

COMPARAÇÃO DO NÍVEL DE FLEXIBILIDADE EM ADOLESCENTE PRATICANTES E NÃO PRATICANTES DE VOLEIBOL DE UMA ESCOLA PÚBLICA

Kamila Magno Lima¹
Monalisa da Silva Reis²
Tailine Lisboa²
Thais Silva Beltrame²

RESUMO

A flexibilidade é um tema bastante estudado, sendo muito desenvolvido nas aulas de Educação Física nos dias atuais, baseando-se no estilo de vida que as crianças levam. O objetivo do estudo foi comparar o nível de flexibilidade em adolescentes praticantes e não praticantes de voleibol de uma escola pública de Manaus. Participaram do estudo 30 alunas com idades entre 11 e 12 anos, sendo 15 praticantes de voleibol e 15 não praticantes, selecionados intencionalmente. O instrumento utilizado foi o teste de sentar e alcançar para avaliar a flexibilidade, o estudo obedeceu à metodologia do instrumento para análise dos dados. Observou-se que não houve diferença significativa entre praticantes e não praticantes, concluindo que a prática de voleibol não interfere na flexibilidade nessa faixa etária. Em síntese, pudemos concluir que não houve diferença entre praticantes e não praticantes de voleibol, portanto a prática de voleibol nesta faixa etária não influencia na flexibilidade.

Palavras-chave: Aptidão Física. Voleibol. Adolescentes.

ABSTRACT

Comparing the level of flexibility in practitioners teenagers and not volleyball players of a public school

Summary: Flexibility is a topic widely studied and is very developed in the Physical Education classes today, based on the lifestyle that children bring. The aim of the study was to compare the level of flexibility in practitioners teenagers and not volleyball players of a public school in Manaus. The study included 30 students aged between 11 and 12 years, 15 practitioners of volleyball and 15 non-practicing, intentionally selected. The instrument used was the sit and reach test to measure flexibility, the study followed the instrument methodology for data analysis. There was no significant difference between practicing and non-practicing, concluding that the practice of volleyball did not interfere in the flexibility in this age group. In summary, we conclude that there was no difference between practicing and not volleyball players, so the practice of volleyball in this age group does not influence the flexibility.

Key words: Physical Fitness. Volleyball. Adolescents.

1-Centro Universitário do Norte-UNINORTE, Santa Catarina, Brasil.
2-Universidade do Estado de Santa Catarina, Santa Catarina, Brasil.

E-mails dos autores:
kamilamagno@hotmail.com
monalisareis-bassal@hotmail.com
tai-lisboa@hotmail.com
tsbeltrame@gmail.com

INTRODUÇÃO

A flexibilidade é a capacidade de mover uma ou várias articulações ao longo de uma determinada amplitude de movimento, cujo objetivo é reduzir riscos de lesões, aumentando sua capacidade funcional e prevenindo dores muscular tardia (Montenegro e Carvalho, 2014).

É reconhecida como um dos componentes da aptidão física, desempenhando forte influência na saúde dos indivíduos (ACSM, 2011; Rassilian e Guerra, 2006).

Dores na lombar e hiperlordose lombar em escolares vêm sendo um problema muito referenciado na literatura (Mattos, 2015).

Alguns estudos vêm sendo feitos para verificar fatores de riscos que possam colaborar para o aparecimento dessas anomalias, é considerado um tema bastante estudado e desenvolvido nas aulas de Educação Física nos dias atuais, baseando-se no estilo de vida que os jovens levam (Melo e colaboradores, 2012; Sacramento, 2015).

Atividades bem orientadas durante a infância e adolescências melhoram as condições de flexibilidade principalmente na vida adulta (Montenegro e Carvalho, 2014). Minatto e colaboradores (2010) relatam que os níveis de flexibilidade são multifatoriais, podendo sofrer alterações devido as medidas antropométricas, por exemplo com o acúmulo de gordura na região central, diminui a capacidade funcional e aumenta os riscos de lesão e dores na região lombar (Montenegro e Carvalho, 2014).

Durante a infância, a flexibilidade atinge o pico máximo, piorando com o passar dos anos. Estudos mostram que a flexibilidade aparece para ambos os sexos por volta dos 12 para os 13 anos (Bergamann e colaboradores, 2005).

No estudo de Minatto e colaboradores (2010), as meninas apresentam estabilidade na flexibilidade durante toda sua infância e adolescência, no entanto com o aparecimento da puberdade ocorre uma diminuição da flexibilidade devido às alterações hormonais e de crescimento (Montenegro e Carvalho, 2014).

Gallahue e Ozmun (2005) citam que a flexibilidade sofre influência junto com as mudanças no desenvolvimento humano, seguindo um ritmo desordenado por toda a

vida, tendo momentos acelerados e outros lentos, ressaltando que esse ritmo segue uma individualidade, sofrendo estímulos externos como a prática de atividade física.

A flexibilidade é composta pela capacidade de elasticidade demonstrada pelos músculos e tecidos conectivos, combinados à mobilidade articular (Rassilian e Guerra, 2006).

Com isso, as manutenções de uma boa elasticidade dos tecidos musculares e conectivos podem garantir a manutenção de níveis desejados de flexibilidade, melhorando os movimentos específicos de cada modalidade esportiva.

Diante das informações supracitadas, o trabalho teve como objetivo comparar o nível de flexibilidade de escolares com idades entre 11 e 12 anos praticantes e não praticantes da modalidade de voleibol de uma escola pública de Manaus.

NATERIAIS E MÉTODOS

Esta pesquisa caracteriza-se sendo de caráter descritivo com aprovação do Comitê de Ética em pesquisa em Seres Humano, sob número do protocolo CAAE: 14811513.0.0000.0009. A pesquisa foi realizada no município de Manaus, capital o Estado do Amazonas, região Norte do Brasil.

Participantes

Participaram do estudo 30 alunas com idades entre 11 e 12 anos, sendo 15 praticantes de voleibol e 15 não praticantes selecionados de forma intencional numa escola pública na cidade de Manaus.

Instrumentos

O instrumento utilizado foram os testes de flexibilidade do Manual de Aplicação de Medidas, Testes, Normas e Critérios de Avaliação do Projeto Esporte Brasil – Proesp-Br, Gaya (2012).

Foi mensurada através do teste de sentar e alcançar (TSA) com o banco de Wells constituído por um cubo de 30x30 cm com uma régua de 53 cm de comprimento por 15 cm de largura. Com os joelhos estendidos e uma mão sobreposta, o avaliado inclina-se lentamente e deslizando as mãos para frente sobre o bando o mais distante possível. O resultado foi medido em centímetros a partir

da posição, mas longínqua alcançada na escala, com as pontas dos dedos. Os valores de referências utilizados para flexibilidade foram do Projeto Esporte Brasil.

Análise dos dados

O estudo obedeceu à metodologia do instrumento Proesp-br, os dados foram tabulados e analisados no Statistical Package for Social Sciences (SPSS), versão 20.0 for Windows. Primeiramente, foi realizado o teste de Shapiro- Wilk, para amostras com $n < 50$ para verificação da normalidade dos dados.

Em seguida, foi feita a estatística descritiva (média, desvio-padrão, máximo e mínimo). Posteriormente foi realizado a

estatística inferencial, em que a diferença entre praticantes e não praticantes de voleibol foi realizada por meio do teste “t” para amostra independente, adotando o nível de significância de ($p \leq 0,05$).

RESULTADOS

Os resultados das médias, desvio-padrão, máximo e mínimo da flexibilidade de meninas praticantes e não praticantes de voleibol.

Conforme tabela 1, meninas praticantes de voleibol apresentam flexibilidade semelhantes às meninas que não praticam.

Tabela 1 - Resultados do teste de flexibilidade de meninas praticantes e não praticantes de voleibol.

| Flexibilidade (cm) | Praticantes | Não praticantes |
|--------------------|-------------------|-------------------|
| | Meninas n = 15 | Meninas n = 15 |
| Média | 43 | 44,8 |
| Desvio-padrão | 7,73 | 6,04 |
| Máximo | 54 | 53 |
| Mínimo | 23 | 30 |

DISCUSSÃO

Os resultados da atual investigação mostram, que a flexibilidade das meninas praticantes e não praticantes da modalidade voleibol, foram classificados como acima da média de acordo com os critérios de normalidade estabelecidos pelo PROESP-BP Gaya (2012) e não apresentaram diferença entre praticantes e não praticantes.

Estudo realizado por Freitas (2012) avaliou a flexibilidade de 25 adolescentes entre 15 e 17 anos, apresentando valores de flexibilidade semelhantes ao presente estudo.

De acordo com Gaya (2009) a flexibilidade tende a diminuir entre 7 aos 9/10 anos, e aumenta a partir dos 11/12 anos. O que pode estar associados ao rápido aumento na estatura que ocorre nesse período, contribuindo para a redução da flexibilidade.

Estudo realizado na década de 80 por Bloomfield e colaboradores (1984) compararam a flexibilidade de crianças praticantes e não praticantes de esporte com idade entre 7 a 12 anos, no qual os resultados

demonstram discrepância de flexibilidade entre os grupos.

A flexibilidade é uma capacidade física integrante da aptidão física relacionada à saúde do indivíduo, e está inserida nas principais baterias de avaliação da aptidão física, sendo associada à performance ou à saúde (Guarnieri, 2006).

Diferenças de flexibilidade entre os indivíduos têm levado em consideração fatores como medidas antropométricas, composição corporal, genéticos, culturais hepatológicos (Minatto e colaboradores, 2010).

A flexibilidade é uma capacidade individual, pois depende de fatores como: herança genética, sexo, idade, volume muscular e adiposo, além de fatores externos como treinamento, temperatura ambiente, etc.

Essa capacidade vai se perdendo com a idade, principalmente durante a adolescência e, acentuadamente, no sexo masculino.

Acredita-se que até os 17 anos a flexibilidade possa ser recuperada, e inclusive, incrementada por programas de treinamento adequados (Bertolla e colaboradores, 2007).

O treinamento esportivo promove um maior nível de flexibilidade entre praticantes de esporte.

Embora os não praticantes também possuam um nível elevado de flexibilidade, que tem um papel decisivo quando se tratam de modalidades esportivas cujo componente estético é marcante como: danças, ginásticas ou nado sincronizado, o que explica a incidência maior de hipermobilidade nestas modalidades esportivas que em outras (Farinatti, 2000).

CONCLUSÃO

Em síntese, pudemos concluir que não houve diferença entre praticantes e não praticantes de voleibol, portanto a prática de voleibol nesta faixa etária não influencia na flexibilidade.

Sugere-se que novos estudos estejam com uma amostra maior para possibilitar a comparação entre idades e utilizar outros métodos de avaliação da flexibilidade como: flexiteste, fotogrametria entre outros, para avaliar a flexibilidade de outras articulações.

REFERÊNCIA

- 1-American College of Sports Medicine. Position stand. Quantity and quality of exercise for developing and maintaining cardiorespiratory, musculoskeletal, and neuromotor fitness in apparently healthy adults: guidance for prescribing exercise. *Medicine and Science in Sports and Exercise*, Hagerstown. Vol. 43. Num. 7. p.1334-1359. 2011.
- 2-Bergmann, G. G.; Araújo, M. L. B.; Garlipp, D. C.; Lorenzi, T. D. C.; Gaya, A. Alteração anual no crescimento e na aptidão física relacionada à saúde de escolares. *Revista Brasileira de Cineantropometria e Desempenho humano*. Vol. 7. Num. 2. p.55-61. 2005.
- 3-Bertolla, F.; Baroni, B. M.; Leal, E. C. P.; Oltramar, J. D. Efeito de um programa de treinamento utilizando o método Pilates na flexibilidade de atletas juvenis de futsal; *Rev. Bras. Med Esporte*. Vol. 13. Num.4. 2007.
- 4-Bloomfield, J.; Blanksby, B. A.; Berad, D. F.; Ackland, T. R.; Elliott, B. C. Biological characteristics of young swimmers, tennis players and non-competitors. *Br J Sports Med*. Vol. 18. p.97-103. 1984.
- 5-Farinatti, P. T. V. Flexibilidade e esporte: uma revisão da literatura. *Rev. paul. Educ. Fís*. 2000.
- 6-Freitas, C. S. Flexibilidade dos Adolescentes Freqüentadores do Projovem de São João da Aliança-GO. Alto Paraíso de Goiás: 2012.
- 7-Gallahue, D. L.; Ozmun, J. C. Compreendendo o Desenvolvimento Motor: bebês crianças, adolescentes e adultos. São Paulo: Phorte. 2005.
- 8-Gaya, A. Manual do Projeto Esporte Brasil, 2009.
- 9-Gaya, A. Manual do Projeto Esporte Brasil, 2012.
- 10-Guarnieri, A. T. A. A Importância do Trabalho de Flexibilidade em Jovens Atletas de Voleibol. Bauru: 2006.
- 11-Matos, J. A. V. Associação entre valores do teste de flexibilidade e de resistência abdominal para ocorrência de dor e hiperlordose lombar. *Revista de educação Ciência e Tecnologia do IFAM*. Vol. 5. Num. 2. p.29-41. 2015.
- 12-Melo, F. A. P.; Oliveira, F. M. F.; Almeida, M. B. Nível de atividade física não identifica o nível de flexibilidade de adolescentes. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*. Vol. 14. Num. 1. p.48-54. 2012.
- 13-Minato, G.; Ribeiro, R. R.; Achour Júnior, A.; Santos, K. D. Idade, maturação sexual, variáveis antropométricas e composição corporal: influência na flexibilidade. *Revista Brasileira de Cineantropometria & Desempenho Humano*. Vol. 12. Num. 3. p.151-158. 2010.
- 14-Montenegro, C. M.; Carvalho, G. A. Avaliação da flexibilidade em escolares do ensino fundamental na cidade de Manaus-AM. *Revista Brasileira de Ciência e Movimento*. Vol. 22. Num. 2. p.5-12. 2014.

Revista Brasileira de Prescrição e Fisiologia do Exercício

ISSN 1981-9900 *versão eletrônica*

Periódico do Instituto Brasileiro de Pesquisa e Ensino em Fisiologia do Exercício

www.ibpex.com.br / www.rbpex.com.br

15-Rassilan, E. A.; Guerra, T. C. Evolução da Flexibilidade em Crianças de 7 a 14 anos de Idade de uma Escola Particular do Município de Timóteo-MG. *Movimentum*. Vol. 1. p.1-13. 2006.

16-Sacramento, C. M. Avaliação da flexibilidade em escolares do ensino fundamental praticantes de aulas de educação física. Trabalho de Conclusão. Centro Universitário de Brasília. 2015.

Recebido para publicação 27/12/2015

Aceito em 17/04/2016