

ANÁLISE DA FLEXIBILIDADE EM PRATICANTES DE TREINAMENTO RESISTIDO

Raildo da Silva Coqueiro^{1,3,4}
Daniel Azevedo Santana Silva²

Introdução: A flexibilidade é dependente de inúmeros fatores, como distensibilidade da cápsula articular, aquecimento adequado e viscosidade muscular, além de variáveis como sexo e idade. No entanto pouco se sabe a respeito do efeito do treinamento resistido (TR) em longo prazo sobre essa valência física. **Objetivo:** Analisar a flexibilidade em praticantes de TR de uma clínica de condicionamento físico segundo tempo de prática. **Métodos:** Estudo transversal e descritivo com amostra (acidental) constituída de 49 indivíduos praticantes de TR de uma clínica de condicionamento físico da cidade de Vitória da Conquista-BA, sendo 24 do sexo feminino e 25 do sexo masculino. Para a avaliação do desempenho em relação à flexibilidade foi utilizado o teste de sentar-e-alcançar no *banco de Wells*, seguindo normas e padronizações específicas. O tempo de prática em TR foi auto-referido pelos participantes do estudo e categorizados em <1 ano e ≥ 1 ano. As comparações das médias foram realizadas para cada sexo, de acordo o tempo de prática em TR. As análises foram feitas por intermédio do pacote estatístico *SPSS 10.0*, utilizando-se *Teste t de Student* para amostras independentes; a normalidade dos dados foi verificada através do teste de *Shapiro-Wilk* com nível de decisão: $\alpha = 0,05$. **Resultados:** Os valores médios de flexibilidade foram de $23,6 \pm 8,3$ cm e $25,9 \pm 8,1$ cm para homens e mulheres, respectivamente. Entre os homens 64% ($n = 16$) praticavam TR a mais de 1 anos; nas mulheres esse percentual correspondeu a 50% ($n = 12$). As diferenças nas médias de acordo o tempo de prática, para ambos os sexos, são mostrados na tabela 1.

Tabela 1. Valores médios da flexibilidade em praticantes de TR de uma clínica de condicionamento físico, segundo tempo de prática (Vitória da Conquista-BA, 2006).

Tempo de TR /	Sexo	< 1 ano		≥ 1 ano		p-valor
		Média	DP	Média	DP	
Masculino		22,6	10,2	24,1	7,3	0,660
Feminino		21,7	7,8	30,0	6,2	0,009

Conclusão: De acordo com os resultados é possível concluir que valores médios de flexibilidade foram maiores, em ambos os sexos, nos indivíduos com maior tempo de prática em TR, entretanto a diferença foi significativa somente entre as mulheres. Os achados sugerem que o TR de longo prazo pode promover ganhos em flexibilidade, porém estudos longitudinais e controlados são necessários para confirmar essa hipótese.

Palavras-chaves: flexibilidade, força muscular, atividade motora

¹Universidade Federal de Santa Catarina, CDS/NuCIDH.

²Faculdade de Tecnologia e Ciências.

³Bolsa: CNPq

⁴raildo@cds.ufsc.br