



APTIDÃO MUSCULOESQUELÉTICA DE ACADÊMICOS DO CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA UNICRUZ DO MUNICÍPIO DE CRUZ ALTA/RS

MARTINS, Aline de Oliveira¹; RODRIGUES, Cesar Augusto¹; CELI, Jonathan Antônio¹; KRUG, Marília de Rosso²

Palavras- Chave: Acadêmicos. Aptidão Musculoesquelética. Flexibilidade. Força.

Introdução

Os componentes motores que envolvem a força e a flexibilidade são considerados os moduladores do sistema músculo esquelético. Desta maneira a força/resistência está direcionada na capacidade do músculo, ou de um grupo de músculos, sustentar contrações repetidas por um determinado período de tempo. Sendo que, a flexibilidade está referida à amplitude de locomoção de uma determinada articulação. Este conjunto de força, resistência e flexibilidade estando bem condicionado e trabalhando de forma adequada vai prevenir problemas posturais, articulares e lesões músculo esqueléticas (BOUCHARD, SHEPHARD, 1993; CLAUSEN, 1973; GEORGE, FISHER, VEHR, 1996; *apud* GLANER, 2002).

O bom condicionamento da “aptidão física relacionada à saúde tem sido considerada como a capacidade de executar atividades físicas com energia e vigor sem excesso de fadiga” (PATE, 1988; *apud* PEZZETTA, 2003). Deste modo, deve-se dar importância para a flexibilidade; uma qualidade física destacada na terapêutica, na manutenção da postura e nas possibilidades de realizar movimentos plenos nas atividades profissionais, lazer e esportes e para os níveis adequados de força muscular e mobilidade articular, pois contribuem para a execução de movimentos eficientes e manutenção do equilíbrio, correlacionando-se positivamente com a qualidade de vida”. Porém se houver um declínio da flexibilidade e do desempenho muscular ao longo da vida certamente também acarretará na diminuição da autonomia e a capacidade para realizar atividades cotidianas (GOUVÊA, *et al.*, 1998).

Desta forma originou-se a necessidade deste estudo, que tem por objetivo conhecer a aptidão musculoesquelética, de universitários matriculados e frequentando regularmente o curso de Educação física da Unicruz da Cidade de Cruz Alta/RS.

¹ Acadêmicos do Curso de Licenciatura em Educação Física – UNICRUZ – martinsaline@live.com; cesar.rodrigues1970@hotmail.com; jonathan_celii@hotmail.com

² Prof^a M.Sc. Marília de Rosso Krug do curso de Educação Física – UNICRUZ – mkrug@unicruz.edu.br



Metodologia

Participaram deste estudo de caráter descritivo diagnóstico treze acadêmicos, sendo nove homens e quatro mulheres, devidamente matriculados no ano de 2011 na disciplina de Fisiologia do Exercício Físico do curso de Licenciatura em Educação Física da Universidade de Cruz Alta (UNICRUZ), com idades entre 18 e 45 anos.

Primeiramente, foram coletados os dados de flexibilidade. O teste aplicado para identificar está variável foi o teste de sentar e alcançar modificado proposto por Wells e Dillon, modificado por Camaione: os indivíduos colocaram os pés embaixo da caixa (flexômetro), com os joelhos completamente estendidos, com os braços estendidos à frente com uma mão colocada sobre a outra (palmas das mãos para baixos), sendo que o objetivo foi registrar a distância máxima alcançada, na flexão do tronco sobre o quadril, na posição sentada. O procedimento foi repetido três vezes e considerado a maior distância. Para a classificação foi considerado a tabela adaptada por Nieman (1990). Na faixa de condição atlética e faixa recomendável os indivíduos foram considerados como “desejável” e na faixa de baixa aptidão e condição de risco foram considerados como “indesejável”.

Em seguida, os dados coletados foram de força. O teste proposto foi o teste abdominal modificado (curl-up test). O teste foi aplicado com o seguinte procedimento: o executante deitou em decúbito dorsal com os joelhos flexionados (aproximadamente 120°). Os braços estavam completamente estendidos ao lado do corpo, com as palmas das mãos para baixo. Com os braços sempre estendidos, o executante elevou a cabeça e ombros do chão, deslizando as mãos, mas a cabeça não precisa tocar o solo. Repete-se o maior número de vezes possível em um minuto. Na condição de abaixo do ideal os indivíduos foram considerados indesejáveis e nas condições de ideal e acima do ideal foram considerados desejáveis. Os dados foram calculados através da média de repetições em cada faixa etária em ambos os sexos. Sendo essa média comparada com o resultado que seria considerado ideal para cada idade e sexo.

Os dados foram analisados em termos de média e desvio padrão, frequência simples e percentual.

Resultados e Discussões

As avaliações dos acadêmicos matriculados na disciplina de Fisiologia do Exercício Físico do curso em Licenciatura de Educação Física foram encontrados resultados satisfatórios para ambos os testes. Na tabela 1 encontram-se os resultados do teste de flexibilidade de homens e mulheres.



Homens			Mulheres		
	Participantes	Percentual		Participantes	Percentual
Desejável	7	77,7%	Desejável	2	50%
Indesejável	2	22,2%	Indesejável	2	50%

Tabela 1 – Classificação da flexibilidade

Após, analisados os dados e, feita a comparação com as tabelas de testes propostas por Nahas (2003), notou-se que, a maioria dos acadêmicos tanto sexo masculino como do feminino se apresentam dentro de uma faixa recomendável, tendo alguns resultados particulares inclusive acima da média normal.

Os resultados mais preocupantes estão na parte de flexibilidade feminina onde por mais que fosse pouca a população de amostra, depois de feita a comparação com os estudos de Bim e Nardo Jr (2005), ficam semelhantes na flexibilidade, onde se verificou que 30,43% da amostra foram classificadas na condição de risco à saúde; 31,52% demonstraram ter baixa aptidão para este componente; 34,78% atingiram a faixa recomendável à saúde e 3,26% obteve desempenho atlético.

Na tabela 2 encontram-se os resultados obtidos nas avaliações do teste de força de ambos os sexos.

Homens			Mulheres		
	Participantes	Percentual		Participantes	Percentual
Desejável	9	100%	Desejável	4	100%
Indesejável	0	0%	Indesejável	0	0%

Tabela 2 – Classificação de força

Observando a tabela acima, nota-se excelente classificação para capacidade física de força nos acadêmicos avaliados. Comparadas a categoria de força muscular, tanto feminina quanto masculina, com os mesmos estudos de Bim e Nardo Jr (2003) o resultado foi diferente do observado por eles onde, 10,87% da amostra foi classificada na faixa que sugere condição de risco à saúde; 67,39% atingiu a faixa recomendável e 21,74% apresentou condição atlética. Importante salientar que, a amostra do estudo eram acadêmicos curso de Educação Física, onde a maior parte estava em perfeitas condições de saúde e, possuindo excelente condicionamento físico.

Estudos de Carvalho *et al.* (1998) afirmaram que a independência entre flexibilidade e força muscular sustenta conceitos atuais e sugere que o treinamento específico de cada valência não deva interferir mutuamente. De acordo com Cortes *et al.* (2002) os exercícios para manter uma boa aptidão músculo esquelética varia muito, dependendo do objetivo, sendo que para o desempenho da força o treinamento pode ser realizado de várias formas, desde um treinamento com peso à exercícios pliométricos ou até mesmo uma corrida em alicive. No



entanto, exercícios de alongamento aumentam a flexibilidade dos tendões através de dois importantes efeitos na unidade músculo tendinosa.

Os exercícios físicos nas suas diversas modalidades servem para que o indivíduo mantenha uma boa condição física para realizar suas tarefas diárias e atividades de lazer. O comprometimento da flexibilidade além de estar ligado ao envelhecimento parece ter íntima ligação com a inatividade física, ou seja, uma vida sedentária prejudica esta aptidão. Os exercícios de musculação podem pelo menos manter o nível de flexibilidade ou até mesmo aumentá-lo (CORTES *et al.*, 2002).

Conclusão

Conclui-se que os acadêmicos do curso de Educação Física da Universidade de Cruz Alta – UNICRUZ do gênero masculino possuem uma boa aptidão musculoesquelética, quando avaliados nas variáveis de flexibilidade e força. No entanto, as acadêmicas do gênero feminino preocupam quando avaliadas na variável de flexibilidade, sendo que estas devem melhorar o seu desempenho através de exercícios de alongamento.

Referências

- BIM, Ricardo Henrique; NARDO JR, Nelson. **Aptidão física relacionada à saúde de adolescentes estagiários da Universidade Estadual de Maringá**. Disponível *online* em: <<http://eduem.uem.br/ojs/index.php/ActaSciHealthSci/article/view/1448/811>>. Acessado em: 24 nov. 2011.
- CARVALHO, A. C. *et al.* Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos. *Revista Brasileira Medicina e Esporte*, 1998. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a02v4n1.pdf>> Acessado: 17 nov. 2011.
- CORTES, A *et al.* A influência do treinamento de **força** na flexibilidade. *Revista Digital Vida*, 2002. Disponível em: <http://jefersonvianna.sites.uol.com.br/artv1n2_10.PDF> Acessado: 21 out. 2011.
- GLANER, Maria Fátima. **Nível de atividade física e aptidão física relacionada à saúde em rapazes rurais e urbanos**. Disponível *online* em <<http://www.portalsaudebrasil.com/artigospsb/aval048.pdf>>. Acessado em 18 ago. 2011.
- GOUVÊA, Ana Cristina; *et al.* **Relação entre flexibilidade e força muscular em adultos jovens de ambos os sexos**. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/rbme/v4n1/a02v4n1.pdf>>. Acessado em 18 ago. 2011.
- NAHAS, V. M. **Atividade física saúde e qualidade de vida: conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo**. 3ª ed. Londrina: Midiograf, 2003.
- PEZZETTA, Orion Moreno; LOPES, Adair da Silva; PIRES NETO, Cândido Simões. **Indicadores de aptidão física relacionados à saúde em escolares do sexo masculino**, 2003. Disponível *online* em: <http://scholar.google.com.br/scholar?start=10&q=aptid%C3%A3o+muscuro+esquel%C3%A9tica+for%C3%A7a+e+flexibilidade&hl=pt-BR&as_sdt=0,5>. Acesso em 18 ago. 2011.