



## ASSOCIAÇÃO ENTRE MEDIDAS OBTIDAS POR FLEXIMETRIA E POR FLEXITESTE EM PRATICANTES DE CONDICIONAMENTO EXTREMO

Magalhães, Lucimara Ferreira<sup>1</sup>; Ribeiro Neto, Antônio<sup>1</sup>; Lobato, Daniel Ferreira

Moreira<sup>1</sup>; Bertoncello, D.<sup>1</sup>.

<sup>1</sup> Universidade Federal do Triângulo Mineiro.

As medidas de flexibilidade são utilizadas para mensurar a amplitude de movimento fisiológica de pessoas sedentárias, de atletas ou de praticantes de atividade física. Elas podem ser angulares ou adimensionais, sendo as angulares mensuradas de forma quantitativa e as adimensionais de forma qualitativa. Diversos modelos de testes validados podem ser utilizados na prática clínica, com material de baixo custo e fácil acessibilidade, como é o caso da fleximetria e do flexiteste. Considerando a importância de se mensurar as capacidades físicas como fatores preventivos de lesões em praticantes de programas de condicionamento extremo, torna-se importante testar os meios de mensurações mais práticos e de baixo custo. Diante do exposto, o objetivo deste estudo foi verificar a associação entre medidas de flexibilidade mensuradas por meio do flexímetro e do flexiteste em praticantes de condicionamento extremo. Foi realizado um estudo transversal utilizando a metodologia apontada pela validação do flexiteste (manual prático), assim como do flexímetro, em praticantes de condicionamento extremo de um *box* afiliado à marca *Crossfit*. Os participantes tinham 18 anos ou mais e assinaram o termo de consentimento, sendo o projeto aprovado pelo comitê de ética da Universidade Federal do Triângulo Mineiro. As medidas foram realizadas após 48 horas do último treinamento e o praticante não poderia estar sentindo dor, desconforto relacionado ao treino ou outra condição que prejudicasse a obtenção das medidas. As avaliações foram realizadas em um mesmo período do dia e por profissional devidamente treinado e familiarizado com as técnicas. Foram utilizados um divã, o flexímetro e o manual do flexiteste. A partir disso, as medidas foram inseridas no banco de dados com dupla digitação. As análises descritivas foram realizadas, assim como a investigação do nível de associação entre as medidas obtidas por fleximetria e pelo flexiteste por meio do teste de correlação produto-momento de Pearson. A amostra foi composta por 17 homens e 23 mulheres, com média de idade de 31,02 ( $\pm 4,82$ ) anos, índice de massa corporal de 25,38 ( $\pm 3,03$ ) kg/m<sup>2</sup>, tempo de prática na modalidade de 11,65 ( $\pm 9,98$ ) meses e frequência semanal de treino de 4,17 ( $\pm 1,22$ ) dias. As associações entre as medidas foram positivas e significativas para: rotação medial ( $r=0,44$ ,  $p=0,003$ ) e extensão de ombro ( $r=0,34$ ,  $p=0,03$ ), extensão de cotovelo ( $r=0,41$ ,  $p=0,007$ ), flexão de punho ( $r=0,35$ ,  $p=0,02$ ), flexão de coluna ( $r=0,42$ ,  $p=0,005$ ), dorsiflexão ( $r=0,4$ ,  $p=0,009$ ) e flexão plantar do tornozelo ( $r=0,44$ ,  $p=0,003$ ). Os resultados sugerem que as

E-mail:

lucimara\_108@yahoo.com.br

antoniorn11@yahoo.com.br

daniel.lobato@uftm.edu.br

dernival.bertoncello@uftm.edu.br



medidas estão moderadamente associadas para os movimentos de teste mais similares entre si, sendo que para essas, ambas as ferramentas podem ser utilizadas. Para medidas mais fidedignas e considerando o desfecho quantitativo, as medidas angulares são mais fiéis, mas no campo profissional e na prática clínica, o flexiteste pode ser empregado pelos profissionais, visto que não há a necessidade de classificações quantitativas nesse caso.

Palavras-chave: Flexibilidade; Programa de Condicionamento Extremo; Atividade Física; Flexímetro; Flexiteste.

**Projeto financiado pela CAPES.**

E-mail:  
lucimara\_108@yahoo.com.br  
antoniorn11@yahoo.com.br  
daniel.lobato@uftm.edu.br  
dernival.bertoncello@uftm.edu.br