

INFLUÊNCIA DE MEMBROS NO TESTE DE FLEXIBILIDADE SEAT AND REACH EM UNIVERSITÁRIAS

Glaisson da Silva Araújo¹

Carlos Marcelo de Oliveira Klein²³⁴

RESUMO

O nível de flexibilidade dos Isquiotibiais e a mensuração de seu comprimento pode responder às possíveis disfunções e lesões causadas pela alteração de sua flexibilidade, levando a lesões musculares e alterações biomecânicas que causam pubalgias, lombalgias, tendinites e desvios posturais (CARDOSO, 2007). O teste sentar e alcançar é um dos testes mais utilizados para mensurar flexibilidade da coluna lombar e dos músculos isquiotibiais, no entanto da maneira como era administrado não permitia identificar as diferenças no comprimento de membros ou diferenças e a influência destes na medida da flexibilidade (WILMORE e COSTILL, 1988). O objetivo deste estudo foi verificar a influência do tamanho dos membros na mensuração da flexibilidade, de acordo com Werner et al. (1992), no teste de sentar e alcançar modificado, em universitárias. A amostra se constituiu de 40 alunas (22,14 ± 3,38 anos) do curso de Educação Física de uma instituição de ensino superior do município de Barra Mansa. Para se determinar se o tamanho dos membros influencia a medida e sua respectiva classificação foi utilizado o teste t de student, através do programa SPSS 17.0 for Windows. Avaliando a execução padrão do teste

¹ Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA

² Centro Universitário de Volta Redonda - UniFOA

³ Centro Universitário Augusto Mota - UNISUAM

⁴ Centro Universitário de Barra Mansa - UBM

obtivemos a média de $33,75 \pm 8,16$, enquanto o teste corrigido pelo tamanho dos membros apresentou valores de $40,36 \pm 6,95$. O valor de t observado foi de 11,004 com probabilidade associada próxima de zero. Podemos concluir assim que o tamanho de membros pode interferir de maneira significativa na medida final da flexibilidade. Ao comparamos as médias e comparando com a respectiva faixa etária, a flexibilidade se classificaria, no teste padrão como Regular, enquanto no teste modificado como Muito Alta, de acordo com o ACSM (2000). De acordo com os resultados apresentados podemos concluir que o teste modificado, apresenta alterações dos resultados, com melhora significativa dos resultados para os indivíduos levando em consideração tais parâmetros.

Palavras-chave: Flexibilidade; Teste sentar e alcançar; universitárias; coluna lombar.