AVALIAÇÃO DOS NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE DE MULHERES DA CIDADE DE CRUZ DAS ALMAS

Thaís Rodrigues dos Santos[1]; Wagner da Silva Batista[1]; Valéria da Silva de Magalhães[1]; Jullyane Caldas dos Santos[1]; Rafael Leal Dantas Estrela[2]

A flexibilidade é um dos componentes da aptidão física relacionada à saúde e ao desempenho físico, podendo ser definida como a capacidade das articulações realizarem um movimento de grande amplitude. Com o aumento da idade, surgem algumas alterações na qualidade estrutural do tecido conjuntivo tais como: rigidez e perda significativa da elasticidade, conduzindo a uma diminuição na amplitude do movimento. A flexibilidade pode ser comprometida pelo envelhecimento, porém a redução de desempenho físico durante a vida é mais uma conseqüência de hábitos do que de inabilidade biológica. Por isso, a amplitude articular varia não apenas conforme a idade, mas também em função do nível de atividade física, pois pessoas pouco ativas e com mais idade, em geral, possuem menor mobilidade e elasticidade muscular. Para mensurar o nível de flexibilidade, existem diferentes instrumentos e testes de avaliação. O teste de sentar e alcançar mais difundido e utilizado, principalmente em estudos populacionais é o teste proposto por Wells & Dillon, que tem o objetivo de estimar a flexibilidade do quadril, dorso e músculos posteriores dos membros inferiores. O presente estudo exploratório teve por objetivo realizar a avaliação da flexibilidade de um grupo de mulheres da cidade de Cruz das Almas, a partir do teste proposto por Wells e Dillon, com a utilização de um banco de Wells. Foram avaliadas 48 mulheres com a faixa etária de 25 a 82 anos no período de 09/07/08 a 09/10/08. Os resultados obtidos mostraram que 13 pessoas, ou seja, 27,1% das mulheres avaliadas possuem um nível de flexibilidade fraco; 9 pessoas o que corresponde a 18,75% encontram-se em nível regular; 10 mulheres ou 20,83% nível médio; enquanto que 8 mulheres (16,66%) possuem um grau de flexibilidade considerado como bom e a mesma quantidade 16,66% se refere às mulheres cuja flexibilidade é ótima. A partir dos resultados pode-se perceber que quase a metade das mulheres avaliadas, ou seja, 45,85% estão com a flexibilidade dos segmentos corporais avaliados, deteriorada, afinal o teste revelou nível fraco e regular para as mesmas. Perante tal situação, professores de Educação Física já estão atuando diretamente no grupo estudado, pois seu fazer profissional contribui de modo imprescindível na propagação de uma melhor compreensão da relação intrínseca entre aptidão física e estilo de vida (hábitos sociais e culturais). Ademais, a saúde é considerada como direito social, cuja responsabilidade é de cada um e de todos e, em especial

[1]Alunos do curso de Lic. em Educação Física da Faculdade Maria Milza e integrantes do Núcleo de Estudos em Ed. Física e Saúde – NEEFS/FAMAM.thaisrodrigues17@gmail.com
[2]Docente do curso de Lic. em Educação Física da Faculdade Maria Milza e Coordenador da linha de estudos em Fisiologia do Núcleo de Estudos em Ed. Física e Saúde – EEFS/FAMAM.

do Estado, que deve assegurá-la mediante a existência de políticas públicas econômicas e sociais para a redução de riscos e maximização das oportunidades de acesso à todos os brasileiros à serviços e ações de saúde.

Palavras-chave: Flexibilidade; saúde; educação física