



## RESUMO

### Comparativo de flexibilidade em alunos não praticantes e praticantes de exercício físico no bodypump

AUTOR PRINCIPAL:

Arieli Fernandes Dias

E-MAIL:

88509@upf.br

TRABALHO VINCULADO À BOLSA DE IC::

Não

CO-AUTORES:

Arieli Fernandes Dias, Cleiton Chiamonti Bona

ORIENTADOR:

Cleiton Chiamonti bona

ÁREA:

Ciências Biológicas e da Saúde

ÁREA DO CONHECIMENTO DO CNPQ:

ciencia da saúde

UNIVERSIDADE:

Universidade de Passo Fundo

INTRODUÇÃO:

Observa-se na correria da vida diária como algumas pessoas acabam se envolvendo muito com o profissional e/ou pessoal e não encontram tempo no seu dia-a-dia para realizar algum tipo de exercício físico, em prol de sua saúde corporal, proporcionando assim, uma melhor qualidade de vida. Essa desatenção com a saúde poderá tornar-se um problema futuramente. Sabendo da importância que a atividade e/ou exercício físico proporciona para a saúde do corpo, destaca-se a preocupação que os resultados poderão apresentar mediante a situações favoráveis e não-favoráveis.

A atividade física costuma ser apontada como a mais eficiente estratégia para se viver mais e melhor. As pessoas classificadas como sedentárias tendem a viver até três anos menos do que indivíduos que praticam exercícios físicos (GUIDI et al, 1996).

Esse estudo parte, então, como um instrumento para identificar o nível de flexibilidade de mulheres sedentárias comparando com as alunas que fazem aula de bodypump.

METODOLOGIA:

Trata-se de um estudo descritivo, quantitativo, com 20 mulheres, divididas em dois grupos de 10, com idade entre 25 a 45 anos, sendo um grupo alunas de uma academia, praticantes de aulas de bodypump a mais de 3 meses e outro grupo com mulheres que não praticam nenhum exercício físico regulamentado, na cidade de Passo Fundo-RS. Para aferição dos dados, foi utilizado o teste de flexibilidade do banco de wells, um instrumento utilizado para medir a amplitude da flexibilidade da parte posterior do tronco e coxas.

Foi coletado uma avaliação a três cada 30 dias, pelo período de três meses e realizado o teste T para comparar as médias de flexibilidade e desvio padrão entre os dois grupos.

## RESULTADOS E DISCUSSÕES:

Ao observar as avaliações comparando os praticantes com os não praticantes em todos os três testes aplicados houve uma altíssima diferença significativa ao aplicar o teste t que comparou a média entre os dois grupos. O que se pode afirmar é que o grupo praticante de exercício, o bodypump, já possuía uma flexibilidade muito grande comparado com o grupo dos não praticantes. Veja a figura 2 para maior compreensão dos dados.

Ao analisar o teste t somente entre os praticantes, da primeira coleta para a segunda coleta, houve uma grande diferença estatística com um  $p=0,0019$ , ao comparar a segunda com a terceira coleta houve diferença estatística de  $(p=0,024)$ , e comparando a primeira com a terceira houve uma diferença altamente significativa de valor de  $p=0,000087$ . Isto confirma que o exercício físico de bodypump, melhora a flexibilidade em três meses, pois houve diferença estatística entre os grupos e entre as avaliações. Veja na figura 3, o aumento gradativo das alunas avaliadas praticantes da aula de bodypump.

Os valores apresentados na figura 3 evidenciam que os melhores resultados estão no grupo de mulheres que praticam atividade física. Assim, é possível mencionar o quanto à atividade física contribui para o aumento da flexibilidade.

Dantas (1999) comenta que até para o sedentário, este aspecto da flexibilidade influencia permitindo que ele realize sem ajuda, tarefas do cotidiano, como subir uma escada, vestir um paletó apertado, entrar em um carro baixo e semelhantes.

Alter (1999) citado por Diogo et al (2004) em um estudo de revisão, descreveu que, como regra geral, realizar exercícios de alongamento por 30 a 60 segundos, uma vez por dia, é suficiente para manter e aumentar a flexibilidade.

Os resultados permitem concluir que houve diferença estatística altamente significativa entre os dois grupos, sendo que o grupo que fizeram aula a mais de três meses de bodypump, apresentaram uma maior flexibilidade do que os sedentários, pois o aumento foi gradativo a cada coleta

## CONCLUSÃO:

A atividade física é provavelmente o melhor investimento na saúde para a sociedade, pois além de contribuir para a melhoria da flexibilidade, aumenta as perspectivas de vida, possibilita dizer não as gorduras indesejáveis e a manter uma boa flexibilidade articular, tendo uma melhor qualidade de vida ativa.

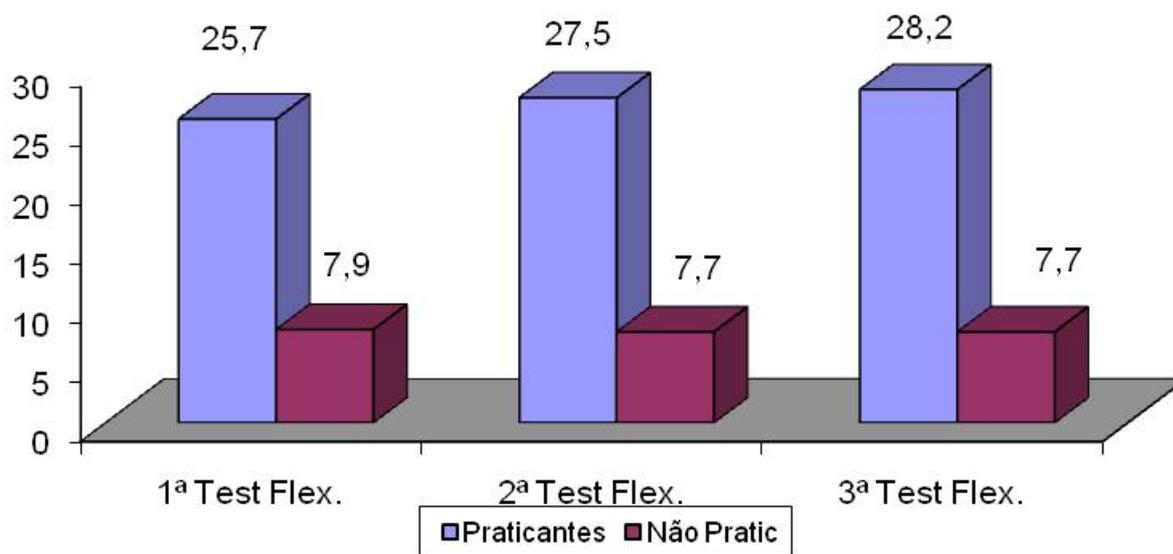
## REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS:

DANTAS, Estélio H. M. Flexibilidade, Alongamento e Flexionamento. 4. ed. Rio de Janeiro: Shape, 1999. p. 57 e 207.

DIOGO, Maria José D e Élboux et al. Saúde e Qualidade de Vida na Velhice. 1. ed. Campinas: Alínea, 2004.

GUIDI, Maria Laís Mousinho et al. Rejuvenescer a velhice. 2. ed. Brasília: UnB, 1996. p. 18 e 20.

INSIRA ARQUIVO.IMAGEM - SE HOVER:



Assinatura do aluno

Assinatura do orientador