



Centro Universitário de Brasília –UniCEUB
Faculdade de Ciências da Educação E Saúde – FACES

HELEN CRISTINA VALENTIM

FLEXIBILIDADE EM CORREDORES DE RUA

Brasília
2016

HELEN CRISTINA VALENTIM

FLEXIBILIDADE EM CORREDORES DE RUA

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Orientadora Prof^a. Dr^a Renata Aparecida Elias Dantas

Brasília
2016

HELEN CRISTINA VALENTIM

FLEXIBILIDADE EM CORREDORES DE RUA

Trabalho de conclusão de Curso apresentado como requisito parcial à obtenção do grau de Bacharel em Educação Física pela Faculdade de Ciências da Educação e Saúde Centro Universitário de Brasília – UniCEUB.

Brasília, de de2016.

BANCA EXAMINADORA

Orientadora: Prof^a Dr^a. Renata Aparecida Elias Dantas

Examinador: Prof.^o Prof. Msc. Darlan Lopes de Farias

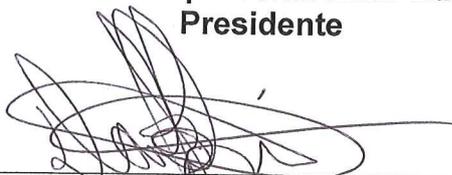
Examinador: Prof.^o Msc. Rômulo de Abreu Custódio

ATA DE APROVAÇÃO

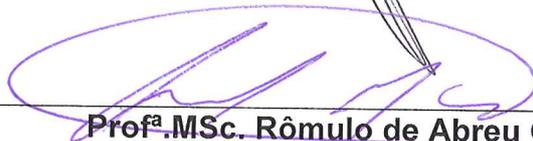
De acordo com o Projeto Político Pedagógico do **Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB**, o (a) acadêmico (a) **Helen Cristina Valentim** foi aprovado (a) junto à disciplina **Trabalho Final – Apresentação**, com o trabalho intitulado **Flexibilidade em Corredores de Rua**.



Prof. Drª Renata Aparecida Elias Dantas
Presidente



Prof. MSc. Darlan Lopes de Farias
Membro da Banca



Prof. MSc. Rômulo de Abreu Custódio
Membro da Banca

Brasília, DF, 14 /06/ 2016

RESUMO

Introdução: Constatando o crescimento da prática de corrida de rua como um exige flexibilidade em determinados grupos musculares ou articulações, consequentemente componente de estilo de vida saudável e de eventos dessa modalidade, verifica-se também que tal prática, desempenha papel importante. Este estudo foi realizado no primeiro semestre de 2016 com atletas do clube de corrida do UniCEUB para analisar o nível de flexibilidade. **Objetivo:** Tal estudo teve por objetivo analisar e avaliar o nível de flexibilidade desses corredores e traçar um perfil de flexibilidade dos mesmos. **Material e Métodos:** Para tanto, foi utilizado a metodologia do flexiteste para medir os níveis de flexibilidade de 20 articulações, e classifica-los numa escala de 0 a 4 de acordo com a limitação de cada avaliado. Inseriu-se também na pesquisa as medidas de composição corporal pelo IMC e percentual de gordura numa amostra de 10 corredores de ambos os sexos (6 feminino e 4 masculino) e de idades variadas. **Resultados:** Observa-se que 60 % dos participantes desse estudo apresentaram uma classificação “média” enquanto, que 20 % apresentaram excelente; 10 % apresentaram respectivamente abaixo da média e acima da média **Considerações Finais:** Assim prática e desporto físico, e em suas valências físicas e é claro dentro também de sua limitações conclui-se que quanto a capacidade física de flexibilidade dos participantes obtiveram um resultado satisfatório especificidade individual

Palavras-chave: Flexibilidade, Flexiteste, Corrida de rua.

ABSTRACT

Introduction: Evidencing the growth of the practical one of street race as one it demands flexibility in definitive muscular groups or joints, component of style of healthful life and events of this modality, it is also verified that such practical, plays important role. This study it was carried through in the first semester of 2016 with athlete of the club of race of the UniCEUB to analyze the flexibility level. **Objective:** Such study it had for objective to analyze and to evaluate the level of flexibility of these corridors and to trace a profile of flexibility of the same ones. **Material and Methods:** For in such a way, the methodology of the flexitest was used to measure the levels of flexibility of 20 joints, and classifies in accordance with them in a the 4 scale of 0 the limitation of each evaluated. One also inserted in the research the measures of corporal composition for IMC and the percentage of fat in a sample of 10 corridors of both the sexes (6 feminine and 4 masculine) and of varied ages. **Results:** It is observed that 60% of the participants of this study had presented “an average” classification while, that 20% had presented excellent; 10% had presented respectively below of Final average and above average **Considerations:** Thus practical and physical sport, and in its physical valences and is clearly inside also of its limitations concludes that how much the physical capacity of flexibility of the participants individual specificity had gotten a satisfactory result

Word-key: Flexibility, Flexitest, Race of street.

SUMÁRIO

1- Introdução.....	8
2- Matérias e Métodos.....	9
3- Resultados.....	10
4- Discussão.....	12
5 - Considerações Finais.....	13
6- Referência	13
7- Anexos	15

1-INTRODUÇÃO:

Constatando o crescimento da prática de corrida de rua como um componente de estilo de vida saudável e de eventos dessa modalidade, verifica-se também que tal prática exige flexibilidade em determinados grupos musculares ou articulações, conseqüentemente, desempenha papel importante.

Qualquer frequentador do mundo do esporte ou praticante de atividade física pode constatar que a flexibilidade é um dos componentes da aptidão física e que está relacionada ao desempenho esportivo. Da mesma forma, também é possível verificar que ela é tão importante para atletas como para pessoas sedentárias.

Sendo assim, percebe-se uma busca e até uma necessidade da inclusão de exercício de flexibilidade.

A literatura esportiva apresenta a flexibilidade como: capacidade física responsável pela máxima amplitude de movimento músculo-articular de uma ou mais articulações sem risco de lesão (ACHOUR, 1996); amplitude máxima passiva de um movimento articular (ARAÚJO, 2008); habilidade de mover o corpo e suas partes dentro dos seus limites máxima sem causar danos nas articulações e nos músculos envolvido (MARINS, 1996) Convém ressaltar a existência da chamada especificidade de flexibilidade, ou seja, a constatação de que a flexibilidade não se apresenta de modo uniforme nos movimentos corporais e nas diversas articulações, logo, é comum em um dado indivíduo, que sua amplitude máxima seja boa para determinada movimentos e limitado para outros,(ARAÚJO, 2008).

A ciência esportiva já sabe que o sexo, a idade, a raça e o padrão de atividade física regular são fatores que influenciam e/ou limitam o nível de flexibilidade dos músculos e tecidos conectivos existentes na articulação.

Diferentemente de outras variáveis da aptidão física, como a potência aeróbica máxima e a força muscular, níveis muito altos de flexibilidade nem sempre parecem estar associados a uma condição de melhor desempenho físico ou de saúde.

Seja praticante de corrida de rua ou qualquer modalidade esportiva, conhecer os significados, benefícios e riscos dos elementos que envolvem a flexibilidade é de suma importância. Logo, a necessidade de avaliar e medir

flexibilidade torna-se também importante. O conhecido flexiteste, criado no final dos anos de 1970, vem responder questões ligadas a tal necessidade.

Assim o objetivo do presente trabalho é verificar os níveis de flexibilidade em corredores de rua para saber se há uma melhora em seu desempenho observando diferença de performance.

2-MATERIAIS E MÉTODOS:

2.1 Amostra

Essa pesquisa trata-se de um estudo transversal de caráter exploratório, foi aprovado pelo comitê de ética e pesquisa do centro universitário de Brasília, seguindo as diretrizes éticas nacionais, da resolução 466/12 CMS/MS, o CAAE:54161916.9.0000.0023 e o número do parecer: 1.499.242

A pesquisa consistirá em um estudo transversal de coleta única e de cunho exploratório em atletas amadores do clube de corrida do Uniceub através da aplicação do flexiteste. Serão avaliados 20 atletas, sendo 10 atletas do sexo feminino e 10 atletas do sexo masculino. Por ser uma pesquisa de intervenção todos os participantes assinaram o documento de livre e espontânea vontade (TCLE) Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.

2.2.Métodos

Após verificar o Índice de Massa Corpórea (IMC) resultante da razão entre a massa corporal e a estatura ao quadrado do indivíduo ($IMC = \text{peso kg} / \text{altura (m)}^2$) Será aplicado o flexiteste. O método consiste na medida e avaliação da mobilidade passiva máxima de 20 movimentos articulares que são: flexão dorsal do tornozelo, flexão plantar do tornozelo, flexão do joelho, extensão do joelho, flexão do quadril, extensão do quadril, adução do quadril, abdução do quadril, flexão do tronco, extensão do tronco, flexão lateral do tronco, flexão do punho, extensão do punho, flexão do cotovelo, extensão do cotovelo adução posterior de ombro, extensão ou adução posterior do ombro, extensão posterior do ombro, rotação lateral do ombro com abdução da flexão do cotovelo, e rotação medial do ombro com abdução do cotovelo.(36 se considerados bilateralmente), englobando as articulações do tornozelo, joelho, quadril, "tronco", punho, cotovelo e ombro. Oito movimentos são

feitos nos membros inferiores, três no tronco e os nove restantes nos membros superiores. A numeração dos movimentos é feita em um sentido distal-proximal. Cada um dos movimentos é medido em uma escala crescente e descontínua de números inteiros de 0 a 4. A medida é feita através da execução lenta do movimento até a obtenção do ponto máximo da amplitude e a posterior comparação entre os mapas de avaliação e a esta amplitude máxima obtida pelo avaliador no avaliado. Habitualmente, o ponto máximo da amplitude de movimento é detectado com facilidade pela grande resistência mecânica à continuação do movimento e/ou pelo relato de desconforto local pelo avaliado. O teste será aplicado sem aquecimento prévio dos atletas. Cada um dos movimentos será medido em escala crescente de números inteiros que variam de 0 a 4 Sendo 0 igual a deficiente, 1 igual a fraco, 2 igual a médio, 3 igual a bom e 4 igual a excelente. Ainda para avaliar o nível da flexibilidade desses corredores foi aplicado o teste de sentar alcançar no **Banco de Wells** usado para medir a amplitude de alongamento da parte posterior do tronco e das pernas.

Para análise dos dados após testada a normalidade dos dados, foi utilizado Teste T-Student para cálculo das médias, desvios padrão e erros padrão. Além disso utilizou-se análise descritiva e correlação de Pearson através do pacote estatístico SPSS 21.0.

3 - Resultados:

Observa tabela que na tabela 1 a caracterização da amostra desse estudo

Tabela 1. Caracterização da Amostra

Variáveis	Média	Desvio Padrão	Erro Padrão
Idade (anos)	29,90	12,05	3,81
Peso (Kg)	67,78	16,34	5,17
Estatura (m)	1,66	0,09	0,03
IMC(Kg/m ²)	22,81	9,37	2,96
Sentar e Alcançar (cm)	35,20	8,39	2,65
Flexiteste	42,80	10,67	3,38

Utilizado teste t-student

Observa-se que 60 % dos participantes desse estudo apresentaram uma classificação “média” enquanto, que 20 % apresentaram excelente;10 % apresentaram respectivamente abaixo da média e acima da média (fig 1)

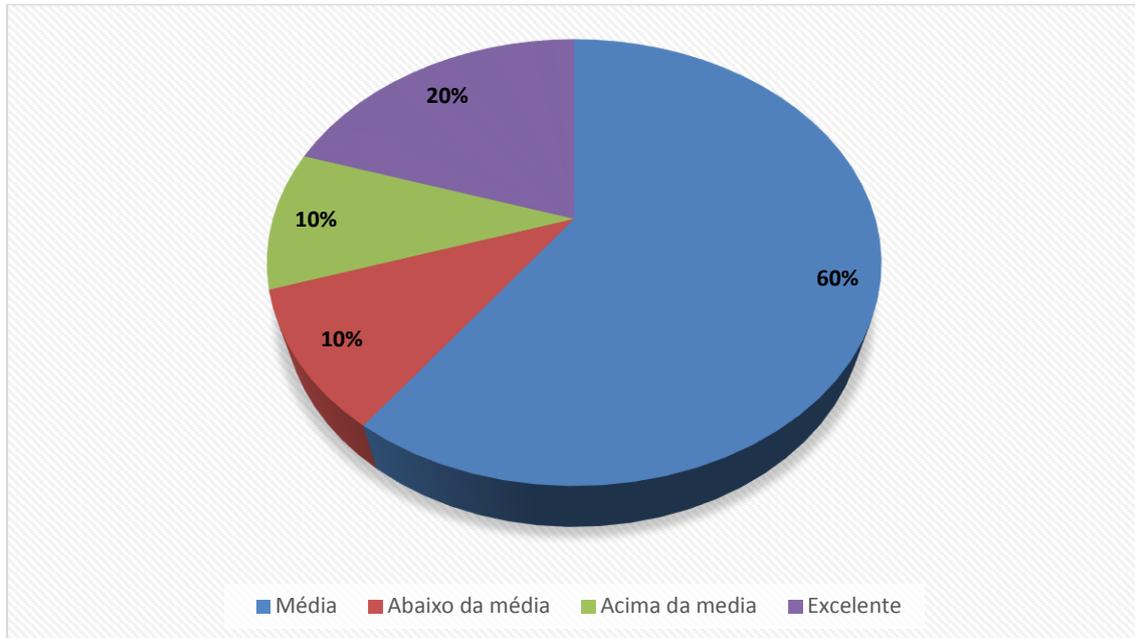


Figura1.Classificação dos participantes para o teste de Sentar e Alcançar

Para o flexiteste o qual analisa a flexibilidade por articulação nota-se que 80% dos participantes classificaram-se (média) e 10 % respectivamente abaixo da média e acima da média.

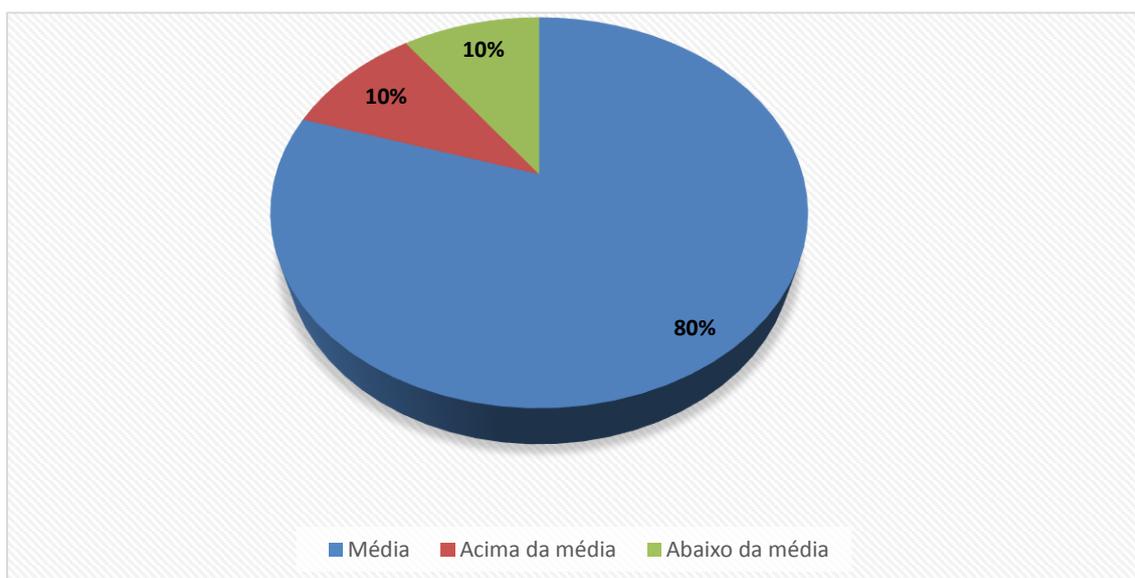


Figura 2.Classificação dos participantes para o Flexiteste

Foram encontradas correlações negativa entre as variáveis IMC e o Teste de Sentar e Alcançar ($r = -0,832$ e $p = 0,003$) e entre o IMC e o Flexiteste ($r = -0,700$ e $p = 0,024$) o que significa que quanto maior o resultado do IMC menores os resultados dos testes de flexibilidade.

4 - Discussão:

Tais resultados demonstraram que mais da metade dos indivíduos estão acima da média no teste de sentar e alcançar. Os mesmos resultados positivos também foram constatados no flexiteste. O presente estudo aponta que estes indivíduos estão num nível de flexibilidade satisfatório e que estes resultados pode ter uma possível relação de complementaridade entre flexibilidade, desempenho e até performance no específico mundo da modalidade de corrida de rua.

Um outro critério de avaliação do teste de flexibilidade, que o enriqueceu e contribuiu de forma positiva para esse estudo, foi a inclusão do cálculo do IMC composição corporal (IMC). A presença do mesmo produziu uma oscilação nos resultados. Ou seja, os indivíduos com IMC relativamente baixo ou no padrão de normalidade apresentaram resultados dentro da média e até acima da média. Por outro lado, aqueles indivíduos que estavam com IMC alto obtiveram resultados negativos na aplicação do teste de flexibilidade, (GUEDES et al., 2002).

Uma das limitações deste estudo foi a quantidade mínima de pessoas analisada e estudos realizados com esse tema. Pois este estudo com uma quantidade maior de corredores, poderiam trazer maiores esclarecimento sobre essa relação da flexibilidade e da corrida de rua.

Vale ressaltar aqui que a flexibilidade de uma forma geral é um fator importante para a qualidade de vida e para a prática de todos os desportos; não somente para a corrida. Porém, como é do conhecimento comum no meio esportivo, há outros fatores que influenciam estes níveis maiores de flexibilidade, como sexo, idade, raça, entre outros, (GUEDES et al., 2002).

Apesar dos resultados significativos da pesquisa ainda cabe questionar ou aprofundar mais nas questões relacionadas à corrida de rua e ao treinamento de flexibilidade. Afinal, são relevantes os estudos acerca da flexibilidade, pois eles

contribuem para uma melhor avaliação de desempenho em corridas. Como pode ser constatado no estudo de (NEWSHOLME et al.,2006). Este refere-se a importância dos tendões como estoque de energia elástica. Sendo assim, com este resultado ficam algumas perguntas a serem analisadas. Quais as reais relações entre a flexibilidade e a corrida? A flexibilidade aumenta a eficiência da economia de energia na corrida?

5- CONSIDERAÇÕES FINAIS

Assim conclui-se que quanto a capacidade física de flexibilidade dos participantes obtiveram um resultado satisfatório dentro de sua especificidade individual. E que essa flexibilidade não está só voltada para a corrida em si, mas ela entra em toda sua prática e desporto físico, e em suas valências físicas e é claro dentro também de suas limitações.

6- REFERÊNCIAS

Achour Júnior A. **Bases para Exercícios de Alongamentos Relacionado com a Saúde e no Desempenho** Atlético.Londrina :Midiograf.1996

ALMEIDA,T;TJABUR,N.M.;Mitos e verdade sobre a flexibilidade :Reflexões sobre o treinamento na saúde do ser humano.**Motricidade** 3(1).2007

ARAÚJO,CLAUDIO.S.G.**Avaliação de Flexibilidade:** valores normativos do flexiteste de 5 aos 91 anos.Clínica Medicina do Exercício, Rio de Janeiro, 2008

GUEDES, M.C.S et al. Perfil de flexibilidade dos atletas de corrida de rua do estado de Sergipe. **Revista Digital Vida e Saúde**, v. 1, n. 02, 2002.

Newsholme, E. **ACorrída**: Treinamento e desempenho / Eric Newsholme, Tony Leech, Glen da Duester; Tradução Reury Frank Bacurau, Francisco Navarro. - São Paulo: Phorte, 2006

ANEXO 1
TERMO DE CONSENTIMENTO LIVRE E ESCLARECIDO (TCLE)
TCLE

“Flexibilidade em corredores de rua”

Instituição dos pesquisadores : Centro Universitário de Brasília – UniCEUB

Pesquisador(a) responsável: Dra. Renata Aparecida Elias Dantas

Pesquisador(a) assistente: Helen Cristina Valentim

Você está sendo convidado (a) a participar do projeto de pesquisa acima citado. O documento abaixo contém todas as informações necessárias sobre a pesquisa que estamos fazendo. Sua colaboração neste estudo será de muita importância para nós, mas se desistir a qualquer momento, isso não causará nenhum prejuízo.

O nome deste documento que você está lendo é Termo de Consentimento Livre e Esclarecido (TCLE).

Antes de decidir se deseja participar (de livre e espontânea vontade) você deverá ler e compreender todo o conteúdo. Ao final, caso decida participar, você será solicitado a assiná-lo e receberá uma cópia do mesmo.

Antes de assinar faça perguntas sobre tudo o que não tiver entendido bem. A equipe deste estudo responderá às suas perguntas a qualquer momento (antes, durante e após o estudo).

Natureza e objetivos do estudo

O objetivo específico deste estudo é verificar os níveis de flexibilidade em corredores amadores de rua do Clube do de corrida do Uniceub. Você está sendo convidado a participar exatamente por ser Membro do clube de corrida do Uniceub.

Procedimentos do estudo

Sua participação consiste em realizar o flexiteste e verificar o IMC. O procedimento do flexiteste consiste na medida e avaliação da mobilidade passiva máxima de 20 movimentos articulares que são: flexão dorsal do tornozelo, flexão plantar do tornozelo, flexão do joelho, extensão do joelho, flexão do quadril, extensão do quadril, adução do quadril, abdução do quadril, flexão do tronco, extensão do tronco, flexão lateral do tronco, flexão do punho, extensão do punho, flexão do cotovelo, extensão do cotovelo adução posterior de ombro, extensão ou adução posterior do ombro, extensão posterior do ombro, rotação lateral do ombro com abdução da flexão do cotovelo, e rotação medial do ombro com abdução do cotovelo.(36 se considerados bilateralmente), englobando as articulações do tornozelo, joelho, quadril, “tronco”, punho, cotovelo e ombro. Oito movimentos são feitos nos membros inferiores, três no tronco e os nove restantes nos membros superiores. A numeração dos movimentos é feita em um sentido distal-proximal. Cada um dos movimentos é medido em uma escala crescente e descontínua de números inteiros de 0 a 4. A medida é feita através da execução lenta do movimento até a obtenção do ponto máximo da amplitude e a posterior comparação entre os mapas de avaliação e a esta amplitude máxima obtida pelo avaliador no avaliado. Habitualmente, o ponto máximo da amplitude de movimento é detectado com facilidade pela grande resistência mecânica à continuação do movimento e/ou pelo relato de desconforto local pelo avaliado. O teste será aplicado sem aquecimento prévio dos atletas. Cada um dos movimentos será medido em escala crescente de números inteiros que variam de 0 a 4 Sendo 0 igual a deficiente, 1 igual a fraco, 2 igual a médio, 3 igual a bom e 4 igual a excelente. Ainda para avaliar o nível da flexibilidade desses corredores foi aplicado o teste de sentar alcançar no **Banco de Wells** usado para medida amplitude de alongamento da parte posterior do tronco e das pernas.

Riscos e benefícios

Convém considerar que apesar de ser uma pesquisa planejada e serem observada todas as medidas de segurança, há sempre algum nível de imprevisibilidade, ou seja é possível que algo fuja do controle durante a aplicação do teste. Logo há risco de lesões e distensões musculares. Porém, alerta-se que será providenciada a presença de um profissional apto para amenizar os riscos.

Participação, recusa e direito de se retirar do estudo

Sua participação é voluntária. Você não terá nenhum prejuízo se não quiser participar. Você poderá se retirar desta pesquisa a qualquer momento, bastando para isso entrarem contato com um dos pesquisadores responsáveis.

Conforme previsto pelas normas brasileiras de pesquisa com a participação de seres humanos você não receberá nenhum tipo de compensação financeira pela sua participação neste estudo.

Confidencialidade

Seus dados serão manuseados somente pelos pesquisadores e não será permitido o acesso a outras pessoas.

O material com as suas informações (ficha de anamnese) ficará guardado sob a responsabilidade do Helen Cristina Valentim com a garantia de manutenção do sigilo e confidencialidade. Os dados e instrumentos utilizados ficarão arquivados com o(a) pesquisador(a) responsável por um período de 5 anos, e após esse tempo serão destruídos.

Os resultados deste trabalho poderão ser apresentados em congressos ou revistas científicas, entretanto, ele mostrará apenas os resultados obtidos como um todo, sem revelar seu nome, instituição a qual pertenceu qualquer informação que esteja relacionada com sua privacidade.

Se houver alguma consideração ou dúvida referente aos aspectos éticos da pesquisa, entre em contato com o Comitê de Ética em Pesquisa Centro Universitário de Brasília – CEP/UniCEUB, que aprovou esta pesquisa, pelo telefone 3966.1511 ou pelo e-mail cep.uniceub@uniceub.br. Também entre em contato para informar ocorrências irregulares ou danosas durante a sua participação no estudo.

Eu, _____ RG _____, após receber uma explicação completa dos objetivos do estudo e dos procedimentos envolvidos concordo voluntariamente em fazer parte deste estudo.

Este Termo de Consentimento encontra-se impresso em duas vias, sendo que uma cópia será arquivada pelo pesquisador responsável, e a outra será fornecida ao senhor(a).

Brasília, ____ de _____ de 2016.

Participante

Pesquisadora responsável: Renata Aparecida Elias Dantas,
Email: profrenataelias@yahoo.com.br; tel: (61) 81737735

Pesquisador associado: Helen Cristina Valentim
Email: helenvaleitim14@hotmail.com; tel: (61) 8477-1850

Endereço dos(as) responsável(is) pela pesquisa (OBRIGATÓRIO):

Instituição: Centro Universitário de Brasília - UniCEUB

Endereço: SEP 707/907 - Asa Norte, Brasília – DF

Telefone: (61) 3966-1200

ESTUDOS	AMOSTRA	POPULAÇÃO	PROTOCOLO EXPERIMENTAL	RESULTADO	Conclusão
Guedes et al (2002) Perfil de Flexibilidade e das atletas de corrida de rua do estado de Sergipe	N= 10	10 atletas do sexo feminino idade entre 17 e 34 anos ($26,9 \pm 5,76$); altura de 1,48 a 1,66 m ($1,58 \pm 0,06$); peso de 41,5 a 66,3 kg ($52,63 \pm 7,36$); IMC de 15,48 a 24,10 kg/m ² ($20,92 \pm 2,24$); percentual de gordura de 10,0 a 26,5% ($17,35 \pm 4,92$)	Medir o nível de flexibilidade das articulações do joelho e do quadril e relaciona-lo com a classificação no ranking	60% obtiveram resultado igual a excelente para flexão do joelho e 80% igual a médio para extensão do mesmo; para a flexão do quadril o resultado foi 50% igual a bom e 50% igual a excelente para extensão do mesmo.	Conclui-se que essas atletas têm o nível de flexibilidade nessas articulações, acima da média de acordo com os parâmetros do flexiteste..
Silva et al (2016) Nível de flexibilidade em praticantes de musculação	N= 40	indivíduos, de ambos os sexos (17 homens e 23 mulheres), com faixa etária entre 20 e 35 anos, praticantes de musculação	Medir os níveis de flexibilidade de alunos praticantes do treinamento resistido tradicional em Natal-RN.	Homens e mulheres demonstraram um nível de flexibilidade razoável sendo que as mulheres demonstraram um melhor desempenho	Podemos concluir que, os homens apresentaram uma queda acentuada no nível de flexibilidade com o passar dos anos
Ribeiro et al. (2010) Nível de flexibilidade obtida pelo teste de sentar e alcançar a partir de estudo realizado na Grande São Paulo	N= 16.405	Ambos os sexos divididos em grupos etários: 15 a 19 (n=954), 20 a 29 (n=2916), 30 a 39 (n=2161), 40 a 49 (n=2333), 50 a 59 (n=2739), 60 a 69 (n=3195), acima de 70 (n=2107). praticantes e não praticantes de exercícios físicos regulares.	Nível de flexibilidade de homens e mulheres de diferentes faixas etárias através do teste de sentar e alcançar seguindo protocolo do Canadian Standardized Test of Fitness (CSTF); classifica-los de acordo com a tabela sugerida pelo mesmo e, a partir dos resultados obtidos elaborar uma nova tabela normativa que reflita a população estudada	os resultados usando o que propõe o CSTF. Observou-se que tanto para o masculino quanto para o feminino, nenhuma faixa etária apresentou índice de flexibilidade correspondente a media proposta pela classificação Canadense e a faixa etária que corresponde aos 70.	concluimos que quando classificados de acordo com a tabela canadense de flexibilidade, os índices de flexibilidade foram precários, independente da idade e gênero.

<p><i>Badaro et al (2007)</i> <i>Flexibilidade Versus Alongamento esclarecendo as Diferenças</i></p>			<p>A flexibilidade e o alongamento são qualidades essenciais para um bom desempenho físico, tanto para a realização de atividades da vida diária, como para melhorar a performance no meio desportivo</p>		<p>concluir que, tanto a flexibilidade como o alongamento, estão diretamente relacionados com a mobilidade articular, a função muscular e a amplitude de movimento, porém, são trabalhos (ações) com significados distintos.</p>
<p>Silva et al (2014) Aula Mix e treinamento resistido: sobre valências físicas*</p>	<p>N=20</p>	<p>Universitárias entre 20 e 30 anos, em dois grupos, n1 = 10 praticantes de aula mix (jump, cycle indoor, step e ginástica localizada) e n2 = 10 praticantes de treinamento resistido.</p>	<p>Comparar aula mix e treinamento resistido, avaliando quais teriam maior influência no percentual de gordura, flexibilidade e força.</p>	<p>A aula mix proporcionou melhor resultado no percentual de gordura e flexibilidade, e o treinamento resistido, apresentou melhor resultado no ganho de força de membro superior e inferior, considerando $p \leq 0,05$.</p>	<p>Conclui-se, por meio da reflexão proposta neste artigo, ao considerar a importância da atividade física para a eficientes</p>
<p>Aquino et al (2013) PRINCIPAIS LESÕES EM CORREDORES DE RUA</p>			<p>revisar os estudos que apontam as principais lesões em corredores de rua. Foi realizada uma busca em banco de dados para identificar artigos científicos. Foram selecionados 7 artigos com texto completo e alguns livros especializados, no assunto para fundamentação neste estudo. Foram encontradas no total 22 lesões musculoesqueléticas relacionadas à corrida.</p>		

Rosa (2012) A flexibilidade em indivíduos Idosos			Esclarecer os aspectos mais importantes sobre a melhoria da qualidade de vida em idosos através de exercícios de flexibilidade.		
Newsholme et al (2006)	LIVRO	CORRIDA Ciência do treinamento e desempenho	Teoria na Prática Treinamento de flexibilidade		
Pierce et al (2009)	LIVRO	TREINE MENOS, E Corra mais	Flexibilidade e Forma		
. Heyward (2011)	LIVRO	Avaliação física E Prescrição de exercício físico	Flexibilidade aptidão física		
Gama et al (2008)	N=28	28 mulheres, com idade de $22,5 \pm 1,8$ anos, foram distribuídas aleatoriamente em três grupos. Aplicaram-se 10 sessões de alongamento nos isquiotibiais do membro direito.	Verificar se a variação no intervalo de tempo entre sessões de alongamento influencia no ganho de flexibilidade	Após 10 sessões, identificou-se aumento da flexibilidade nos grupos experimentais, porém sem diferença entre estes. O grupo 3X aumentou significativamente a partir do 10º dia do programa (quinta sessão) e o grupo 5X, a partir do terceiro (terceira sessão)	O alongamento aumenta a flexibilidade dos isquiotibiais, independentemente do tempo entre as sessões (24 ou 48 horas); e a variável tempo não influencia o ganho de flexibilidade total.
Coelho et al (2007)			Neste artigo, realizamos uma revisão crítica dos diversos métodos utilizados no treino de flexibilidade, assim como dos princípios e parâmetros que com eles se relacionam.		

Truccolo et al (2008)	N= 68	Composta por 68 adultos, sendo 34 homens, com idade variando entre 22 e 57 anos de	Investigação foi determinar as razões que levam homens e mulheres a Participarem de grupos de corrida de rua	Os resultados foram analisados através do teste t de student a um nível de significância de 5% e mostraram diferenças significativas entre homens e mulheres.	Fenômeno da motivação é muito complexo. Ele se identifica a partir das diferenças individuais , é fruto de experiências adquiridas .
-----------------------	-------	--	--	---	--

PARECER CONSUBSTANCIADO DO CEP

DADOS DO PROJETO DE PESQUISA

Título da Pesquisa: A IMPORTÂNCIA DA FLEXIBILIDADE EM CORREDORES DE RUA

Pesquisador: Renata Aparecida Elias Dantas

Área Temática:

Versão: 1

CAAE: 54161916.9.0000.0023

Instituição Proponente: Centro Universitário de Brasília - UNICEUB

Patrocinador Principal: Financiamento Próprio

DADOS DO PARECER

Número do Parecer: 1.499.242

Apresentação do Projeto:

A pesquisa consistirá em um estudo transversal de coleta única e de cunho exploratório, em 20 atletas amadores de um clube de corredores de rua, com o objetivo de avaliar e de medir os níveis de flexibilidade dos mesmo, sendo dez atletas do sexo feminino e dez do sexo masculino. Para isto, será aplicado um teste de flexibilidade (flexiteste). Após a aplicação do flexiteste, serão utilizadas médias e desvio padrão, utilizando o teste estatístico 20.0. Como critério de inclusão à pesquisa, será o de que o participante seja membro participante do clube de corrida de rua do Uniceub há pelo menos 6 meses e que não esteja com lesões que interfiram na realização dos testes. Como critério de exclusão, somente serão excluídos aqueles não assinarem o TCLE.

Objetivo da Pesquisa:

Os objetivos primário e secundários foram apresentados de forma adequada, sejam eles:

Objetivo Primário:

Verificar o nível de flexibilidade de atletas, utilizando o método de flexiteste.

Objetivos Secundários:

- Medir o nível de flexibilidade das articulações e relacioná-lo com a classificação no ranking;
- Verificar se os alunos com melhores índices de flexibilidade sentem-se melhor durante as corridas;
- Discutir a relação de flexibilidade e resistência através da literatura dessa área.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 1.499.242

Avaliação dos Riscos e Benefícios:

Os riscos à pesquisa foram apresentados de forma adequada, faltando apenas descrever as medidas protetivas a serem adotadas no caso de lesões e distensões musculares, qual seja: "Convém considerar que apesar de ser uma pesquisa planejada e serem observada todas as medidas de segurança, há sempre algum nível de imprevisibilidade, ou seja é possível que algo fuja do controle durante a aplicação do teste. Logo há risco de lesões e distensões musculares. Porém, alerta-se que será providenciada a presença de um profissional apto para amenizar os risco".

Quanto aos benefícios, foram apresentados de forma adequada, assim descritos: "Os atletas conhecerão seus níveis de flexibilidade. E essa pesquisa também contribuirá para essa área de estudo".

Comentários e Considerações sobre a Pesquisa:

O projeto está elaborado de maneira sintética, mas adequado do ponto de vista científico.

Considerações sobre os Termos de apresentação obrigatória:

Foram apresentados os seguintes documentos e condições necessários à aprovação do projeto de pesquisa pelo Comitê de Pesquisa:

- O Termo de Aceite da instituição, do local de realização da pesquisa;
- A Folha de Rosto para Pesquisa envolvendo Seres Humanos, devidamente assinada;
- Foi descrito que o término do período de coleta de dados, no cronograma, será em 21/04;
- Está descrito que o pesquisador arcará com as despesas da pesquisa;
- Foi apresentada a Ficha de Coleta a ser utilizada na coleta de dados;
- Os pesquisadores possuem o currículo na Plataforma Lattes.

Recomendações:

Sugere-se a revisão da digitação do TCLE, que se encontra com muitas ausências de espaçamento, e a especificação de medidas protetivas a serem adotadas em caso de algum tipo de lesões de distensões musculares.

O CEP-UniCEUB ressalta a necessidade de desenvolvimento da pesquisa, de acordo com o protocolo avaliado e aprovado, bem como, atenção às diretrizes éticas nacionais quanto aos incisos XI.1 e XI.2 da Resolução nº 466/12 CNS/MS concernentes às responsabilidades do pesquisador no desenvolvimento do projeto:

XI.1 - A responsabilidade do pesquisador é indelegável e indeclinável e compreende os aspectos éticos e legais.

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

Continuação do Parecer: 1.499.242

XI.2 - Cabe ao pesquisador:

- c) desenvolver o projeto conforme delineado;
- d) elaborar e apresentar os relatórios parciais e final;
- e) apresentar dados solicitados pelo CEP ou pela CONEP a qualquer momento;
- f) manter os dados da pesquisa em arquivo, físico ou digital, sob sua guarda e responsabilidade, por um período de 5 anos após o término da pesquisa;
- g) encaminhar os resultados da pesquisa para publicação, com os devidos créditos aos pesquisadores associados e ao pessoal técnico integrante do projeto; e
- h) justificar fundamentadamente, perante o CEP ou a CONEP, interrupção do projeto ou a não publicação dos resultados.

Observação: Ao final da pesquisa enviar Relatório de Finalização da Pesquisa ao CEP. O envio de relatórios deverá ocorrer pela Plataforma Brasil, por meio de notificação de evento. O modelo do relatório encontra-se disponível na página do UniCEUB

http://www.uniceub.br/instituicao/pesquisa/ins030_pesquisacomitebio.aspx, em Relatório de Finalização e Acompanhamento de Pesquisa.

Conclusões ou Pendências e Lista de Inadequações:

O colegiado acata o parecer do relator indicando a aprovação do projeto.

Considerações Finais a critério do CEP:

Protocolo previamente avaliado por este CEP, com parecer N° 1.487.941/2016, tendo sido homologado na 5ª Reunião Ordinária do CEP-UniCEUB, em 08 de abril de 2016.

Este parecer foi elaborado baseado nos documentos abaixo relacionados:

Tipo Documento	Arquivo	Postagem	Autor	Situação
Informações Básicas do Projeto	PB_INFORMAÇÕES_BÁSICAS_DO_PROJETO_673497.pdf	06/03/2016 20:39:39		Aceito
Folha de Rosto	folhaDeRosto.pdf	06/03/2016 20:39:16	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
TCLE / Termos de Assentimento / Justificativa de Ausência	TCLE.docx	03/03/2016 22:22:29	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
Outros	TCl.pdf	03/03/2016 22:22:09	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASÍLIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CENTRO UNIVERSITÁRIO DE
BRASÍLIA - UNICEUB



Continuação do Parecer: 1.499.242

Projeto Detalhado / Brochura Investigador	PROJETO.docx	03/03/2016 22:21:16	Renata Aparecida Elias Dantas	Aceito
---	--------------	------------------------	----------------------------------	--------

Situação do Parecer:

Aprovado

Necessita Apreciação da CONEP:

Não

BRASILIA, 14 de Abril de 2016

Assinado por:

**Marilia de Queiroz Dias Jacome
(Coordenador)**

Item	Descrição	Data	Status
1			
2			
3			
4			
5			
6			
7			
8			
9			
10			

Endereço: SEPN 707/907 - Bloco 6, sala 6.110, 1º andar

Bairro: Setor Universitário

CEP: 70.790-075

UF: DF

Município: BRASILIA

Telefone: (61)3966-1511

E-mail: cep.uniceub@uniceub.br

CARTA DE ACEITE DO ORIENTADOR

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

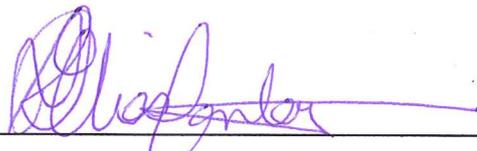
TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de aceite do orientador

Eu, Renata Aparecida Elias Dantas

declaro aceitar orientar o (a) aluno (a) Helen Cristina Valentim no trabalho de Flexibilidade em Corredores de Rua conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília -Uniceub

Brasília, 25 de fevereiro de 2016.



ASSINATURA

AUTORIZAÇÃO

Eu, Helen Cristina Valentim Ra: 21505863, aluno(a) do Curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília – Uniceub, autor (a) do artigo de trabalho de conclusão de curso intitulado FLEXIBILIDADE EM CORREDORES DE RUA, autorizo expressamente Biblioteca Reitor João Herculino utilizar sem fins lucrativos e autorizo o professor orientador a publicar e designar o autor principal e os colaboradores em revistas científicas classificadas no Qualis Periódicos -CNPQ

Brasília 14 junho 2016

Helen Cristina Valentim

Assinatura do Aluno

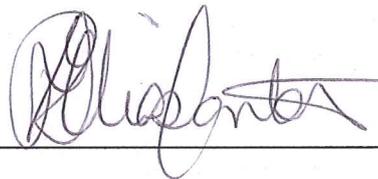
FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE APRESENTAÇÃO DE TCC

Venho por meio desta, como orientador do trabalho

FLEXIBILIDADE EM CORREDORES DE RUA aluno (a): Helen
Cristina Valentim

autorizar sua apresentação no dia 14 junho do presente ano.

Sem mais a acrescentar,



Orientador

**FICHA DE RESPONSABILIDADE DE
APRESENTAÇÃO DE TCC**

Eu, Helen Cristina Valentim RA:21505863 me responsabilizo pela apresentação do TCC intitulado FLEXIBILIDADE EM CORREDORES DE RUA no dia 14 de junho do presente ano, eximindo qualquer responsabilidade por parte do orientador.

Helen Cristina Valentim

ASSINATURA

FICHA DE AUTORIZAÇÃO DE ENTREGA DA VERSÃO FINAL DO TCC APÓS BANCA DE AVALIAÇÃO

Venho por meio desta, como orientador do trabalho:

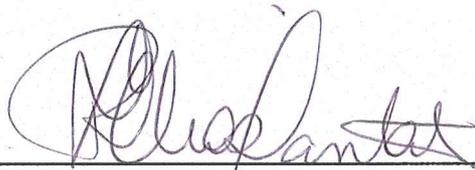
FLEXIBILIDADE EM CORREDORES DE RUA

do aluno(a): Helen Cristina Valentim

autorizar a entrega da versão final e corrigida após avaliação da banca examinadora .

Sem mais a acrescentar,

Data: 14/06/2016



Orientador

CARTA DE DECLARAÇÃO DE AUTORIA

**CENTRO UNIVERSITÁRIO DE BRASÍLIA
CURSO DE EDUCAÇÃO FÍSICA**

TRABALHO DE CONCLUSÃO DO CURSO - TCC

Declaração de Autoria

Eu, Helen Cristina Valentim, declaro ser o (a) autor(a) de todo o conteúdo apresentado no trabalho de conclusão do curso de Educação Física do Centro Universitário de Brasília - UniCEUB. Declaro, ainda, não ter plagiado a idéia e/ou os escritos de outro(s) autor(s) sob a pena de ser desligado(a) desta disciplina uma vez que plágio configura-se atitude ilegal na realização deste trabalho.

Brasília, 14 de junho de 2016.

Helen Cristina Valentim

Orientando