

# RELAÇÃO ENTRE A FLEXIBILIDADE DOS MÚSCULOS ISQUITIBIAIS E O EQUILÍBRIO POSTURAL

MATOS, Kylson, Rodrigues de<sup>1</sup>

RAIMUNDO, Aline Cristina Batistuzzi<sup>2</sup>

ARMONDES, Carla Caroline Lenzi<sup>3</sup>

NAKANISHI, Márcio Akio<sup>4</sup>

## RESUMO

A flexibilidade é um processo biomecânico altamente significativo para a saúde e qualidade de vida humana, bem como o equilíbrio postural, pois os desvios destes dois aspectos motores podem causar grande impacto à saúde. O objetivo é verificar a relação entre a flexibilidade dos músculos isquiotibiais e equilíbrio postural. A amostra foi composta por 53 acadêmicos de uma instituição do interior de Rondônia. Os voluntários foram de ambos os sexos. Foram utilizados dois testes, um para verificar a flexibilidade dos músculos isquiotibiais e outro para verificar o equilíbrio postural. Trata-se de um estudo descritivo, transversal de campo. Na análise dos dados observou-se que os alunos apresentaram média no teste Sentar/Alcançar (TSA), de 25,68 cm, com desvio padrão de ( $\pm 7,73$ ) cm; e no teste *Star Excursion Balance Teste* (SEBT), obteve-se a média de 57,49 cm, com desvio padrão de ( $\pm 7,74$ ) cm. Os resultados dos testes foram tabulados em planilha eletrônica Excel, versão 2007 para Windows e, em seguida, utilizado o software Bioestat, versão 5.0 para a análise estatística dos dados. Foi utilizado o coeficiente de correlação de *Pearson* que apresentou valores obtidos em ambos os testes, com valor de  $r = 0,6043$  ( $p < 0,0001$ ). Assim, com base na interpretação de Callegari-Jacques, pode-se afirmar que há uma correlação forte entre os valores correlacionados. Logo, pode-se afirmar que com nível de significância de 5%, aponta que quanto maior o valor obtido no teste Sentar/Alcançar (flexibilidade dos músculos isquiotibiais), maior será o equilíbrio postural do indivíduo e, quanto menor o valor obtido no teste Sentar/Alcançar, menor será seu equilíbrio postural. Portanto esta pesquisa mostrou que o encurtamento dos isquiotibiais está fortemente relacionado com o desequilíbrio postural.

Palavras-chave: Flexibilidade. Equilíbrio. Postural.

<sup>1</sup> Acadêmico do curso de fisioterapia da FACIMED. E-mail: kylson.matos@gmail.com

<sup>2</sup> Fisioterapeuta formada pela FACIMED. E-mail: alinebatistuzzi@hotmail.com

<sup>3</sup> Fisioterapeuta. Docente do curso de fisioterapia da FACIMED. E-mail: cclarmondes@gmail.com

<sup>4</sup> Fisioterapeuta. Docente do curso de fisioterapia da FACIMED. E-mail: marcio\_man@hotmail.com