

NÍVEIS DE FLEXIBILIDADE EM ADOLESCENTES: uma análise comparativa por sexo e relação com indicadores de saúde

Ludmila Correia Fideles¹

Raí Vieira Alves²

Márcia Vitória Magalhães Izidoria³

Lucas Sousa Araújo⁴

Lays Domingues De Jesus⁵

Gilberto Reis Agostinho Silva⁶

RESUMO

A flexibilidade, amplitude de movimento articular, é um componente da aptidão física associado à saúde musculoesquelética. Embora haja consenso da superioridade feminina, déficits podem ser generalizados pelo sedentarismo. O objetivo foi analisar os níveis de flexibilidade de adolescentes (13-14 anos), comparar a prevalência de risco entre os sexos e contextualizar esses achados com outros indicadores de saúde (IMC e Aptidão Cardiorrespiratória). Realizou-se um estudo transversal com 150 adolescentes (69 masculinos, 81 femininos) de 13-14 anos. O estudo foi aprovado no CEP (Parecer 7.212.743). A flexibilidade da cadeia posterior foi avaliada pelo teste Sentar e Alcançar (PROESP-Br) e classificada como "Zona Saudável" (ZS) ou "Zona de Risco" (ZR). A prevalência de risco foi comparada entre os sexos e relacionada descritivamente aos dados de risco do IMC e da Corrida 6 minutos. Os dados revelaram um déficit alarmante de flexibilidade em ambos os sexos, surpreendentemente maior no feminino. A prevalência de risco (ZR) no teste de Sentar e Alcançar foi de 63,7% (n=44) para os rapazes e atingiu 86,4% (n=70) para as moças. Este achado contraria a expectativa de superioridade feminina. Além disso, essa baixa flexibilidade coexiste com outros indicadores precários: 45,7% das moças apresentaram risco no IMC e 98,7% risco na aptidão cardiorrespiratória. A amostra, especialmente o sexo feminino, apresenta níveis críticos de encurtamento muscular. A alta prevalência de risco em flexibilidade, somada aos déficits cardiorrespiratórios e nutricional, sugere um quadro generalizado de descondicionamento físico, decorrente do sedentarismo, afetando negativamente todos os componentes da aptidão física relacionada à saúde.

Palavras-chave: Aptidão Física; Diferenças Sexuais; Flexibilidade; Saúde do Adolescente; Sentar e Alcançar.

¹ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

² Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

³ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁴ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁵ Discente do Curso de Educação Física pelo Centro Universitário Universo Goiânia.

⁶ Docente do Curso de Educação Física do Centro Universitário Universo Goiânia. Doutor em Ciências da Saúde pela Universidade Federal de Goiás (2019).

