

AVALIAÇÃO DA FLEXIBILIDADE DE ADOLESCENTES PARTICIPANTES DE PROGRAMA SOCIAL (APOIO UNIP)

Aluna: Jéssica Maria da Silva de Abreu

Orientadora: Profa. Nataly Lino Izeli Martines

Curso: Fisioterapia

Campus: Araçatuba

A flexibilidade é um dos principais elementos na função musculoesquelética da aptidão física relacionada à saúde, sendo indispensável em qualquer programa de atividade física. Níveis apropriados de flexibilidade estão relacionados a uma diminuição da incidência de lesões, principalmente na região dorsal e lombar. Adolescentes tendem a possuir baixo nível de aptidão física, provocando diminuição dos níveis de flexibilidade. O objetivo deste trabalho foi avaliar a flexibilidade de adolescentes de 15 a 17 anos. Foi realizado um estudo transversal, com base metodológica no modelo descritivo com abordagem não experimental com dados levantados de prontuários. A avaliação da flexibilidade foi feita por meio do banco de Wells. A análise estatística foi realizada pelo teste de Mann-Whitney, com nível de significância de 0,05. Participaram da pesquisa 63 jovens, com idade média de $16,3 \pm 0,6$ anos. No teste de sentar e alcançar, foi observado que 73% dos avaliados encontram-se com baixos índices de flexibilidade. Os adolescentes foram divididos em grupos, sendo sedentários ($n=29$) e ativos ($n=34$), com valores no teste de flexibilidade de $23,83 \pm 7,61$ e $23,68 \pm 9,15$ cm, respectivamente ($p=0,8523$). Os grupos de IMC adequado ($n=47$) e alterado ($n=16$) alcançaram um valor médio de $23,32 \pm 8,59$ e $25,00 \pm 7,97$ cm, respectivamente ($p=0,4297$). Os grupos com CA normal ($n=51$) e aumentada ($n=12$) obtiveram valores de $23,12 \pm 8,32$ e $26,42 \pm 8,60$ cm, respectivamente ($p=0,1667$). A divisão por gêneros feminino ($n=40$) e masculino ($n=23$) obteve valores de $24,90 \pm 8,98$ e $21,74 \pm 7,06$ cm, respectivamente ($p=0,1395$). Foi possível verificar que os adolescentes avaliados apresentam baixos índices de flexibilidade, sem

diferença estatisticamente significativa quando comparadas às variáveis IMC, CA, sedentarismo e gênero.