FACULDADES VERDE NORTE - FAVENORTE

CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA - BACHARELADO

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE SEDENTÁRIOS EM RELAÇÃO AOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE MONTE AZUL-MG

JONATHAN AUGUSTO TEIXEIRA RODRIGUES

RONI MÁRCIO MARTINS DA SILVA

MATO VERDE - MG

2018

JONATHAN AUGUSTO TEIXEIRA RODRIGUES

RONI MÁRCIO MARTINS DA SILVA

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE SEDENTÁRIOS EM RELAÇÃO AOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DA ACADEMIA DA CIDADE DE MONTE AZUL-MG

Projeto de Pesquisa apresentado ao curso de Educação Física das Faculdades Verde Norte - FAVENORTE, como requisito final para a obtenção do título de Bacharel em Educação Física.

Área de concentração: Educação Física

Orientadora: Simone Valéria Dias Souto

MATO VERDE – MG

2018

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 comparar os níveis de flexibilidade de pessoas praticantes de musculação de uma academia com pessoas sedentárias da cidade de Monte Azul-MG. 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 120 pessoas, de ambos os sexos. Assim, este estudo abordará questões sobre influencia da musculação com a flexibilidade. Desse modo, percebeu-se que os entrevistados, de maneira geral, possui um nível de flexibilidade ruim. Não obstante, os homens possui um nível de flexibilidade inferior às mulheres. Portanto, concluiu-se que existe, de fato, uma diferença significativa de flexibilidade entre quem pratica e quem não pratica exercícios físicos.

Palavras chaves: Flexibilidade. Musculação. Exercícios Físicos.

ABSTRACT

The physical exercise has become in recent decades in an important health factor. These are an essential element of access to quality of life and improvements in levels of flexibility. In this perspective, this study aims to compare the flexibility levels of bodybuilders with sedentary people from the city of Monte Azul-MG. The same becomes relevant insofar as flexibility has fundamental consequences in the subjects' daily lives. For that, a bibliographical and field research was done, using the Wells Bench flexibility test. Thus, the universe of analysis of this study corresponds to a sample of 120 people, of both sexes. Thus, this study will address questions about the influence of bodybuilding with flexibility. In this way, it was noticed that interviewees, in general, have a poor level of flexibility. Nevertheless, men have a lower level of flexibility than women. Therefore, it was concluded that there is, in fact, a significant difference in flexibility between those who practice and those who do not exercise.

Key words: Flexibility. Bodybuilding. Physical Exercises.

1. INTRODUÇÃO

Atualmente, a Educação Física tem ocupado a centralidade no debate sobre o cuidado à saúde, ao passo que a mesma configura-se, através das atividades físicas, como um mecanismo gerador de diversos benefícios mentais, cognitivos e físicos, além de possibilitar o desenvolvimento da flexibilidade, uma vez que as pesquisas apontam que indivíduos fisicamente ativos tendem a apresentar níveis de incidência de doenças menores.

Entende-se a atividade física, como qualquer movimento produzido pelo corpo humano, podendo resultar num gasto energético, uma simples caminhada, levantar uma caixa ou varrer o chão, podem ser considerados atividade física. (NAHAS 2010).

A prática cotidiana de exercícios físicos se posiciona como um instrumento fundamental à promoção da saúde e prevenção de algumas doenças que acometem indivíduos e grupos populacionais. Nessa perspectiva, a atividade física deve ser oferecida e exercida independentemente da faixa etária, pois proporciona saúde e bem estar. Dessa forma, um modo de vida proveitosa demanda que indivíduos e grupos adquiram e mantenham ações de promoção da saúde e prevenção de doenças durante todo o curso de vida (SILVA E JUNIOR, 2011).

Para se ter uma melhor qualidade de vida é preciso conhecer a importância da atividade física regular e seus benefícios para a saúde. Nos dias atuais, esses resultados são evidenciados em vários estudos que indicam que a atividade física regular é uma importante aliada no combate do sedentarismo e seus malefícios para a saúde. O sedentarismo é consequência da falta de atividade física e um dos principais fatores para desenvolvimento ou agravamento de doença coronariana e alterações cardiovasculares e metabólicas (MOTA, 2010; SILVA, et al, 2010).

O sedentarismo se qualifica como uma patologia do século, estando diretamente associada ao comportamento decorrente da comodidade da vida moderna, tornando-se uma ameaça à saúde pública. Segundo Katzmarzyk e Janssen (2004) *apud* Gualano (2011, p.2), estudos epidemiológicos indicam que o sedentarismo eleva consideravelmente a incidência relativa de doença arterial coronariana (45%), infarto agudo do miocárdio (60%), hipertensão arterial (30%), câncer de cólon (41%), câncer de mama (31%), diabetes do tipo II (50%) e osteoporose (59%). Dessa forma, o sedentarismo é intimamente relacionado a um

vasto índice de doenças crônicas, mortalidade, obesidade, depressão e ansiedade, o que enaltece a necessidade da prática de exercícios físicos tal como um agente terapêutico.

O sedentarismo é representado por níveis que dividem e conceituam as categorias, tais como: Sedentários - não realizam nenhuma atividade física por pelo menos 10 (dez) minutos contínuos em um período de 7 (sete) dias; Insuficientemente Ativos – classifica os indivíduos que praticam atividades físicos por pelo menos 10 (dez) minutos contínuos em um período de 7 (sete) dias, mas de forma insuficiente para serem classificados como ativos; Ativos – aqueles que cumprem as seguintes recomendações: a) atividade física vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 minutos/sessão; b) moderada ou caminhada – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 minutos/sessão; c) qualquer atividade somada: ≥ 5 dias/semana e ≥ 150 min/semana e Muito Ativos – indivíduos que cumprem as seguintes recomendações: a) vigorosa – ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/ sessão; b) vigorosa – ≥ 3 dias/semana e ≥ 20 min/sessão + moderada e ou caminhada ≥ 5 dias/semana e ≥ 30 min/sessão.

Ferreira (2011), corrobora ao afirmar que a prática habitual e bem orientada de atividades físicas apresenta influência e resultado significativo na saúde e qualidade de vida de indivíduos de diferentes idades, sexo, condição funcional, econômica ou social.

A prática atividades físicas habitualmente e com acompanhamento profissional promove diversos benefícios para nossa saúde, mas, mesmo frente a todas as evidências acumuladas e sistematizadas cientificamente, ainda existem muitas pessoas que permanecem alheias às informações e desinteressadas nos efeitos da prática habitual de atividades físicas (NAHAS, 2010).

Praticar esportes e exercícios físicos com regularidade aumenta o rendimento físico de seus praticantes, através da melhoria da eficiência funcional do organismo, denominada de aptidão física, que é um indicador importante para o desenvolvimento das atividades físicas diárias do indivíduo.

Desta maneira, a atividade física associa-se diretamente ao bem estar, à saúde e a qualidade de vida das pessoas em todas as idades. (MACHADO, 2011). A atividade física contemporânea tomou um rumo muito importante à medida que se tornou uma questão de política pública mundial, em que pesquisadores de todos os continentes buscam mecanismos para promovê-la, contribuindo de forma direta na saúde da população. Hoje, os programas de atividades físicas têm se destacado na

área da Educação Física, que além de promover as atividades práticas, colaboram também com uma gama de dados para que os indivíduos transformem seus hábitos de vida e tornem-se ativas.

Para Guedes, (2012), a atividade física em toda sua amplitude apresenta visíveis benéficos em relação à saúde, além de retardar o envelhecimento e prevenir o desenvolvimento de doenças crônicas degenerativas, as quais são derivadas do sedentarismo, sendo um dos maiores problemas e gastas com a saúde pública nas sociedades modernas nos últimos anos. Tudo isso tem sido causado principalmente pela inatividade física e consequentemente influenciada pelas inovações tecnológicas e maus hábitos alimentares.

Estudos direcionados para a prática de atividade física têm passando a ocupar um espaço de destaque nas avaliações em saúde, devido a sua importância com relação eventos de saúde e qualidade de vida em jovens, adultos e idosos (KNUTH; et al, 2011).

Desse modo, a prática regular de exercícios tem uma importância primordial na produção de benefícios a curto, médio e longo prazo na promoção da saúde. Assim, a prática regular de exercício físico contribui para controlar o sobrepeso corporal ou a obesidade, a hipertensão arterial sistêmica, diminuir o estresse, aumentar o colesterol bom (HDL) e favorece o controle de açúcar no sangue. Para atender a esses objetivos, o indivíduo pode exceder a recomendação mínima, realizando mais que 30 minutos de exercício físico diariamente.

Segundo Silva e Junior (2011), a pratica de atividade física regular contribui de forma positiva e significativa para um estilo de vida saudável e ativo da população. Apesar de ter conhecimento dos benefícios da prática de atividade física para a saúde, uma grande parcela da população não a pratica com a frequência recomendada.

Para Rebelatto (2006), 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. Assim, o exercício físico pode ser relacionado a alterações positivas para combater ou prevenir o aparecimento de diversas doenças.

Do ponto de vista funcional, os exercícios com pesos, aumentam as qualidades de aptidão, compondo uma das mais completas formas de preparação

física, uma vez que possibilita a adaptação à condição física do sujeito, além de melhorar a saúde e favorecer o tratamento de doenças.

A musculação é o exercício físico que mais ganhou adeptos na última década, tendo a tecnologia como aliada, introduziu diversos equipamentos em sua prática e dissemina programas com diferentes metas para várias faixas etárias.

A musculação se apresenta como uma prática sustentada em princípios de treinamento com pesos, sendo considerado um mecanismo eficiente na inferência de respostas fisiológicas ao exercício. Desse modo, a utilização de exercícios com pesos em programas de atividades físicas bem estruturas tem como benefícios a preservação da saúde, melhora da aptidão física e recurso para tratamento de patologias (QUEIROZ e MUNARO, 2012).

A 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).

Atualmente, a atividade física tem uma função essencial no desenvolvimento da qualidade de vida dos sujeitos. Assim, a sua prática proporciona benefícios que contribuem de maneira significativa para os mais diversos aspectos. A flexibilidade pode ser considerada um desses aspectos, visto que a mesma é essencial para o ser humano, independentemente da sua condição física, sexo ou idade.

Dessa forma, essa pesquisa se justifica em função da necessidade de diagnosticar a existência ou não de diferenças significativas de flexibilidade entre alunos praticantes e não praticantes de musculação, uma vez que a ausência da prática de atividades físicas pode acarretar em diversas patologias. O entendimento de tal problemática é essencial, pois a flexibilidade acarreta consequências na vida diária dos cidadãos. Sendo assim, esse estudo tem como objetivo comparar o nível de flexibilidade dos alunos que treinam musculação com pessoas sedentárias.

2. MATERIAS E MÉTODOS

Esse estudo constitui-se de uma pesquisa de campo, do tipo descritivo, caráter quali-quantitativo, com corte transversal. O universo de pesquisa deste

estudo foi composto por alunos matriculados e praticantes de musculação da academia e também por pessoas não matriculadas e não praticantes de musculação da cidade de Monte Azul-MG. A amostra desta pesquisa foi composta por 60 (sessenta) alunos da academia que praticam musculação, e 60 (sessenta) pessoas sedentárias, sendo com idade entre 20 a 30 anos. Foi utilizado na pesquisa um questionário fechado, elaborado pelo próprio pesquisador e a aplicação do teste de *Wells* com utilização de protocolos padrão de Wells e Dillon. O referido teste ocorrerá após a anuência do convite e assinatura do termo de consentimento. Para a realização do mesmo, o executante encontrou-se sentado com os joelhos estendidos, membros inferiores levemente separados, pés apoiados firmemente na parede da caixa de madeira (aparato), cotovelos estendidos e membros superiores fletidos anteriormente. A partir dessa posição, o executante realizou um movimento à frente com o tronco, tentando alcançar com as mãos o maior deslocamento possível sobre uma escala graduada em centímetros na parte superior da caixa. O ponto zero da escala coincide com o apoio para os pés e avança ± 28 cm na direção do executante. Os dados colhidos foram tabulados estatisticamente através Microsoft Excel 2010 e os resultados foram apresentados em forma de gráfico e tabela no Microsoft Word 2007. Este estudo obedece as Diretrizes da Lei 466/2012, considerando o respeito pela dignidade humana e pela especial proteção devido aos participantes das pesquisas cientificas evolvendo seres humanos.

3. RESULTADOS E DISCUSSÕES

Participaram do estudo 120 pessoas, sendo 60 praticantes de musculação e 60 sedentários, dos mesmos 30 do gênero masculino e 30 do gênero feminino com idade entre 20 a 30 anos. Vale ressaltar ainda que entre os entrevistados que praticam musculação inquiriu-se sobre quantos dias por semana os mesmos praticam exercícios físicos. Assim, 52% dos entrevistados afirmaram que praticam musculação entre 3 a 5 dias por semana e 8% afirmaram que praticam o mesmo a mais de 5 dias por semana. Também foi questionado há quanto tempo praticavam musculação, assim, 12% dos entrevistados afirmaram que praticam musculação há menos de três meses; 28% há menos de um ano e 20% praticam musculação há mais de um ano.

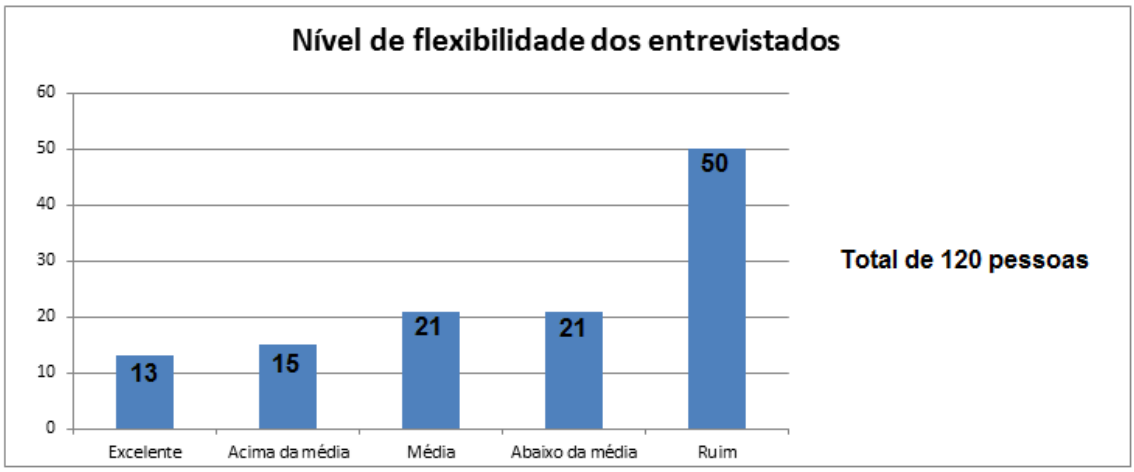
Podemos ver na tabela abaixo as referências de classificação para níveis de flexibilidade segundo Wells e Dilon, em 1952.

Sentar e Alcançar - Masculino - com banco (em Centímetros)						
Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 39	> 40	> 38	> 35	> 35	> 33
Acima da média	34 - 38	34 - 39	33 - 37	29 - 34	28 - 34	25 - 32
Média	29 - 33	30 - 33	28 - 32	24 - 28	24 - 27	20 - 24
Abaixo da média	24 - 28	25 - 29	23 - 27	18 - 23	16 - 23	15 - 19
Ruim	< 23	< 24	< 22	< 17	< 15	< 14

Sentar e Alcançar - Feminino - com banco (em Centímetros)						
Idade	15 - 19	20 - 29	30 - 39	40 - 49	50 - 59	60 - 69
Excelente	> 43	> 41	> 41	> 38	> 39	> 35
Acima da média	38 - 42	37 - 40	36 - 40	34 - 37	33 - 38	31 - 34
Média	34 - 37	33 - 36	32 - 35	30 - 33	30 - 32	27 - 30
Abaixo da média	29 - 33	28 - 32	27 - 31	25 - 29	25 - 29	23 - 26
Ruim	< 28	< 27	< 26	< 24	< 24	< 22

(Classificação de níveis de flexibilidade de Wells e Dillon, 1952)

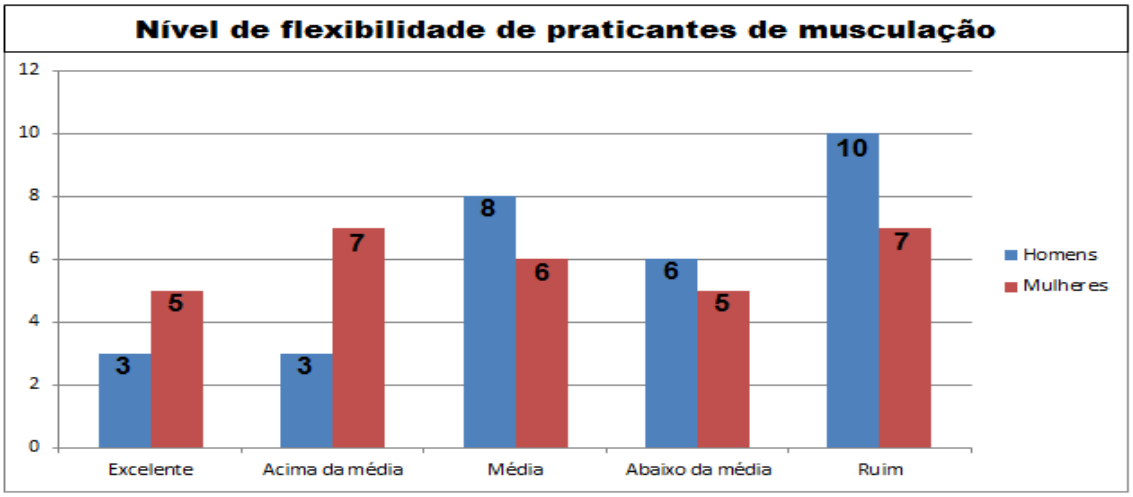
Gráfico 01 – Flexibilidade da amostra



Fonte: Pesquisa realizada entre os dias 14 a 18/05/2018

Sobre o nível de flexibilidade dos sujeitos da pesquisa, verificou-se que 10,8% apresentam um excelente nível de flexibilidade, 12,5% demonstraram estar acima da média, 17,5% estão na média, outros 17,5% estão abaixo da média, enquanto 41,7% apresentam um nível de flexibilidade ruim. De acordo Boldori (2002) para reverter essa situação, afirma que praticar esportes e exercícios físicos regularmente, aumentam a flexibilidade de seus praticantes.

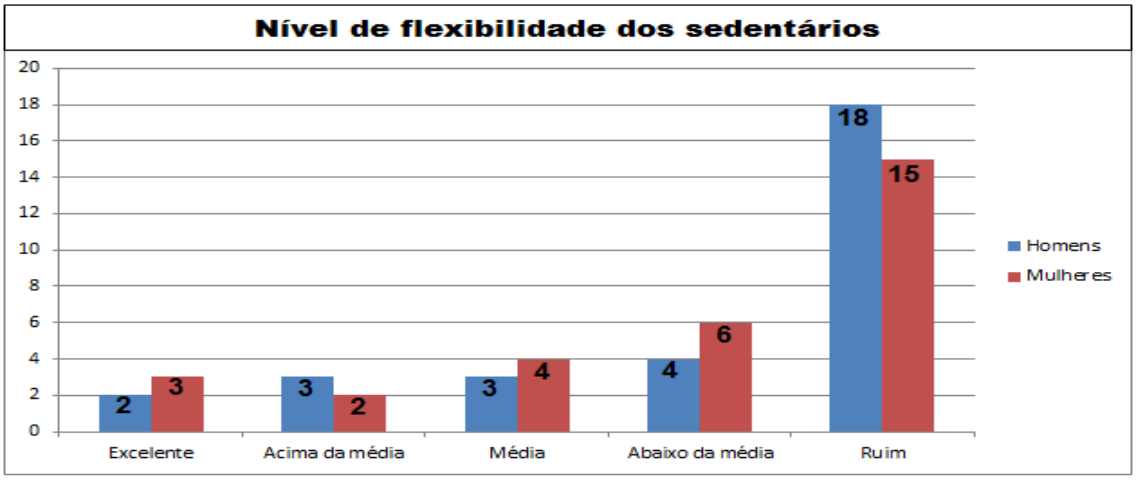
Gráfico 02 – Flexibilidade de praticantes



Fonte: Pesquisa realizada entre os dias 14 a 18/05/2018

Por seguinte, buscou-se comparar o nível de flexibilidade de homens com mulheres entrevistadas praticantes de musculação. Assim, concluiu-se que apenas 5% dos homens e 8,3% das mulheres apresentaram um nível excelente de flexibilidade; 5% dos homens e 11,7% das mulheres apresentam um nível de flexibilidade acima da média. Verificado ainda que 13,3% dos homens e 10% das mulheres possuem um nível médio; enquanto 10% dos homens e 8,3% das mulheres apresentam um nível de flexibilidade abaixo da média. Já 16,7% dos homens e 11,7% das mulheres apresentaram um nível de flexibilidade ruim.

Gráfico 03 – Flexibilidade de sedentários

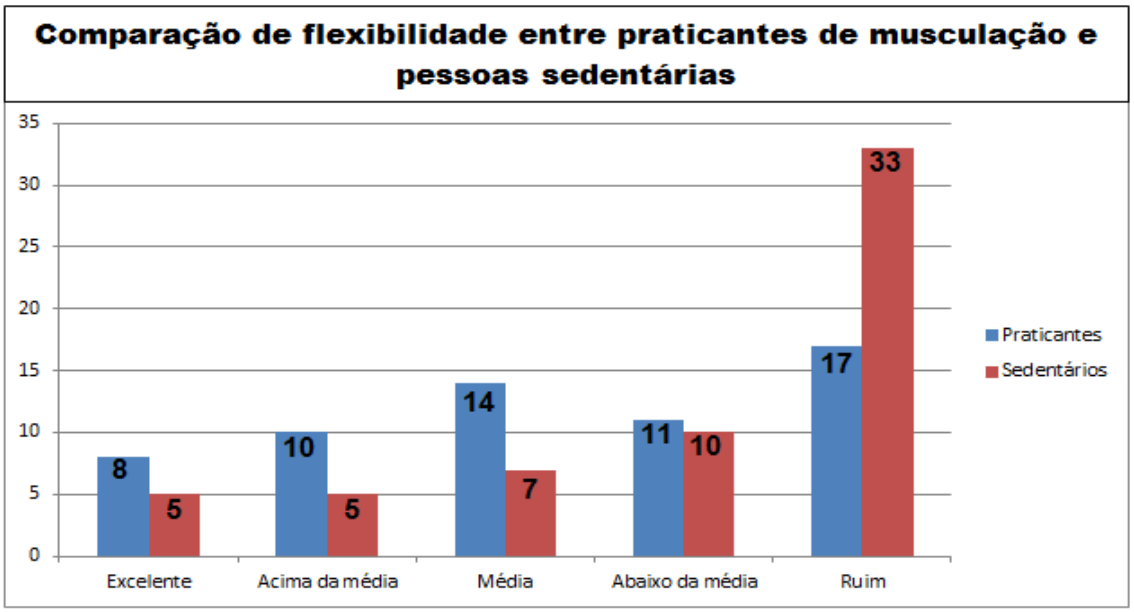


Fonte: Pesquisa realizada entre os dias 14 a 18/05/2018

Buscou-se também comparar o nível de flexibilidade de homens com mulheres sedentários. Assim, apresentaram 3,3% dos homens e 5% das mulheres apresentaram um nível excelente de flexibilidade; 5% dos homens e 3,3% das mulheres apresentam um nível de flexibilidade acima da média; 5% dos homens e 6,7% das mulheres possuem um nível médio; enquanto 6,7% dos homens e 10% das mulheres apresentam um nível de flexibilidade abaixo da média e 30% dos homens e 25% das mulheres apresentaram um nível de flexibilidade ruim.

Entretanto parece que de modo geral as mulheres apresentaram resultados de níveis superiores aos homens tanto em praticantes como em sedentários. Enfatizando o que Wilhelms e colaboradores (2010) disseram que as mulheres são geralmente mais flexíveis que os homens.

Gráfico 04 – Comparação de flexibilidade entre praticantes e sedentários



Fonte: Pesquisa realizada entre os dias 14 a 18/05/2018

Por fim, realizou uma comparação estatística sobre o nível de flexibilidade entre praticantes e não praticantes de musculação. Nessa perspectiva, conforme aponta o gráfico, os entrevistados que praticam exercícios físicos apresentou níveis de flexibilidade significativamente superior a aqueles que não praticam musculação. 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.

4. Conclusão e Considerações Finais

O objetivo do presente estudo foi comparar o nível de flexibilidade de pessoas praticantes de musculação com pessoas sedentárias. Analisando os resultados, concluímos que os participantes da pesquisa de maneira geral apresentaram um nível de flexibilidade considerada “ruim”. Parece existir uma tendência a melhores níveis de flexibilidade femininos, independente da prática.

Entretanto os valores dos praticantes apresentaram resultados superiores aos sedentários, podemos indicar que o exercício físico promove melhora dos níveis de flexibilidade.

Considerando o número reduzido de estudos que associam à flexibilidade a musculação, sugerimos estudos adicionais para que o resultado da seguinte pesquisa se confirme.

4. REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BATISTA, Daniele Costa 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.

BOLDORI, R. **Aptidão Física e sua Relação com a Capacidade de Trabalho dos Bombeiros Militares do Estado de Santa Catarina**. Florianópolis: Universidade federal de Santa Catarina, 2002. Dissertação (Mestrado em Engenharia de Produção), Programa de PósGraduação em Engenharia de Produção, Universidade Federal de Santa Catarina, 2002.

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

Ferreira, JS. **Prevalência de hipertensão arterial em crianças e adolescentes obesos.** Ciênc Saúde Colet. 2011:15(11):97-104

GUEDES, D. P; NETO, J. T. M; GERMANO, J. M; LOPES, V; SILVA, A. J. R. M.Aptidão física relacionada à saúde de escolares: programa fitnessgram. Rev. Bras.Med. Esporte. Vol. 18, N° 2 – Mar/Abr, 2012.

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

KATZMARZYK, Peter T.; JANSSEN, Ian. **The economic costs associated with physical inactivity and obesity in Canada: an update**. Canadian journal of applied physiology, [S.I.], v. 29, n. 1, p. 90-115, 2004.

KNUTH, A. G; MALTA, D. C; DUMITH, S, C; PEREIRA, C. A; NETO, O. L. M;TEMPORÃO, J. G; PENNA, G; HALLAL, P. C. Prática de atividade física esedentarismo em brasileiros: resultados da Pesquisa Nacional por Amostra deDomicílios (PNAD), 2008. Ciência & Saúde Coletiva, 16 (9): 3697-3705, 2011.

MACHADO, Yara Líbia. **Sedentarismo e suas consequências em crianças e adolescentes**. Muzambinho, 2011.

MATSUDO, S.M.; MATSUDO, V.K.R. (2007). **Atividade física e obesidade: prevenção e tratamento.** *São Paulo: Atheneu.*

MOTA, J; RIBEIRO, J. L; CARVALHO, J**. Atividade física e qualidade de vida associada à saúde em idosos participantes e não participantes em programas regulares de atividade física.** Rev. bras. Educ. Fís. Esp., São Paulo, v.20, n.3, p.219-25, jul./set. 2010.

NAHAS, M. V. **Atividade Física, Saúde e Qualidade de Vida. Londrina**. Ed. Midiograf. 2010.

QUEIROZ, C.O; MUNARO, H.L.R. **Efeitos do treinamento resistido sobre a força muscular e a auto percepção de saúde em idosas.** Revista Bras. Geriatr. Gerontol. Rio de Janeiro, 2012; 15(3):547-553.

REBELATTO, José Rubens 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.

SILVA, Paulo Vinicius Carvalho; JUNIOR, Anderson Luiz Costa. **Efeitos da atividade física para a saúde de crianças e adolescentes.** Curitiba: Psicol, 2011.

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.

WILHELMS, F.; MOREIRA, N. B.; BARBOSA, P. M.; VASCONCELLOS, P. R. O.; NAKAYAMA, G. K.; BERTOLINI, G. R. F. **Análise da flexibilidade dos músculos da cadeia posterior mediante a aplicação de um protocolo especifico de isostretching. Arquivos de Ciência e Saúde da UNIPAR**. Vol. 14. Num. 1. 2010. Disponível em:

FACULDADES VERDE NORTE - FAVENORTE
CURSO EDUCAÇÃO FÍSICA – BACHARELADO

QUESTIONÁRIO

Tema: ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE DE SEDENTÁRIOS EM RELAÇÃO AOS PRATICANTES DE MUSCULAÇÃO DE UMA ACADEMIA DA CIDADE DE MONTE AZUL-MG

Idade: ____Anos

01- Sexo?

( ) Masculino
( ) Feminino

02-Você pratica exercícios físicos?

( ) Sim
( ) Não

03-Você pratica musculação?

( ) Sim
( ) Não

04-Há quanto tempo você prática exercícios físicos?

( ) Não pratica
( ) Menos de 3 meses
( ) Menos de 1 ano
( ) Mais de 1 ano

05-Há quanto tempo você prática musculação?

( ) Não pratica
( ) Menos de 3 meses
( ) Menos de 1 ano
( ) Mais de 1 ano

06-Você treina musculação com acompanhamento personalizado?

( ) Sim
( ) Não

07-Quantas vezes por semana você treina musculação?

( ) Nenhuma
( ) Entre 3 a 5 dias
( ) Mais de 5 dias

08- Nível de flexibilidade: _____