



AValiação DE FLEXIBILIDADE DOS USUÁRIOS DA ESCOLA DE POSTURAS

VASCONCELOS, Viviane da Silva¹; MEDEIROS, Luanny Bernardo de¹; CAMILO, Felipe Alves dos Santos¹; GONÇALVES, Alessandra Feitosa¹; LIMA, Vânia Cristina Lucena²; CARDIA, Maria Cláudia Gatto².

¹Acadêmico(a) do Curso de Fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba, Brasil;

²Docente do Curso de Fisioterapia, Universidade Federal da Paraíba, Brasil

INTRODUÇÃO. A flexibilidade pode ser definida como a amplitude máxima fisiológica em um dado movimento, sendo um bom indicador de saúde. Favorece uma maior e melhor mobilidade corporal e o equilíbrio postural diminuindo o risco de lesões (1,2). Pode ser medida por cada grupo muscular e movimento articular ou mediante testes de flexibilidade global (3,4,5). A Escola de Posturas da UFPB (EP_UFPB) é um projeto de extensão que utiliza um método terapêutico-pedagógico realizado em grupo e tem como base três elementos fundamentais: o reconhecimento do problema, a melhoria das capacidades físicas e a diminuição da dor (6). Neste trabalho buscamos verificar a eficácia da EP_UFPB no ganho de flexibilidade de seus clientes através de dois testes de medidas lineares. **METODOLOGIA.** A amostra foi composta por 10 usuários que realizaram 75% do programa e que se submeteram às avaliações inicial e final. Foram utilizados dois testes: o de “sentar e alcançar” (SA) com banco de Wells também conhecido como “sit and reach” e o teste “dedo-solo” ou “dedo-chão” (DC) também chamado de “toe-touch”. Durante a realização do teste SA o participante senta-se com os pés juntos encostados na parte anterior do instrumento, com os membros inferiores em extensão de joelhos. Em seguida, o participante realiza uma flexão de tronco durante a expiração respiratória com os membros superiores em extensão de cotovelo de forma a empurrar o taco de marcação sobre a caixa (parte superior do instrumento), que possui uma fita métrica milimetrada de acordo com a idade e o sexo de cada indivíduo. O teste DC é realizado com paciente ereto, com os pés juntos e joelhos estendidos, mãos ao longo do corpo. Pede-se para tentar tocar o solo com as pontas dos dedos no movimento de flexão anterior da coluna (4,7). Os dados foram analisados mediante estatística descritiva e não paramétrica (Wilcoxon). **RESULTADOS.** Todos dos participantes da pesquisa foram jovens mulheres, com idade entre 18 e 22 anos (Mediana = 19); IMC

entre 16,9 e 23,9 (Mediana = 20,5). Verificamos que estas usuárias da EP_UFPB melhoraram significativamente a flexibilidade, tanto medida com o método SA ($z = -2,70$, $p < 0,05$), como medida com o método DC ($z = -2,39$, $p < 0,05$). Os dois testes apresentaram valores menores no início do programa (Mediana SA= 30,9 e Mediana DC= 9,5) do que no término (Mediana SA= 35 e Mediana DC= 15). A homogeneidade do grupo não nos permitiu verificar a influência da idade e dos dados antropométricos (peso, altura, IMC) nos testes estudados, contudo verificamos que não existe diferença significativa entre as duas metodologias ($z = -5,65$, $p > 0,05$). **CONSIDERAÇÕES FINAIS:** Verificamos que a EP_UFPB melhora a flexibilidade de usuárias jovens e que ambos os testes utilizados mediram adequadamente os ganhos de flexibilidade corporal.

Palavras chave: Escola de Posturas, Flexibilidade, Teste Sentar e alcançar, Teste Dedo-chão.

Referências:

- (1)SILVA, LPS, PALMA A, ARAÚJO CGS. Validade da percepção subjetiva na avaliação da flexibilidade de adultos. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2000; 8(2):25-32.
- (2)BADARÔ, A. F. V.; SILVA, A. H.; BECHE, D. Flexibilidade versus alongamento: esclarecendo diferenças. *Saúde*, Santa Maria. 2007; 33(1): p 32-36.
- (3)ARAÚJO CGS. Correlation among different linear and dimensionless methods of joint motion evaluation. *Revista Brasileira Ciência e Movimento*. 2000; 8(2):25-32.
- (4)SANTONJA MEDINA F, PASTOR A. Cifosis y lordosis. In: *Cirurgía Menor y procedimientos en Medicina de Familia*. 2ª ed. Madrid: Jarpyo 2006. p. 1049-61.
- (5)SIGNORI LU, VOLOSKI FRS, KERKHOFF AC, BRIGNONI L, PLENTZI RDM Effect of thermal agents previously applied to a program of prolongations in the flexibility of the shortened isquiotibial muscles. *Rev Bras Med Esporte*. 2008; 14(4): 328-331.
- (6)CARDIA MCG, DUARTE MDB, ALMEIDA RM, LIMA VL. (2006). *Manual da Escola de Posturas*. João Pessoa: Editora Universitária da UFPB.
- (7)IKEDO, F.; TREVISAN, F. A. Associação entre lombalgia e deficiência de importantes grupos musculares posturais. *Revista Brasileira de Reumatologia* – Vol. 38 – Nº 6 – Nov/Dez, 1998.