para ambientalização. Implementou-se a pesquisa com estudos que incluíram trabalhos de conclusão de curso, monografias, teses e artigos para fundamentar a pesquisa, em buscas principalmente na Scientific Electronic Library Online (SCIELO) utilizando-se as palavras-chave: “flexibilidade”, “teste de sentar e alcançar” e “teste de sentar e levantar”, a partir do ano de 1999 até 2015.

Resultados e Discussão

Avaliou-se a flexibilidade dos participantes, antes e após a oitava semana da prática de exercício físico. A amostra foi composta por 15,4% de pessoas do sexo masculino e 84,6% do sexo feminino. Os resultados obtidos nos testes, antes e depois do protocolo de exercício físico corresponde aos seguintes dados: A média de tempo no Teste de Sentar-Levantar no pré-teste 5,87 segundos e no pós-teste de 3,91 segundos. Visto na figura 1. Esse teste consiste na movimentação do participante (sentar e levantar) avaliando a flexibilidade das articulações dos membros inferiores, do tempo de sua realização, descartando a possibilidade do uso de apoios em sua execução, ou seja, a diminuição do tempo de execução do teste, resulta no fortalecimento da musculatura envolvida, bem como o aumento de sua flexibilidade.

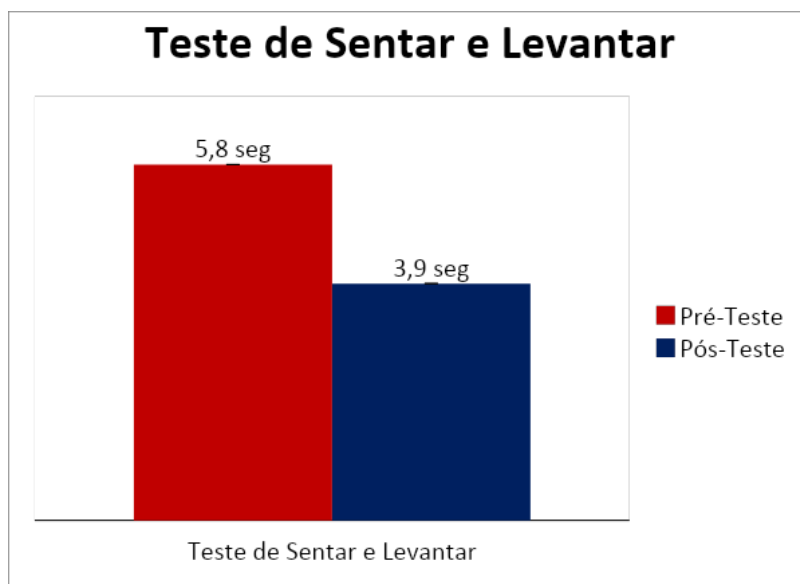


Figura: 1 - Média dada em segundos do Pré e Pós TSL

No Teste de Sentar-Alcançar a média total dos resultados se deu em centímetros, sendo no pré-teste 45,88 centímetros e no pós-teste 19,41 centímetros

visto na figura 2. O objetivo desse teste é diminuir o intervalo de espaço entre a marcação no chão e as pontas dos dedos do participante (que sentado, se inclina para alcançar a marcação), os centímetros correspondem à metragem da flexibilidade da coluna e posterior dos membros inferiores, ou seja, quanto mais perto da marcação o indivíduo chegar menor será o intervalo de espaço para alcançar a marcação.

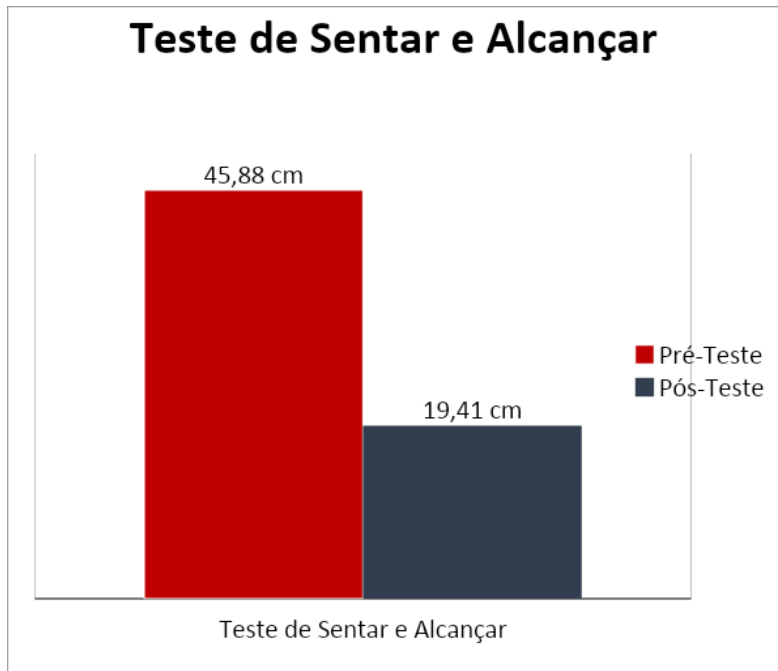


Figura: 2 - Médias dada em centímetros do Pré e Pós TSA

Essas médias podem ser comparadas entre si, pois se tratam de valores referentes aos mesmos voluntários, no mesmo período de tempo, ou seja, mostra a melhora pessoal do mesmo grupo de pessoas com suas características individuais preservadas ao segundo teste. Obtivemos os resultados das seguintes comparações, na diminuição do tempo de execução no TSL na média de 1,9 segundos e no TSA com a diminuição da média em 26,4 centímetros.

Conclusões/Considerações Finais

Este estudo mostrou através de uma proposta metodológica de avaliação simples e de rápida execução a importância de se avaliar o nível de flexibilidade para se ter um parâmetro de saúde mensurável, obtendo resultados observados a partir do desenvolvimento de atividades, neste caso, como o exercício físico de resistência. Percebeu-se que melhora da resistência física propicia o aumento dos níveis de flexibilidade corporal do indivíduo, e é indubitável que este respalda na qualidade de vida do mesmo. Incrementar a rotina com a prática de exercícios físicos só tem a oferecer ganhos no padrão de vida e os benefícios são perceptíveis no dia a dia, mesmo em curto prazo. Conclui-se que os praticantes de exercício alcançaram uma melhora funcional devido aos exercícios propostos e atestaram esse progresso em suas percepções na execução de suas atividades diárias.

Referências

RICARDO, Djalma Rabelo; ARAÚJO, Claudio Gil Soares de. Teste de sentar-levantar: influência do excesso de peso corporal em adultos. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 7, n. 2, p. 45-

52, 2001. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S1517-86922001000200001&script=sci_abstract&lng=pt>. Acesso em 25 maio 2019.

LIRA, Victor A.; DE ARAÚJO, Claudio Gil Soares. Teste de sentar-levantar: estudos de fidedignidade. **Revista Brasileira de Ciência e Movimento**, v. 8, n. 2, p. 9-18, 2008.

ARAÚJO, Claudio Gil Soares. Teste de sentar-levantar: apresentação de um procedimento para avaliação em Medicina do Exercício e do Esporte. **Revista Brasileira de Medicina do Esporte**, v. 5, n. 5, p. 179-82, 1999. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S151786921999000500004&lng=pt&lng=pt>. Acesso em 29 mar 2019.

BEZERRA, Ewertton de Souza et al. Influência da modificação do teste de sentar e alcançar sobre o indicador de flexibilidade em diferentes faixas etárias. **Motricidade**, v. 11, n. 3, p. 03-10, 2015. Disponível em: <http://www.scielo.mec.pt/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1646107X2015000300002&lang=pt>. Acesso em 27 mar 2019.

RIBEIRO, Cibele Calvi Anic et al. Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo. **Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano**, 2010. Disponível em: <http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198000372010000600004&lang=pt>. Acesso em 27 mar 2019.

GARBER, Carol Ewing et al. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. 2011. Disponível em: <<https://academiccommons.columbia.edu/doi/10.7916/D8CR5T2R>>. Acesso em 27 mar 2019.