

A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE AO LONGO DA VIDA: RELATO DE EXPERIÊNCIA¹

Ana Laura Adam Pizzutti², Lauana Pautz³, Magliani Reis Fiorin Martel⁴

¹ Trabalho da disciplina de cinesiologia, 2º semestre de 2023 da Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul - Unijuí

² Estudante do 1º semestre do Curso de Fisioterapia da Unijuí. E-mail: ana.pizzutti@sou.unijui.edu.br

³ Estudante do 1º semestre do Curso de Fisioterapia da Unijuí. E-mail: luana.pautz@sou.unijui.edu.br

⁴ Mestre em Envelhecimento Humano, Docente do Curso de Graduação de Fisioterapia da UNIJUÍ, Rio Grande do Sul / Brasil. Email: magliani.fiorin@unijui.edu.br

Introdução: Flexibilidade é uma qualidade física responsável pela execução voluntária da amplitude angular máxima de movimento através de uma articulação ou corpo de articulações dentro de restrições morfológicas, sem risco de lesão. As técnicas e exercícios melhoram a flexibilidade muscular, desempenhando um importante papel na nossa saúde e bem-estar, respeitando o limite do corpo de cada pessoa (CORRÊA et al, 2022). **Objetivo:** Relatar uma aula prática da disciplina de Cinesiologia do curso de Fisioterapia no ano de 2023 na Universidade Regional do Noroeste do Rio Grande do Sul - UNIJUÍ, com a finalidade de identificar a flexibilidade dos alunos. **Metodologia:** Trata-se de um relato de experiência utilizando dois instrumentos de avaliação da flexibilidade. Iniciado com o banco de Wells, conhecido como teste de sentar e alcançar, o qual verifica a amplitude de alongamento de músculos posteriores, membros inferiores e tronco. Seus resultados apresentam relação direta com a idade, caracterizando em fraco, regular, médio, bom e ótimo. O instrumento flexiteste consiste na execução da mobilidade passiva máxima de 20 movimentos articulares, avaliando cada movimento em uma escala de números inteiros de 0 a 4. Quanto maior a amplitude de movimento, maior o escore, sem a realização de aquecimento. **Resultados e Discussão:** A faixa etária dos alunos variou de 18 a 36 anos. Verificamos diferentes níveis de flexibilidade entre os alunos, no entanto a maior parcela demonstrou um bom desempenho em relação a sua idade em ambos os testes. Foi possível observar em alguns alunos com maiores restrições de flexibilidade, a presença de dor principalmente localizada em região lombar, o que demonstra uma forte relação entre fatores. **Conclusão:** A execução dos testes demonstram a importância de manter uma boa flexibilidade ao longo da vida, é necessário uma prática contínua de exercícios e alongamentos ao longo de nossa vida para assim garantir uma melhor qualidade de vida e consequentemente uma menor presença de dor.

Palavras-chave: Flexibilidade, avaliação e alongamento.

Referências:

Correa, Lucimara da Palma et al. Effects of functional training on pain and functional capacity in elderly women. Fisioterapia em Movimento [online]. 2022, v. 35 [Acessado 3 Outubro 2023], e35149. Disponível em: <<https://doi.org/10.1590/fm.2022.35149>>. Epub 09 Dez 2022. ISSN 1980-5918. <https://doi.org/10.1590/fm.2022.35149>.

SOARES, Dennis et al. Fisioterapia: ciência e inovação em pesquisa: FLEXIBILIDADE E MOBILIDADE: CONCEITO E DIFERENCIAÇÃO. 1. ed. [S. l.]: Científica Digital, 2023. 41-53 p. v. 1.