

ANÁLISE DOS PARÂMETROS DE FLEXIBILIDADE DA EQUIPE DE BASQUETE MASCULINA DA FACISA

Marina Gonçalves Assis¹; Daniele Gonçalves Guedes Alves²; Gilberto Batista dos Santos³; Isabela
Tatiana Sales de Arruda⁴

Faculdade de Ciências Médicas de Campina Grande¹²³⁴

*marinagassis@gmail.com¹; dany.guedes@live.com²; profgilbertob@gmail.com@gmail.com³;
isabelaarruda@yahoo.com.br⁴;*

Resumo: A flexibilidade, relacionada ao esporte e à saúde, está associada à amplitude de movimento que determinada articulação, ou conjunto de músculos e articulações, é capaz de realizar. É, portanto, uma habilidade física de suma importância nas diversas modalidades esportivas e essencial para a qualidade de vida dos indivíduos. O presente estudo tem como objetivo verificar o nível da flexibilidade da região lombossacral, da articulação coxofemoral e da articulação do quadril da equipe masculina de basquetebol da FACISA - PB por meio do teste de sentar e alcançar, proposto por Wells e Dillon, seguindo o protocolo do Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF). A amostra foi composta por 13 atletas de nível semiprofissional e profissional com idade entre 21 e 35 anos, que foram submetidos ao teste de flexibilidade com o “Banco de Wells”. Como resultado, observou-se que 53,8% dos avaliados apresentaram uma flexibilidade de quadril e coluna ruim ou abaixo da média; 7,7% na média; e 38,5% acima da média ou excelente. A partir desses dados será possível traçar metas para um acompanhamento voltado para o aprimoramento dos parâmetros de flexibilidade de acordo com as necessidades individuais, visando um melhor rendimento dos jogadores.

Palavras-chave: Flexibilidade, Teste de sentar e alcançar, Banco de Wells, Basquetebol.

INTRODUÇÃO

O basquetebol é um dos jogos desportivos coletivos mais populares do mundo. A sua prática no Brasil se iniciou em 1896, quando o desporto foi introduzido na Associação Atlética Mackenzie de São Paulo

pelo norte-americano Augusto Louis. Desde então, o esporte tem ganhado cada vez mais visibilidade entre os brasileiros, de maneira que a quantidade de jogadores que buscam se profissionalizar nessa área têm crescido consideravelmente nos últimos anos.

Em 2012, a FACISA, uma instituição de ensino superior na Paraíba, formou uma equipe de basquetebol semi-profissional, reunindo atletas amadores e profissionais, que tem se destacado bastante no cenário regional.

A preparação física dos atletas dessa equipe é intensa e diária, uma vez que muitas são as habilidades motoras que eles precisam desenvolver visando um melhor desempenho atlético. Diante disso, é essencial a realização de testes para acompanhar a evolução dessas habilidades. Sendo assim, considerada como uma das mais importantes aptidões físicas necessárias para a prática de toda e qualquer atividade física, a flexibilidade receberá uma ênfase especial neste trabalho, buscando traçar um perfil dos integrantes da equipe estudada.

A flexibilidade, segundo Monteiro (2000), pode ser definida como a capacidade física relacionada ao esporte e à saúde, referente à amplitude de movimento que determinada articulação pode realizar. É, ainda, um dos fatores primordiais no aperfeiçoamento motor e no desenvolvimento da consciência corporal de acordo com estudos realizados por Dantas (2005). Ademais, Plantov (2004) afirma que baixos níveis de flexibilidade podem acarretar na pouca assimilação de habilidades motoras, níveis restritos de força, de velocidade, de coordenação, dentre outros.

Dentre os fatores que interferem na flexibilidade, podemos destacar a idade e o nível de atividade física. De acordo com (Nahas, 2001), pessoas pouco ativas e com mais idade apresentam menor mobilidade articular e elasticidade muscular. Outro fator relevante a ser levado em consideração é o sexo, pois em geral as mulheres tendem a ser mais flexíveis que os homens. Levando em consideração os fatores citados, podemos concluir que um levantamento do perfil de flexibilidade dos jogadores da equipe de Basquetebol da Facisa é bastante coerente, uma vez que todos os integrantes são homens, submetidos às mesmas práticas físicas e que se enquadram numa faixa etária próxima.

A mensuração de tais dados tem como objetivo coletar informações que permitam prevenir e identificar possíveis encurtamentos músculo-tendíneos, além de propor atividades específicas de alongamento para auxiliar cada atleta a melhorar seu desempenho, aumentando a eficácia de seus movimentos na prática do basquetebol.

METODOLOGIA

Participaram desta pesquisa 13 jogadores semiprofissionais e profissionais integrantes da equipe de basquetebol da FACISA - PB. Todos os envolvidos são do sexo masculino e com idades entre 21 e 35

anos, com média de idade de 25,15 anos (DP = 3,44).

Para validação da pesquisa, o parâmetro utilizado na verificação do grau de flexibilidade da coluna e do quadril dos atletas foi o teste de sentar e alcançar (TSA), proposto por Wells e Dillon. Os resultados do TSA permitem avaliações baseadas em tabelas normativas padronizadas pelo *Canadian Standardized Test of Fitness* (CSTF) conforme gênero e idade.

O teste ocorreu em um laboratório de avaliação física na Faculdade de Ciências Médicas e consistiu na utilização do “Banco de Wells”, de maneira que cada jogador avaliado, sentado no chão com as pernas estendidas e os pés apoiados na parte lateral da caixa, teve que flexionar o tronco sobre o quadril, empurrando, com as mãos sobrepostas, o taco de madeira sobre a caixa até a maior distância possível sem flexionar os joelhos. Este procedimento foi repetido três vezes, considerando-se o maior valor atingido.

O Banco de Wells tem sido amplamente utilizado para avaliações físicas de praticantes das mais diversas modalidades esportivas por ser de simples execução e considerado, por muitos autores, o método mais eficiente na avaliação da flexibilidade coxofemoral.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Os resultados da flexibilidade de quadril e coluna após a realização do TSA podem ser observados nas tabelas 1 e 2. Na primeira, temos os dados referentes à amostra; enquanto na segunda, observa-se que a média da distância alcançada pelos avaliados foi de 31,58cm ($\pm 10,49$ cm), sendo a maior distância 54cm e a menor 15cm.

Tabela 1 – Resultados de flexibilidade dos jogadores da equipe masculina de Basquete da FACISA no “Banco de Wells”

| ATLETA | IDADE | BANCO DE WELLS |
|----------------------|--------------|----------------|
| J1 | 24 | 22,5 |
| J2 | 23 | 54 |
| J3 | 26 | 34 |
| J4 | 23 | 31,5 |
| J5 | 24 | 27,5 |
| J6 | 26 | 26 |
| J7 | 23 | 45 |
| J8 | 21 | 40,5 |
| J9 | 24 | 27 |
| J10 | 28 | 23,5 |
| J11 | 35 | 37,5 |
| J12 | 25 | 26,5 |
| J13 | 25 | 15 |
| Média | 25,15 | 31,58 |
| Desvio Padrão | 3,44 | 10,49 |

Tabela 2 – Média, desvio-padrão, variância, máximo e mínimo

| VALORES OBTIDOS (cm) | |
|----------------------|---------|
| MÉDIA | 31,58 |
| VARIÂNCIA | 110,035 |
| DESVIO PADRÃO | 10,49 |
| MÁXIMO | 54 |
| MÍNIMO | 15 |

Tabela 3 - Valores referentes à classificação do teste de "Banco de Wells" conforme estabelecido pelo *Canadian Standardized Test of Fitness* (CSTF)

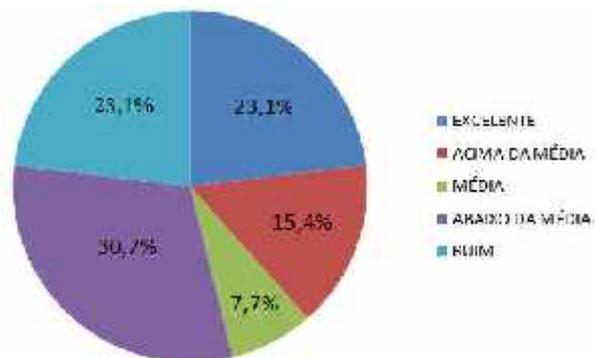
| MASCULINO (cm) | SENTAR E ALCANÇAR | | |
|-----------------|-------------------|-------|-------|
| | 15-19 | 20-29 | 30-39 |
| EXCELENTE | >39 | >40 | >38 |
| ACIMA DA MÉDIA | 34-38 | 34-39 | 33-37 |
| MÉDIA | 29-33 | 30-33 | 28-32 |
| ABAIXO DA MÉDIA | 24-28 | 25-29 | 23-27 |
| RUIM | < 23 | <24 | <22 |

Fonte: Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF)

Considerando os valores da tabela 3, que expressam a classificação do TSA com o “Banco de Wells” para o gênero masculino de acordo com a idade usando o que propõe o CSTF, e analisando os dados da amostra pela tabela 1, formulamos o gráfico 1 para indicar o percentual de avaliados que se enquadram em cada classificação.

No gráfico 1, constata-se então que 53,8% dos avaliados apresentaram uma flexibilidade de quadril e ruim ou abaixo da média; 7,7% na média; e 38,5% acima da média ou excelente.

Gráfico 1 - Percentual de jogadores por classificação de acordo com o CSTF



CONCLUSÕES

A flexibilidade é fator essencial para o funcionamento eficaz do aparelho locomotor humano. Sua redução progressiva pode ocasionar encurtamentos de músculos e tendões, limitando a amplitude de movimentações do indivíduo e reduzindo, portanto, sua capacidade atlética na execução de determinados fundamentos dinâmicos.

A partir dos resultados obtidos, fica evidente que, apesar de serem praticantes de atividade física regular, parcela considerável dos atletas de basquetebol da equipe analisada tendem a apresentar considerável encurtamento da musculatura posterior da coxa, o que pode ocasionar na redução de rendimento, além de predispor a lesões musculares. Desse modo, deve-se elaborar um trabalho específico com cada jogador visando o aumento da flexibilidade para favorecer

tanto o desempenho esportivo, quanto a prevenção de lesões ligadas a encurtamentos.

Os índices de flexibilidade resultam da elasticidade dos músculos, associada à mobilidade das articulações. Os exercícios de alongamento a serem elaborados para cada atleta devem visar uma melhora desses aspectos, levando em consideração os resultados individuais. Espera-se que com um treino de flexibilidade direcionado, os jogadores consigam aumentar a capacidade mecânica de seus músculos; reduzir, portanto, o choque de impacto nos contatos e nas quedas; e acelerar o aperfeiçoamento de sua técnica.

Desse modo, é necessária uma reavaliação desses parâmetros, após a introdução de exercícios específicos que visem a melhoria da performance dos atletas para se constatar se houve ou não a evolução esperada no perfil de flexibilidade coxo-femural da equipe masculina de basquetebol da FACISA.

REFERÊNCIAS

- ACHOUR JUNIOR, A. Alongamento e flexibilidade: definições e contraposições. *Revista Brasileira de Atividade Física & Saúde*, v.12, n.1, p. 54-58, 2007.
- ACHOUR JUNIOR. Flexibilidade: Um Componente Fundamental na Aptidão
- Atlética. Rio de Janeiro: Sprint Magazine, 1995.
- ACHOUR JÚNIOR, A. Validação de testes de flexibilidade da coluna lombar. Tese (Doutorado em Educação Física) Escola de Educação Física e Esporte, Universidade de São Paulo, São Paulo, 2006.
- ALTER, MJ. Alongamento para os esportes. 2. ed. São Paulo: Manole, 1999.
- ARAÚJO, C. G. S. Medida e avaliação da flexibilidade: da teoria à prática. Dissertação apresentada para a obtenção do grau de doutor em Educação Física. Rio de Janeiro: Instituto de Biofísica da Universidade Federal do Rio de Janeiro, 1987.
- BADARO, A. F. da Silva, A. H, BECHE, D. Flexibilidade versus Alongamento: Esclarecendo as diferenças. Rio Grande do Sul: Trabalho realizado no Departamento de Fisioterapia e Reabilitação da Universidade Federal de Santa Maria, 2007.
- DANTAS, Estélio H. M. *Alongamento e Flexionamento*. 5ª ed. Rio de Janeiro: Shape, 2005.
- Dias DF, Reis ICB, Reis DA, Cyrino ES, Ohara D, Carvalho FO, Casonatto J, Loch MR. Comparação da aptidão física relacionada à saúde de adultos de diferentes faixas etárias. *Rev Bras Cineantropom Desempenho Hum*, 2008.
- Fitness Canada. Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF) Operations Manual. 3rd

Ed. Ottawa: Fitness and Amateur Sport, Canada, 1986.

FARINATTI, P. T. V. Flexibilidade e Esporte: uma revisão de literatura. São Paulo: Revista Paulista de Educação Física, 2000.

MONTEIRO, Gisele de Assis. Avaliação da Flexibilidade. *Manual de Utilização do Flexímetro Sanny*. 1ª Edição. São Bernardo do Campo, SP, 2000.

NAHAS, M.V. Atividade física, saúde e qualidade de vida. Conceitos e sugestões para um estilo de vida ativo. Londrina: Midiograf, 2001.

PLATONOV, V. N. *Teoria do treinamento desportivo olímpico*. 1. ed. Porto Alegre: Artmed, 2004.

Rubini EC, Costa AL, Gomes OS. The effects of stretching on strength performance. *Sports Med*, 2007.

Sainz de Baranda P, Ayala F. Chronic flexibility improvement after 12 week of stretching program utilizing the ACSM recommendations: hamstring flexibility. *Int J Sports Med*, 2010.

Wells KF, Dillon EK. The sit and reach: a test of back and leg flexibility. *Research Quarterly for Exercise and Sport*, Washington, 1952.