

NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM VERANISTAS DE 20 A 69 ANOS DE IDADE PARTICIPANTES DO PROJETO VIVA O VERÃO 2009

Sabrina Marques Monteiro¹, Camila Marta de Almeida¹, Mariana Fogliatto Fontoura³.

RESUMO

A flexibilidade é um importante componente da aptidão física que influencia diretamente na qualidade de vida das pessoas. Ela pode interferir tanto em movimentos ditos como simples do dia a dia como nos mais complexos. O presente estudo teve como objetivo verificar o nível de flexibilidade em veranistas de 20 a 69 anos de idade participantes do Projeto Viva o Verão 2009. A população foram todos os veranistas participantes do Projeto Viva o Verão 2009 na praia de Caiobá-PR e a amostra constitui-se de 1369 veranistas sendo 812 do gênero feminino e 557 do gênero masculino com idade entre 20 a 69 anos. A pesquisa efetuada foi descritiva-comparativa. O nível de flexibilidade foi determinado pelo teste “Sentar e Alcançar” conforme protocolo descrito por Giannichi e Marins (1998). A análise dos dados foi executada de forma essencialmente qualitativa, tomando como base a tabela de resultados para o teste “Sentar e Alcançar” (CANADIAN STANDARDIZED TESTE OF FITNESS – CSTF, 1987). Os resultados indicaram que o gênero masculino foi mais flexível na faixa etária de 20 - 49 anos e o feminino de 50 - 69 anos. Verificou-se que a idade de 60 – 69 anos tiveram os melhores desempenhos pois 47% alcançaram os níveis média a excelente. A faixa etária de 20 – 59 anos tiveram níveis baixos de flexibilidade pois em média 63% alcançaram os níveis ruim e abaixo da média e que os veranistas com idade entre 20 – 29 foram os menos flexíveis. Desta forma conclui-se que os veranistas principalmente os mais jovens necessitam de uma melhor conscientização da importância e dos benefícios que bons níveis de flexibilidade podem proporcionar não só pensando em resultados imediatos, mas sim a longo prazo para se obter uma melhor qualidade de vida no futuro.

Palavras chave: Flexibilidade, veranista, qualidade de vida.

ABSTRACT

Flexibility is a very important feature of the physical aptitude which influences directly people's quality of living. It can interfere not only on day-by-day movements but also in more complex ones. The present study aimed at checking the flexibility level on Summer tourists aged from 20 through 69 and who took part in a project called “Live 2009 Summer”. The population was formed by all participants of the project mentioned above in Caiobá Beach, a city in the state of Paraná, Brasil. The sample extracted counted on 1369 participants, being 812 male participants and 557 female ones. The research made can be described as a descriptive-comparative research. The level of flexibility was determined through the use of the “Sitting and Reaching” Test, according to the protocol established by Giannichi and Marins (1998). The data analysis was essentially made in a qualitative way, based on the results table of the test “Sitting and Reaching” (CANADIAN STANDARDIZED TESTE OF FITNESS – CSTF, 1987). The results indicated that the male gender participants were more flexible in the range 20-49 years old and the female gender participants were more flexible in the 50-69 years old range. It was also possible to notice that the 60-69 range showed the best results for 47% had results from the average through Excellent. The age range 20-59 showed very low levels of flexibility once 63% had as results bad and below average. Surprisingly we have to mention that the Summer tourists within the 20-29 years old range were the less flexible ones. Thus, we can conclude that young Summer tourists need a better conscience concerning the benefits that good level of flexibility can provide not only thinking of immediate results, but especially when considering long-term results aiming at a better quality of living in the future.

Key words: Flexibility, summer tourists, quality of living.

INTRODUÇÃO

A flexibilidade exerce um papel muito importante na vida de todos, ela esta efetivamente relacionada a tarefas simples do dia a dia, como trocar uma lâmpada, vestir um paletó apertado, amarrar os sapatos entre outras. É um componente da aptidão física, e esta diretamente ligada as articulações,

podendo se melhorada e trabalhada a partir de atividades físicas ou até mesmo treinamento dependendo dos objetivos pessoais (DANTAS, 1999).

Para Nieman (1999, p. 15), "A flexibilidade ou amplitude da movimentação articular é específica para cada articulação do corpo. O movimento de cada articulação é influenciado pelos músculos, ligamentos e tendões. Algumas pessoas possuem maior flexibilidade porque esses tecidos são mais alongados, enquanto em outras eles são mais apertados, limitando a amplitude do movimento"

Ainda segundo Tubino (1984, p. 181) flexibilidade "é a qualidade física que condiciona a capacidade funcional das articulações a movimentarem-se dentro dos limites ideais de determinadas ações".

A flexibilidade não se apresenta de modo uniforme nas diversas articulações do corpo e nos movimentos corporais, sendo comum que um dado indivíduo tenha amplitude máxima para determinados movimentos e limitados para outros. Ela pode ser influenciada por fatores endógenos como a idade quanto mais velha for a pessoa menor será sua flexibilidade devido a diminuição da capacidade de estiramento dos tendões, ligamentos, músculos e também de exercícios, sexo independentemente da idade é mulher é mais flexível que o homem por possuir tecidos menos densos, individualidade biológica, somatotipo, estado de condicionamento físico quanto mais inativa a pessoa estiver menor será a elasticidade do tecido muscular e conjuntivo, tonicidade muscular, respiração e concentração. Os fatores exógenos que influenciam a flexibilidade são: hora do dia a flexibilidade pela manhã é menor, a temperatura ambiente, exercício, exercícios de aquecimento e fadiga (DANTAS, 1999).

Dantas (1999) classifica a flexibilidade em quatro diferentes perspectivas: quanto ao tipo que pode ser quanto ao agente e velocidade de execução. Quanto a abrangência que pode ser de dois tipos: geral e específica. Quanto ao referencial sob essa perspectiva, a flexibilidade pode ser relativa ou absoluta e quanto às articulações envolvidas que pode ser flexibilidade simples ou composta.

Existem vários métodos que auxiliam no desenvolvimento da flexibilidade, segundo Abdallah (1996), entre eles o alongamento estático é muito utilizado por ser muito seguro e pela qualidade dos movimentos; o alongamento passivo com a ajuda de forças externas, exige muita confiança do indivíduo para que consiga um relaxamento do grupo muscular durante o alongamento; o alongamento ativo, esse alongamento é composto pelo movimento único e exclusivo do indivíduo sabendo utilizar a força dos músculos agonistas e relaxando os antagonistas; e por último mas nem mesmo assim menos importante o alongamento balístico, que baseia-se de vários esforços musculares ativos insistidos, na tentativa de melhorar o movimento.

A flexibilidade pode ser medida de três formas diferentes (ROCHA, 2004):

- Medida Angular: mede-se a flexibilidade por meio de instrumentos específicos como goniômetro, hidrogoniômetro flexômetro, que fornece valores em graus;
- Medida Linear: mede-se com trenas metálicas ou régua, pela distância de um ponto do corpo a um ponto de referência;
- Medida Adimensional: mede-se através de valores dados às observações, feitas pelo avaliador. Das amplitudes dos movimentos realizados pelo testado.

Um dos testes lineares mais utilizados para verificar a flexibilidade é o "sentar e alcançar", ele abrange todas as faixas etárias, é simples e rápido de ser realizado e fornece o indicativo da flexibilidade da coluna vertebral e dos músculos isquiotibiais.

Muitos são os benefícios da flexibilidade relacionados a saúde, uma boa modalidade articular, menor risco de lesões e dores musculares, diminuição de risco de dores na coluna, melhoria da postura, maior facilidade em executar movimentos, melhor aproveitamento em atividades esportivas, diminuição da tensão e do estresse (NIEMAN, 1999). A flexibilidade também influencia em diversos aspectos da motricidade humana como: aperfeiçoamento motor, eficiência mecânica, profilaxia de lesões expressividade e consciência corporal (DANTAS, 1999).

Abdallah (1996) ressalta a importância da flexibilidade na realização de atividades profissionais e tarefas diárias, e também que ao passar dos anos a redução da flexibilidade pode acarretar vários problemas graves.

A importância da prática de atividade física e da flexibilidade deve ser enfatizada desde a infância, pois é nesse período que a criança está desenvolvendo suas capacidades físicas e também por ser uma fase propícia para o desenvolvimento da flexibilidade. Quando adulto, a prática pela atividade física vai diminuindo e conseqüentemente o nível de flexibilidade, já destacamos a importância da flexibilidade, principalmente para se ter uma boa qualidade de vida, devido a isso deve-se conscientizar os adultos e principalmente os jovens dos benefícios desse importante componente da aptidão física. Segundo Telama et al. (2005) hábitos de vida adotados na juventude pode influenciar na vida adulta e na velhice principalmente referente a prática de atividade física.

Desde atividades simples até treinamentos mais aprimorados, a flexibilidade esta presente em toda a nossa vida influenciando na realização de movimentos, ao mesmo tempo em que previne patologias simples, mas que acabam incomodando como dores lombares e articulares em geral. Diante dessas constatações o objetivo desse estudo foi verificar o nível de flexibilidade em veranistas de 20 a 69 anos de idade participantes do projeto Viva o Verão 2009.

DESCRIÇÃO METODOLÓGICA

Caracterização da Pesquisa

A presente pesquisa é classificada segundo Thomas e Nelson (2002) como uma pesquisa descritiva com características comparativas, pois em sua análise são feitas comparações.

População e Amostra

A população foi composta por todos veranistas participantes do Projeto Viva o Verão 2009 na praia de Caiobá-PR. A amostra constituiu-se de 1369 veranistas sendo 812 do gênero feminino e 557 do gênero masculino com idade entre 20 a 69 anos.

Instrumentos e Materiais

Para verificar o nível de flexibilidade dos veranistas foi aplicado o teste "Sentar e Alcançar" - *Seat and Reach Test* (JOHNSON; NELSON, 1979), citado por Giannichi e Marins (1998). Foram utilizadas fichas para anotações dos nomes, idade dos veranistas, os níveis alcançados no teste de flexibilidade e um banco de Wells (da marca Cardiomed), ilustrado na figura 1.

Figura 1. Banco de Wells.



Coleta de Dados

A coleta de dados dos participantes foi realizada durante o Projeto Viva o Verão 2009 nos turnos matutino e vespertino, no período de um mês. O veranista foi avaliado da seguinte maneira: posicionado sentado sobre um colchonete, com os pés (descalço) em pleno contato com a face anterior do banco, membros inferiores com extensão de joelhos e com os quadris fletidos, braços estendidos à frente, estando uma mão sobreposta à outra, mantendo os dedos médios unidos, foi orientado a flexionar o tronco e ir lentamente para frente, deslizando as mãos sobre a plataforma graduada onde tentou alcançar a maior distância possível, permanecendo nesta posição por pelo menos três segundos. O avaliador apoiou a mão nos joelhos do veranista, evitando assim a flexão dos mesmos. Foram permitidas três tentativas, sendo considerado o melhor resultado, anotado em centímetros.

Análise dos Dados

A análise dos dados foi executada de forma essencialmente qualitativa, tomando como base a tabela de resultados para o teste “Sentar e Alcançar” (CANADIAN STANDARDIZED TESTE OF FITNESS CSTF, 1987), como mostrado no quadro 1.

Quadro 1. Tabela de classificação dos índices de flexibilidade do teste de “Sentar e Alcançar” com o banco de Wells (cm).

Idade	15 - 19		20 - 29		30 - 39		40 - 49		50 - 59		60 - 69	
	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M	F	M
Excelente	> 39	> 43	> 40	> 41	> 38	> 41	> 35	> 38	> 35	> 39	> 33	> 35
Acima da média	34 - 38	38 - 42	34 - 39	37 - 40	33 - 37	36 - 40	29 - 34	34 - 37	28 - 34	33 - 38	25 - 32	31 - 34
Média	29 - 33	34 - 37	30 - 33	33 - 36	28 - 32	32 - 35	24 - 28	30 - 33	24 - 27	30 - 32	20 - 24	27 - 30
Abaixo da média	24 - 28	29 - 33	25 - 29	28 - 32	23 - 27	27 - 31	18 - 23	25 - 29	16 - 23	25 - 29	15 - 19	23 - 26
Ruim	< 23	< 28	< 24	< 27	< 22	< 26	< 17	< 24	< 15	< 24	< 14	< 22

Fonte: Canadian Standardized of Fitness Test – CSFT (1987)

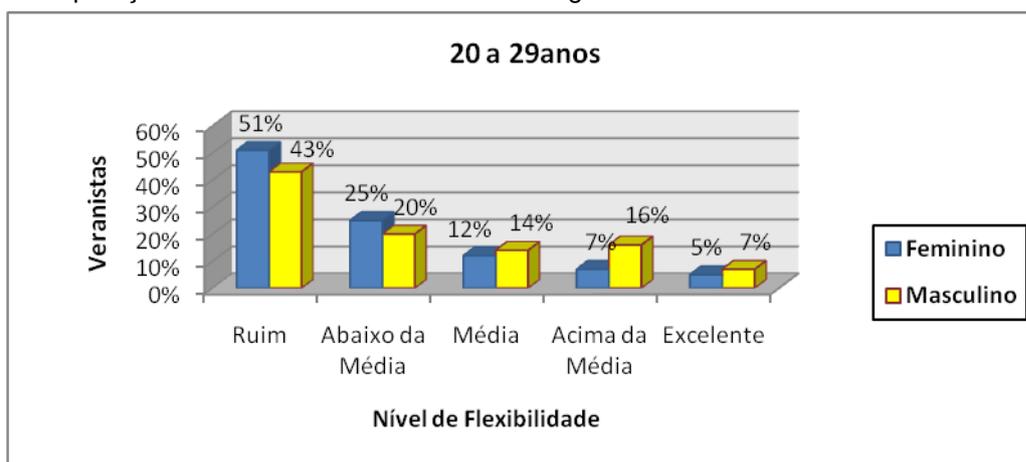
DESCRIÇÃO DOS RESULTADOS

Primeiramente é apresentado na tabela 1 a caracterização da amostra e na figura 2 a comparação do nível de flexibilidade na faixa etária de 20 - 29 anos.

Tabela 1. Número de veranista por gênero e idade.

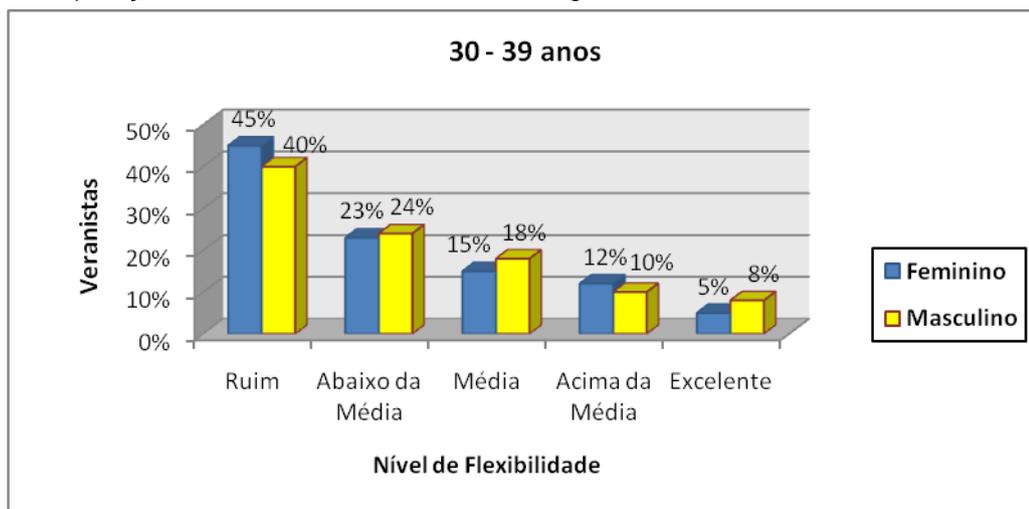
Gênero	Idade					Total
	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69	
Feminino	171	213	194	144	90	812
Masculino	123	147	155	86	46	557
Total	294	360	349	230	136	1369

Figura 2. Comparação do nível de flexibilidade entre os gêneros na idade de 20 - 29 anos.



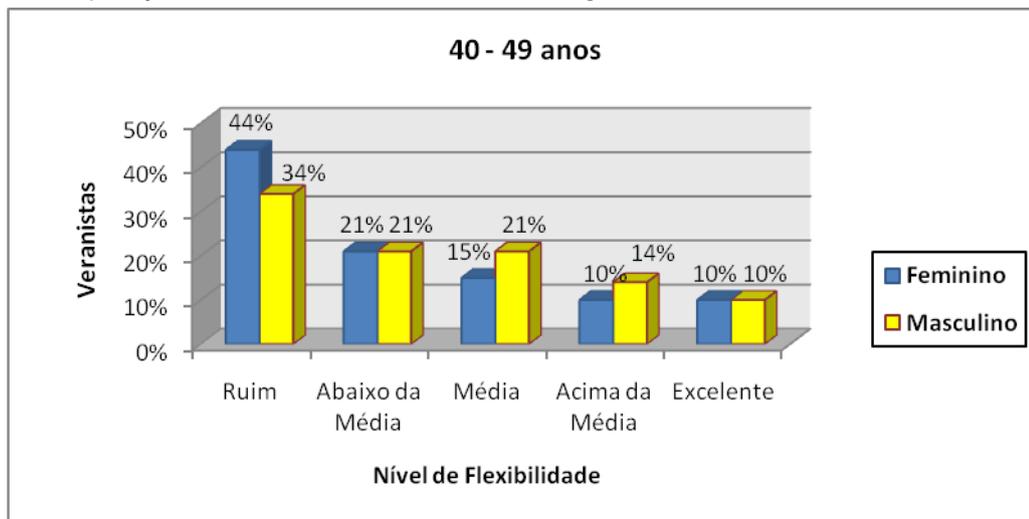
Pode-se observar (figura 2) na faixa etária de 20 - 29 anos que 51% das mulheres e 43% dos homens alcançaram o nível ruim, 25% das mulheres e 20% dos homens alcançaram o nível abaixo da média, 12% das mulheres e 14% dos homens alcançaram o nível média. No nível acima da média 7% das mulheres sendo 16% entre os homens alcançaram este nível e 5% das mulheres e 7% dos homens alcançaram o nível excelente. Analisando os dados mais profundamente verifica-se que o gênero masculino foi mais flexível, pois 37% dos homens alcançaram os níveis média a excelente sendo apenas 24% entre as mulheres.

Figura 3. Comparação do nível de flexibilidade entre os gêneros na idade de 30 - 39 anos.



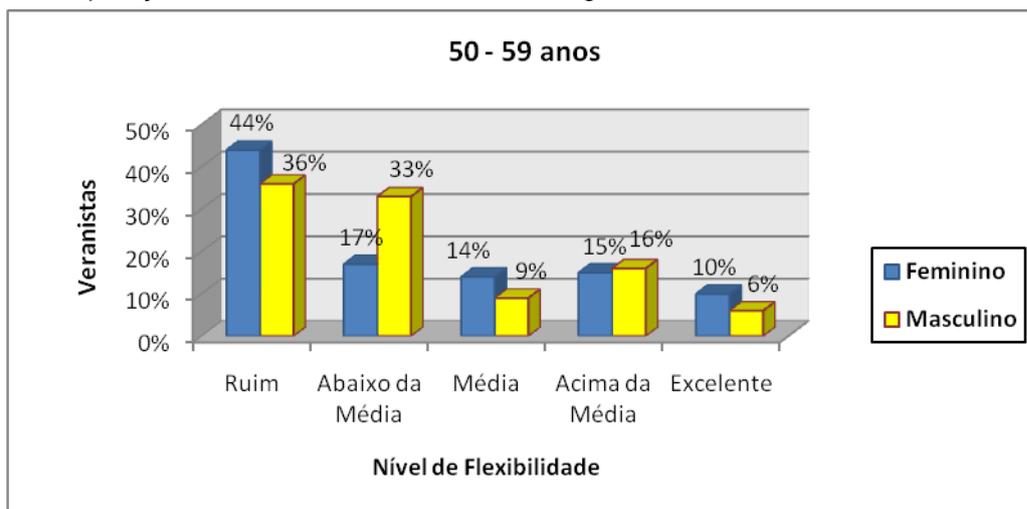
Na faixa etária dos 30 - 39 anos verifica-se que 45% das mulheres e 40% dos homens alcançaram o nível ruim, 23% das mulheres e 24% dos homens alcançaram o nível abaixo da média, 15% das mulheres e 18% dos homens alcançaram o nível média. No nível acima da média 12% das mulheres e 10% dos homens alcançaram este nível e 5% das mulheres sendo 8% alcançaram o nível excelente. Pode-se notar que não teve uma diferença significativa na comparação entre os gêneros, pois 32% das mulheres sendo 36% entre os homens alcançaram os níveis média a excelente.

Figura 4 – Comparação do nível de flexibilidade entre os gêneros na idade de 40 - 49 anos



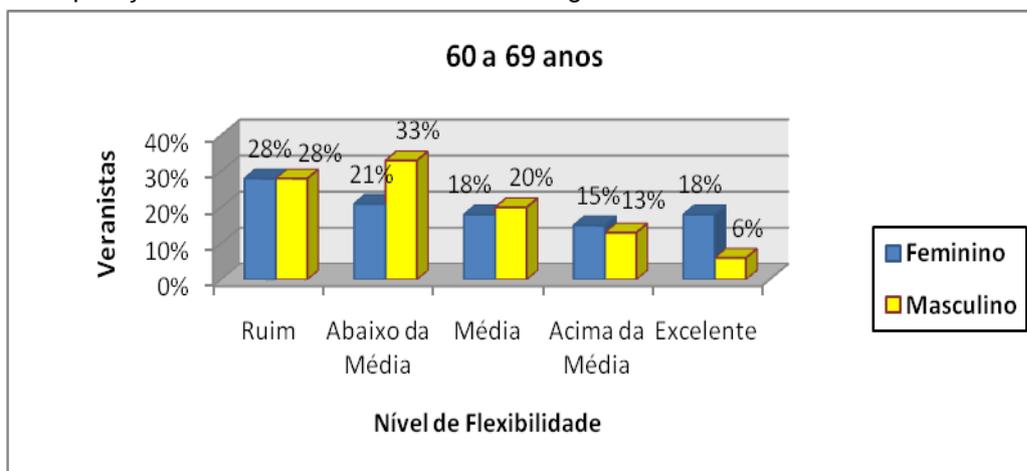
A figura 3 apresenta a comparação entre os gêneros na idade de 40 - 49 anos, percebe-se que 44% das mulheres e 34% dos homens alcançaram o nível ruim, 21% (feminino e masculino) alcançaram o nível abaixo da média, 15% das mulheres e 21% dos homens alcançaram o nível média. No nível acima da média 10% das mulheres e 14% dos homens alcançaram este nível e 10% dos gêneros alcançaram o nível excelente. Analisando os resultados desta faixa etária constata-se que os homens apresentaram um melhor resultado visto que 45% alcançaram os níveis média a excelente já as mulheres apenas 35% alcançaram esses níveis.

Figura 5 – Comparação do nível de flexibilidade entre os gêneros na idade de 50 - 59 anos



Observa-se na idade 50 - 59 anos que 44% do gênero feminino e 36% do masculino alcançaram o nível ruim, 17% do gênero feminino e 33% do masculino alcançaram o nível abaixo da média, 14% do feminino e 9% do masculino alcançaram o nível média, 15% do gênero feminino e 16% do masculino alcançaram o nível acima da média e 10% do gênero feminino e 6% do masculino alcançaram o nível excelente. O gênero feminino foi mais flexível, pois 39% alcançaram os níveis média a excelente entre o masculino apenas 31% alcançaram esses níveis.

Figura 6. Comparação do nível de flexibilidade entre os gêneros na idade de 60 - 69 anos.



Os dados da figura 6 mostram que na faixa etária de 60 - 69 anos, 28% dos gêneros alcançaram o nível ruim, 21% do gênero feminino e 33% do masculino alcançaram o nível abaixo da média, 18% do gênero feminino e 20% do masculino alcançaram o nível média. No nível acima da média 15% do gênero feminino e 13% do masculino alcançaram este nível e 18% do gênero feminino e 6% do masculino alcançaram o nível excelente. O gênero feminino nesta faixa etária teve um desempenho melhor, pois 51% alcançaram os níveis média a excelente sendo 42% entre os homens.

Tabela 2 - Nível de flexibilidade nas diferentes faixas etárias

Idade	NÍVEL DE FLEXIBILIDADE				
	Ruim	Abaixo da Média	Média	Acima da Média	Excelente
20 - 29	47%	23%	13%	11%	6%
30 - 39	43%	23%	17%	11%	6%
40 - 49	40%	21%	17%	12%	10%
50 - 59	41%	23%	12%	15%	9%
60 - 69	28%	25%	18%	15%	14%

Realizando uma comparação entre as idades quanto ao nível de flexibilidade, verifica-se que a faixa etária dos 60 – 69 anos foram mais flexíveis que as demais, pois 47% alcançaram os níveis média a excelente, enquanto na idade de 20 – 29 tiveram o pior desempenho visto que apenas 30% alcançaram esses níveis. Pode-se também analisar que na maioria das faixas etárias exceto dos 60 – 69 anos, ficaram com níveis baixos de flexibilidade, em média 63% alcançaram os níveis ruim e abaixo da média, sendo a faixa etária dos 20 – 29 com 70% os menos flexíveis.

CONCLUSÃO

A partir da análise dos resultados pode-se concluir que o gênero masculino foi mais flexível na faixa etária de 20 - 49 anos. O gênero feminino obteve um melhor resultado de 50 - 69 anos, verificou-se que a faixa etária de 60 – 69 anos tiveram os melhores desempenhos pois 47% alcançaram os níveis média a excelente admirável, pois quanto mais velha a pessoa for possivelmente menores serão os níveis de flexibilidade. Os veranistas na faixa etária de 20 – 59 anos tiveram níveis baixos de flexibilidade pois em média 63% alcançaram os níveis ruim e abaixo da média. A idade entre 20 – 29 foram os menos flexíveis, 70% alcançaram os níveis ruim e abaixo da média, isso é preocupante visto que essa faixa etária deveria ter apresentado melhores resultados em relação a dos 60 – 69 anos por questões que já foram abordados nesse estudo.

Desta forma verificamos que a população avaliada principalmente os mais jovens necessitam de uma melhor conscientização da importância e dos benefícios que bons níveis de flexibilidade podem proporcionar somando a isso, as consequências que um baixo nível de flexibilidade pode acarretar na sua vida, no seu dia a dia principalmente com o passar dos anos.

REFERÊNCIAS

- ABDALLAH JUNIOR, A. **Alterações no Desenvolvimento da Flexibilidade**. Paraná: Midiograf, 1996.
- CANADIAN MINISTRY OF STATE, FITNESS AND AMATEUR SPORT. Canadian Standardized Test of Fitness. **Authority of the Minister of State, Fitness and Amateur Sport**. Operation's Manual. 3. ed. 1987.

- DANTAS, E. H. M. **Flexibilidade: Alongamento e Flexionamento**. 4. ed. São Paulo: Shape, 1999.
- GIANNICHI, R. S.; MARINS, J. C. B. **Avaliação & Prescrição de Atividade Física: Guia Prático**. 2. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1998.
- NIEMAN, D. C. **Exercício e Saúde**. São Paulo: Manole, 1999.
- ROCHA, P. E. C. P. **Medidas e Avaliação em ciências do esporte**. 6. Ed. Rio de Janeiro: Sprint, 2004.
- TELAMA, R.; NUPPONEN, H.; PIÉRON, M. Physical activity among young people in the context of lifestyle. **European Physical Education Review**, v.11 n. 2, p.115–137, 2005.
- THOMAS, J. R.; NELSON, J. K. **Métodos de Pesquisa em Atividade Física**. Porto Alegre: Artmed, 2002.
- TUBINO, G. **Metodologia Científica do Treinamento Desportivo**. São Paulo: Ibrasa, 1984.

¹ Discente do Curso de Educação Física da Universidade Tuiuti do Paraná.