

ASPECTOS DA FLEXIBILIDADE EM RELAÇÃO AO PERFIL DE EXERCÍCIO FÍSICO E A PRESENÇA DE OBESIDADE E DE DIABETES MELITO

Aluno: Tiago de Oliveira Chaves

RESUMO

Introdução: A flexibilidade corporal é um componente não-aeróbico da aptidão física relacionado à saúde e ao desempenho físico. Porém, pouco se sabe sobre a influência do histórico de exercício físico na juventude e sobre a relação da obesidade e da diabetes melito na flexibilidade corporal de adultos.

Objetivos: Artigo 1 - Avaliar a influência do histórico de exercício físico e/ou participação desportiva competitiva na juventude sobre a flexibilidade corporal em adultos que foram pouco ativos ou sedentários nos últimos cinco anos. Artigo 2 - Comparar a flexibilidade corporal global e alguns indicadores de variabilidade na mobilidade entre articulações e movimentos em indivíduos de meia-idade e idosos com e sem obesidade e/ou diabetes melito.

Métodos: Artigo 1 - Análise retrospectiva de 533 adultos (63,6% homens; 20-94 anos de idade) caracterizados como pouco ativos ou sedentários nos últimos cinco anos. Através de entrevista foram obtidos os perfis de exercício físico na infância/adolescência (PEFIA) e nos últimos cinco anos de vida, posteriormente agrupados em abaixo, esperado ou acima de acordo com a quantidade mínima de exercício recomendado para cada faixa etária. A flexibilidade foi avaliada pelo Flexiteste, sendo o flexíndice (FLX) calculado a partir da soma dos escores da mobilidade passiva dos 20 movimentos articulares medidos (escala de 0 a 4) e posteriormente ajustado por idade e sexo por percentis (P-FLX). Artigo 2 - 1069

indivíduos (71,7% homens) entre 41 e 80 anos de idade foram classificados em: não diabéticos e não obesos (N-DM/OB), obesos (OB), diabéticos (DM), e diabéticos obesos (DM/OB). A flexibilidade corporal foi avaliada pelo Flexiteste e foram comparados os resultados da soma dos 20 movimentos articulares – Flexíndice (FLX) ajustados por idade/sexo pelo percentil (P-FLX) – e o grau de homogeneidade dessas medidas pelos índices de variabilidade interarticular (IVIA) e intermovimento (IVIM). Foram comparados também dois indicadores da gordura subcutânea – a) global (DCG) obtido a partir da soma de seis dobras cutâneas e b) distribuição (DCD) calculado pela razão entre as somas de três dobras cutâneas centrais e três outras periféricas.

Resultados: Artigo 1 - Homens e mulheres adultos, fisicamente inativos nos últimos cinco anos, tiveram P-FLX medianos, respectivamente, de 25 e 35. Ao comparar as três categorias do PEFIA, não houve diferenças de P-FLX nos homens ($P=0,23$) e nas mulheres ($P=0,10$). Artigo 2 - O P-FLX (mediana[intervalo-interquartis]) foi maior no N-DM/OB (49[28-70]) do que em DM (26[10-45]), OB (17[5-38]) e DM/OB (11[3-30]) ($p<0,01$). A variabilidade das medidas de flexibilidade tendeu a ser menor na ausência de diabetes melito e/ou obesidade ($p<0,01$), sem haver diferenças para IVIA e IVIM nos demais grupos ($p>0,05$). Já para a gordura subcutânea a soma de dobras cutâneas foi maior em DM/OB (161,4 [122,4-195,0]) e OB (150,9 [124,5-186,3]) ($p<0,01$) e na razão entre dobras cutâneas mais centrais e periféricas N-DM/OB (1,45 [0,95-2,01]) teve os menores resultados ($p<0,01$), enquanto os maiores ocorreram nos DM (1,83 [1,29-2,35]) ($p<0,02$).

Conclusão: A flexibilidade tende a ser menor em indivíduos que estão pouco ativos ou sedentários nos últimos anos, independentemente do seu PEFIA. Os

obesos e/ou diabéticos tendem a ser menos flexíveis e a possuir maior variabilidade na mobilidade dos 20 movimentos do Flexiteste. Esses dados poderão contribuir para uma prescrição mais específica de exercícios de flexibilidade para os indivíduos sedentários nos últimos cinco anos com ou sem obesidade e/ou diabetes melito.

Palavras chaves: maleabilidade, exercício, estilo de vida sedentário, medicina esportiva.